

PRIMERS AUXILIS

Són les primeres cures i/o actuacions que es donen a una persona quan presenta símptomes d'urgència com a conseqüència d'un accident o a causa d'una malaltia.

Abans de donar auxili haurem de tenir en compte unes normes bàsiques d'actuació:

P A S

(P) Protegir:

Ens protegirem nosaltres mateixos i la víctima buscant un entorn segur.

(A) Avisar:

Davant un problema que no podem resoldre, demanarem ajuda a les persones que estiguin al nostre voltant o trucarem al 061.

(S) Socórrer:

Procedirem a donar assistència a la persona afectada amb l'objectiu de conservar-li la vida, evitar-li lesions i acompanyar-lo fins que arribi l'ajuda sol·licitada.

ANSIETAT

L'ansietat és una resposta sobtada d'alerta que s'activa davant la percepció d'una amenaça de risc, perill o malestar intens.

Com es manifesta?

Sensació d'ofec, palpitations, augment de les respiracions, augment de les pulsacions cardíaques, plor incontrolable i exagerat, rigidesa de cames, braços i sensació de formigueig.

Primers auxilis



Què hem de fer?

- Portarem la persona a un entorn no estressant per tranquil·litzar-lo.
- Li recomanarem fer respiracions llargues i pausades, fent entrar l'aire pel nas i expulsant-lo per la boca.
- Si disposem d'una bossa el farem respirar dins la bossa durant 4 o 5 minuts.
- Mantindrem la calma i demanarem ajuda al Centre de Salut.

FERIDES

Les ferides són la pèrdua de continuïtat de la pell o mucoses. Aquest fet pot afavorir l'entrada de gèrmens i possibles infeccions. Poden ser ferides lleus o superficials i ferides greus, dependent de l'extensió, profunditat, localització i l'afectació d'òrgans o teixits.

Què fer?

- Abans de manipular les ferides, ens rentarem les mans amb aigua i sabó, i, sempre que es pugui, utilitzarem guants.
- Desinfecció de la ferida: la rentarem amb aigua i sabó de dins cap a fora i la taparem amb una gasa, si és possible estèril. Si no en tens cap a mà, pots utilitzar qualsevol tela neta i seca.
- Tallar l'hemorràgia fent pressió a la zona. En cas de fractura, s'ha d'immobilitzar.
- Si creieu que la ferida necessita atenció sanitària, truqueu al 061.

Què NO hem de fer!

- No s'ha d'utilitzar cotó.
- No s'han de treure cossos estranys clavats a les ferides.
- No s'han d'utilitzar pólvores, pomades ni productes químics

ENNUEGAMENT

L'ennuegament és l'obstrucció total o parcial de la via respiratòria per un cos estrany que impedeix la respiració.

Com evitar-ho?

- En nadons i nens: mantenir els objectes petits com boletes, botons, globus o joguines que continguin peces desmuntables fora del seu abast. - Evitar que els nens juguin o corrin amb menjar a la boca.
- Vigilar sempre els nens menors de 3 anys, així com a la gent gran o vulnerable, durant els àpats, i evitar que mengin fruits secs, caramels i xiclets.

Què fer?

- Si la persona té tos, animar-la que segueixi tossint. Si pot tossir, no intervingueu. No intenteu MAI treure l'objecte amb els dits, ja que, sense voler, es podria introduir encara més.
- Si aquesta tos no és efectiva i encara està conscient, busqueu ajuda (061) i feu 5 cops a l'esquena. En nadons, feu 5 compressions al pit.
- Si no expulsa el cos estrany, feu **la maniobra de Heimlich**: quan la persona està dreta, abraceu-la per l'esquena, agafeu-vos les mans amb els punys tancats i premeu cap endins i amunt al mig de la panxa. En nadons no es fa MAI aquesta maniobra.
- Continueu fent la maniobra de Heimlich mentre la persona es mantingui dreta i fins que expulsi l'objecte.
- Si es desmaia, iniciar RCP.

PÈRDUA DE CONEIXEMENT

És la pèrdua de la capacitat que té la persona d'adonar-se dels seus pensaments i processos mentals, així com de reaccionar a estímuls de l'exterior. L'afectat està immòbil i pàllid i no reacciona davant els sorolls ni els estímuls dolorosos.

Què fer?

- Davant la sospita que algú està inconscient, ens aproparem a ell i ens collocarem en un **entorn segur**.
- **No el deixarem mai sol**. Tampoc li oferirem aigua o aliments, ni l'incorporarem mentre estigui inconscient.
- Per **assegurar-nos que està inconscient**, cridarem amb veu ferma per saber si respon.

- Per assegurar-nos que respira, aproparem la nostra galta a la seva boca i nas, mirant cap al pit, per a percebre el seu alè i a la vegada poder veure els moviments del pit.
- Si respira però està inconscient, el collocarem en posició lateral de seguretat.
- Demanarem ajuda a la gent del voltant i trucarem al 061.
- Quan la persona recuperi la consciència, podem aixecar-li les cames.

RCP: RESSUCITACIÓ CARDIOPULMONAR

La RCP són una sèrie de maniobres destinades a millorar l'oxigenació dels òrgans vitals quan la circulació de la sang s'atura sobtadament, sigui quina sigui la causa de l'aturada respiratòria.

La RCP consisteix en un massatge cardíac extern i ventilació artificial, encara que la ventilació boca a boca ja està en desús.

Si una persona no respon i no respira és perquè està en aturada cardiorespiratòria.

Davant la sospita que algú està inconscient, ens hi aproparem i ens collocarem en un entorn segur. No el deixarem mai sol, ni tampoc iniciarem cap maniobra sense estar en un entorn segur.

- Per assegurar-nos que està inconscient: cridarem amb veu ferma per saber si respon.
- Per assegurar-nos que no respira: aproparem la nostra galta a la seva boca i nas mirant cap al pit per a percebre el seu alè i a la vegada poder veure els moviments del pit.
- Si la persona no respon i no respira és perquè està en aturada cardiorespiratòria.
- Demanarem ajuda a la gent del voltant i trucarem al 061.
- Iniciarem massatge cardíac a ritme de 100 compressions per minut fins que arribin els serveis sanitaris.

MASSATGE CARDÍAC

- Col·loca la persona panxa enlaire sobre una superfície dura.
- Agenolla't al seu costat. Amb la mà aixeca-li el coll i posa-li la barbata cap amunt, de manera que la llengua no obstrueixi el pas de l'aire
- Posa els teus braços amb les mans entrelaçades al centre del pit de la persona inconscient, entre els dos mugrons.
- Mantingues els colzes rectes i fes compressions toràciques a un ritme de almenys 100 per minut (com si seguissis el ritme de la cançó Macarena).

DEA - DESFIBRIL·LADOR EXTERN AUTOMÀTIC

És un dispositiu lleuger i portàtil que permet realitzar una descàrrega elèctrica al cor, a través del pit, en una persona en aturada cardiorespiratòria. Aquest xoc pot restablir un ritme cardíac normal i permetre una situació de "control" fins que arribin els equips d'emergència. Si no actuem en pocs minuts, la víctima té un risc molt alt de morir.

Els DEA estan situats a llocs estratègics de pobles i ciutats, així que sempre que n'agafeu un per fer-lo servir digueu d'on és quan truqueu al 061.

Com s'utilitza?

- **Enceneu el DEA i col·loqueu els elèctrodes** a la pell de la víctima en el lloc que indiquen els pictogrames: un, sota l'aixella esquerra, i l'altre, sota la clavícula dreta i a prop de l'estèrnium. Si hi ha més d'una persona, no hem d'aturar les maniobres de RCP.
- **Anàlisi del ritme cardíac**. El DEA està determinant si la persona requereix o no una descàrrega. Cal assegurar-se que ningú toqui la víctima mentre el DEA està analitzant el ritme cardíac. Si es toca la víctima durant l'anàlisi es poden provocar moviments que interfereixin en el reconeixement del ritme cardíac i, per tant, es pot retardar l'administració d'una descàrrega.
- **Desfibril·lació**. Si així ho determina el DEA, cal apartar-se i assegurar-se que ningú toca la víctima. Premeu el botó de xoc/descàrrega (en els DEA automàtics no cal, ja que la descàrrega s'aplica seguidament). Si el DEA no indica l'aplicació d'una desfibril·lació, caldrà reiniciar la RCP.
- **Seguiu els missatges del DEA** fins que arribi l'ajut mèdic necessari o la víctima comenci a respirar normalment.

ENLLAÇOS PER CONSULTAR

En cas que tingueu algun dubte o vulgueu més informació sobre el tema, us passem aquests enllaços:

<https://sem.gencat.cat/ca/emergencies-mediques/primers-auxilis/>

https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/p/primers_auxilis/

<https://acise.cat/biblioteca/materials-de-suport-per-a-la-infermera-escolar-i%20families/>