

Il primo soccorso

Che cosa è il primo soccorso?

Viene definito primo soccorso l'immediato aiuto che si dà ad un soggetto ferito o che si senta male, prima che intervenga un medico o che arrivi l'ambulanza.

Ricordiamo che la prima cosa da fare in caso ci si trovi ad effettuare un primo soccorso è: chiamare sempre il 118, dicendo nostro nome la località dove ci troviamo e i sintomi che ha la persona ferita.

Ora scriverò dei metodi di primo soccorso da effettuare in caso di:

SOFFOCAMENTO
ASFISSIA
EMORRAGIA
FERITE
SHOCK
FRATTURE
BRUCIATURE E SCOTTATURE
EPILESSIA
SVENIMENTO
CRAMPI
DISTORSIONI E LUSSAZIONI
MORSI DI SERPENTE E PUNTURE D'INSETTI
CONGELAMENTO
COLPO DI SOLE

SOFFOCAMENTO

Generalmente noi inspiriamo ed espiriamo circa 16 volte al minuto.

Il soffocamento avviene quando l'aria non può passare entro e fuori dai polmoni.

Cosa fare?

Si può appoggiare l'infortunato sullo schienale di una sedia e si danno dei colpi alla schiena così da favorire l'uscita dell'oggetto che ostruisce le vie respiratorie, un'altra cosa che si può fare è la manovra di "Heimlich" che prevede una forte pressione verso l'alto sulla regione dello sterno al fine di provocare colpi di tosse che spingono fuori il corpo estraneo.

Ps: ricordiamo che per effettuare la manovra di "Heimlich" bisogna aver fatto un po' di pratica, quindi se non siete in grado di effettuarla chiamate il 118, altrimenti nel voler fare bene facciamo un danno all'infortunato.



ASFISSIA

L'asfissia si verifica quando si blocca la trachea.

Il blocco può essere causato dal cibo o dal vomito o dall'ingoiamento di oggetti.

Cosa fare?

Bisogna agire subito liberando le vie respiratorie o dando dei colpetti tra le scapole o direttamente togliere l'oggetto con le dita.

Una volta rimossa l'ostruzione si deve praticare la respirazione artificiale (bocca a bocca).

Ora vi spiego il metodo della respirazione artificiale, però vale sempre la raccomandazione che se non si è in grado di farla chiamare il 118 subito.

1. adagiare l'infortunato in posizione supina (pancia rivolta in alto) e la testa rovesciata indietro
2. chiudere le narici con l'indice e il pollice, aprire la bocca e liberarla di tutti i corpi estranei (dentiera, terriccio, vomito etc.)
3. inspirare profondamente
4. far combaciare la vostra bocca perfettamente con la bocca dell'infortunato soffiandovi energicamente
5. continuare sino a che l'infortunato non respira da solo



EMORRAGIA

L'emorragia è una perdita di sangue con copiosa fuoriuscita.

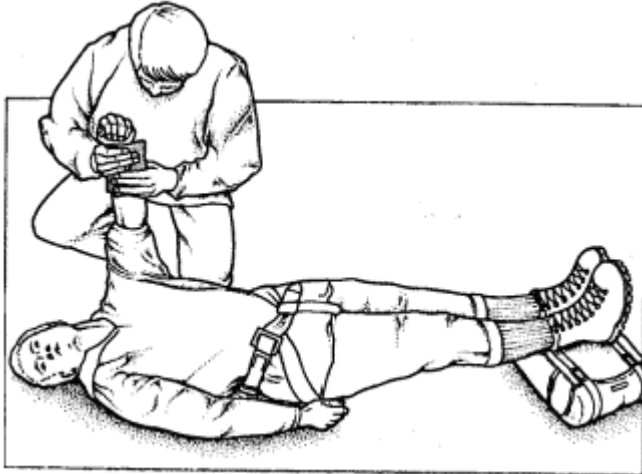
Nel sistema vasale di un adulto circolano da 5 a 7 litri di sangue, la perdita di circa un litro può determinare i primi sintomi di uno shock.

Per tale motivo appena si arresta l'emorragia bisogna subito prendersi cura dello shock. Cosa fare?

Adagiare l'infortunato in modo che la ferita sia più in alto del cuore.

Fasciare la ferita ma senza stringere troppo, per non causare difficoltà alla circolazione nella parte interessata.

Se la fasciatura iniziale non ferma l'emorragia, farne un'altra aggiungendo una garza o un fazzoletto che faccia pressione sulla ferita, se non avete garze o fazzoletto premere la ferita direttamente con le dita.



FERITE

Le ferite profonde, da morsicature o sgraffiature, infette o infiammate vanno sempre affidate a cure mediche.

In altri casi le ferite possono essere curate da noi in questo modo:

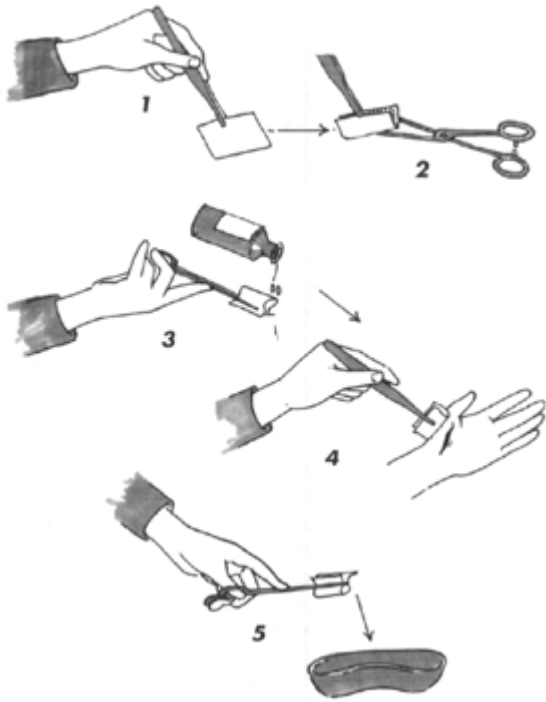
lavarsi le mani.

Esaminare la ferita senza toccarla, in modo da vedere se ci sono detriti di terra, vetro, ferro.

Pulire la ferita con una garza imbevuta di antisettico, il movimento deve essere dall'interno verso l'esterno.

Asciugare la ferita con garza pulita e fasciare.

Se successivamente all'infortunio intorno alla ferita si presenta una zona di arrossamento e di tumefazione, la ferita è infiammata quindi affidata a cure mediche.



SHOCK

I sintomi per riconoscere uno shock sono:

pallore
 sudore freddo
 agitazione
 polso accelerato, debole e irregolare, poi rallentato.

Cosa fare?

Far affluire il sangue al cervello dell'infortunato, sollevando le gambe (posizione antishock)

Coprire l'infortunato con una coperta così da impedire un ulteriore raffreddamento. Controllo del polso e respirazione. Se è necessario effettuare la respirazione artificiale. Se l'infortunato ha sete, bagnare solo le labbra ma non somministrargli mai cibo o bevande.

FRATTURE

Le fratture sono di due tipi.

Frattura esposta: le estremità delle ossa fratturate fuoriescono dalla pelle con perdita abbondante di sangue.

Cosa fare?

Arrestare subito l'emorragia con una garza al fine di evitare lo shock, chiamare subito il 118, muovere il meno possibile l'arto infortunato.

Frattura semplice:

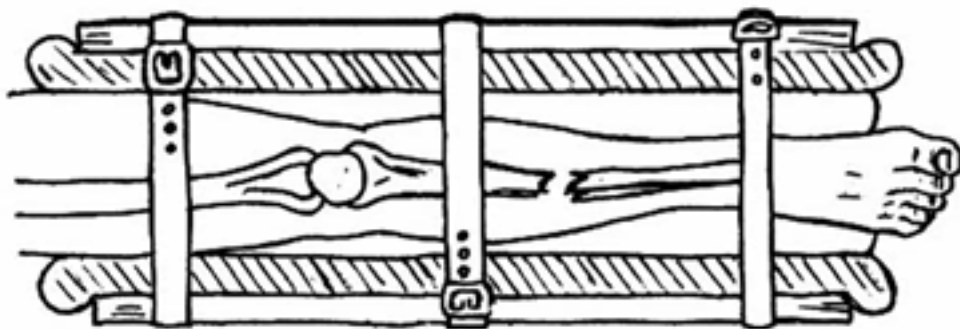
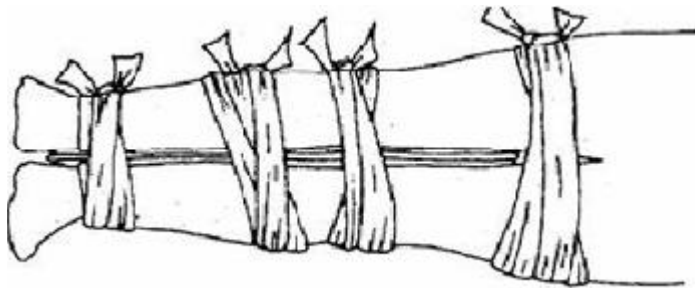
le estremità delle ossa fratturate non sono visibili, i sintomi sono: dolore, gonfiore, difficoltà a muovere l'arto.

Cosa fare?

In caso di frattura al braccio o alla mano, immobilizzare l'arto appendendolo al collo.



Frattura di una gamba immobilizzare in qualunque modo all'altra gamba o con stecche di legno



BRUCIATURE E SCOTTATURE

Sulle bruciature causate dal fuoco sciacquare l'ustione con acqua fredda per almeno 20 minuti: questo riduce gli effetti del calore immagazzinati dalla parte ustionata.

Applicare una garza sterile sull'ustione e fasciare.

Non bucare mai le vesciche causate dalle bruciature, e non mettere mai sostanze che non siano delle pomate per bruciature.

EPILESSIA

L'attacco di epilessia sopravviene improvvisamente, il paziente cade rigido, con viso e collo congestionati, dà presto convulsioni agita braccia e gambe, nel frattempo può mordersi la lingua, urinare e defecare, può anche avere la bava alla bocca.

Cosa fare?

Non cercate di fermare le convulsioni
Allontanare il paziente da oggetti o cose che possono danneggiarlo.
Mettere stoffa ripiegata tra i denti per evitare che si morda la lingua.

SVENIMENTO

Lo svenimento è una perdita dei sensi, dovuta ad un'insufficienza di sangue al cervello e con conseguente mancato ossigeno.

Cosa fare?

Stendere il paziente supino e sollevargli le gambe, così da permettere al sangue di defluire al cervello e ossigenarlo.

CRAMPI

Il crampo è dovuto alla contrazione di un muscolo.

Cosa fare?

Si cerca di far rilassare il muscolo, al piede drizzare le dita piegate, spingendole in su, al polpaccio drizzare il ginocchio e tirare con forza il piede verso l'alto, alla coscia drizzare il ginocchio e tirare la gamba in avanti, alla mano drizzare le dita piegate estendendole indietro.

DISTORSIONI E LUSSAZIONI

Molto spesso le distorsioni e lussazioni sono causate da colpi o cadute.

Le parti più vulnerabili sono le dita della mano, caviglie e le spalle.

I sintomi sono:

deformazione e gonfiore all'articolazione

dolore

difficoltà a muovere l'arto

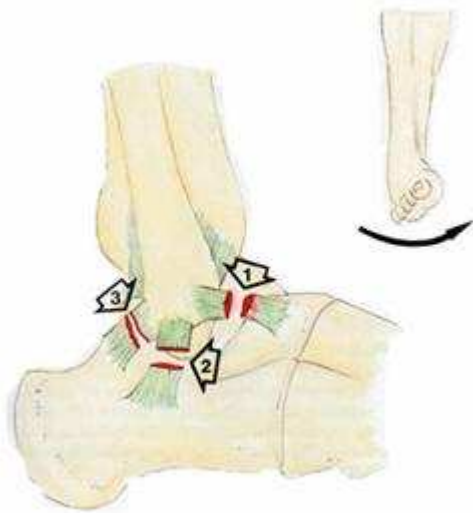
lo scopo del primo soccorso in questi casi è sostenere la parte interessata in attesa dei soccorsi specializzati.

Ps: mai cercare di rimettere a posto una distorsione o una lussazione.





DISTORSIONE



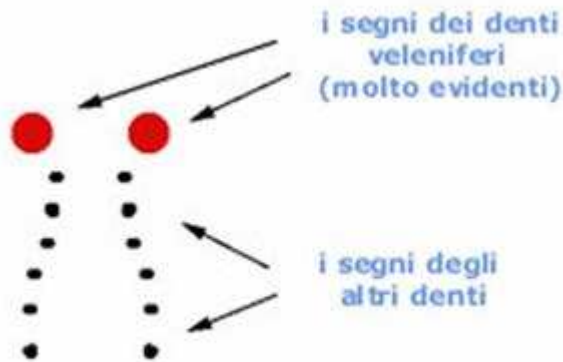
MORSI DI SERPENTE

Dopo essere stati morsi da un serpente, immediatamente contattare il 118 e centro antiveleni.

Nel frattempo in attesa dei soccorsi mantenere l'infortunato immobile e disteso.
 Rallentare la circolazione applicando un laccio a monte del morso.
 Incidere la pelle con un coltellino in corrispondenza dei due fori del morso.
 Fare uscire quanto più sangue è possibile.

Ps: nn succhiare mai una ferita causata dal morso di un serpente.

MORSO DELLA VIPERA



PUNTURE D'INSETTI

Le punture di vespe o api sono dolorose ma raramente pericolose, fatta eccezione per coloro che sono allergici al veleno di tali insetti.

Cosa fare?

Estrarre il pungiglione, quello dell'ape rimane più spesso nella pelle data la sua forma ad uncino.

Bagnare la puntura con il disinfettante, tenere in osservazione l'infortunato per circa un'ora, per vedere se insorgono i sintomi di allergia, in tale caso ricorrere a cure mediche immediate.



CONGELAMENTO

I sintomi del congelamento sono:

forte arrossamento della pelle che poi diventa grigia o biancastra.

La parte colpita è dolente e molle all'inizio per diventare poi insensibile e dura nei casi più gravi.

Cosa fare?

Riscaldare la parte colpita con il calore del proprio corpo.

Coprire il corpo dell'infortunato con una coperta, giubbotto e quando possibile, somministrargli una bevanda calda.

Portare l'infortunato al coperto il più presto possibile.

IMPORTANTE:

non strofinare mai la parte congelata con la neve,

la parte interessata dal congelamento può essere trattata con bagni di acqua calda ad una temperatura che può raggiungere massimo i 40° C.

COLPO DI SOLE

I sintomi sono:

pelle arrossata

pupille dilatate

febbre

polso accelerato

respiro irregolare

Cosa fare?

Trasportare l'infortunato all'ombra o in un luogo fresco

Spogliarlo e cercare di fargli scendere la temperatura con spugnature di acqua tiepida.

Massaggiarli le gambe dal basso verso l'alto

Fargli vento.