



O QUE SÃO OS PRIMEIROS SOCORROS?

- São cuidados imediatos prestados a alguém com uma doença ou ferimento.
- Uma atuação nos primeiros minutos pode definir se a vítima irá se recuperar completamente ou não.
- Pode significar também a diferença entre a vida e a morte da vítima.

DEVER DE AGIR:

PASSO	AÇÃO
1	Se a vítima estiver responsiva, apresente-se antes de ter qualquer contato físico: “Meu nome é João da Silva e tenho treinamento em primeiros socorros. Posso ajudar?”
2	Se a vítima concordar, você pode prestar os primeiros socorros.
3	Se a vítima recusar sua ajuda, telefone para o atendimento de emergência (192) e permaneça com a vítima até a chegada de um socorrista para assumir o caso.
4	Se a vítima estiver confusa ou não responder, considere que ela queira que você a ajude.

OBS.:

Ao prestar assistência à vítima, use o bom-senso.

***“HERÓIS MORTOS NÃO PODEM SALVAR VIDAS”,
PORTANTO, AVALIE OS RISCOS DO LOCAL.***

1º PASSO: SEGURANÇA DO LOCAL

- Observe o ambiente (Ex.: vapores tóxicos, avenida movimentada, etc.) e certifique-se de que o local seja seguro para você e para a vítima.
- Preocupe-se em primeiro lugar com a sua segurança.

- 2º PASSO:

- 1- Existe algum perigo para o socorrista?
- 2- Existe algum perigo para a vítima?
- 3- Existem outras pessoas à sua volta que possam ajudar?
- 4- Onde fica um telefone mais próximo? Alguém possui celular?
- 5- Quantas pessoas estão feridas? Como se feriram?
- 6- Qual é sua localização?





Conheça seus limites e não se
torne outra vítima!

- Não tente resgatar uma vítima de afogamento, por exemplo, se você não souber nadar bem.

PRECAUÇÕES UNIVERSAIS



- Evite ao máximo contato com fluidos corporais da vítima, como sangue, urina, saliva e outros.
- Procure usar equipamentos de proteção individual (luvas, máscara, etc.).

CORRENTE DE SOBREVIVÊNCIA DA *AMERICAN HEART ASSOCIATION* (AHA)

- Formada por 4 elos ou ações básicas:
 1. Rápido reconhecimento da situação de emergência e ativação da equipe;
 2. Ressuscitação Cardiopulmonar (RCP);
 3. Desfibrilação imediata;
 4. Suporte avançado imediato.





QUANDO PEDIR AJUDA POR TELEFONE?

- Quando alguém estiver gravemente doente ou ferido;
- Quando você não tiver certeza sobre o que fazer no caso de uma emergência.



COMO PEDIR AJUDA?

SOZINHO:

- Grite por socorro enquanto começa a avaliar a vítima;
- Caso ninguém ouça seus gritos e não haja necessidade de cuidados imediatos, deixe a vítima e ligue para a emergência.



COMO PEDIR AJUDA?

COM OUTRAS PESSOAS:

- Permaneça com a vítima, prestando os primeiros socorros;
- Peça para alguém telefonar para o serviço de emergência.

RESPONDA ÀS PERGUNTAS DO MÉDICO REGULADOR.

- Onde é a emergência e qual é o número do telefone de onde você está ligando?
 - Qual é a situação de emergência?
 - Qual é seu nome?
 - A vítima está responsiva?
 - A vítima está respirando normalmente?
 - Você é capaz de prestar socorro, realizando RCP?
 - Você tem acesso a um Desfibrilador Externo Automático (DEA)?
- ✓ **Continue na linha, até que o médico regulador lhe diga para desligar, pois ele pode orientá-lo sobre como prestar os primeiros socorros.**

QUANDO TELEFONAR PARA O SERVIÇO DE ATENDIMENTO DE EMERGÊNCIA?

Observe se a vítima:

- Não responde à fala ou ao toque;
- Apresenta dor no peito ou desconforto torácico;
- Apresenta sinais de AVC;
- Apresenta dificuldade respiratória;
- Apresenta queimadura ou ferimento grave;
- Apresenta convulsão;
- Não consegue mover uma parte do corpo;
- Levou choque elétrico;
- Foi exposta a substância tóxica;
- Tentou cometer suicídio;
- Foi assaltada.

COMO IDENTIFICAR O PROBLEMA?

PASSO	AÇÃO
1	Tente identificar sinais que apontam para a causa do problema.
2	Avalie a responsividade: Dê um tapinha na vítima e pergunte em voz alta se ela está bem.
3	Abra a via aérea usando manobra de inclinação de cabeça com elevação do queixo.
4	Avalie a respiração da vítima (VEJA – OUÇA – SINTA)
5	Procure quaisquer sinais evidentes de ferimento, como sangramento, fraturas ósseas, queimaduras ou mordidas.
6	Procure por braceletes, correntes ou documentos com informações médicas. Estes dispositivos informam se a vítima é portadora de alguma condição médica grave.

INFORMAÇÃO:

- Obstrução da Via Aérea em vítima não-responsiva:
 1. Incline a cabeça da vítima para trás, abrindo a via aérea;
 2. Tracione a língua afastando-a da parte posterior da garganta;
 3. Avalie a respiração da vítima.

KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

ITENS

Compressa absorvente

Curativo adesivo

Esparadrapo

Lenço antisséptico

Toalhas antissépticas

Bandagem compressiva

Curativo para queimaduras

Bolsa de gelo

Soro fisiológico

Luva cirúrgica

Curativo estéril



RCP: RESSUSCITAÇÃO CARDIOPULMONAR

- Pessoas acima de 8 anos são tratadas como adultos.
- ✓ Passos básicos:
 1. Fazer compressão (o sangue é bombeado para o cérebro e o coração);
 2. Fazer ventilação;
 3. Como aplicar a ventilação.

1º PASSO: Como aplicar a compressão?

PASSO	AÇÃO
1	Coloque a vítima de barriga para cima em superfície dura e plana.
2	Ajoelhe-se ao lado da vítima.
3	Afastete ou remova as roupas da parte anterior do tórax para que não possam atrapalhar a realização das compressões.
4	Ponha o calcanhar de uma mão no centro do tórax entre os dois mamilos e o calcanhar da outra mão sobre a primeira.
5	Pressione o tórax até que ele abaixe 4 ou 5 cm.
6	Aplique compressões em uma frequência de 100/min.
7	Após cada compressão, libere a pressão do tórax para que ele volte ao normal.

2º PASSO: Ventilação

PASSO	AÇÃO
1	Incline a cabeça da vítima, tracionando a cabeça para trás.
2	Eleve o queixo da vítima, colocando os dedos na parte óssea.
3	Eleve o queixo, movendo a mandíbula para trás.

3º PASSO: Como aplicar ventilações?

PASSO	AÇÃO
1	Mantenha as vias aéreas abertas com a manobra de inclinação da cabeça e elevação do queixo.
2	Aperte as narinas com os dedos da mão.
3	Inspire normalmente e cubra a boca da vítima com sua boca, criando uma ventilação que impeça o escape de ar.
4	Aplique 2 ventilações de 1 segundo cada, observando a expansão do tórax.

OBSERVAÇÕES:

- 30 compressões para cada 2 ventilações.
- Respiração agônica não é respiração. Neste caso, continua-se a RCP.
- Se a vítima estiver responsiva, gire-a para o lado e aguarde o socorrista. Caso a vítima pare de responder, reinicie a RCP.

RCP EM CRIANÇAS (de 1 a 8 anos)

QUANDO ACIONAR A EMERGÊNCIA?

✓ SOZINHO:

- Aplique 5 ciclos de 30 compressões e 2 ventilações; só após acione a emergência.
- Profundidade das compressões: pressione $\frac{1}{3}$ ou $\frac{1}{2}$ da profundidade do tórax.
- Número de mãos usadas para compressão: criança muito pequena (uma mão); criança um pouco maior (podem ser usadas as 2 mãos). O importante é a profundidade da compressão.

RCP EM LACTANTES

- Coloque dois dedos de uma mão imediatamente abaixo a linha dos mamilos;
- Pressione o osso esterno do lactante $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ de profundidade do tórax, aplicando compressões rápidas da mesma forma que são feitas em crianças.

EMERGÊNCIAS MÉDICAS

VÍTIMA COM DIFICULDADES PARA RESPIRAR:

✓ Doenças:

DPOC (asma, bronquite)

Choque anafilático

✓ Sinais:

Respiração lenta ou rápida demais;

Dificuldade a cada respiração;

Respiração ruidosa;

Respiração insuficiente para produzir sons.



✓ COMO AGIR?

1. Pergunte se a vítima possui remédio;
2. Se a vítima não tiver remédio, ligue para a emergência 192 e não se afaste dela;
3. Se a vítima tiver remédio, ajude-a a tomá-lo ou aplicá-lo. Caso não haja melhora, ligue para 192;
4. Se a vítima parar de respirar, iniciar ressuscitação cardiopulmonar.

Obstrução Mecânica das Vias Aéreas:

CASO A VÍTIMA	ENTÃO A OBSTRUÇÃO DA VIA AÉREA É	E VOCÊ DEVE
Consiga emitir sons, consiga tossir alto	Leve	Observar e deixar a vítima tossir
Não consiga respirar, tussa muito baixo ou sem som, não consiga emitir sons, respire com sons agudos e ruidosos, esteja com os lábios ou pele azuladas, faça o sinal universal de asfixia	Grave	Agir rapidamente seguindo os seguintes passos

COMO DESOBSTRUIR?

PASSO	AÇÃO
1	Pergunte se a pessoa está engasgada. Caso esteja, diga-lhe que irá ajudar.
2	Fique de pé atrás da pessoa e passe seus braços ao redor da vítima de modo que suas mãos se encontrem na frente dela.
3	Feche o punho de uma mão.
4	Coloque a mão com o polegar voltado para cima um pouco acima do umbigo da vítima.
5	Segure o punho com a outra mão e aplique compressões abdominais rápidas.
6	Aplique compressões até que o objeto seja forçado a sair da via da aérea e a vítima consiga respirar, tossir ou falar ou até que se torne não-responsivo.

COMO AGIR QUANDO A VÍTIMA SE TORNAR NÃO-RESPONSIVA?

PASSO	AÇÃO
1	Grite por socorro. Se alguém vier ajudar peça que ligue para a emergência.
2	<p>Coloque a vítima no chão de barriga para cima.</p> <ul style="list-style-type: none">• Se estiver sozinho, procure o telefone mais próximo, ligue para a emergência e retorne à vítima, iniciando RCP.• Se estiver sozinho com uma vítima criança, inicie os passos de RCP por 2 minutos ou 5 ciclos e ligue para a emergência.
3	Cada vez que abrir a via aérea para aplicar ventilações, procure o corpo estranho. Caso consiga desobstruir, retire-o; se não, continue com a RCP (30 compressões e 2 ventilações).

OBS. 1: Como agir com gestantes e pessoas obesas?

OBS. 2: Como agir com crianças até 1 ano de idade?

REAÇÕES ALÉRGICAS

- As pessoas podem ter reações alérgicas após uso de medicações, ingestão de alimentos, mordidas de animais, picadas de insetos e inalação de elementos.

SINAIS DE REAÇÕES ALÉRGICAS

REAÇÃO ALÉRGICA LEVE	REAÇÃO ALÉRGICA GRAVE
<ul style="list-style-type: none">• Nariz inchado, espirros e coceira ao redor dos olhos.• Coceira na pele.• Erupções vermelhas e elevadas na pele (urticária).	<ul style="list-style-type: none">• Dificuldade para respirar.• Inchaço da língua e da face.• Desmaio.

COMO AGIR EM REAÇÕES ALÉRGICAS GRAVES?

PASSO	AÇÃO
1	Observe se o local é seguro.
2	Telefone ou peça para alguém telefonar para a emergência.
3	Se a vítima responder e tiver medicação para alergia, aplique você mesmo ou ajude a vítima a aplicá-la. A melhor droga é a <u>Adrenalina</u> .
4	Se a vítima tornar-se não-responsiva, inicie RCP.
5	Se possível, guarde uma amostra da substância que causou a reação.

ATAQUE CARDÍACO



✓ Sinais de um ataque cardíaco:

- Desconforto torácico que dura mais que alguns minutos, com períodos de remissão ou agravamento;
- Pressão torácica desconfortável;
- Desconforto em outras áreas da porção superior do tronco;
- Respiração curta;
- Sudorese fria;
- Náuseas;
- Sensação de cabeça vazia.

- 
- Os sinais de ataque cardíaco são menos nítidos em mulheres, idosos e diabéticos.

COMO AGIR EM CASO DE ATAQUE CARDÍACO?

- Mantenha a vítima sentada e quieta;
- Procure ver se ela toma algum remédio e se os tem;
- Ligue para a emergência;
- Se a vítima não se tornar responsiva, inicie a RCP.

OBS.: PARADA CARDÍACA SÚBITA

330.000 pessoas morrem por ano nos EUA em decorrência de parada cardíaca súbita. A PCR ocorre nas primeiras 4 horas após o início dos sintomas de ataque cardíaco.

DESMAIO

- É a perda da consciência por período menor que 1 minuto. Logo após, a pessoa se recobra e parece bem.
- A vítima sente tontura em uma fração de segundos antes de perder a consciência.

O DESMAIO GERALMENTE ACONTECE QUANDO A **PESSOA:**

- Fica em pé e imóvel por um longo período de tempo, principalmente se estiver calor.
- Levanta-se rapidamente depois de ter ficado deitado, agachado ou curvado para baixo.
- Recebe más notícias.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique-se que o local seja seguro.
2	Ajude a vítima a se deitar em superfície plana.
3	Mantenha a vítima deitada até que a tontura passe.
4	Caso a vítima continue com tontura eleve suas pernas acima do coração e mantenha-as elevadas até que a vítima melhore.
5	Se a vítima tiver caído, procure ferimentos.
6	Se a vítima não sentir mais tontura, ajude-a a sentar-se lentamente e peça que fique assim alguns instantes antes de levantar-se lentamente.

DIABETES MELLITUS E HIPOGLICEMIA

✓ Sinais de baixo nível de açúcar no sangue:

- Mudança de comportamento;
- Confusão mental;
- Irritabilidade;
- Sonolência;
- Ausência de respostas;
- Sede;
- Fraqueza;
- Sudorese;
- Fome;
- Palidez cutânea;
- Convulsão.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Se a vítima estiver acordada, e puder sentar-se e engolir, dê-lhe algo contendo açúcar para comer ou beber.
2	Mantenha a vítima quieta, sentada ou deitada.
3	Telefone para a emergência.

JAMAIS OFEREÇA:

- Refrigerante *diet*;
- Chocolate;
- Adoçante artificial.

COMO AGIR SE A PESSOA NÃO ESTIVER SENTANDO, ENGOLINDO OU RESPONDENDO?

PASSO	AÇÃO
1	Telefone ou peça alguém para ligar para a emergência.
2	Não tente oferecer bebida ou alimento.
3	Se a vítima estiver tendo convulsões, apenas coloque-a deitada de lado, providenciando algo que proteja sua cabeça.
4	Se a vítima não estiver tendo convulsões, deite-a de lado para ajudar a manter a via aérea aberta.
5	Se a vítima estiver não-responsiva, inicie RCP.

CONVULSÕES

- ✓ A maioria das convulsões é causada por epilepsia, mas existem outras causas, como:
- Ferimento na cabeça;
- Baixo nível de açúcar no sangue;
- Lesões por excesso de calor;
- Intoxicação;
- Alergias.

SINAIS DE CONVULSÃO

- Perda do controle muscular;
- Queda ao chão;
- Movimentos bruscos de braços, pernas ou outra parte do corpo;
- Perda de consciência.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Proteger a vítima de ferimentos.
2	Telefone ou peça para alguém telefonar para a emergência.
3	Após o término da convulsão, observe se a vítima está respirando. Se não, inicie RCP.
4	Se não houver suspeita de lesão na cabeça, pescoço ou coluna vertebral, gire-a para a posição lateral após a RCP.
5	Fique com a vítima até que ela se torne responsiva.
6	Se tiver chamado o serviço de emergência permaneça com a vítima até a chegada do socorrista.

OBS.: Nunca introduza objetos na boca da pessoa em crise convulsiva e nem tente contê-la.



AVC **ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL**

- Ocorre quando o sangue para de chegar em uma parte do cérebro (AVCi / AVCh).
- Geralmente é muito repentino.

AVC **ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL**

✓ SINAIS DE AVC:

- Dormência;
- Fraqueza súbita na face, braço ou perna em um lado do corpo;
- Confusão mental súbita;
- Dificuldade para compreender e falar;
- Dificuldade para engolir;
- Dificuldade para enxergar;
- Dificuldade para caminhar;
- Tontura;
- Perda do equilíbrio ou coordenação motora;
- Dor de cabeça súbita e intensa, de causa desconhecida.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique-se que o local seja seguro.
2	Telefone para a emergência.
3	Se a vítima parar de responder, inicie a RCP.

CHOQUE NÃO ELÉTRICO

COMPREENDA O CHOQUE:

- Perda de sangue (visível ou oculto);
- Ataque cardíaco grave;
- Reação alérgica grave.

SINAIS DE CHOQUE

- Fraqueza muscular;
- Sensação de vertigem ou desmaio;
- Pele pálida ou acinzentada;
- Agitação ou confusão;
- Pele fria e úmida.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique-se se o local é seguro.
2	Ligue para a emergência.
3	Ajude a vítima a deitar-se de costas.
4	Caso não haja ferimento na perna ou dor, levante os membros acima do coração.
5	Pressione o local ferido para estancar qualquer sangramento visível.
6	Cubra a vítima para mantê-la aquecida.

EMERGÊNCIAS POR FERIMENTOS

SANGRAMENTO VISÍVEL:

- Permaneça calmo;
- Aplicando pressão, a maioria dos sangramentos poderão ser estancados;
- O sangramento frequentemente parece pior do que é.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique-se de que o local é seguro.
2	Pegue o kit de primeiros socorros.
3	Use equipamento de proteção individual.
4	Aplique pressão sobre a ferida com curativo limpo.
5	Aplique compressão com a parte plana de seus dedos ou com a palma da mão.
6	Se não for estancado, coloque um segundo curativo sem retirar o primeiro e pressione com mais força sem fazer fricção.
7	Cheque os sinais de choque.
8	Ligue para a emergência (192).



PEQUENOS CORTES E ESCORIAÇÕES

- Lave bem a ferida com água e sabão, se possível;
- Estanque o sangramento aplicando pressão;
- Coloque um curativo ou bandagem sobre a ferida.

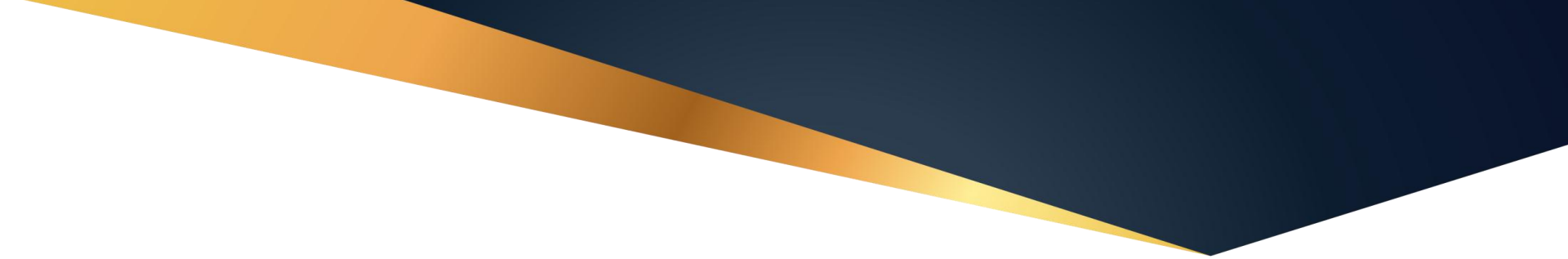


SANGRAMENTO NASAL

- É difícil estimar a quantidade de sangue perdida, pois a vítima frequentemente engole uma parte do sangue.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros.
3	Coloque a proteção.
4	Pressione ambas as narinas da vítima com gaze ou pano limpo enquanto ela senta e se inclina para frente.
5	Mantenha as narinas pressionadas lateralmente por alguns minutos até parar o sangramento.
6	Se o sangramento continuar, pressione com mais força.
7	Se não conseguiu controlar o sangramento em 15 minutos, ligue para 192. Se o sangramento for muito profuso, avise imediatamente a emergência (192).

- 
- Não peça para a vítima inclinar a cabeça para trás.
 - Não use bolsa de gelo no nariz ou na região frontal;
 - Não pressione o dorso do nariz entre os olhos.

SANGRAMENTO BUCAL – COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros.
3	Coloque a proteção.
4	Se o sangramento for na língua, lábio ou bochecha ou em local que você possa alcançar facilmente, pressione a área de sangramento com gaze estéril ou um pedaço de pano limpo.
5	Se o sangramento for profundo e não tiver como alcançá-lo, deite a vítima para que fique de lado.
6	Procure detectar presença de sinais de choque.
7	Observe a respiração e fique atento para iniciar passos de RCP caso seja necessário.
8	Telefone para a emergência (192) quando você não conseguir estancar o sangramento por 15 minutos.

FERIMENTOS DENTÁRIOS

- Pode ocorrer risco de obstrução de vias aéreas.
- Ocorrem principalmente em decorrência de traumas faciais diretos.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros.
3	Coloque a proteção.
4	Verifique a boca da vítima para detectar dentes perdidos, abalados ou fragmentos dentários.
5	Se algum dente estiver abalado peça que a vítima morda uma gaze limpa para manter o dente no lugar e acione um dentista.
6	Se algum dente estiver quebrado, limpe a região ferida com gaze e ligue para um dentista.
7	Se houver perda dentária, enxague o dente extraído imediatamente com água limpa e coloque-o em uma xícara com leite e procure um dentista.
8	Comprima com gaze até estancar qualquer sangramento presente no alvéolo do dente avulsionado.
9	Se após o trauma o dente mudar de cor, encaminhe a vítima ao dentista.



IMPORTANTE!!!

- Não segure o dente pela raiz e nem tente implantar o dente.





FERIMENTOS OCULARES

- Podem acontecer com golpe direto;
- Substâncias químicas;
- Objetos pequenos.

SINAIS E SINTOMAS

- Dificuldade súbita para enxergar;
- Dor;
- Hematoma;
- Sangramento;
- Inchaço;
- Vermelhidão.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros.
3	Coloque a proteção.
4	Em caso de perfuração, cubra com curativo seco e limpo.
5	Se o olho não estiver perfurado e uma substância química ou um agente irritante pequeno (cílio, grão de areia) cair no olho, enxágue com água corrente em uma torneira para tentar eliminar o agente irritante.
6	Se o objeto não sair e a vítima se queixar de dor muito intensa, ligue para 192.

IMPORTANTE!!!

Se um objeto permanece parcialmente cravado no olho, não tente removê-lo. A remoção pode causar danos adicionais.

AMPUTAÇÃO

- É a perda de um membro ou qualquer parte do corpo.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros.
3	Coloque a proteção.
4	Estanque o sangramento da região ferida aplicando pressão firme por um tempo prolongado.
5	Procure sinais de choque, e, se houver necessidade, inicie RCP.
6	Se você achar a parte amputada, lave bem o membro, coloque-o em um saco plástico, e este, dentro de outro saco com água fria ou gelo.
7	Fique com a vítima até que o socorrista chegue.

SANGRAMENTO OCULTO

QUANDO SUSPEITAR?

- Ferimento decorrente de acidente automobilístico;
- Queda de certa altura;
- Trauma no abdome ou tórax;
- Ferimentos por práticas de esportes;
- Dor no tórax ou abdome após um trauma;
- Respiração curta após trauma;
- Presença de sangue expectorado ou vomitado após trauma;
- Ferimento por faca ou arma de fogo.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros e ligue para a emergência (192).
3	Faça a vítima se deitar e manter-se calma.
4	Procure detectar sinais de choque.
	Se a vítima tornar-se não-responsiva, iniciar RCP.

FERIMENTOS NA CABEÇA, PESCOÇO OU COLUNA VERTEBRAL

QUANDO SUSPEITAR:

- Queda de certa altura;
- Pancada na cabeça;
- Aferida durante um mergulho;
- Eletrocutação;
- Acidentes automobilísticos;
- Queda de bicicleta e motocicleta.

SINAIS DE FERIMENTOS NA CABEÇA

- Não-responsividade;
- Gemência;
- Vômito;
- sonolência;
- Confusão;
- Dor de cabeça;
- Problemas visuais;
- Problemas de deambulação;
- Convulsão.

O QUE PODE CAUSAR FERIMENTOS NA CABEÇA, PESCOÇO OU COLUNA VERTEBRAL

- Forte golpe na cabeça ou tórax;
- Acidente automobilístico;
- Queda de certa altura;
- Queixa de dor no pescoço ou nas costas;
- Formigamento nas extremidades ou fraqueza;
- Ferimento durante mergulho.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros e ligue para a emergência (192).
3	Imobilize a cabeça e o pescoço.
4	Somente vire ou mova a vítima se: <ul style="list-style-type: none">• Ela estiver em perigo.• Precisar avaliar a respiração ou a via aérea da vítima;• Se a vítima estiver vomitando.
5	Caso não esteja responsiva, inicie RCP.
6	Se for necessário virar a vítima, certifique-se de girá-la enquanto apóia a cabeça e o pescoço em uma linha reta.
7	Se a vítima estiver responsiva, mas estiver vomitando, vire-a de lado.

FRATURAS ÓSSEAS: COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros e ligue para a emergência (192).
3	Procure detectar sinais de choque.
4	Não tente alinhar qualquer parte ferida que esteja curvada, deformada ou, possivelmente, fraturada.
5	Cubra qualquer ferida aberta com curativo limpo.
6	Se a vítima ainda estiver não-responsiva, iniciar RCP.

ENTORSES

- São lesões causadas em tendões, músculos, articulações e podem levar a pequenas fraturas.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros e ligue para a emergência (192).
3	Procure imobilizar a parte afetada.
4	Coloque uma bolsa de gelo no local afetado.
5	Eleve o membro afetado, caso a vítima não sinta muita dor.



QUEIMADURAS

- Podem ser causadas por contato direto com fogo, calor, eletricidade e substâncias químicas.

COMO AGIR EM CASOS DE QUEIMADURAS PEQUENAS?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros e ligue para a emergência (192).
3	Se a superfície queimada for pequena, resfrie a região atingida imediatamente com água fria, mas não gelada.
4	Pode cobrir a queimadura com curativo não adesivo, seco, estéril ou limpo.
5	NUNCA perfure as bolhas.
6	Procure a emergência.

COMO AGIR EM CASOS DE QUEIMADURAS EXTENSAS?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Se as roupas estiverem queimando, faça com que a vítima pare e role no chão. Correr intensifica as chamas.
3	Cubra a vítima com cobertos e ensope-o com água.
4	Assim que o fogo apagar, retire o cobertor molhado, as roupas queimadas e os adornos das áreas queimadas se não estiverem aderidos à pele.
5	Se a vítima estiver responsiva, cubra-a com cobertor para que ela não se resfrie muito.
6	Se a vítima estiver não-responsiva, inicie RCP.
7	Se você não estiver sozinho, peça para alguém ligar para a emergência (192).
8	Se estiver sozinho, abafe o fogo, deixe a vítima e ligue para a emergência.

FERIMENTOS POR ELETRICIDADE

- Ocorre naturalmente em virtude de raios ou artificialmente por corrente elétrica.
- A eletricidade por causar queimaduras externas ou lesão a órgãos, havendo sempre um local de entrada e saída, indo para o local de menor resistência.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro. Não toque na vítima enquanto ela estiver em contato com a fonte de energia.
2	Desligue a fonte de energia.
3	Quando for seguro encostar na vítima, verifique se ela está responsiva, acione a emergência e inicie RCP.
4	Procure sinais de choque.
5	Não saia de perto da vítima até que o socorrista chegue.

OBS.:

- O corpo não armazena energia.
- Em caso de lesões, não coloque unguento, qualquer remédio ou produto caseiro. Somente curativo seco sobre a queimadura.
- Não passe manteiga ou óleo sobre o local queimado.



EMERGÊNCIAS RELACIONADAS AO MEIO AMBIENTE

MORDIDAS:

- Podem ocorrer em decorrência de animais domésticos ou selvagens, ou mesmo entre seres humanos.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Fique longe de qualquer animal que esteja agindo de modo estranho
3	Ligue para a emergência.
4	Lave o local de ferimento com água corrente e sabão se estiver disponível.
5	Estanque qualquer sangramento aplicando pressão.
6	Observe sinais de choque.
7	Em caso de animal, certifique o Centro de Zoonose.
8	Qualquer mordida que rompa a pele, encaminhe a vítima ao médico.
9	Se houver inchaço ou hematoma, coloque bolsa de gelo sobre o local.

PICADAS

DE COBRA:

- Dor progressiva no local;
- Inchaço no local;
- Náusea, vômito, sudorese e fraqueza.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro e se o animal não se encontra por perto. Caso o animal esteja presente, recue sem dar as costas para o animal. Se cobra foi ferida ou morta, não manipule o animal. Se precisar mover a cobra, use uma pá ou um cabo longo. Se não precisar movê-la, o melhor a fazer é deixá-la isolada.
2	Telefone para a emergência.
3	Leve a vítima para longe da área.
4	Peça a vítima para ficar imóvel e calma.
5	Peça à vítima que não mova o membro picado.
6	Lave suavemente o local da picada com água e sabão, se possível.
7	Não use curativo na área picada.
8	Não faça torniquete.

IMPORTANTE!!!

- Não aplique gelo;
- Não afaça sucção;
- Não corte a área ferida;
- Não aplique choque elétrico no local.

PICADAS



DE INSETO:

- Algumas picadas de insetos podem ser graves ou mesmo fatais (ex.: abelha, escorpião, aranha)



COMO AGIR? (Picada de Abelha)

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Se a vítima apresentar sinais de reação alérgica grave, aplique adrenalina e avise a emergência (192).
3	Procure o ferrão e tente retirá-lo utilizando objeto não-cortante, raspando a pele.
4	Lave a área da picada com água corrente e, se possível, sabão.
5	Coloque bolsa de gelo no local.
6	Observe a vítima pelo menos 30 minutos para verificar se não vai haver reação alérgica.

PICADAS (ARANHAS E ESCORPIÕES):

SINAIS:

- Dor no local da picada;
- Câimbra muscular;
- Febre;
- Vômitos;
- Dor de cabeça;
- Dificuldade respiratória;
- Convulsões;
- A vítima torna-se não-responsiva.



COMO AGIR? (Aranhas não-venenosas)

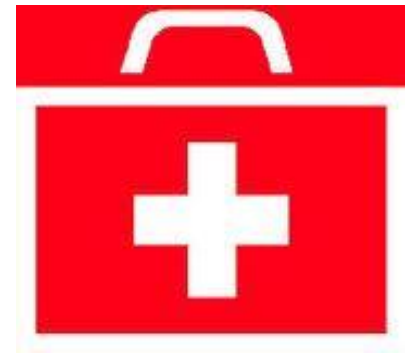
- Lave o local da picada com água corrente;
- Coloque uma bolsa de gelo sobre a região picada.



COMO AGIR?

(Aranhas venenosas e escorpiões)

- Verifique se o local é seguro;
- Telefone para a emergência;
- Providencie um kit de primeiros socorros;
- Lave o local com água e sabão;
- Coloque uma bolsa de gelo;
- Se a vítima não estiver responsiva, inicie RCP.;
- Se a vítima tiver sinais de alergia, aplique adrenalina.



EMERGÊNCIAS RELACIONADAS A TEMPERATURA **(CALOR):**

SINAIS:

- Cãimbra muscular;
- Sudorese;
- Dor de cabeça;
- Náusea;
- fraqueza.;
- Tontura.

EMERGÊNCIAS RELACIONADAS A TEMPERATURA **(CALOR):**

Choque de calor (termoplegia):

- Confusão mental;
- Comportamento estranho;
- Vômitos;
- Incapacidade de beber;
- Pele vermelha, quente e seca;
- Respiração superficial;
- Convulsão;
- Ausência de responsividade.

COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Leve a vítima para uma área fria ou sombreada.
2	Afrouxe ou remova as roupas apertadas.
3	Encoraje a vítima a beber água se ela puder sentar-se e engolir.
4	Passe uma esponja com água fria pelo corpo da vítima.
5	Chame a emergência caso haja qualquer sinal de choque.
6	Se a vítima não apresentar qualquer sinal responsivo, inicie RCP.

IMPORTANTE!!!

Não friccione com álcool ou qualquer substância além de água sobre a pele da vítima.

EMERGÊNCIAS POR INTOXICAÇÃO

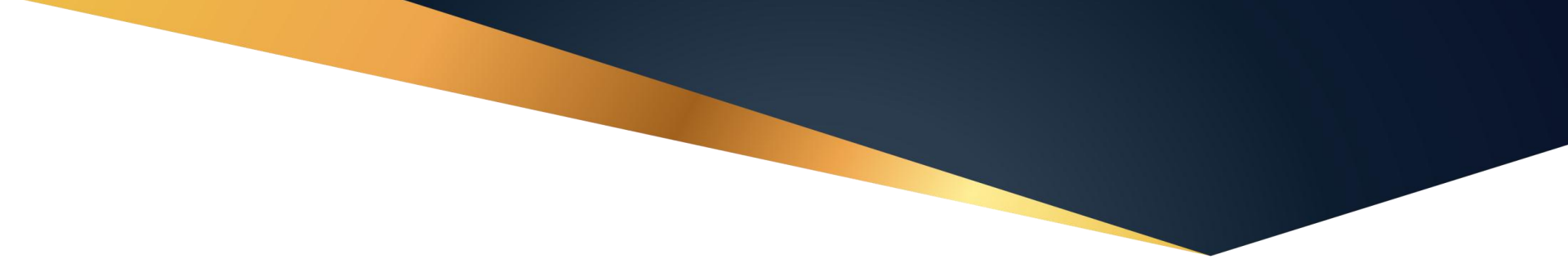
- Certifique-se se o local é seguro para você e a vítima.
- Procure detectar placas indicativas de presença de substância tóxica.
- Procure detectar presença de frascos ou caixas com vazamento ou derramamento de substância.
- Antes de se aproximar da vítima, coloque equipamento de segurança adequado.
- Tente transferir a vítima do local em que ocorreu a intoxicação se possível.
- Ajude a vítima a ir para o ambiente externo e bem ventilado.
- Se a vítima não estiver responsiva, ligue para a emergência e inicie RCP.
- Se a vítima estiver responsiva, ajude-a a retirar as roupas e adornos contaminados, leve-a a um chuveiro de segurança, limpe com uma escova qualquer pó seco ou substância sólida da pele da vítima.
- Lave a pele, os olhos ou outra área do corpo contaminado por pelo menos 20 minutos.
- Se puder identificar a substância, entre em contato com o CCI (Centro de Controle de Intoxicação).

EMERGÊNCIAS POR INTOXICAÇÃO

OBS.:

- Não administre qualquer substância por via oral, a menos que o socorrista diga-lhe para fazer.
- Não confie somente nas instruções para primeiros socorros que estão no rótulo dos frascos.
- Não aplique qualquer tipo de pomada ou loção na pele da vítima.



- 
- Nos EUA, são evitadas cerca de 140 mil mortes anuais por pessoas que não são profissionais da saúde, por terem somente o conhecimento básico de emergência.
 - Cursos básicos de emergência são ministrados obrigatoriamente nas escolas, empresas ou em qualquer local em que haja movimentação de, no mínimo, 500 pessoas por dia.
 - Vemos, então, a importância de nos atentarmos para procedimentos que, apesar de aparentemente simples, promovem grande diferença quando a questão é vida ou morte.