

PRIMEIROS SOCORROS

INSTRUÇÕES DE PRIMEIROS-SOCORROS

Princípios:

É preciso:

- Manter a calma
- Vencer o seu próprio medo
- Primeiro pensar, depois agir
- Evitar que se produzam maiores danos
- Vedar o local do sinistro ao acesso de pessoas estranhas
- Procurar auxílio
- Chamar serviços de socorros
- É fundamental não dar de comer nem de beber ao sinistrado
- Não deixar o sinistrado sozinho

Teor da chamada de emergência aos serviços de socorros:

Onde aconteceu?

- Dar uma descrição tão precisa quanto possível do local do sinistro

O que aconteceu?

- Descrição sumária do acidente.

Qual é o número de feridos?

- Indicação do número de feridos.

De que tipo de lesões se trata?

- Fazer descrição especial de lesões que impliquem perigo de vida.

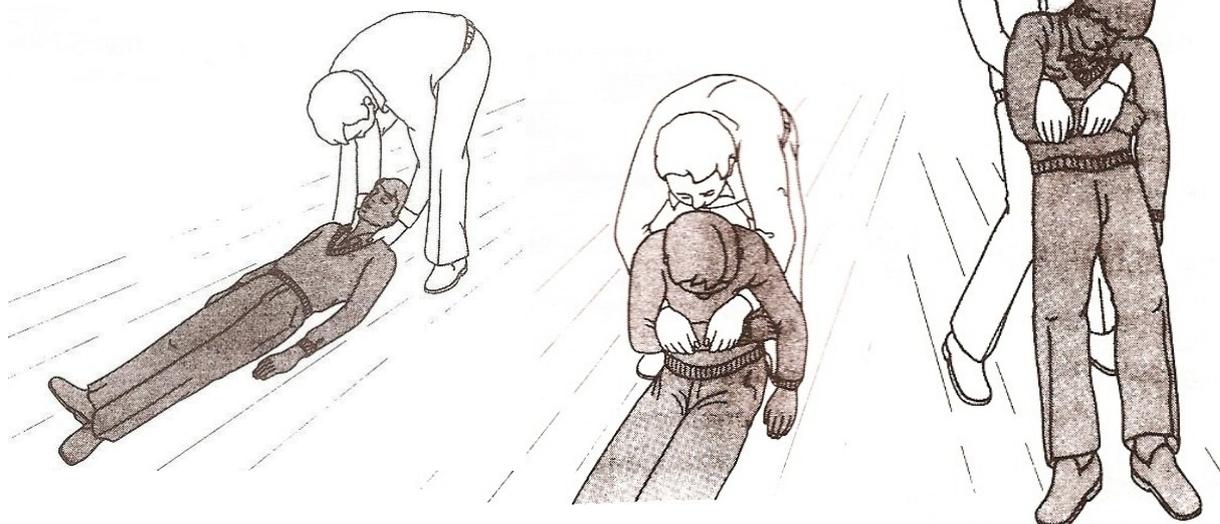
Quem é o autor da participação?

- Dar o seu próprio nome.

Salvamento

Retirar o sinistrado da zona de perigo.

Se houver perigo de vida, usar técnica de salvamento Rautek.



PRIMEIROS SOCORROS

INSTRUÇÕES DE PRIMEIROS-SOCORROS

Hemorragias de feridas

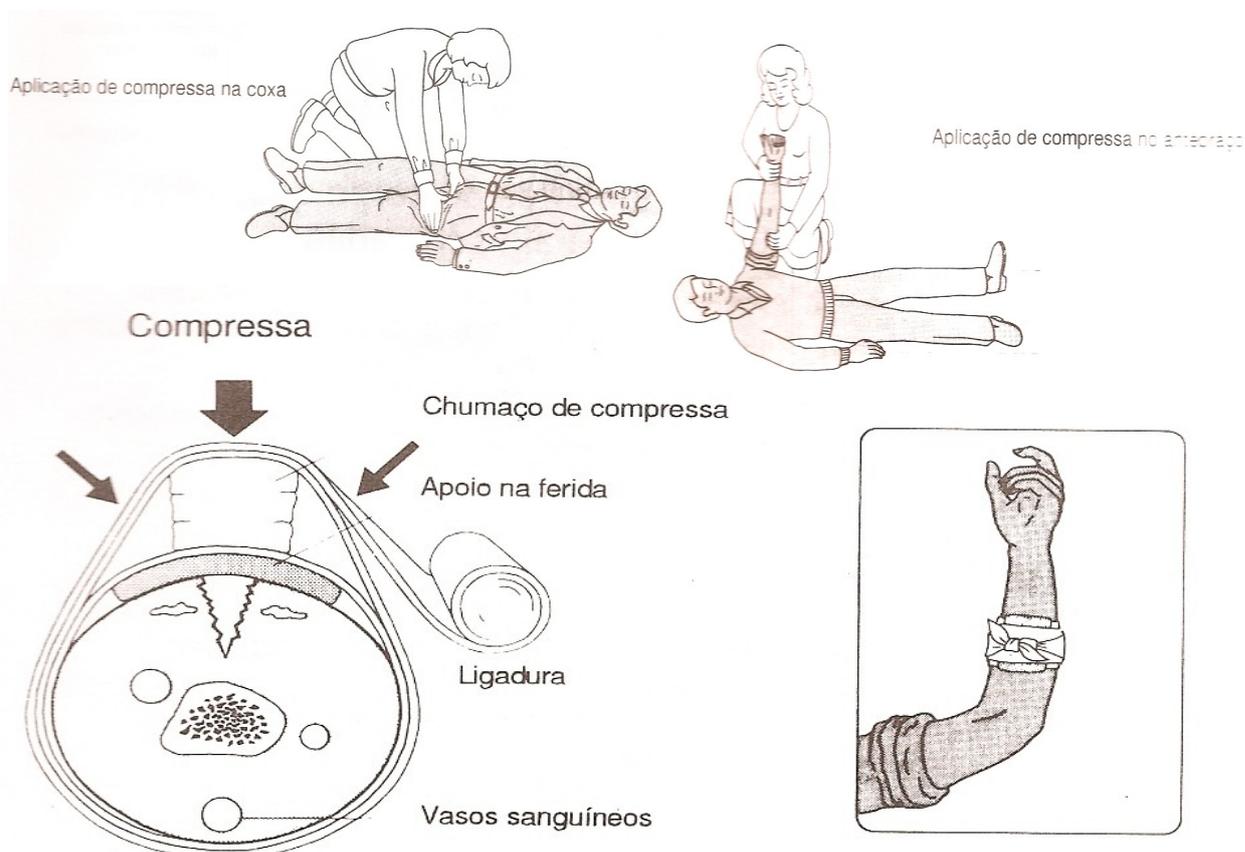
Identificação: É possível para hemorragias, cobrindo as feridas a sangrar com peças de roupa, ou alterando a posição do sinistrado (p. ex. hemorragias de feridas nas costas com o sinistrado em posição de decúbito)

- O sangue passa a roupa
- A mancha de sangue na roupa aumenta
- O sangue começa a pingar da roupa
- O sangue corre para fora da roupa

Perigo: Hemorragia letal com indícios de choque

Medidas: Tapar a ferida com material esterilizado

Quase todas as hemorragias podem ser interrompidas com aplicação de ligadura ou compressa



PRIMEIROS SOCORROS

INSTRUÇÕES DE PRIMEIROS-SOCORROS

Hemorragias Perigosas de feridas

No braço	Na perna	Na cabeça ou no peito	No caso de separação ou decepagem de membros
Manter de pé			Se possível manter de pé
Compressão	Compressão	Comprimir o local da hemorragia	Comprimir o local da hemorragia
Aplicação de compressa	Aplicação de compressa	Aplicação de compressa, se a localização da ferida no corpo o permitir	Aplicação de compressa
No caso de emergência absoluta aplicar ligadura	No caso de emergência absoluta aplicar ligadura		No caso de emergência absoluta aplicar ligadura

Partes do corpo que foram separadas

- ✓ Partes do corpo separadas não se podem lavar
- ✓ Tal como essas partes foram encontradas, embrulhar em material esterilizado
- ✓ Colocar num saco plástico

Perda da consciência

A perda da consciência pode ser provocada por:

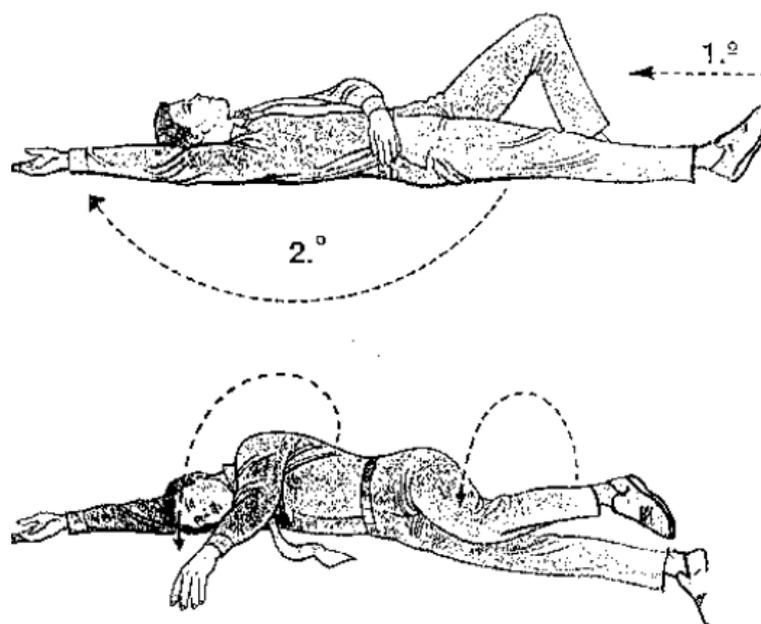
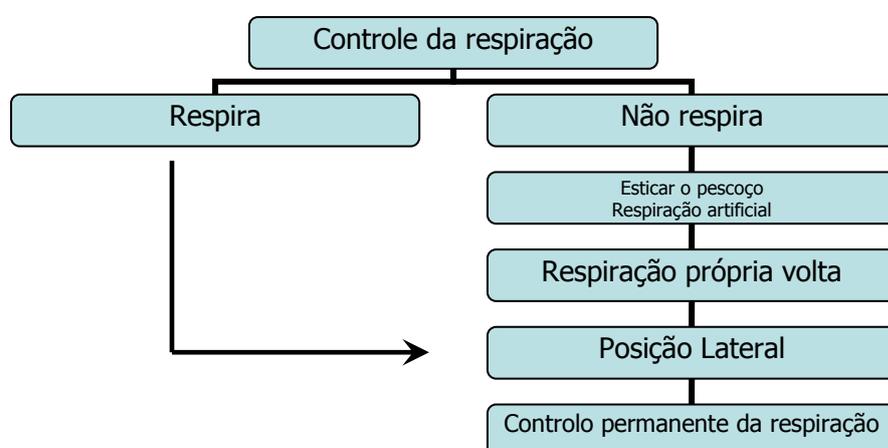
- ✓ Falta de oxigénio
- ✓ Por pancada violenta na cabeça
- ✓ Por intoxicação
- ✓ Por acção da intempérie (p. ex. calor, frio)

Identificação: A pessoa com perda da consciência não apresenta reacções

Medidas: Verificar a respiração
Posição lateral

PRIMEIROS SOCORROS

INSTRUÇÕES DE PRIMEIROS-SOCORROS



PRIMEIROS SOCORROS

INSTRUÇÕES DE PRIMEIROS-SOCORROS

Paragem da respiração

Princípios: No caso de paragem da respiração, só a respiração imediata pode salvar a vida
É uma decisão apenas de segundos

Identificação: Não se ouvem ruídos da respiração
Não se notam movimentos de respiração
Alterações notórias da cor da pele

Perigo: Morte por falta de oxigénio

Medidas: Esticar o pescoço para tornar livres as vias respiratórias. Esta medida pode só por si, produzir a reactivação da respiração.

Senão:

Respiração artificial: Aplicação da respiração boca-a-boca. A posição da cabeça pode alterar-se durante a aplicação da respiração artificial. Neste caso, corrigir a posição da cabeça do sinistrado.



Senão tiver êxito: Aplicar respiração boca-a-boca

Se não conseguir: Retirar corpo estranho da boca e garganta do sinistrado
Continuar a aplicar a respiração artificial

Paragem da circulação

Medidas: reanimação da actividade cardíaca e pulmonar.

PRIMEIROS SOCORROS

INSTRUÇÕES DE PRIMEIROS-SOCORROS

Choque

Identificação

Indícios de choque:

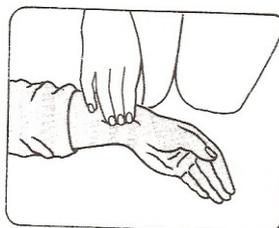
- ✓ A pulsação torna-se mais rápida e mais fraca e, finalmente, é praticamente impalpável
- ✓ Palidez cinza
- ✓ Pele fria
- ✓ Arrepios de frio
- ✓ Suores na testa
- ✓ Inquietação notória

Não é necessário que estes sintomas surjam todos, nem ao mesmo tempo

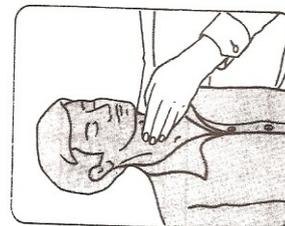
Medidas:

Combate de Choque:

- ✓ Hemostasia
- ✓ Auto-transusão
- ✓ Posição de Choque
- ✓ Impedir a perda do calor do corpo
- ✓ Não sobreaquecer
- ✓ Procurar acalmar
- ✓ Usar palavras de conforto
- ✓ Controlar pulso e respiração

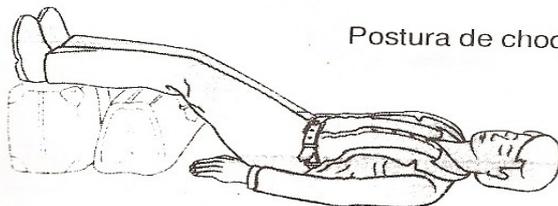


Controlar a pulsação no próprio pulso



Controlar a pulsação no pescoço

Postura de choque



Levantar as pernas para permitir o retorno da corrente sanguínea (Auto-transusão)





NOTA TÉCNICA Nº. B00002

Folha - 7

Edição: A
Revisão: 1
Data: 14.06.2011

PRIMEIROS SOCORROS

INSTRUÇÕES DE PRIMEIROS-SOCORROS

Queimaduras

Identificação:

- ✓ Dores
- ✓ Vermelhidão cutânea
- ✓ Formação de bolhas de água
- ✓ Danos profundos dos tecidos cutâneos

Importantes para definir o grau de severidade da queimadura são a superfície e a profundidade da mesma

Perigos:

- ✓ Choque
- ✓ Infecção
- ✓ Doenças provocadas por queimaduras
- ✓ Perturbação da respiração

Medidas

- ✓ No caso de roupa incendiada
- ✓ Parar o sinistrado e apagar a roupa incendiada
- ✓ Roupas atingidas por substâncias escaldantes (p. ex. infestadas de alcatrão, asfalto, óleos quentes, gorduras) devem ser imediatamente removidas do corpo do sinistrado ou aplicar água para apagar o fogo
- ✓ Substancias quentes ou a arder, que estiverem em contacto imediato com a pele não podem ser removidas

No caso de queimaduras por escaldamento

- ✓ Remover imediatamente as roupas molhadas por líquidos escaldantes

No caso de queimaduras nos membros

- ✓ Imersão imediata dos membros afectados em água fria ou coloca-los debaixo da água fria corrente para reduzir as dores
- ✓ Depois cobrir as feridas das queimaduras com ligaduras esterilizadas (Pacotes de ligaduras para queimaduras, toalhas para ligar queimaduras ou similares)

No caso de queimaduras no tronco

- ✓ Cobrir as queimaduras com toalhas esterilizadas próprias para queimaduras, senão usar pano de linho limpo ou similar

No caso de queimaduras no rosto

- ✓ Não cobrir as queimaduras
- ✓ Não aplicar água

Impedir a perda de calor do corpo, cobrir o sinistrado com cuidado



NOTA TÉCNICA Nº. B00002

Folha - 8

Edição: A
Revisão: 1
Data: 14.06.2011

PRIMEIROS SOCORROS

INSTRUÇÕES DE PRIMEIROS-SOCORROS

Se o sinistrado estiver em condições de reacção, dar-lhe de beber em pequenos goles, se for possível água salgada (1 colher de chá de sal para 1 litro de água); não proceder assim, se o sinistrado apresentar:

- ✓ Perturbações da consciência
- ✓ Queimaduras no rosto
- ✓ Náuseas
- ✓ choque

Controlar a respiração e o pulso, se houver paragem de respiração, fazer respiração artificial

Chamada de emergência

Observação:

Só o médico pode administrar medicamentos calmantes e analgésicos

Não aplicar farinhas, pós, pomadas, óleos, etc.

Em nenhum caso se podem dar bebidas alcoólicas a sinistrados

Sinistros provocados por choque da corrente eléctrica

Baixa tensão (até 100 volts, corrente normal utilizada em moradias e no sector comercial)

Medidas: o fusível interromper a corrente desligando o aparelho, retirando a ficha da tomada

Se tal não for imediatamente possível, separar o sinistrado das peças que se encontram sob tensão, utilizando um objecto que não seja condutor da electricidade (p. ex. uma peça de madeira seca) ou puxar pela roupa do sinistrado.

Colocar-se em posição de modo a ficar isolado da corrente (p. ex. tábuas secas, roupa seca, jornal grosso) e não tocar em nada (p. ex. nem parede, nem armação, nem objectos auxiliares)

Posição de repouso imediata

Controlar respiração e pulso

No caso de paragem da circulação aplicar respiração artificial

No caso de paragem da circulação fazer exercícios de reanimação de actividade cardíaca e pulmonar

Colocar o sinistrado em posição lateral no caso de perda da consciência, mas apresentando respiração

Cobrir as queimaduras de forma a não permitir a infiltração de bactérias

Alta tensão (acima de 1000 volts, identificação do equipamento através de letreiro de alerta com seta indicadora de raio)

Medidas:

Chamada de emergência: sinistro provocado por electricidade

Salvamento para fora das instalações de alta tensão apenas por pessoal qualificado

Prestação de primeiros socorros tal como indicado para baixas tensões

Estas informações não dispensam, em nenhum caso, o cumprimento e respeito da legislação e regulamentos aplicáveis.



NOTA TÉCNICA Nº. B00002

Folha - 9

Edição: A
Revisão: 1
Data: 14.06.2011

PRIMEIROS SOCORROS

INSTRUÇÕES DE PRIMEIROS-SOCORROS

Intoxicações por inalação, contacto ou ingestão

Princípio: observar medidas de autoprotecção

Medidas:

- ✓ Tratando-se de intoxicações produzidas por acção de gases, levar o sinistrado para o ar livre
- ✓ Tratando-se de intoxicações por acção de substâncias que provocam irritações, é preciso manter o sinistrado em posição de repouso absoluto
- ✓ Controlar o pulso, respiração e estado de consciência
- ✓ No caso de inconsciência - posição lateral
- ✓ No caso de paragem da respiração aplicar respiração artificial (excepção: no caso da paragem da respiração ser provocada por substâncias protectoras das plantas, aplicar respiração artificial com um aparelho)
- ✓ Combate ao choque
- ✓ Prestar primeiros – socorros no caso de vómitos
- ✓ No caso de contacto com substâncias tóxicas, passar a pele por água
- ✓ Chamar os serviços de socorros de emergência, fazendo indicação expressa das substâncias tóxicas

Tratando-se de determinadas substâncias químicas ver folhetos separados para outras medidas especiais.

Substâncias Cáusticas

Princípio: Observar a auto – protecção

Medidas

No caso da lesão da pele provocada por substâncias cáusticas:

- ✓ Remover as peças de roupa que tiverem sido atingidas
- ✓ Lavar com água corrente
- ✓ Limpar as substâncias tóxicas com algodão, se for caso disso

No caso de lesão dos olhos provocada por substâncias cáusticas

- ✓ Lavar com água abundante a partir do nariz para fora

No caso de queimadura da boca, do esófago, do estômago:

- ✓ Nunca provocar vómitos
- ✓ Combater choque



NOTA TÉCNICA Nº. B00002

Folha - 10

Edição: A
Revisão: 1
Data: 14.06.2011

PRIMEIROS SOCORROS

INSTRUÇÕES DE PRIMEIROS-SOCORROS

Fractura de ossos

Medidas:

- ✓ Não tocar na parte do corpo que apresenta fractura
- ✓ Se houver suspeita de lesões na coluna vertebral, não alterar a posição do sinistrado
- ✓ No caso de fractura exposta cobrir com cuidado de forma a proteger contra a infiltração de microrganismos
- ✓ Posição de repouso na situação em que se encontra o sinistrado
- ✓ Combater choque

**Lesão das articulações
(distorção, luxação, fractura do osso)**

Medidas:

- ✓ Não fazer tentativas de se movimentar
- ✓ Não fazer tentativas de se endireitar
- ✓ Posição de repouso da articulação lesada com apoio ou fixação, sem, porém, alterar a posição momentânea do sinistrado



Associação Mutualista
Fundada em 1872

NOTA TÉCNICA Nº. B00002

Folha - 11

Edição: A
Revisão: 1
Data: 14.06.2011

PRIMEIROS SOCORROS

INSTRUÇÕES DE PRIMEIROS-SOCORROS



Associação Mutualista
Fundada em 1872

NOTA TÉCNICA Nº. B00002

Folha - 12

Edição: A
Revisão: 1
Data: 14.06.2011

PRIMEIROS SOCORROS

INSTRUÇÕES DE PRIMEIROS-SOCORROS



Associação Mutualista
Fundada em 1872

NOTA TÉCNICA Nº. B00002

Folha - 13

Edição: A
Revisão: 1
Data: 14.06.2011

PRIMEIROS SOCORROS

INSTRUÇÕES DE PRIMEIROS-SOCORROS