

Com actuar en cas d'accident i altres problemes de salut



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

Realitzada pel Servei de Salut pública i
Atenció als consumidors de l'Ajuntament
de Santa Coloma de Gramenet.

Antonia Román (infermera) i Montse
Artés (mèdica) han fet la supervisió i
actualització dels seus continguts.
2024

Índex

PRESENTACIÓ 5



LA FARMACIOLA 6



PETITS ACCIDENTS 8

Cops	8
Rascades i ferides	8
Talls o punxades	9
Cremades petites	9
Sagna el nas	10
Objecte dins del nas	10
Objecte a l'ull	11
Objecte dins l'oïda	11
Mossegada	12
Picades	12
Torçades o esquinçaments	13
Os fora de lloc	13
Insolació	14



PROBLEMES DE SALUT 15

Mal de cap	15
Desmai	15
Atac epilèptic	16
Diarrea	16
Sobredosi o intoxicació per drogues o medicaments	17
Asma	17
Crisi d'ansietat	18
Mal de panxa	18
Mareig o vertigen	19

Mal d'òïda	19
Febre	20
Taquetes a la pell	20
Vòmits	21
 ACTUAR DAVANT UNA URGÈNCIA	22
 ACCIDENTS O PROBLEMES GREUS	23
Ictus	23
Cop fort al cap	24
Cremades importants	24
Descàrrega elèctrica	25
Cremades internes per líquids	25
Ofec per un objecte	26
Maniobra d'Heimlich	26
Pèrdua de molta sang (hemorràgia)	27
Trencament d'os en braç o cama	27
Columna trencada (fractura)	28
 ATURADA DEL COR	29
Desfibril·ladors (DESA)	29
Reanimació cardiopulmonar	30
 TELÈFONS IMPORTANTS	31

Presentació

Aquesta guia dona informació bàsica sobre com actuar en cas d'un accident

(un problema involuntari i sobtat) o altres problemes de salut. El que es busca és que amb la nostra actuació i dins del que està a les nostres mans, tingui el millor desenllaç possible.

El més recomanable és complementar els continguts de la guia amb una formació en primers auxilis.

Està **redactada amb el llenguatge més senzill possible** per facilitar la comprensió a persones que no dominen la llengua.

La guia ens ha de servir per:

- 1 Poder com actuar ràpidament** i de manera correcta [per millorar].
- 2 Saber què no hem de fer** [per no empitjorar].
- 3 Tenir a casa allò que ens pot ser útil** i saber quina utilitat té cada element de la farmaciola.
- 4 Valorar** quan la persona ha d'anar a urgències.



LA FARMACIOLA

Ha de tenir:

1 Els materials que ens permetran donar una resposta ràpida a un accident o alleujar molèsties.

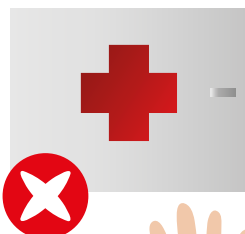


2 Els telèfons d'emergència a la vista.



Ha d'estar:

Fora de l'abast dels infants o de persones amb discapacitat psíquica, i ser en un lloc fosc i fresc.



És útil tenir al congelador una bossa amb gel per aplicar en cas de ferides amb inflamació o picades.



El material ha d'estar en bon estat i no caducat.



Contingut recomanable i funció

Sabó líquid
Rentar-se les mans abans de netejar ferides i evitar infeccions.

Clorhexidina
Desinfectar ferides després de rentar-les.

Tisores
Per tallar benes, esparadrap i apòsits.

Gases estèrils
Tapar i protegir ferides. D'un sol ús en paquets individuals.

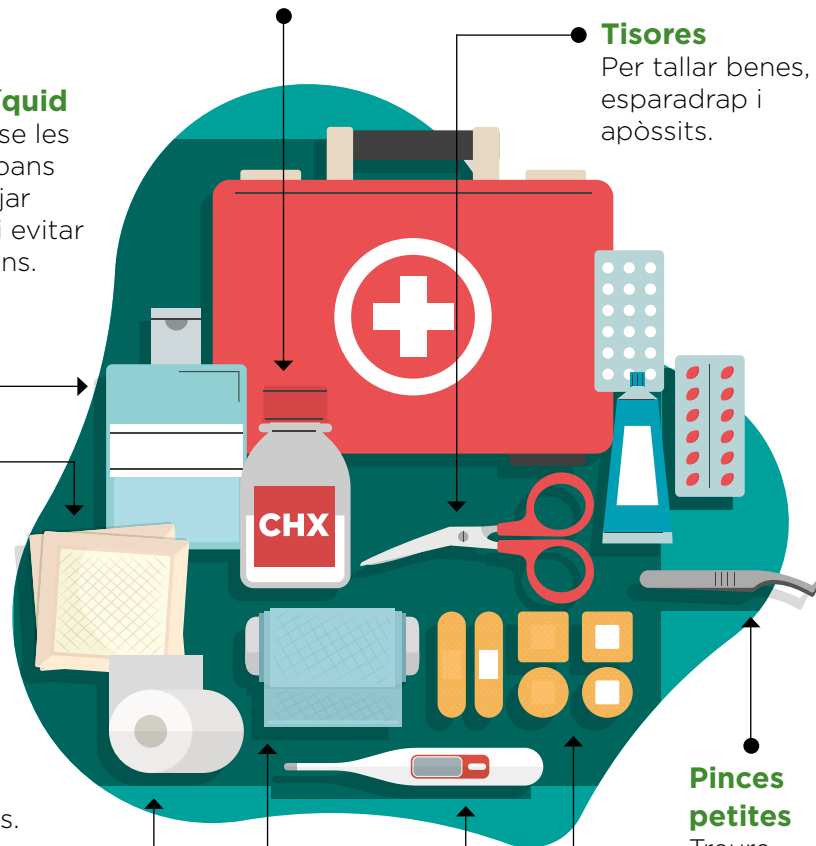
Esparadrap
Subjectar les gases. Millor paper.

Vendes
Subjectar les gases a les ferides situades a una articulació.

Termòmetre
Comproveu si la persona té febre.

Pinces petites
Treure broquetes o estelles.

Tiretes
Protegir una ferida petita.



PETITS ACCIDENTS

COPS

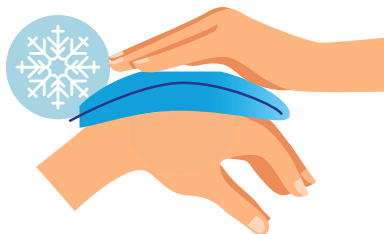
Traumatisme sense trencament de la pell.

✓ Què fer

- Posar gel embolicat en un drap net per evitar o reduir la inflor i els blaus.

✗ No cal fer

- Premeu la zona.



+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- El cop és al cap i hi ha pèrdua de coneixement, encara que ja s'hagi recuperat.
- Hi ha sang a la boca, nas o orelles, sense que es vegi cap ferida, o ha vomitat a doll.
- És un cop fort a la panxa (abdomen).
- El braç o la cama s'han deformat o no poden moure l'articulació.
- Pensem que hi pot haver una lesió en òrgans interns.

RASCADES I FERIDES

Lesions amb trencament de pell.

✓ Què fer

- Rentar-se les mans i netejar la ferida amb aigua i sabó, eixugar-la amb una gasa estèril i posar-hi un desinfectant.
- Si la ferida està en un lloc amb fricció, tapeu-la amb una gasa estèril i esparadrap.
- Reviseu el carnet de vacunació per veure si té la vacuna antitetànica.

✗ No cal fer

- Netejar les ferides amb cotó.
- Desinfectar amb alcohol (crema la pell).
- Posar pomades.

+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan la ferida és gran, està bruta i no té la vacuna antitetànica.



TALLS O PUNXATS

Lesió produïda per un objecte esmolat o amb punta.

✓ Què fer

- Netejar amb aigua i sabó.
- Si sagna, prémer fort cinc minuts amb una gasa.
- Reviseu el carnet de vacunacions per veure si té la vacuna antitetànica.

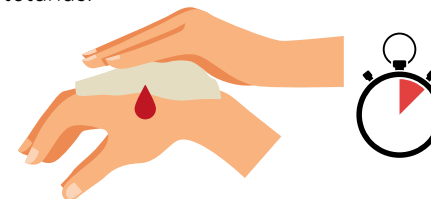
✗ No cal fer

- Deixar de prémer abans dels cinc minuts per veure si continua sagnant.

+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- El tall és profund i calen punts de sutura (màxim 6 h després).
- No para de sagnar, tot i haver premut cinc minuts.
- Ha estat amb una cosa fàcilment contaminada amb gèrmens, per si necessita reforçar la vacuna del tètanus.



CREMADES PETITES

Exposició a foc, objectes o líquids molt calents o a una substància que crema (càustica o corrosiva). L'extensió i la profunditat de la cremada en determinen la gravetat.

✓ Què fer

- Refredar amb aigua freda uns minuts.
- Poseu immediatament gel embolicat en un drap net uns minuts.
- Si hi ha ferida, tapeu-la amb una gasa estèril impregnada en greix (parafina) que es compra a la farmàcia.
- Reviseu el carnet de vacunació per veure si té la vacuna antitetànica.

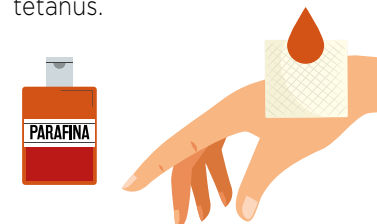
✗ No cal fer

- Punxar butllofes.
- Aplicar pomades o pòlvores.
- Arrancar roba enganxada a la cremada.
- Posar gel.

+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- És un nadó o una persona molt gran.
- La cremada és extensa, profunda i fa molt de mal.
- És a les mans, els peus, els genitals, la cara o al coll.
- No està correctament vacunat del tètanus.





SANG AL NAS

Eixida de sang per un cop o sense causa coneguda.

✓ Què fer

- Tapar (compressió a la part tova) el nas amb dos dits durant 5 min.

✗ No cal fer

- Sonar-se si no han passat dues hores des de l'hemorràgia.
- Tombar la persona.
- Posar el cap enrere o cap endavant (que estigui normal).
- Ficar res al nas (cotó, paper, mocador...).

+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan no deixa de sagnar malgrat la compressió.



ALGUNA COSA DINS DEL NAS

Es dona sobretot en nens/es; pot passar un temps sense que la família se'n adoni.

✓ Què fer

- Animar-lo a fer fora amb força (bufar) pel nas, tapant-li l'orifici lliure.

✗ No cal fer

- Intentar treure l'objecte amb els dits si hi ha la mínima dificultat per fer-ho, ni amb qualsevol altre instrument (bastonets, pinces, clips...), perquè podria entrar més endins.

+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan l'objecte no es pot expulsar, i quan a un nen o nena li costa respirar per un orifici o li fa mala olor (s'ha infectat la zona).



ALGUNA COSA DINS DE L'ULL

Alguna cosa es fica a l'ull i no surt sol, ni amb les llàgrimes ni parpellejant.

✓ Què fer

- Renteu l'ull amb molta aigua sense fregar-lo.
- Si l'objecte és petit i tou, obriu l'ull amb les mans netes i intenteu que s'enganxi en tocar-lo amb una gasa o la punta d'un mocador.

✗ No cal fer

- Fregar l'ull.
- Intentar treure alguna cosa que està clavada.
- Aplicar pomades o gotes per als ulls (col·liris).

+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- L'objecte no ha sortit amb aigua (pot estar clavat).
- Li fa molt de mal o no veu bé.
- És un líquid que crema (bàsic o càustic) com lleixiu, cola o sulfamà.



ALGUNA COSA DINS L'OÏDA

Qualsevol cosa que ha entrat a l'orella o al conducte auditiu extern que pugui produir molèstia, dolor, infecció o pèrdua d'audició.

✓ Què fer

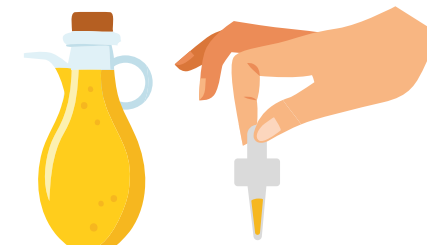
- Inclinar el cap amb l'orella afectada cap avall.
- Si és un insecte viu, poseu-hi una gota d'oli per matar-lo.

✗ No cal fer

- Intentar treure l'objecte amb unes pinces o altres instruments (es pot perforar el timpà).
- Si se sap que el timpà està perforat, tireu-hi algun líquid.

+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan l'objecte no surt fàcilment, fa molt de mal, supura o sagna.





MOSSEGADES

Lesió amb les dents d'un animal o persona.

✓ Què fer

- Si heu saltat la pell, netegeu la zona amb aigua i sabó i apliqueu-hi un desinfectant (clorhexidina).
- Reviseu el carnet de vacunació per veure si s'està al corrent de la vacuna antitetànica.



✗ No cal fer

- Posar pomades o pólvores.

+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- La mossegada deixa una ferida.
- La mossegada és d'un animal que pot no estar vacunat.
- No està vacunat correctament del tètanus.

PICADES

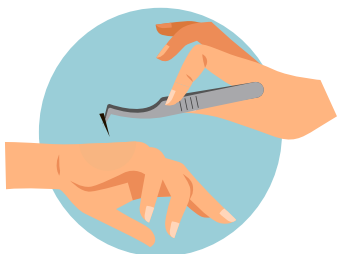
Lesions a la pell per la picada d'un animal.

✓ Què fer

- En picades d'abelles o vespes, retireu l'agulló clavat.
- Després de treure el fibló, aplicar gel embolicat en un drap net per reduir la inflamació local. L'amoníac va bé per baixar la coïssor.

✗ No cal fer

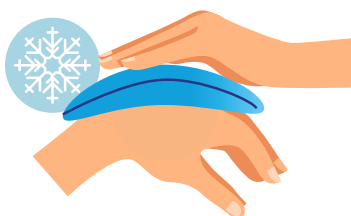
- Rascar-se les picades (pot infectar-les).



+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- És d'una paparra.
- Té febre, calfreds, punts vermells a la pell (granellada), molèsties o dolor generalitzat.
- Provoca una reacció al·lèrgica (li costa respirar o empassar).
- Són moltes picades.
- L'animal pot ser verinós.
- La picada és a les vies respiratòries (per exemple al paladar).



TORCEDURES O ESQUINÇOS

És un estirament o petit trencament de fibres de músculs o tendons (per un cop, una torçada o una contracció brusca).

✓ Què fer

- Poseu gel diverses vegades al dia durant dos o tres dies, per baixar el dolor i la inflamació.
- Immobilitzar la zona lesionada.

✗ No cal fer

- Intentar mobilitzar la zona o fer massatges.

+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari sempre.



L'OS FORA DEL SEU LLOC

Un os no és on toca (luxació) quan l'articulació es deforma o fa mal si s'intenta moure.

✓ Què fer

- No deixeu que es mogui l'articulació (immobilitzar en la posició que ha quedat).

✗ No cal fer

- Intentar posar els ossos al seu lloc (es podrien lesionar altres estructures de l'articulació).

+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari sempre.





INSOLACIÓ

Deshidratació que provoca malestar per l'exposició al sol molt de temps de cap i clatell. Els símptomes són mal de cap, cansament, vertigen o augment de la temperatura del cos.



Què fer

- Interrompre l'exposició al sol i posar la persona en un lloc fresc.
- Aplicar compreses fredes sobre el cap i el clatell.
- Donar-li beure aigua a poc a poc.



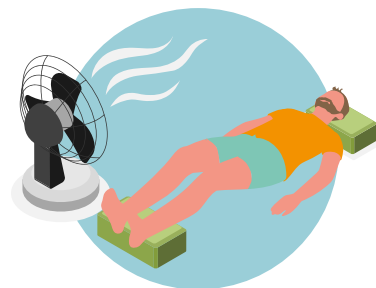
No cal fer

- Donar-li menjar.
- Fer que begui molt de líquid.
- Donar-li líquid si la persona està adormida o atordida, o ha perdut el coneixement.



Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan té nàusees, vòmits, febre, la persona no millora o té la consciència alterada.



PROBLEMES DE SALUT

MAL DE CAP

Pot estar localitzada al front, als costats, al clatell o afectar tot el cap.



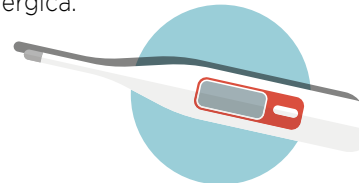
Què fer

- Comproveu si teniu febre.
- Facilitar que pugui descansar.



No cal fer

- Fer moviments bruscos o activitat enèrgica.



Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- El dolor és molt intens o diferent de l'habitual.
- Dura diversos dies encara que pren analgèsics (és recurrent).
- Va acompanyat de vòmits.
- Ha estat per un cop molt fort al cap.
- Hi ha dificultat per parlar o la visió és doble o borrosa.
- Afecta el nivell de consciència.

DESMAI

Pèrdua momentània de la consciència (dura un parell de minuts més o menys).



Què fer

- Deixar la persona estirada i aixecar-li els peus per sobre del nivell del cap.
- Valorar si és per una baixada de glucèmia (sucre) a persones diabètiques o per epilèpsia.
- Procureu que no s'acosti molta gent perquè no li dificulti la respiració.
- Si no respira o no té pols, cal iniciar la reanimació cardiopulmonar.



No cal fer

- Aixecar la persona bruscament o just després que s'hagi recuperat.
- Donar-li beure quan està desmai.



Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan no se'n coneix la causa que l'ha provocat.





ATAC EPILEPTIC

Pèrdua de consciència, moltes vegades acompanyada de contraccions musculars.

✓ Què fer

- Protegeix la persona de cops retirant objectes propers o mobles.
- Si esteu en un lloc perillós, moveu amb compte la persona al lloc segur més proper.
- Informar després el seu metge de referència.

✗ No cal fer

- Restringir els moviments en cas d'atac epilèptic (crisi).
- Trucar a l'ambulància (abans que arribi, la crisi epilèptica haurà finalitzat).

+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- Passa per primer cop.
- Persisteixen les convulsions més de 5 minuts.
- Es repeteixen les convulsions en uns minuts o unes hores.



DIARREA

Caca líquida (deposicions) i molt freqüents.

✓ Què fer

- Donar-li alguna beguda amb minerals o sèrum oral, en quantitats petites i freqüents (millor si està freda).
- Quan li senti bé el líquid, ja pot menjar coses toves i de fàcil digestió (bullits, purés, cremes, etc).

✗ No cal fer

- Prendre cafè, lactis o dolços.
- Donar-li un medicament per tallar la diarrea per iniciativa pròpia.

+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- Hi ha sang fosca a les caques (excrements).
- És una deshidratació: mareig, sequedat de boca, pols ràpid, poca orina i fosca.
- Té un mal de panxa intens o febre.



SOBREDOSI O INTOXICACIÓ PER DROGUES O MEDICAMENTS

Alteracions no desitjades produïdes per una substància o més, de manera voluntària o accidentalment.

✓ Què fer

- Si n'està conscient, esbrinar què ha pres i en quina quantitat.
- Parli amb la persona per ajudar-la a mantenir desperta.

✗ No cal fer

- Pensar que li passarà i no demanar ajuda.

+ Atenció sanitària

Cal trucar al 112 perquè vingui una ambulància.

- Si hi ha pèrdua de la consciència o vomita, hem de posar la persona a la posició de seguretat.
- En cas d'atur respiratori o del cor, feu la reanimació cardiopulmonar.



ASMA

Crisi respiratòria amb sensació d'ofec (constricció de les vies respiratòries).

✓ Què fer

- Tranquil·litzar la persona.
- Donar-li el tractament si en té.

✗ No cal fer

- Atabalar la persona o posar-la nerviosa.

+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- Té una crisi i no tenim medicaments.
- La crisi persisteix encara que n'hagi pres el tractament.





CRISI D'ANSIETAT

Provoca respiracions ràpides amb sospirs, mareig, sensació de manca d'aire amb dificultat per respirar, palpitations, formigueig i, fins i tot, contraccions musculars.

✓ Què fer

- Tranquil·litzar la persona, fer-li parlar, donar-li atenció i explicar-li que aquesta sensació tan desagradable se li passarà.
- Dir-li que respiri inflant la panxa lentament i de forma profunda, llençant l'aire pel nas.
- Si respira molt de pressa i amb molts nervis (hiperventila), que respiri unes quantes vegades el mateix aire en una bossa de plàstic.

✗ No cal fer

- Respondre amb nerviosisme o agressivitat.
- Preocupar-se per les contraccions musculars: es deuen a la respiració ràpida i desapareixen en tranquil·litzar-se.

+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan no para (persisteix) o les crisis es repeteixen.



MAL DE PANXA

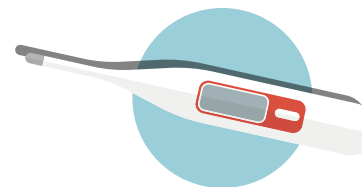
Mal que pot estar a l'abdomen o al ventre.

✓ Què fer

- Comproveu si teniu febre.
- Estirar la persona afectada o posar-la en una posició còmoda.

✗ No cal fer

- Menjar aliments o beure si no se sap de què ve el dolor.



+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- El dolor és constant i augmenta.
- És molt intens i està localitzat a la part inferior dreta de la panxa.
- La persona està estirada, molt quieta i pàl·lida.
- Ha rebut un fort cop a la panxa (abdomen).
- Pot haver pres algun producte tòxic.
- Hi ha sang al vòmit o a les caques (deposició).
- Si no podeu fer caca o teniu l'abdomen dur (rígid).

MAREIG O VERTIGEN

Sensació que el cap fa voltes, sovint amb ganes de vomitar (nàusees).

✓ Què fer

- Portar-la a un espai ben ventilat.
- Estirar-la cara amunt i descordar-li la roba.

✗ No cal fer

- Fer que faci olor colònia o alcohol.
- Moviments bruscs.

+ Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- Té diabetis, una malaltia de cor o epilèpsia.
- Ha perdut la consciència.
- Li han sortit taques a la pell.
- Té aquesta sensació sovint.





MAL D'OÏDA

Mal al conducte auditiu.



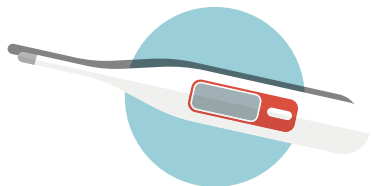
Què fer

- Comproveu si teniu febre.



No cal fer

- Ficar res al conducte auditiu.



Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- Surt sang de l'orella després d'un cop (traumatisme).
- Ha estat després de bussejar (immersió en aigua) i li fa molt de mal.
- Li surt líquid (supura) per l'orella.
- Té febre.
- Perd audició.

FEBRE

Temperatura superior a la que normalment es té: 36 o 37 graus (°C).



Què fer

- Donar un antitèrmic sota prescripció mèdica.
- Si és nen/a, seguir les dosis indicades per pediatria.
- Fer que estigui en repòs i que no porti gaire roba.
- Donar-li aigua (hidratar).



No cal fer

- Abrigar-lo.
- Fer massatges (friccions) amb alcohol.



Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- És un nadó.
- Li costa de respirar.
- Està molt confós/a, diu coses sense sentit (delira) o té convulsions.
- La persona està molt blanca (pàl·lida) i molt quieta.
- Li han sortit taques vermelles al cos.
- La febre alta dura uns dies.



TAQUETES A LA PELL

Reacció a la pell (erupció cutània) amb un canvi de color, aparença, forma o textura.



Què fer

- Comproveu si teniu febre.
- Valorar si la causa és que ha pres algun medicament o menjat alguna cosa que li ha assegut malament.



No cal fer

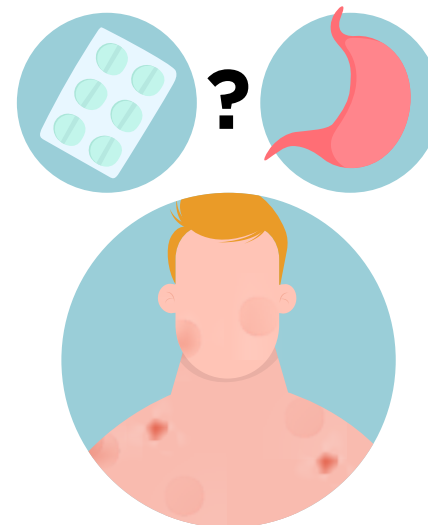
- Posar pomades.



Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- Li han sortit en poc temps (de sobte).
- Té la cara inflada i la pell molt tensa.
- L'erupció és molt intensa, té febre o li fa mal el clatell.



VÒMITS

Expulsió per la boca del que és a l'estómac.



Què fer

- Si està adormida, tombar-la sobre el costat esquerre.



No cal fer

- Donar-li menjar o beure.
- Donar medicaments si no ho han recomanat personal sanitari.



Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- Hi ha sang al vòmit.
- Té un fort dolor d'estómac i continu.
- S'ha donat un cop fort al cap oa la panxa (abdomen).
- Persisteix el vòmit, té mal de cap fort i rigidesa al clatell.



ACTUAR DAVANT UNA URGÈNCIA

Davant d'un accident cal actuar sense perdre temps i:

Els materials que ens permetran donar una resposta ràpida a un accident o alleujar molèsties.



Observar per decidir què fer (no improvisar) i tocar-ne poc. Cal valorar la situació, veure què té la persona i decidir com actuar-hi.

Impedir aglomeracions.



Els passos generals que cal seguir en un accident important són, i en aquest ordre:

1 Protegir-nos a nosaltres.



2 Protegir a la víctima perquè no hi hagi cap altre accident.



3 Avisar a emergències al **112**.

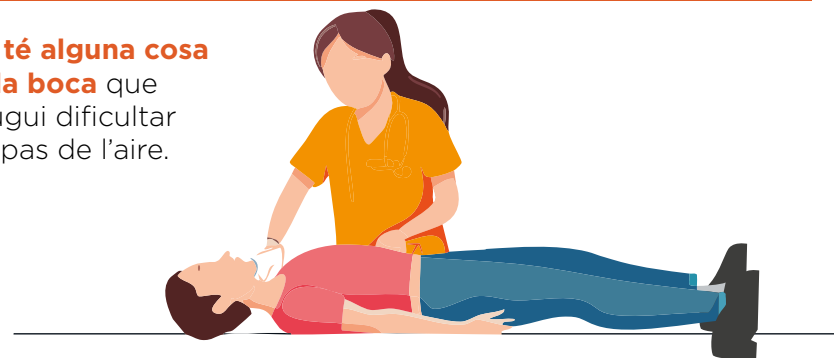


4 Socórrer a la víctima. Si no sabem què fer, no fer res que pugui complicar la situació.



Per valorar ràpidament la gravetat de la situació, hem de comprovar i valorar:

1 Si té alguna cosa a la boca que pugui dificultar el pas de l'aire.



2 La respiració.



3 El puls (batecs del cor).



Fer-ho donarà una informació molt important a emergències i, per telèfon, podran fer una primera valoració de la gravetat i indicar-nos com actuar.

El nostre objectiu ha de ser protegir al màxim la persona, evitar-ne l'empitjorament i contribuir que arribi tan bé com sigui possible als serveis especialitzats.



ACCIDENTS O PROBLEMES GREUS

ICTUS

Taponament o trencament d'una artèria, provocant que no arribi sang al cervell i morin cèl·lules cerebrals. Els símptomes apareixen de forma sobtada.



Què fer

Per reconèixer si una persona té un ictus, cal demanar-li que:

- Somriu: li costa moure els músculs de la cara o hi ha diferències entre els dos costats (ho fa de manera asimètrica)?
- Aixequi els braços: ¿està feble o perd força en algun braç?
- Parli: té problemes per parlar correctament?



No cal fer

- Perdre temps i no actuar ràpidament.



Atenció sanitària

Cal trucar sempre al 112 quan no pot somriure, aixecar els braços o parlar.



Si teniu una o més d'aquestes reaccions, truqueu al 112: els problemes permanents de l'ictus (les seqüeles) depenen força del temps entre l'aparició dels símptomes i l'atenció especialitzada.

COP FORT AL CAP

Quan es perd el coneixement és una commoció cerebral.



Què fer

- Avisar l'ambulància si la persona segueix inconscient, vomita o li surt sang per la boca, el nas o les orelles i no hi ha cap ferida en aquestes zones.
- Si està inconscient, comprovar la respiració i el pols. Si no respira o no batega el cor: fer la reanimació cardiopulmonar.
- Porteu a l'hospital per descartar l'existència de complicacions, encara que es recuperi de pressa.



No cal fer

- Esperar que li passi el dolor sense actuar.



Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari sempre (hi poden haver lesions que no es manifestin en aquell moment).



CREMADES IMPORTANTS

Són importants si afecten el coll, la cara o una gran extensió del cos.



Què fer

- Si s'ha cremat un nadó, fiquen-lo en aigua freda.
- Separar la persona del foc.
- Si la persona està en flames, apagueu-li el foc amb una manta.
- Refredar la part cremada en una galleda amb aigua (submergir-la).
- Si està inconscient, comprovar la respiració i el pols. Si no respira, fer-li la reanimació cardiopulmonar.



No cal fer

- Utilitzar extintors amb la persona (ruixar-la).
- Treure-li la roba si està enganxada a la pell.



Atenció sanitària

Cal trucar a l'ambulància al 112.



DESCÀRREGA ELÈCTRICA

Accident produït per una descàrrega elèctrica (electrocució) que pot produir lesions externes (cremades) o internes (com al ritme del cor).



Què fer

- Desconnectar el corrent elèctric.
- Si no es pot aturar l'electricitat, separeu-la del corrent sense tocar-la amb les mans mitjançant un bastó o un objecte de plàstic o fusta (no condueixen l'electricitat).
- Si està inconscient, comprovar la respiració i el pols. Si no respira o no batega el cor, fer la reanimació cardiopulmonar.



No cal fer

- Tocar o agafar la persona fins que no s'hagi desconnectat el corrent elèctric.



Atenció sanitària

Cal trucar a l'ambulància al 112.





CREMADES INTERNES PER LÍQUIDS

Ingestió d'una substància que crema (càustica) perquè és molt àcida (com el sulfamant) o molt alcalina (com el lleixiu). Normalment, són productes de neteja que poden provocar lesions a la boca, faringe i esòfag.

✓ Què fer

- Buscar o preguntar quin producte és i trucar al Centre d'Informació Toxicològica; tel. 91 562 04 20 (24 h).
- Vigilar les vitals constants i l'estat de consciència. Si no respira, fer la reanimació cardiopulmonar.

✗ No cal fer

- Provocar el vòmit (en sortir el producte tornaria a cremar).
- Donar-li líquid perquè pot ser contraproduent.



Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari sempre.



OFEC PER UN OBJECTE

Objecte a la gola que pot impedir el pas de la saliva o la respiració. Sol passar mentre es menja, riu, canta, crida, etc.

✓ Què fer

- Si respira, animar-la a tossir per veure si ho expulsa.
- Si mostra senyals de fatiga o deixa de tossir o respirar, intenteu que l'expulsi amb 5 cops forts a l'esquena (entre les dues espatlles) amb el palmell de la mà oberta.
- Si els cops a l'esquena fallen, feu la **maniobra de Heimlich**.

✗ No cal fer

- Intentar treure-ho amb la mà.



Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan no se n'ha pogut expulsar i té dificultats per respirar.



MANIOBRA DE HEIMLICH

Infermeres expliquen com fer la maniobra de Heimlich en cas d'ennuegament

Només tenim un parell de minuts: cal fer-ho sense perdre temps.

Si té menys d'1 any: assegut a la nostra faldilla i inclinat cap endavant,

el recolzem al nostre braç. Li donem 5 cops a l'esquena i ho alternem amb 5 compressions toràciques fins que tregui allò que li impedeix respirar.



PÈRDUA DE MOLTA SANG (HEMORRÀGIA)

Sortida de sang de les artèries (surt a borolls) o de les venes (surt regalimant).

Pot ser externa (surt d'una ferida) o interna (la sang perduda es queda dins del cos) normalment per un cop (traumatisme) a la panxa (abdomen) o cap.

Com més temps sagnant i com més ràpid surti la sang, més greu.



Què fer

- Si és petita, premem la zona de sagnat.
- Si sagna un braç o una cama, aixequem el braç o la cama per sobre del cor. Vigilar la respiració i el cor. Si no respira o no batega el cor, fer la reanimació cardiopulmonar.



No cal fer

- Comprimir una cama

o un braç amb un cinturó o una altra cosa (torniquet).



Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari quan:

- No podem aturar la pèrdua de sang (hemorràgia).
- La pèrdua de sang ha estat important, encara que l'hàgim aturat.





TRENCAMENT D'OS EN BRAÇ O CAMA

Trencament d'un os (fractura) per un cop (traumatisme). Provoca un dolor fort, inflamació i la dificultat de moure'l.



Què fer

- Deixar el braç, la cama, la mà o el peu tal com està (evitar al màxim que es mogui la zona fracturada).



Atenció sanitària

Cal anar a un centre sanitari sempre.



No cal fer

- Moure el braç o la cama per veure si està trencat.
- Dir-li que el mogui o que recolzi la cama a terra.
- No intentar posar l'os al seu lloc.

COLUMNA TRENCADA (FRACTURA)

Cal pensar en aquesta possibilitat en aquests casos:

- Caiguda dreta des d'una altura important o caiguda forta d'esquena.
- Impacte fort a l'esquena, espatlles o coll.
- Accident de cotxe, moto, etc.



Què fer

- Si pensem que pot estar trencada la columna (encara que no ho tinguem clar), actuar com si hi hagués una fractura de la columna (no moure-la i trucar a l'ambulància).
- Vigilar la respiració i el batec del cor, i la consciència. Si no respira o no batega el cor, fer la reanimació cardiopulmonar.
- Fer venir a un servei d'urgències on hi ha la persona.



No cal fer

- Moure'l si no es tenen coneixements especialitzats.
- Portar nosaltres la persona a urgències.



Atenció sanitària

Cal trucar a una ambulància al 112.



PARADA DEL COR

DEFIBRIL·LADORS (DESA)

Un desfibril·lador (DESA) és una màquina semiautomàtica autònoma (funciona amb bateria i es pot moure).

On hi ha un DESA hi ha persones formades per fer-lo servir. No obstant això, i per la importància d'actuar el més ràpid possible, si no hi és, ho pot fer servir qualsevol.

Les pautes generals d'ús són:





REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR

Són els passos per atendre una persona en una situació crítica per a la seva vida; es posa en marxa quan no respon i no respira o no batega el cor.



Cadena de supervivència



Què fer

1. Si n'està conscient i respira.

- Comproveu si la persona es troba bé i respon.
- Si no respon, obre la via aèria inclinant el cap enrere.
- Apropa't i revisa si la persona respira.

2. Si respira, però n'està inconscient.

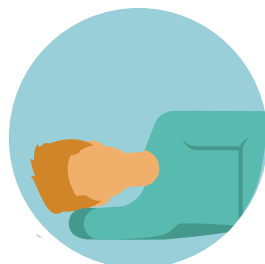
- Col·loca-la de costat en **posició lateral de seguretat**, per garantir que no s'ofega amb un possible vòmit o tingui dificultat per respirar.
- Truca al 112.



3. Si no respira i no respon: fes RCP (Reanimació Cardiopulmonar).

Adults

- Realitza 30 compressions toràciques (ràpides i profundes, unes 2 per segon, uns 5-6 cm).
- Dona 2 insuflacions (bufes): tapa el nas, obre la boca i bufa 1 segon.
- Segueix amb el ritme 30 compressions – 2 insuflacions fins que arribi ajut.
- Si tens un desfibril·lador (DEA), encén-lo i segueix les instruccions.



Feu només compressions toràciques a un ritme entre 100-120 per minut.

Infants

- Comença amb 5 insuflacions.
- Fes 30 compressions toràciques amb una sola mà (uns 5 cm).
- Després, fes 2 insuflacions.
- Després d'1 minut truca al 112 i continua amb el ritme 30:2.
- Fes servir el desfibril·lador en mode pediàtric si el tens, amb elèctrodes infantils o l'opció que redueix la potència. Segueix les instruccions del dispositiu.



Lactants (menor d'1 any)

- Comença amb 5 insuflacions cobrint la boca i el nas amb la boca.
- Fes 30 compressions amb 2 dits o els polzes (uns 4 cm).
- Dona 2 insuflacions més.
- Després d'1 minut truca al 112 i continua amb el ritme 30:2.
- No es recomana fer servir desfibril·lador automàtic o semiautomàtic.



Si no podeu fer ventilacions boca a boca (per desconeixement de la persona, sang, vòmit o risc d'infecció), feu només compressions toràciques a 100-120 per minut fins que arribi ajuda.



TELÈFONS

- Emergència de qualsevol tipus: **112**
- Demanar hora al CAP: **93 462 86 00**
- Centre Nacional de Toxicologia: **91 562 04 20**
- Hospital Esperit Sant: **93 386 30 00**
- Hospital Can Ruti: **93 465 12 00**