

## **Annex 7 - consells per a primers auxilis**

### **Ferides - Cremades - Cossos estranys - Cops**

#### **FERIDES SUPERFICIALS**

Netegeu la ferida amb aigua sabonosa o, en el cas que no n'hi hagi, amb aigua oxigenada.

Eixugueu la zona afectada amb una gasa.

Apliqueu-hi iode (Topionic, Povidona...etc.)

Cobriu la ferida amb un apòsit (tireta, gasa amb esparadrap, etc.).

x *NO netegeu la zona amb alcohol.*

x *NO l'eixugueu amb cotó.*

x *NO hi apliqueu pomades.*

#### **FERIDES PROFUNDES**

Netegeu la ferida amb aigua sabonosa o apliqueu-hi una gasa amb aigua oxigenada.

Acudiu al centre assistencial més proper.

x *NO utilitzeu alcohol ni desinfectant colorant (Mercromina, Betadine, etc.).*

x *Sempre es pot realitzar una lleu compressió sobre les ferides per ajudar a tamponar-les.*

x *En les ferides profundes es pot aplicar gel sempre que sigui sec, ja que ajuda a accelerar el tamponament de la ferida.*

x *NO manipuleu la ferida.*

#### **FERIDES MOLT SAGNANTS O QUE CONTINGUIN COSSOS ESTRANYS**

x *NO manipuleu la ferida.*

Tapeu-la amb gases o cotó embolicat en una gasa i efectueu compressió directa en cas d'hemorràgia.

Acudiu al centre assistencial més proper.

x *NO manipuleu la ferida.*

x *NO la tapeu directament amb cotó o teixits bruts.*

x *NO utilitzeu torniquets estrets.*

x *NO n'extragueu cap cos o cossos estranys.*

#### **CREMADES**

Apliqueu draps humits (o un raig d'aigua) a la ferida durant 20 minuts.

Apliqueu-hi pomada (Silvederma, etc.).

Acudiu al centre assistencial més proper.

En les cremades si es produeix una erosió de la pell hi podeu aplicar gases greixades (Linitul).

x *NO rebenteu les butllofes.*

x *NO apliqueu embenats adhesius.*

#### **COS ESTRANY ALS ULLS**

Netegeu-los amb aigua neta abundant.

Cobriu l'ull amb una gasa i fixeu-la amb esparadrap. Si l'esparadrap no s'hi adhereix, embeneu el voltant del cap amb una bena de gasa.

Acudiu al centre assistencial més proper.

- x *NO manipuleu el cos estrany.*
- x *NO n'intenteu l'extracció.*
- x *NO utilitzeu col·liris ni pomades.*

### **COPS I CONTUSIONS**

Apliqueu fred sobre la zona afectada de forma immediata durant un mínim de 10 , després dels quals preguntarem si encara fa mal; en cas afirmatiu, canviarem el gel 10 minuts més.

Si no hi ha ferida i hi ha inflor apliqueu-hi Trombocid o Menaven gel.

Tant sols aplicarem analgèsic o antiinflamatori després d'1 hora del cop.

Si se sospita una lesió important (fractura, esquinç, etc.), acudiu al centre assistencial més proper.

- x *NO hi apliqueu escalfor.*
- x *NO hi apliqueu analgèsic tòpic si hi ha ferida.*
- x *NO hi doneu importància.*
- X *NO realitzeu mai un embenatge compressiu sobre el cop o contusió.*

### **MATERIAL PER A CURES**

- o Guants làtex
- o Gases estèrils
- o Cotó fluix
- o Aigua oxigenada
- o Solució de Iode
- o Esparadrap
- o Tiretes
- o Benes de 2-3 mides
- o Polvoritzador de fred

Instrumental:

- o Tisores
- o Pinces

Medicació:

- o Analgèsic - antitèrmic (Gelocatil / Aspirina)
- o Pomada antiinflamatòria (Thrombocid,...)

Altres:

- o Esprai de fred (Cloretilo o similar)
- o Gel

Pera als equips femenins:

- o Articles d'higiene íntima (Tampax/compreses)
- o Un antiinflamatori oral per al dolor de regla
- o Compreses i calmants mensuals