

INSTRUÇÕES DE PRIMEIROS SOCORROS



“O socorrista nunca deve ficar exposto a riscos maiores do que aqueles que a vítima corre.”

O SOCORRISTA deve:

- ✓ Ser bom observador
- ✓ Actuar rapidamente
- ✓ Ser perseverante
- ✓ Saber improvisar
- ✓ Ter sangue frio
- ✓ Saber inculir confiança
- ✓ Ser escrupuloso
- ✓ Prevenir
- ✓ Alertar
- ✓ Socorrer

CHOQUE

| | |
|--|---|
| Sinais / Sintomas: <ul style="list-style-type: none"> - Alteração da consciência - Dificuldade respiratória - Pulso (rápido, fino e irregular) - Hipotensão - Pele (pálida, suada e cianosada) - Mal-estar geral e náuseas - Sede - Olhar vago - Perda de sangue ou líquido orgânico – por diarreia ou vómitos - Paragem cardíaca - Intoxicação por alimentos ou medicamentos, - Entrada de substâncias estranhas | Actuação: <ul style="list-style-type: none"> • Combater a causa • Gritar por ajuda - 112 • Permeabilizar a via aérea • Posicionar a vítima • Desapertar a roupa • Acalmar a vítima • Conservar a temperatura corporal • Verificar se está consciente e se respira • Não dar nada a beber • Avaliar o pulso e a respiração • Colocar a vítima em posição anti-choque, elevando os membros inferiores, • Se inconsciente, colocá-la em PLS |
|--|---|

FERIDAS

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| Feridas simples: <ul style="list-style-type: none"> - Combater a causa - Expor o local da ferida - Lavar a ferida - Desinfectar - Colocar penso - Se necessário, enviar ao hospital | Feridas graves: <ul style="list-style-type: none"> - Combater a causa - Expor o local da ferida - Hemostase do local - Colocar penso e ligadura - Não dar de beber - Enviar para hospital | Com corpos estranhos: <ul style="list-style-type: none"> - Não retirar o corpo estranho - Proteger com uma rodelha - Enviar ao Hospital | Nas articulações: <ul style="list-style-type: none"> - Imobilizar as articulações - Levar para Hospital | Nos olhos: <ul style="list-style-type: none"> - Lavagem com soro fisiológico ou água corrente, do canto interno para o externo - Colocar penso oclusivo - Levar para Hospital |
|--|--|---|--|---|

HEMORRAGIAS

| | |
|--|--|
| Sinais / Sintomas: <ul style="list-style-type: none"> - Alteração do estado de consciência - Respiração - rápida, superficial - Pulso - rápido e fino - Pressão arterial baixa – hipotensão - Pele - pálida, suada - Mal-estar geral - Vertigens - Náuseas e vómitos - Lipotimia/ desmaio - Sede - Zumbido nos ouvidos - Ansiedade e agitação - Saída evidente de sangue | Actuação: <ul style="list-style-type: none"> - Combater a causa - Gritar por ajuda – 112 - Elevar os membros inferiores - Manter o doente confortável e aquecido - Identificar os antecedentes pessoais e medicação, se possível - Avaliar os sinais vitais, se possível - Aguardar pelo socorro, mantendo a vigilância do doente - Se inconsciente colocá-la em PLS - Se estiver em paragem cardio-respiratória, iniciar manobras de reanimação |
|--|--|

HEMORRAGIAS EXTERNAS

Técnicas usadas: Compressão manual directa, compressão manual indirecta, garrote / torniquete, elevação do membro, arrefecimento, imobilizo.

HEMORRAGIAS INTERNAS visíveis, quando o sangue sai por um dos orifícios naturais do corpo.
Exemplos: Epistaxes (nariz), otorragia (ouvidos), hemoptise (pulmões), hematemesa (estômago), melena (intestinos/ fezes), hematúria (urina), metrorragia (aparelho genital feminino).

HEMORRAGIAS INTERNAS Não Visíveis: são de difícil reconhecimento, sendo a suspeita efectuada com base nos sinais e sintomas que o doente apresenta.

Exemplos: Hemorragia cerebral, hematoma, equimose.

Compressão manual directa

Consiste em fazer compressão directamente sobre a lesão que sangra, utilizando compressas ou um pano limpo para auxiliar. Caso o volume de compressas seja excessivo, deve ser retirado a maioria sem remover aquelas que estão em contacto directo com a ferida, de forma a evitar que volte a sangrar.

Esta técnica, apesar de eficaz, não deve de ser aplicada quando se está perante feridas com objecto empalado ou associada a fracturas.

Compressão manual indirecta ou à distância

Esta técnica é utilizada quando não se pode utilizar a de compressão manual directa e consiste em fazer compressão num ponto entre o coração e a lesão que sangra.

Garrote

Técnica utilizada somente quando todas as outras foram utilizadas e falharam devido às lesões que provocam ou quando se está perante a destruição de um membro. O garrote deve ser de tecido não elástico e largo. Quando se utiliza o garrote deve de se colocar a hora da sua aplicação.

O resultado destas técnicas pode ser melhorado, associando às mesmas os seguintes procedimentos:

Aplicação de frio, que vai fazer com que os vasos se contraíam, reduzindo a hemorragia. A sua utilização requer alguns cuidados:

- Antes de utilizar o gelo, envolvê-lo num pano limpo ou em compressas e depois coloca-lo sobre a lesão;
- Fazer aplicações por períodos de tempo não superiores a 10 minutos.
- Elevação do membro, consiste em utilizar a força da gravidade para reduzir a pressão de sangue na zona da lesão.

| QUEIMADURAS | | |
|---|--|--|
| Actuação: <ul style="list-style-type: none">- Interromper imediatamente o agente causador- Avaliação primária da vítima- Tratar, tendo em atenção o grau- Evitar a contaminação- Não furar as bolhas de água (flictenas)- Retirar jóias e roupa, se não estiverem agarradas- Acalmar a vítima- Evitar o choque- Se inconsciente colocá-la em PLS- Se houver Paragem respiratória aplicar o SBV- Se houver fractura fazer imobilização- Enviar ao hospital | | |
| QUEIMADURAS PELO CALOR | | |
| Actuação em pequenos queimados: <ul style="list-style-type: none">- Interromper o efeito do calor- Arrefecer o local até desaparecer a dor- Aplicar creme hidratante | Actuação em grandes queimados: <ul style="list-style-type: none">- Interromper o efeito do calor- Tapar com compressas ou pano limpo- Não furar as bolhas- Evitar tocar na área queimada- Prevenir estado de choque- Levar ao hospital | |
| QUEIMADURAS POR AGENTES QUÍMICOS | | |
| Actuação em pequenas extensões: <ul style="list-style-type: none">- Lavar abundantemente com água corrente- Colocar creme hidratante | Actuação em grandes extensões: <ul style="list-style-type: none">- Retirar toda a roupa atingida- Não furar bolhas- Lavar abundantemente- Evitar tocar- Tapar- Levar ao hospital | |
| QUEIMADURAS ELÉCTRICAS | | |
| Procurar lesões: <ul style="list-style-type: none">- Zona de contacto (porta de entrada)- Percurso da passagem da corrente- Local de saída da corrente | Sinais e sintomas: <ul style="list-style-type: none">- Obstrução parcial ou total das vias aéreas- Parésia dos membros- Queimaduras locais (porta de entrada, percurso e porta de saída)- Convulsões | Actuação: <ul style="list-style-type: none">- Verificar as condições de segurança- Avaliar a vítima- Certificar que a corrente está desligada- Acalmar a vítima- Permeabilizar as vias aéreas |

| | | |
|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Hipertensão - Dificuldade respiratória - Alterações do ritmo cardíaco - Paragem cardíaca / arritmia - Choque - Alterações da consciência - Irritabilidade - Alterações da visão - Fracturas ou feridas | <ul style="list-style-type: none"> - Tratar as feridas ou queimaduras - Proteger zonas de contacto nas regiões articulares - Prevenir o choque - Enviar ao hospital |
|--|--|---|

FRACTURAS

| | |
|---|--|
| <p>Sinais e Sintomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dor - Impotência funcional - Deformidade - Crepitação - Edema, equimose ou hematoma - Exposição dos topos ósseos - Alteração dos topos ósseos | <p>Actuação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter uma atitude calma e confiante - Se existir hemorragia, esta deve ser controlada e tratada (desinfecção) - Imobilizar - Despistar o choque e actuar em conformidade - Pesquisar lesões associadas - Não administrar alimentos ou bebidas - Manter a temperatura corporal - Enviar para hospital |
| <p>Deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expor o membro; - Se as fracturas apresentarem também feridas estas devem ser limpas e desinfectadas; - Se houver fractura de um osso longo, alinhar o membro; - Se a fractura ocorrer numa zona articular imobilizar na posição em que se encontra - Não forçar o alinhamento, - Utilizar talas almofadadas | <p>Não deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar o osso para dentro (fractura exposta) - Deslocar ou arrastar a vítima |
| <p>Se suspeita de fractura imobilize sempre</p> | |