

## 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 <b>112</b>
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**