



PRIMO SOCCORSO

Come comportarsi in caso d'incidente

Qualsiasi persona coinvolta in un incidente è tenuta a fermarsi per accertarsi delle conseguenze dell'accaduto (l'omissione di soccorso è un reato) e chiamare i soccorsi:

- * il **118** per l'emergenza sanitaria e, in seconda battuta,
- * il **112** per i Carabinieri
- * il **113** per la Polizia di Stato;

Occorre inoltre mettere in sicurezza il luogo dell'incidente posizionando segnali di avvertimento o spostando elementi che potrebbero causare ulteriori problemi

Non si è tenuti a intervenire direttamente, ma solo a chiamare i soccorsi e restare vicino all'infortunato.

Agire in modo sbagliato potrebbe peggiorare la situazione!

La telefonata di soccorso

In caso di incidente bisogna riuscire a valutare la situazione in modo obiettivo. Per questo dobbiamo rimanere calmi e fornire le **informazioni utili** ai soccorsi per facilitare le modalità d'intervento, in particolare segnalando:

- * il numero di telefono da cui si chiama;
- * le proprie generalità;
- * il luogo dell'incidente (indicando precisi punti di riferimento);
- * il tipo e la gravità dell'incidente;
- * il numero, il sesso, l'età approssimativa degli infortunati;
- * la natura delle lesioni.

Scala di gravità degli infortuni

* **EMERGENZE**

Situazioni a rischio di vita che necessitano un intervento rapido e immediato.

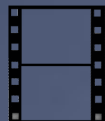
* **URGENZE**

Traumi e situazioni meno gravi nei quali un intervento adeguato è più importante della rapidità d'azione.

FERITE

SI DEVE:

- * 1 Lavare accuratamente le mani
- * 2 Pulire la ferita e la pelle circostante con garza sterile
- * 3 Disinfettare la ferita
- * 4 Coprire con garza sterile
- * 5 Affidare a cure mediche in caso di ferite profonde e ferite da morso di animale



Video:

<http://www.youtube.com/watch?v=t60-TNeCNCc>

CONTUSIONI

La cute rimane intatta

Si può avere ematoma

SI DEVE:

- 1 Fare applicazioni fredde
- 2 Fasciare con poca compressione
- 3 Al perdurare della situazione dolorosa consultare un medico



Video:

<http://www.youtube.com/watch?v=MAW5kITz-Lg>

DISTORSIONI

Sono generalmente interessate le articolazioni del polso del ginocchio e della caviglia

* SI DEVE:

- 1 Distorsione lieve:
 - a) Fare impacchi freddi (ghiaccio)
 - b) Immobilizzare con una fasciatura
- 2 Distorsione grave:
 - a) Immobilizzare l'arto
 - b) ricorrere a cure mediche



Video:

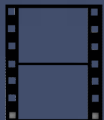
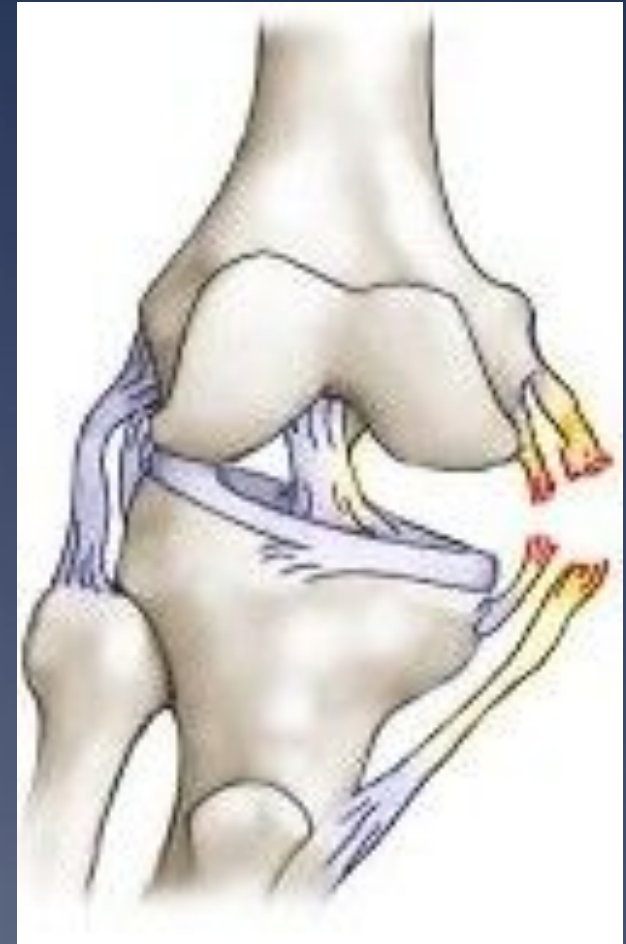
<http://www.youtube.com/watch?v=51jIUTCJcac>

LUSSAZIONI

Sono generalmente interessate le articolazioni della spalla e dell'anca

SI DEVE:

- 1 Non eseguire manovre sull'articolazione lesionata
- 2 Fare impacchi con il ghiaccio
- 3 Immobilizzare l'articolazione
- 4 Ricorrere a cure mediche



Video:

http://www.youtube.com/watch?v=A_mCFc_H-G0

FRATTURE

SI DEVE:

- 1 Immobilizzare l'arto infortunato
(si può usare un'asticella di legno
la fasciatura non deve essere stretta)
- 2 Ricorrere a cure mediche

NON SI DEVE:

Muovere l'arto fratturato



Video:

<http://www.youtube.com/watch?v=5dRa3SBu1lw>

SOFFOCAMENTO

NON SI DEVE:

Esplorare la gola con le dita

SI DEVE:

Applicare la tecnica delle manovre di Heimlich;

- 1 Posizionarsi alle spalle dell'infortunato
- 2 Mettere le braccia intorno alla sua vita
- 3 Porre una mano stretta a pugno tra l'ombellico e l'estremità dello sterno , stringere con l'altra mano il polso della prima
- 4 Comprimendo il pugno sull'addome, esercitare delle brusche spinte dal basso verso l'alto.



Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=GuMu46gT2Fg>

RESPIRAZIONE BOCCA A BOCCA

SI DEVE:

- 1 Adagiare l'infortunato supino con la testa rovesciata all'indietro, poggiando una mano sulla fronte
- 2 Chiudere le narici con indice e pollice
- 3 Soffiare nella bocca dell'infortunato
- 4 Dopo aver soffiato lasciare liberi naso e bocca per permettere all'aria di fuoriuscire
- 5 Si ripete la manovra (la frequenza in un adulto va mantenuta intorno ai 14 atti al minuto)



Video:

<http://www.youtube.com/watch?v=77XpaGR7N0w>

SVENIMENTO

Perdita di coscienza, spesso breve, dovuta generalmente a ridotto afflusso di sangue al cervello

SI DEVE:

- 1 Adagiare la persona svenuta con la testa più bassa dei piedi
- 2 Controllare che la bocca sia libera
- 3 Allentare gli abiti troppo stretti



Video:

<http://www.youtube.com/watch?v=paON5B03yU0>

COLPO DI CALORE

Temperature elevate, fino a 41°.

I sintomi sono: cute arrossata, polso accelerato, respiro irregolare, pupille dilatate, delirio.

SI DEVE:

- 1 Trasportare l'infortunato all'ombra o in ambiente ventilato
- 2 Togliere i vestiti e praticare spugnature fredde
- 3 Massaggiare le gambe dal basso verso l'alto
- 4 Ricorrere a cure mediche

USTIONI

LIEVE

SI DEVE:

- 1 Mettere la parte interessata sotto l'acqua fredda
- 2 Coprire delicatamente con garze sterili e fasciare
- 3 Eventualmente porre nella parte lesa una garza vasellinata

NON SI DEVE:

Forare le vesciche

GRAVE

SI DEVE:

Solo ricorrere a cure mediche



Video:

<http://www.youtube.com/watch?v=amBPCeC2ZCY>

PUNTURE INSETTI

FORMICHE, ZANZARE, PULCI

Non presentano particolari problemi, nei casi più seri è sufficiente utilizzare un preparato antistaminico

SCORPIONE

Lo scorpione italiano è innocuo, è sufficiente la disinfezione locale e la profilassi antitetanica

VESPE, API

Nelle punture d'ape rimuovere il pungiglione

Zecche

-Cosa fare se si viene punti da una zecca)

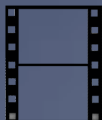
Bisogna rimuoverla al più presto, rivolgendosi eventualmente al medico. Si è osservato infatti, che più resta attaccata alla pelle e maggiori sono le possibilità che venga trasmessa l'infezione. L'asportazione può essere effettuata anche da soli, si afferra l'insetto con una pinzetta (tenuta il più possibile vicino alla pelle) e la si stacca con una leggera trazione e torsione senza strapparla; la zona della puntura va poi disinfettata.

Eventuali residui del corpo della zecca rimasti nella pelle di solito non comportano conseguenze particolari.b)

Bisogna segnare sul calendario la data e nei successivi 40 giorni osservare se nella sede del morso compare l'Eritema Migrante. Se si nota questo arrossamento che si allarga pian piano o altri sintomi, bisogna andare subito dal medico. Se non si manifesta l'Eritema Migrante, dopo 40 giorni, è comunque possibile, eventualmente, consultare il medico di base perché solo nella maggior parte dei casi di infezione da Borrelia è apprezzabile l'eritema. Per essere quindi del tutto certi di non aver contratto la Borreliosi di Lyme, potrà eventualmente essere utile un esame del sangue per la ricerca anche degli anticorpi contro la Borrelia; qualora essi venissero evidenziati, si potrà eventualmente iniziare un trattamento antibiotico per guarire l'infezione, se il medico lo riterrà

SI DEVE:

- 1 Disinfettare
- 2 Applicare impacchi freddi o ghiaccio
- 3 Se inizia una reazione, in attesa di trasporto in ospedale, somministrare antistaminici



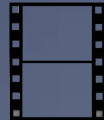
Video:

<http://www.youtube.com/watch?v=s-aONcgYCaU>

Sangue dal naso - Epistassi

Il termine scientifico è Epistassi, comunemente si chiama così la fuoriuscita di sangue dal naso; c'è da dire che si tratta di una manifestazione relativamente frequente soprattutto nei bambini, quasi sempre più suggestiva ed allarmante per i piccoli ed i loro genitori più che impegnativa da un punto di vista clinico; ciò non toglie comunque che, soprattutto quando il fenomeno si ripete nel tempo sarebbe opportuno che ad indagare sulle cause che l'hanno originata sia il medico, meglio ancora se specialista, senza per questo alimentare inutili ansie e paure; come si vedrà, molto spesso il problema è più semplice da risolversi di quanto si sia portati a credere.

In caso di perdita di sangue dal naso è necessario **reclinare la testa in avanti** questo permette il drenaggio di sangue e muco ed evita la deglutizione che se eccessiva può comportare vomito. Dopo poco tempo è possibile **comprimere leggermente** la narice che sanguina o entrambe le narici se il sanguinamento in questione avviene da entrambe le parti, è bene mantenere la pressione per circa 5 minuti. Oltre alla compressione un rimedio da mettere in atto è l'utilizzo di impacchi di acqua molto fredda da posizionare alla radice del naso. Ci sono poi alcuni rimedi molto diffusi che invece è bene evitare come ad esempio l'uso di tamponi di cotone, questo perché le fibre di cotone attaccandosi ai coaguli possono generare una nuova emorragia al momento della loro rimozione.



Video:

<http://www.youtube.com/watch?v=ZFwNZXbRKSo>

Corpo estraneo nell'occhio

Quali sono le cause della presenza di corpi estranei? Nella maggior parte dei casi, i corpi estranei sono semplici particelle nell'atmosfera che entrano nell'occhio perchè non li vediamo. Ciò nonostante, un corpo estraneo può entrare nell'occhio per qualsiasi motivo, inclusi incidenti, o lavori che creano particelle volanti in assenza di una corretta protezione.

Sintomi Voi siete in grado di avvertire un corpo estraneo presente nel vostro occhio. Infatti, probabilmente avrete avuto delle ciglia nell'occhio. Se non la notate, o avete problemi a rimuovere l'oggetto, il vostro occhio potrebbe diventare rosso o irritato.

Trattamenti Il corso del trattamento di un corpo estraneo dipende dal tipo, e dal punto di contatto con l'occhio. I corpi estranei minori includono polvere, sabbia, o una ciglia che è facilmente rimovibile a casa. Il modo migliore per rimuoverlo è quello di risciacquare l'occhio con una soluzione per il lavaggio dell'occhio o se non disponibile, con acqua del rubinetto. Se avvertite ancora un corpo estraneo, la prossima opzione è la rimozione manuale. È suggerito di utilizzare un fazzoletto o un disco di cotone, facendo molta attenzione a non graffiare l'occhio. Siate sicuri di guardare nella direzione opposta di quella dove avvertite l'oggetto in modo da proteggere la cornea (se è nella palpebra superiore, guardate verso il basso, e vice versa). Per corpi estranei più grandi, o per corpi che possono aver penetrato l'occhio, consultate un medico



Video:

<http://www.youtube.com/watch?v=LsVwW1BGJso>

CASSETTA DI PRONTO SOCCORSO

- ◆ Salviette disinfettanti
- ◆ Disinfettante liquido, acqua ossigenata..
- ◆ Compresse di garza sterile
- ◆ Garza vasellinata
- ◆ Cerotto ipoallergico
- ◆ Cotone idrofilo sterile
- ◆ Bende
- ◆ Forbici, pinzette
- ◆ Termometro
- ◆ Siringhe a perdere
- ◆ Sacchetti di ghiaccio
- ◆ Creme antistaminiche
- ◆ Creme antibiotiche
- ◆ Altri medicinali (antidolorifici, antiinfiammatori, antipiretici, antibiotici, antispastici, antivomito...)

