

## Il kit di pronto soccorso

Il kit di pronto soccorso.

Se ne trovano di già pronti, ma costano più del dovuto e spesso non comprendono attrezzature essenziali. Quindi la cosa migliore è spesso realizzarsene uno da soli. Nel kit dovrete inserire:

Cotone

Garze, bende e cerotti (normali e antivesciche)

Compresse di garza idrofila

Acqua ossigenata (o altri disinfettanti)

Ghiaccio secco o ghiaccio spray (per lenire il dolore da fratture, slogature e contusioni)

Aspirina, analgesici e antidiarroici

Forbici

Coltellino multiuso affilato

Accendino (per disinfettare il coltello)

Guanti in lattice

Ammoniaca (contro le punture di insetto)

Laccio emostatico (per ritardare un'emorragia o lazione di un veleno)

Succhia veleno (per morsi di vipera e punture di insetti)

Integratori alimentari o bustine di zucchero

In caso vi rechiare in montagna potrebbe esservi utile anche una crema contro il sole ad alto fattore protettivo (da 8 a 30 a seconda dell'altitudine) e occhiali da sole anti UV.

È inoltre obbligo civile e morale di ogni cittadino prestare soccorso se si incontrano persone in difficoltà. Le nozioni riguardanti in caso di intervento su fratture, slogature, emorragie, morsi di vipera, respirazione artificiale, rianimazione, assideramento, colpo di sole e colpo di calore esulano da questa guida. Per chi voglia praticare escursionismo è comunque consigliabile approfondirle su manuali specifici.

Qui ci limiteremo a indicare alcune regole di base: In caso di frattura la parte lesa va immobilizzata e fasciata, in caso di frattura alla colonna vertebrale (la persona non riesce a muoversi o a muovere le braccia, avverte dolori alla schiena, formicolio) la persona non va assolutamente mossa, in caso di emorragia arteriosa agli arti si deve comprimere con forza alla radice degli stessi arti e in caso di attesa prolungata va stretto con un laccio, in caso di emorragia venosa va compresso con una garza il punto, se si è morsi da vipera va praticata un'incisione sulla ferita e poi usato il succhia veleno (il laccio emostatico va applicato al di sopra della ferita e allentato e spostato più in alto ogni 20 minuti), non si deve applicare alcol sulla ferita perché provoca vaso dilatazione. Nel caso di colpo di sole/calore la persona va fatta stendere a terra in luogo fresco e arieggiato, possibilmente all'ombra, si deve fare aria con un giornale, un vestito o bagnargli la testa con acqua fresca. La testa e i piedi devono essere sollevati da terra. Nel caso in cui la persona perda conoscenza e non ci sia ne respirazione, ne battito cardiaco va applicata la respirazione artificiale e la rianimazione. In questi casi non si può aspettare l'arrivo di personale medico perché bastano pochi minuti affinché il paziente muoia. Il metodo corretto di praticare la respirazione artificiale è questo: assicurarsi che il paziente non respiri, liberare la bocca e il naso da eventuali oggetti che ostacolavano la respirazione, rovesciare la testa indietro (vedi figura), chiudere il naso del paziente con le dita della mano, soffiare dopo aver sovrapposto la propria bocca con quella del paziente, assicurarsi che il torace del paziente si sollevi, lasciate uscire l'aria dai polmoni. La rianimazione va praticata in assenza di battito cardiaco e consiste in una compressione sullo sterno esercitata con le mani sovrapposte e con tutto il peso del corpo. La morte apparente si manifesta principalmente in seguito ad annegamento, folgorazione, assunzione di farmaci. In caso di folgorazione il paziente va prima spostato per mezzo di un bastone o qualsiasi materiale non conduttore. Come detto prima queste sono solo alcune regole base da applicare e si consiglia quindi di studiare appositi manuali di pronto soccorso o frequentare corsi specifici.