



São os tratamentos iniciais que se prestam a uma pessoa em caso de acidente ou doença súbita, para preservar a vida, diminuir o sofrimento e ajudar a curar.

Os materiais básicos de primeiros socorros devem estar em locais acessíveis, em casa, nos locais de trabalho e nos locais de lazer.

Caixa de primeiros socorros

- Manual de primeiros socorros
- Luvas de látex descartáveis
- Tesoura
- Pinça
- Compressas esterilizadas
- Rolos de fita adesiva
- Ligaduras
- Gase vaselinada
- Soro fisiológico (doses individuais)
- Antisséptico (Betadine)
- Saco de gelo instantâneo
- Termómetro digital
- Pensos rápidos

☎ 112 (número europeu de emergência)

Quando se liga para o 112 é importante:

- manter a calma e falar devagar;
- explicar o que aconteceu e descrever o estado da vítima;
- saber a morada e informar claramente onde se encontra a vítima.

Os primeiros socorros devem ser prestados de acordo com o estado da vítima e as lesões sofridas, seguindo os procedimentos corretos.

Procedimentos em casos de hemorragias

Ferimento na pele

- Evitar entrar em contacto direto com o sangue.
- Lavar as mãos e calçar luvas descartáveis.
- Limpar a pele à volta da ferida com água e sabão.
- Secar a ferida com uma compressa.
- Se a ferida for superficial e de pequenas dimensões, devemos deixá-la ao ar, depois de a limpar, ou então aplicar uma compressa esterilizada.
- Se a ferida for profunda, devemos ligar imediatamente para o 112.

Hemorragia nasal

- Inclinar ligeiramente a cabeça para a frente.
- Apertar com os dedos indicador e do meio a parte frontal do nariz.
- Manter a pressão durante cerca de 10 minutos.

Se a hemorragia não parar depois da compressão, deve-se:

- fazer compressão direta com uma compressa;
- recorrer a ajuda médica.