

PROCEDIMENTOS

PRIMEIROS SOCORROS

Incidentes ou acidentes pessoais

- Primeiros socorros são a prestação de ajuda imediata a uma pessoa doente ou ferida até à chegada de ajuda profissional.
- Tão importante quanto os próprios primeiros socorros é providenciar o atendimento especializado, alertando e informando as autoridades sobre as condições da (s) vítima (s) e o local da ocorrência.
- Para se usarem os procedimentos em primeiros socorros em quaisquer situações de emergência, é imprescindível possuir a formação e o treino necessário.

| Possíveis Ocorrências | Ações a adotar |
|-----------------------------|--|
| Asfixia, sufocação (OVA) | Efetuar 5 pancadas nas costas entre omoplatas e 5 compressões abdominais na boca do estomago |
| Ataque cardíaco | Remover a vítima para um ambiente calmo; Sentar a vítima; Ligar 112 |
| Paragem Cardio Respiratória | Protocolo de suporte básico de vida |
| Choque elétrico | Verificar que a fonte está desligada; Avaliar respiração e possíveis queimaduras |
| Comichão, reações alérgicas | Dar Fenegan |
| Congestão nasal | Lavar com soro fisiológico nasal |
| Congestão nos olhos | Lavar com soro fisiológico |
| Convulsão / Epilepsia | Proteger a cabeça da vítima e após ataque verificar respiração; |
| Crise asmática | Remover a vítima para um ambiente calmo; Sentar a vítima; Ligar 112 |
| Desmaio | Deitar a vítima de costas (decúbito dorsal); Elevar membros interiores a 30°; Identificar causa (Quebra pressão arterial, hipoglicémia...) |
| Diarreia | Dar Loperamida 2 mg |

| | |
|-------------------------|--|
| Dores ou febre | Medir temperatura com termómetro. Dar Paracetamol 1.000 mg ou Ibuprofeno 600 mg |
| Entorse | Não deixar movimentar, imobilizar e aplicar frio na zona afetada |
| Envenenamento | Identificar causa (comprimidos, produto...) e informar CIAV – 808 250 250 |
| Estados Gripais | Dar Paracetamol 1.000 mg |
| Ferida | Lavar com soro fisiológico e fazer penso |
| Fratura | Não deixar movimentar, imobilizar e aplicar frio na zona afetada |
| Hemorragias | Lavar com soro fisiológico e efectuar pressão direta com compressas; Colocar ligadura a fixar as compressas |
| Intoxicação | Identificar causa (comprimidos, produto...) e informar CIAV – 808 250 250 |
| Mordedura | Lavar com soro fisiológico e fazer penso sobre a ferida |
| Picada | Retirar o ferrão; Lavar com água ou soro fisiológico e aplicar gelo; Pode aplicar Fenegan (creme anti-histamínico) |
| Problemas respiratórios | Tranquilizar a vítima; Sentá-la; Ligar 112 |
| Queimadura | Lavagem com soro fisiológico e aplicação de Bepanthen 50 mg |
| Tontura | Aparelho medir tensão - Medidor de glicémia |
| Vómitos / Náuseas | Dar Metoclopramida 10 mg |

Tente recolher o máximo de informação com base em:

C – Circunstâncias (o que aconteceu...)

H – Historial da vítima (é diabética; sofre de Hipertensão arterial; Asma...)

A – Alergias

M – Medicação que faz

U – Última refeição

Alerte as Autoridades para ajuda profissional, de acordo com as seguintes regras:

O que INFORMAR quando se pede SOCORRO...

O telefone de onde está a ligar

O local exato onde se encontra

Como está a vítima

O que já foi feito

RESPONDA COM CALMA ÀS PERGUNTAS QUE LHE FOREM FEITAS