

NOTA TÉCNICA Nº. B0001

Folha - 1

Edição: A
Revisão: 0
Data: 25.04.2008

PRIMEIROS SOCORROS

DISPOSIÇÕES GERAIS

OBJECTIVOS

Os principais objectivos da prática de Primeiros Socorros são:

- Evitar o agravamento do quadro médico da vítima;
- Preservar a vida;
- Reduzir a ansiedade e o stresse da situação;
- Estimular a recuperação;
- Promover conforto à vítima.

PROCEDIMENTOS GERAIS

Para que se possa prestar um socorro de emergência correcto e eficiente, é necessário dominar as técnicas de primeiros socorros. A pessoa com maior experiência e conhecimento, deve solicitar a ajuda das demais pessoas, com calma e firmeza, demonstrando a cada uma o que deve ser feito, de forma rápida e precisa.

Deve ser transmitida confiança, tranquilidade e segurança ao acidentado, informando-o de que o auxílio já foi solicitado. Deve-se agir rapidamente, dentro dos limites de cada um, usando os conhecimentos básicos de primeiros socorros.

Deve-se sinalizar o local, procurando torná-lo seguro. Não mexer no acidentado, a menos que o local ofereça riscos de mais danos.



Nos casos de maior gravidade, solicitar ajuda externa imediata, nomeadamente através do **INEM - Instituto Nacional de Emergência Médica (112)**.

A caixa de primeiros socorros deve encontrar-se em local de fácil acesso, do conhecimento dos funcionários e devidamente identificado.

NOTA TÉCNICA Nº. B0001

Folha - 2

Edição: A
Revisão: 0
Data: 25.04.2008

PRIMEIROS SOCORROS

DISPOSIÇÕES GERAIS

Junto a esta devem existir instruções claras e simples de metodologias a adoptar, com vista a dar uma resposta rápida e eficaz em caso de sinistro.

PRIMEIROS SOCORROS

CONTACTO COM OS OLHOS:	Enxaguar imediatamente com água abundante durante pelo menos 15 minutos. As pálpebras devem manter-se abertas para assegurar uma lavagem minuciosa. Procurar assistência médica, em caso de irritação.
CONTACTO COM A PELE:	Retirar as roupas contaminadas. Lavar com água e sabão. Caso apareçam sintomas de irritação, consulte o médico.
INALAÇÃO:	Coloque a vítima ao ar livre. Se esta estiver inconsciente, ajude-a a respirar e mantenha uma ventilação adequada. Consulte o médico, caso o mal-estar persista.
INGESTÃO:	Enxaguar a boca com água. Se a vítima estiver consciente, deverá beber bastante água. Não induzir o vômito. Deverá receber atenção médica imediata.

Dever-se-á proceder a verificações periódicas ao conteúdo da caixa, de modo a rever a qualidade (ex. validade) e quantidade da mesma.

As caixas de primeiros socorros nas empresas devem conter, no mínimo, os seguintes materiais, cujo uso específico deve ser conhecido por todos.

Água oxigenada;	Antimicótico, Bactericida;
Soro fisiológico (ampolas de 10 ou 20 cc);	Solução para olhos com colírio;
Compressas esterilizadas (5x5 e 10x10);	Ligaduras de gaze de 5 e 10 cm;
Pensos oftálmicos;	Gaze gorda;
Luvas de Látex;	Algodão;
Pensos rápidos (diversas medidas);	Pinça;
Pomada anti-histamínica	Tesoura;
Pomada para queimaduras	

Poderá sempre incluir analgésicos / antipiréticos (ex. paracetamol, aspirina, ...) bem como outros elementos necessários de acordo com os riscos específicos a que os trabalhadores estejam sujeitos. É importante salientar a formação dos trabalhadores na área de primeiros socorros, para poderem agir prontamente em caso de emergência médica.



Associação Mutualista
Fundada em 1872

NOTA TÉCNICA Nº. B0001

Folha - 3

Edição: A
Revisão: 0
Data: 25.04.2008

PRIMEIROS SOCORROS

DISPOSIÇÕES GERAIS