

PRIMEIROS AUXILIOS, PÓDELLE TOCAR A CALQUERA

A mellor medida contra os accidentes é a prevención

FICHA PARA O ALUMNADO:

Ante unha persoa accidentada o máis importante é conservar a calma, evitar gritos e barullos que asusten máis á vítima e seguir as seguintes instrucións:



- ? ? **PROTEXER.** Antes de actuar, detectar posibles perigos que poidan seguir afectando á vítima e/ou, a quen acuda a axudala.
- ? ? **AVISAR** rapidamente a unha persoa adulta sempre que sexa posible, e senón, directamente pedir axuda ó número de emerxencias.
- ? ? **SOCORRER.** Tranquilizar á vítima e comunicar que

a axuda está en camiño. **Só se a situación é grave e non hai unha persoa adulta próxima**, podes seguir as indicacións de cada caso actuando con moita prudencia para non empeorar a situación e tendo sempre en conta que

- ✂ *Non hai que mover á vítima* se hai posibilidade de fractura.
- ✂ Hai que asegurarse de que teña nariz e boca libres para respirar.
- ✂ Na meirande parte dos casos é conveniente abrigar á vítima e non darlle de beber nin comer mentres se espera.

HEMORRAXIAS:

- ✂ Presionar directamente sobre a zona de sangrado cun apósito limpo (pano, gasa, tea...) Manter a presión ata 10 minutos. Se non é suficiente o apósito, pódese colocar outro enriba e renovalo *sen mover nunca o primeiro*.
- ✂ O membro ferido *levantarase a unha altura por enriba do corazón*.
- ✂ Mentres chega a axuda sanitaria, se segue saíndo moito sangue, con perigo grave, hai que facer un torniquete no extremo do brazo ou perna, utilizando unha banda ancha e *anotando a hora de colocación*.



FERIDAS LEVES: (Sen risco para a vida)

- ✂ *Lavar as mans.*
- ✂ Lavar a ferida con auga e xabón.
- ✂ *Botar auga osixenada a chorro ata o fondo da ferida* e secar externamente con gasa estéril, *nunca con algodón.*

- ✂ Aplicar un antiséptico coma o iodo, *nunca alcol.*
- ✂ Se quedan corpos estraños que non arrastrara a auga, deberaos extraer persoal sanitario. Se hai risco de que entre sucidade, taparase cunha gasa e esparadrapo.
- ✂ Se a ferida é profunda convén unha vacina antitetánica sempre que non se tivera aplicado o programa escolar de vacinación correspondente.

FERIDAS GRAVES: Mentres acude a axuda:

- ✂ Deter a hemorraxia ou cubrir a ferida cunha gasa húmida, e suxeitar con venda ou roupa, sen manipular a ferida.



CONTUSIÓNS OU ESCORDADURAS:

- ✂ Colocar á vítima en posición cómoda co pé máis alto que o corazón.
- ✂ Aplicar frío (bolsa con xeo picado) sobre a zona, *sen contacto directo* (o calcetín ou outra prenda entre bolsa e pel) durante un máximo de 20 minutos seguidos.

QUEIMADURAS GRAVES:

- ✂ Se hai lapas no corpo, bótalle enriba unha *manta ou prenda grande non sintética ata apagalas*.
- ✂ Esparexer con auga a zona queimada retirando a roupa que non estea apegada á pel.



PEQUEÑAS QUEIMADURAS:

- ✂ Arrefriar a zona baixo unha billa durante uns minutos.
- ✂ *Non rebentar as posibles bochas.*
- ✂ Aplicar un antiséptico.
- ✂ Cubrir con gasa parafinada que protexen das infeccións e non se apegan á ferida. (As queimaduras inféctanse moi facilmente)

ANTES DE TOCAR UNHA VÍTIMA DE ELECTROCUCIÓN HAI QUE DESCONECTAR A ELECTRICIDADE, OU SEPARALA DO CONDUCTOR ELÉCTRICO CUN PAO DE MADEIRA OU MATERIAL AILLANTE.