PRIMEIROS SOCORROS
O QUE DEVES SABER



Primeiro socorro é o tratamento inicial e temporário ministrado a acidentados e/ou vítimas de doença súbita, num esforço de preservar a vida, diminuir a incapacidade e minorar o sofrimento.
Consiste, conforme a situação, na proteção de feridas, imobilização de faturas, controlo de hemorragias externas, desobstrução das vias respiratórias e realização de manobras de Suporte Básico de Vida.
A sua implementação não substitui nem deve atrasar a ativação dos serviços de emergência médica, mas sim impedir ações intempestivas, alertar e ajudar, evitando o agravamento do acidente.

OBJETIVOS DO PRIMEIRO SOCORRO

PREVENIR

ALERTAR

SOCORRER

O QUE DEVES SABER

Em todos os locais estão disponíveis caixas de primeiros socorros. Esta caixa mantém todos os produtos necessários para a prestação dos primeiros socorros, decorrente de acidente ou doença súbita.

Antes de utilizares os produtos da Caixa de Primeiros Socorros:

Verifica sempre a data de validade do produto antes de utilizá-lo/ aplicá-lo;

No caso do prazo de validade ter sido ultrapassado **não utilizes o produto!** Retira-o da caixa de primeiros socorros e **alerta o teu supervisor**.

Nunca utilizes **água oxigenada** para limpar ou desinfetar feridas, mesmo que este produto esteja presente na Caixa de Primeiros Socorros;

Em algumas caixas de Primeiros Socorros podes encontrar **toalhetes desinfetantes** em substituição ao álcool. Podes utilizá-los.

Se não tiveres conhecimento do local da caixa de primeiros socorros deves dirigir-te ao posto médico/ enfermaria (se existir) ou questionar um colega.

Se no local não existir nenhuma caixa de primeiros socorros disponível, pede ajuda a um colega ou dirige-te à farmácia mais próxima! **Alerta o teu supervisor!**

Em caso de doença súbita ou acidente grave deves ativar de imediato os serviços de emergência médica ligando **112.**
Deves transmitir de forma clara o sucedido, dando indicações sobre o estado da vítima.
Se for possível deves prestar o primeiro socorro de acordo com as seguintes instruções constante neste manual.

FERIDAS

Instruções só são aplicáveis a feridas superficiais e de fácil tratamento. Se considerares que não estás capaz de socorrer a vítima, contacta o **112**.



1. Preparação para cuidar da ferida

O que deves fazer:
- Lavar e secar bem as mãos e, se possível, colocar luvas descartáveis. É sempre preciso lavar as mãos para prevenir infeções;
- Imobilizar a região do corpo na qual está localizada a ferida e remover quaisquer objetos ou roupa que a estejam a obstruir;

O que não deves fazer:
- Evitar tocar na ferida diretamente com as mãos;
- Não soprar, tossir ou espirrar para cima da ferida.



2. Parar a hemorragia

O que deves fazer:
- Elevar a zona da ferida e aplicar uma pressão suave durante alguns minutos, utilizando uma compressa esterilizada ou um pano limpo;
- Verificar se existem objetos/corpos estranhos alojados no interior da ferida.

O que não deves fazer:
- Não fazer compressão direta em fraturas ou em corpos estranhos encravados, ou junto das articulações;
- Não tratar uma ferida mais grave, extensa ou profunda, com tecidos ou corpos estranhos difíceis de remover ou que não pare de sangrar.



3. Higiene da ferida

O que deves fazer:
- Começar por limpar a pele à volta da ferida com **água e sabão**;
- **Limpar** a zona da ferida, utilizando água corrente ou soro fisiológico para remover a sujidade e os tecidos mortos. A higiene deves sempre ser feita do centro para as extremidades da ferida;
- **Secar a ferida** e a região circundante com uma compressa através de pequenos toques.

O que não deves fazer:
- **Evitar** a utilização de algodão, uma vez que este liberta pequenas fibras que são difíceis de remover.



4. Desinfeção da ferida

O que deves fazer:
- Aplicar na ferida uma solução antissética (ex: betadine)

O que não deves fazer:
- Não utilizar **água oxigenada** nem **álcool etílico**.



5. Proteger a ferida

O que deves fazer:
- **Proteger a ferida** com uma compressa esterilizada ou com um penso rápido, quando fica em contacto com outros locais;
- Se cobrires a ferida, deves mudar o penso **diariamente** ou mais frequentemente, caso fique molhado ou sujo.

O que não deves fazer:
- Se optares por cobrir a ferida com um penso rápido, tem o cuidado de não deixares a parte adesiva sobre a ferida.



Importante!

Feridas na boca, nariz, olhos, feridas extensas e profundas

- Requerem sempre observação médica;
- Normalmente têm hemorragia associada.
- Em caso de ferida grave, extensa ou profunda dirige-te ao posto médico do cliente (se existir) ou liga para o **112.**



HEMORRAGIAS

Instruções só são aplicáveis a hemorragias superficiais e de fácil tratamento. Se considerares que não estás capaz de socorrer a vítima, contacta o **112**.

Externa (O sangue sai por uma ferida)



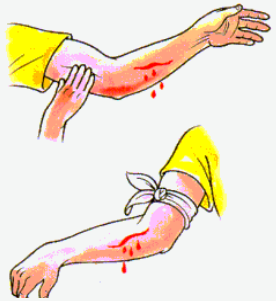
1º Gritar por ajuda/ligar **112**



2º Aplicar um penso sobre a ferida, comprimindo-a com a mão, ou pedir à vítima, que se possível, faça auto-compressão



3º Se o penso se encharcar de sangue, não deve ser retirado. Colocar outro por cima e fazer compressão manual mais forte

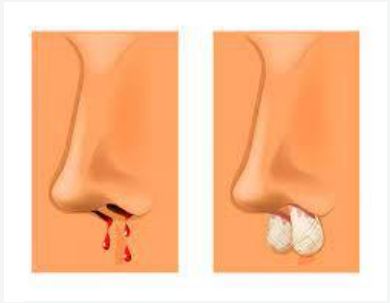


4º Na situação de amputação ou hemorragia externa abundante num membro, deve ser colocado um garrote arterial na raiz do membro lesionado

Interna visível (O sangue sai por uma abertura natural do corpo)



1º Se o sangue sair pelo nariz, manter a cabeça da vítima no **alinhamento do corpo** (nem para a frente nem para trás), fazer **compressão** com os dedos polegar e indicador em pinça apertando as extremidades das narinas durante **10 minutos** e aplicar gelo indiretamente sobre a pele.



2º Se a hemorragia persistir, fazer o **tamponamento** bilateral com uma compressa.

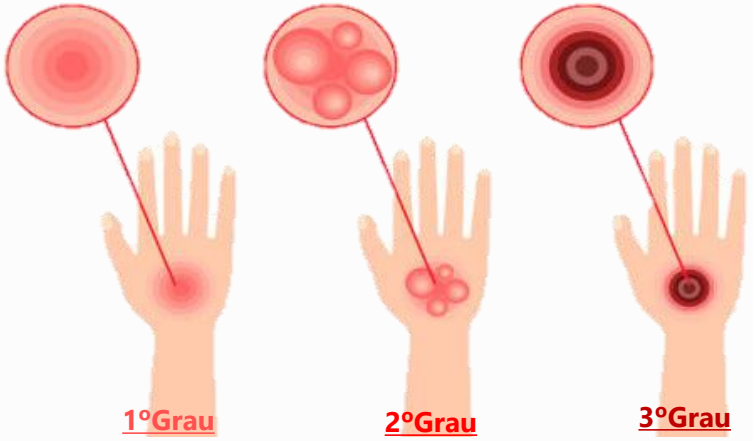


ATENÇÃO:

- Quando a hemorragia não estancar, contacta o **112.**
- É necessário estar atento aos sinais de choque que são:
  - pele pálida, fria e viscosa
  - pulso fraco, mas rápido
  - possível apatia
- Nesta situação, manter a vítima deitada (se consciente), manter a temperatura corporal com um lençol térmico, elevar as pernas e vigiar a ventilação
- Se inconsciente – PLS (Posição Lateral de Segurança).

QUEIMADURAS

Instruções só são aplicáveis a queimaduras superficiais e de fácil tratamento. Se considerares que não estás capaz de socorrer a vítima, contacta o **112**.



Tipos de queimadura:

1º grau - pele vermelha, quente, seca e com ardor;
2º grau - pele vermelha, quente, seca com ardor e bolhas que têm liquido no seu interior;
3º grau - pele destruída podendo chegar a estar carbonizada;

PROCEDIMENTOS

- Em caso de queimaduras graves deves gritar por ajuda/ligar 112 (dependendo da extensão da queimadura de 1º e 2º grau).

1ºGrau	2ºGrau	3ºGrau
• Arrefecer com água fria corrente durante 10 minutos. • Colocar creme hidratante (Biafine).	• Arrefecer com água fria, sem ser corrente. • Não rebentar as bolhas. Não colocar cremes. • Fazer o penso com compressas humedecidas.	• Arrefecer com água fria. • Fazer o penso com compressas humedecidas.

Não deves:

- Tocar na queimadura com as mãos;
- Rebentar as bolhas;
- Retirar tecido ou objetos estranhos que se encontrem na queimadura;
- Colocar substâncias na queimadura (p.e. manteiga, pasta dos dentes, óleo, etc)

INTOXICAÇÕES

Instruções só são aplicáveis a intoxicações ligeiras e de fácil tratamento. Se considerares que não estás capaz de socorrer a vítima, contacta o **112**.

Via de entrada do tóxico no organismo:

- Via inalatória
- Via circulatória
- Via gastro-intestinal
- Via cutânea
- Via ocular

Grupos e substâncias tóxicas:

- Produtos industriais
- Produtos agrícolas
- Alimentos
- Medicamentos
- Produtos de uso doméstico (ex. detergentes)
- Plantas



PROCEDIMENTOS

- Fazer avaliação primária
- Fazer uma avaliação secundária minuciosa
- Proceder à recolha de informações:
  - **O quê?** (qual o tóxico?);
  - **Como?** (qual a via?);
  - **Quanto?** (qual a quantidade?);
  - **Quando?** (há quanto tempo?);
  - **Quem?** (sexo, idade, peso, antecedentes);
- Entrar em contacto com o **Centro de Informações Anti-Venenos**, transmitindo todos os dados recolhidos na avaliação da vítima e na recolha de informações.

Centro de Informações Anti-Venenos (**CIAV**)

800 250 250

O Socorrista poderá executar algumas ações em determinado tipo de intoxicações:

Via Inalatória

1. Leva a vítima para **fora do local** contaminado;
2. Vigia as **funções vitais**; Retira a roupa contaminada;

Via Cutânea

1. **Lava abundantemente** a região contaminada com **água corrente** durante **15 a 30 minutos**;
2. Retira as roupas contaminadas; Mantém a vítima quente.

Via Ocular

1. **Lava os olhos** com um fio de água ou soro fisiológico, se possível, do canto interno para o canto externo, mantendo o olho aberto;
2. **Não colocar nada** em contacto com olho (lenço, algodão) .

VÍTIMA DE ACIDENTE OU DOENÇA

Se considerares que não estás capaz de socorrer a vítima, contacta o **112**.

O que observar?



O local, na procura de eventuais riscos

Vítima inconsciente ?



SIM



Vítima respira?

Ver movimentos torácicos, ouvir e sentir saída de ar.

SIM

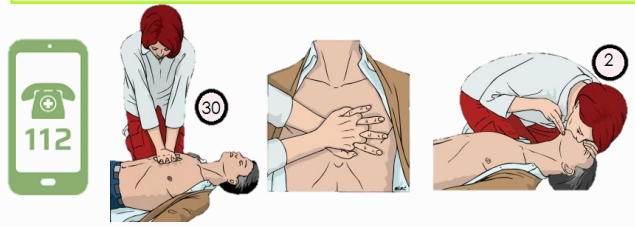
Verificar se existem sinais de choque, hemorragias, fraturas, feridas e/ou queimaduras

Colocar a pessoa na Posição Lateral de Segurança (PLS);
Ligar 112 e ficar atento à vítima



NÃO

Fazer alerta imediato para o **112.**
Iniciar de imediato 30 compressões torácicas alternadas com 2 insuflações.



NÃO

Tentar perceber o que se passou

Se considerares que não estás capaz de socorrer a vítima, contacta o **112**.

POSIÇÃO LATERAL DE SEGURANÇA (PLS)

Posição a adotar em todas as situações de **inconsciência** e com **respiração normal**, com <u>exceção</u> de vítima de lesão na coluna ou fratura da bacia.

FINALIDADE:

- Estabilizar a vítima;
- Permitir uma boa observação e acesso à via aérea;
- Manter uma boa drenagem de fluídos pela boca;
- Permitir uma boa distensibilidade pulmonar.

<u>Ligar 112</u>

Ficar atento a qualquer alteração até à chegada da equipa de socorro.



1º Ajoelhar-se junto da vítima e retirar quaisquer objetos que a mesma tenha (relógio, óculos).



2º Colocar o braço da vítima junto a ti, para cima, com a mão acima da cabeça.



3º Puxar o outro braço da vítima por cima do tórax, colocando as costas da mão junto à bochecha contrária. Com a outra mão, segurar, ao nível do joelho, da perna mais distante, levantando-a, mantendo o pé no chão. Rodar a vítima para o teu lado.



4º Manter a cabeça em extensão e reposicionar a mão debaixo da bochecha, para manter a cabeça em extensão. Colocar a perna de cima fletida de forma a formar um ângulo de 90º em relação à anca. Fazer o alerta ao **112** e verificar constantemente a respiração.