



Medidas de 1º Socorros

Responsável de 1os Socorros: _____ 



Quando a pessoa estiver inconsciente:

► Se a pessoa estiver inconsciente por causa de algum ferimento na cabeça, há possibilidade da língua estar a obstruir a passagem de ar. Nesse caso, faça com que a passagem do ar para o pulmão seja facilitada. Isso chama-se segurança da traqueia.

► Se a pessoa estiver a respirar correctamente mas está inconsciente, faça com que a pessoa fique na posição conforme a ilustração.



► Se a pessoa não estiver a respirar ou a respiração estiver fraca deite a pessoa voltada para cima e faça com que a cabeça vá para trás, ou puxe o queixo para cima, assegurando, assim, a via respiratória.



► Ao garantir a via respiratória, verifique se não há saliva ou algo dentro da boca; caso haja, retire-os.

Contactos de Emergência: _____ 

Hospital: _____ / INEM: 112 / Bombeiros: _____



Medidas de 1º Socorros

Responsável de 1os Socorros: _____ 



Quando houver hemorragia:

► Pressionamento directo



1. Cubra o ferimento directamente com uma gaze grossa e limpa e pressione.
2. Caso o ferimento seja no pulso, leve o pulso acima do nível do coração e pressione.

Se o sangramento não parar com o pressionamento directo, pressione fortemente com o dedo a veia do lado mais perto do coração.



Se houver sangramento na face, pressione



Se o braço estiver a sangrar, aperte



Quando houver sangramento na perna, pressione o início da coxa.



Quando houver sangramento abaixo do cotovelo, pressione a parte interna do cotovelo

Contactos de Emergência:

Hospital: _____ / INEM: 112 / Bombeiros: _____ 



Medidas de 1º Socorros

Responsável de 1os Socorros: _____ 

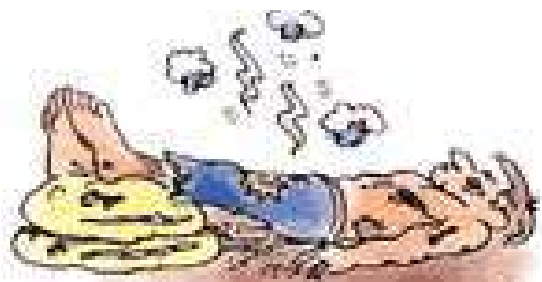


Queimaduras:

- 1** - Procure acalmar a pessoa. Ofereça água para hidratar a vítima que estiver acordada;
- 2** - Lave o local da queimadura com muita água fria ou soro fisiológico. Mantenha panos limpos e molhados em cima;
- 3** - Não colocar produtos sobre o local queimado antes de procurar assistência médica como: pó de café; pasta de dente, óleos manteiga e outros, pois, só contribuem para o surgimento de infecções no local da queimadura;
- 4** - Nunca fure as bolhas, pois servem para hidratar os ferimentos e, quando abertas, podem causar infecções;
- 5** - Contacte o hospital da Zona.



Se a roupa da vítima estiver em chamas, não deite água, pois poderá provocar choque térmico. Use um cobertor, toalha, tapete, ou faça-a rolar no chão para apagar o fogo. Não retire a roupa se estiver presa à pele. Porém, as partes que não estiverem em contacto com a pele devem ser cortadas e retiradas.



Contactos de Emergência: _____ 

Hospital: _____ / INEM: 112 / Bombeiros: _____



Conteúdos 1º Socorros

Material/Equipamento	Função
Luvras de vários tamanhos (entre o n.º 6 e 8)	Indispensável para a proteção do socorrista e da vítima contra certas infeções, como a hepatite, a sida, a tuberculose, etc.
Compressas embaladas individualmente e de tamanhos variados (20 × 20 cm, 5 × 15 cm e 10 × 10 cm)	São utilizadas para estancar e proteger ferimentos. Também assumem o papel do algodão (que já não se deve utilizar), servindo para limpar em redor dos ferimentos
Adesivo hipoalergénico	A utilizar para prender as pontas da gaze esterilizada, fixando-a na região a ser cuidada.
Pensos rápidos de vários tamanhos	Para pequenas feridas
Ligaduras indesmalháveis de vários tamanhos (10 × 10 cm, 5	Para colocar por cima das compressas.
Ligaduras elásticas	Para imobilizar: punhos, tornozelos, joelhos.
Lenços triangulares	Para suspensão do braço
Antisséptico, tipo <i>Betadine</i>	Para desinfeção das feridas
Soro fisiológico	Para limpar ferimentos, o nariz em dias de gripe e até as lentes de contato.
Tesoura com ponta Redonda	Necessidade de cortar a roupa aquando do ferimento
Termómetro clínico	Medir a Temperatura
Álcool	Desinfetar Material/superfícies (não deve ser utilizado nas feridas)
Pinça	Para extrair picos ou lascas
Pomada Biafine	Pomada para colocar em queimaduras

Contactos de Emergência:

Hospital: _____ / INEM: 112 / Bombeiros: _____