

## ACTIVAR EL SISTEMA D'EMERGÈNCIA P.A.S.

### 1 Protegir

A l'accidentat i a tu mateix, assegurar-nos que no correm perill.

### 2 Avisar

A una altra persona i/o al servei d'emergències 112.

### 3 Socorrer

Primer valorem i després actuem, ràpid però amb serenitat.

## NORMES D'ACTUACIÓ FRONT ACCIDENTS



### Hemorràgies nasals

Comprimeixi el septe nasal el temps necessari fins que cessi el sagnat. Inclini el cap cap endavant.



### Cops de calor

Trasladi'l a un lloc fresc o a l'ombra. Humitegi el seu cos amb aigua. Mantingui'l en repòs amb el cap elevat.



### Picades

Extregui amb cura el fibló si està clavat. Renti la zona amb aigua i sabó. Col·loqui compreses fredes o gel (mai directament sobre la pell).



### Intoxicacions

Begui aigua o llet abundantment. Acudeixi ràpidament a un centre mèdic amb una mostra del producte ingerit. Eviti provocar el vòmit.



### Lesions oculars

Netegi l'ull amb aigua. Cobreixi'l amb un drap net humit. Eviti fregar-se l'ull i extreure el cos estrany.



### Cremades

Refredi la zona amb aigua. Cobreixi la zona amb gases netes. Eviti arrencar la pell, la roba o substàncies adherides.



### Ferides i mossegades

Netegi la ferida amb aigua i sabó, antisèptic i cobreixi-la amb gases netes. Si és molt sagnant controli l'hemorràgia mitjançant compressió. Eviteu utilitzar torniquets estrets i extreure cossos estranys.



### Hipotèrmia

Separi a la persona del fred. Refiri-li la roba mullada si escau i substitueixi-la per una manta seca i calenta. Si està conscient i no hi ha vòmits ofereixi-li begudes calentes.



### Contusions i traumatismes

Col·loqui compreses fredes o gel (mai directament sobre la pell). Elevi l'extremitat. Retiri objectes (anell, rellotge, etc.) Apliqui embenatge compressiu si hi ha inflor.

## PLS (Posició Lateral de Seguretat)

### Quan?

- > Quan hi hagi **hemorràgia a través de l'oïda** (orella sagnant recolzada a terra).
- > Si l'accidentat està **vomitant**.
- > Si l'accidentat pateix alteracions de la consciència. (Està **inconscient** però respira).



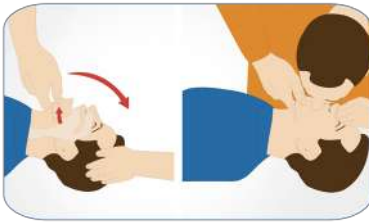
### Com?

Col·loqui'l amb la **boca cap avall** de manera que qualsevol fluid pugui drenar sense obstaculitzar la respiració del pacient, **la barbeta cap a la part alta del cap**, de manera que l'epiglotis es mantingui oberta i col·loqui **braços i cames** bloquejats de manera que la postura sigui estable.

## RCP (Reanimació Cardiopulmonar)

### Si l'accidentat no respira, però té pols

Obri-li la via aèria i insuflí-li aire 2 vegades.



- > Realitzi un moviment d'**hiperextensió del coll**.
- > **Obri-li la boca** i comprovi que està **buida**.
- > **Tapi-li el nas**, inspire profundament i **insuflí aire 2 vegades** a la boca de l'accidentat.
- > **Repeteix-ho diverses vegades** comprovant prèviament si ha recuperat la respiració i si continua tenint pols.

### Si l'accidentat no té pols

Inicieu la Reanimació Cardiopulmonar amb 30 compressions toràciques (2 per segon) i alterni insuflant-li aire 2 vegades a la boca.



- > Col·loqueu-la a la seva part esquerra.
- > Localitzeu el terç inferior de l'estèrnium (una mica més amunt de la boca de l'estómac).
- > Col·loqueu el taló d'una mà i a sobre l'altra, entrelaçant els dits.
- > Amb els braços estirats comprimeixi amb força fins a enfonsar el tòrax uns 5 cm.

## Maniobra de compressió abdominal o Heimlich

### Quan?

En cas d'**asfíxia o atrafegament**.

### Com?

**Abraci'l per l'esquena**, col·loqui les seves mans entrelaçades entre el melic i la seva caixa toràcica i **pressioni fort** i de forma brusca cap enrere i cap amunt.



**Acudeixi a un centre mèdic en cas de gravetat**