

PRIMEIROS SOCORROS

O QUE FAZER?



FERIMENTOS NA PELE

- Lavar as mãos e usar luvas descartáveis;
- Lavar a ferida com água corrente ou soro fisiológico;
- Cobrir com uma compressa limpa de preferência esterilizada;
- Ferida extensa ou profunda, com tecidos

esmagados ou infetados ou ainda se contiver corpos estranhos, deverá apenas ser protegida com uma compressa esterilizada;

- Não tentar retirar o objeto que esteja preso à pele, pois pode estar próximo de algum vaso sanguíneo ou nervo o que poderá provocar graves hemorragias internas ou novos ferimentos;

- Para além disso poderá fazer com que o objeto se parta ficando dentro da ferida;
- Ferida com hemorragia; elevar o membro ferido e fazer compressão do ferimento com compressas até parar de sangrar;
- Orientar para o serviço de saúde.

Atenção

- Não tocar nos ferimentos com as mãos, peças de roupa ou em qualquer outro material contaminado;
- Não respirar, tossir ou espirrar sobre uma ferida;
- Não fazer compressão direta em locais onde haja suspeita de fratura ou corpos estranhos encravados ou junto de uma articulação;
- Ter atenção se a pessoa possui o esquema vacinal atualizado.



FRATURAS

- Desapertar roupas e expor a zona da lesão;
- Manter imóvel o membro e os ossos fraturados;
- Imobilizar a fratura tendo o cuidado de manter o membro na posição em que o encontra e usar

um material rígido, uma almofada ou um cobertor para o entalar;

- Orientar para o serviço de saúde.

- Atenção**
- Não movimentar a pessoa antes desta estar imobilizada;
 - Não se deve dar líquidos ou alimentos, pois poderá ser necessário cirurgia.



ENTORSES

- Apoiar a parte lesionada numa posição confortável;
- Elevar o membro lesionado e evitar a sua movimentação;
- Aplicar gelo ou deixar correr água fria na articulação;
- Orientar para o serviço de saúde.

DESMAIO



Pessoa prestes a desmaiar

- Sentá-la;
- Colocar a cabeça entre as pernas, fazendo-a respirar profundamente;
- Molhar a testa com água fria;
- Dar-lhe de beber um líquido açucarado.

Pessoa desmaiada

- Deitá-la de costas, com a cabeça de lado e elevar as pernas;
- Desapertar as roupas;
- Manter as vias respiratórias livres. Ajoelhar-se junto da pessoa. Pousar a mão na testa. Incliná-la para trás. Ao fazê-lo a boca abre-se e a língua afasta-se do fundo da garganta e liberta a passagem de ar;
- Quando recuperar os sentidos dar-lhe de beber chá ou um líquido açucarado;
- Orientar para o serviço de saúde.

CONVULSÃO

(por epilepsia ou por outras causas)

- Afastar todos os objetos em volta da pessoa;
- Rodear de almofadas;
- Tornar o ambiente calmo;
- Desapertar roupas;
- Anotar a duração da convulsão;
- Acabada a fase de movimentos bruscos, colocar a pessoa na Posição Lateral de Segurança (pessoa deitada de lado com a cabeça de lado e inclinada para trás);
- Avisar os familiares.



- Atenção**
- Não tentar imobilizar a pessoa durante a fase de movimentos bruscos;
 - Não tentar introduzir qualquer objeto na boca.



ENGASGAMENTO

- Dizer à pessoa para tossir;
- Incliná-la para a frente;
- Dar até cinco palmadas entre as omoplatas, com a base da palma da mão;
- Se não resultar, aplicar a manobra de "Heimlich":
 - Colocar-se por trás da pessoa com os dois braços à volta da parte superior do abdómen. Colocar o punho entre o umbigo e a ponta do esterno. Agarrar o punho com a outra mão e puxar para dentro e para cima até cinco vezes.

CORPOS ESTRANHOS

Nos olhos:

- Colocar a pessoa sentada numa cadeira e inclinar a cabeça para trás;
- Abrir a pálpebra com cuidado;
- Fazer correr água sobre o olho, do canto interno, junto ao nariz, para o externo;
- Se não resultar enviar a pessoa para o hospital, tendo o cuidado de cobrir o olho afetado com uma compressa.

- Atenção**
- Não deixar a pessoa mexer/esfregar o olho;
 - Não tentar remover o corpo estranho com lenços de papel, algodão ou outro objeto.

No Nariz:

- Manter a pessoa calma;
- Dizer-lhe para respirar pela boca;
- Não deixar assoar;
- Se for fácil, retirar o corpo estranho com uma pinça;
- Se não for possível remover o corpo estranho, transportar a pessoa para o serviço de saúde.

Nos ouvidos:

- Orientar para o serviço de saúde;
- Não deitar líquidos ou introduzir objetos no ouvido.

- Acalmar a pessoa;
- Sentar a pessoa com o tronco inclinado para a frente e com a testa apoiada nas mãos para permitir que o sangue escorra das narinas;
- Dizer para respirar pela boca;
- Apertar a narina que sangra durante 10 minutos;
- Colocar gelo ou pano frio e húmido na cana do nariz;
- Após 10 minutos suspender a pressão. Se ainda sangrar pressionar e enviar para o serviço de saúde.

TRAUMATISMO DENTÁRIO

Se o dente caiu ou partiu:

- Tentar encontrar o dente ou o fragmento;
- Segurá-lo cuidadosamente pela coroa e lavá-lo bem, com soro fisiológico ou leite;
- Colocar o dente de volta no seu lugar ou num copo de leite ou soro, ou entre a bochecha e a gengiva;
- Dirigir-se ao Serviço de Urgência do Hospital Dr. Nélio Mendonça ou ao médico dentista o mais rápido possível, preferencialmente nos primeiros 30 minutos.

HEMORRAGIA NASAL

