



¿QUÉ HACER CON UNA QUEMADURA?

1. Enfría la quemadura. Vierte agua lo más fría posible sobre la quemadura, al menos durante 10 minutos.
2. Elimina toda presión y retira cuidadosamente toda prenda o joya de la zona antes de que empiece a inflamarse. No intentes quitar nada que haya quedado adherido a la quemadura.
3. Cubre la quemadura y toda la zona circundante con un apósito estéril o paño limpio que no suelte pelusa.

¿Qué hacer si la quemadura es por fuego?

Apaga el fuego de la víctima cubriéndola con una frazada o algo similar. Hazla rodar por el piso y luego aplica los pasos para tratar las quemaduras.

¿QUÉ NO HACER CON UNA QUEMADURA?

- No aplicar lociones, ungüentos o aceites.
- No tocar la quemadura ni reventar ampollas, ni quitar nada pegado a la quemadura.
- Si ha sido provocado por productos químicos, enfriar con agua al menos durante 20 minutos.

EN CASO DE APLASTAMIENTO

Pide ayuda y retira el peso si lleva menos de 15 minutos aplastado. Si lleva más de 15 minutos bajo el peso, no lo muevas. Espere la ayuda especializada. No dejes de hablarle, infúndele confianza mientras llega la ayuda. Controla el shock y utiliza las técnicas para el control de la hemorragia y la inmovilización de fracturas si es posible en ese momento.

¿Sabías que cuando ocurre un sismo todas las personas están bajo un alto nivel de estrés, incluyendo a los que ayudan? ¿QUÉ HACER?

Brindar los primeros auxilios psicológicos. Esto alivia el sufrimiento emocional y físico, mejora la forma de actuar en situaciones críticas y reduce los efectos psicológicos negativos a largo plazo.



¿CÓMO HACERLO?

- Escucha a las personas. Permite que se desahoguen.
- Mantén una actitud calmada, serena y de confianza.
- Respeta los sentimientos. No juzgues ni minimices el sufrimiento.
- Ten en cuenta que en situaciones anormales, esas reacciones son normales
- Atiende las capacidades y cualidades positivas de las personas que ayudan en la misma medida que a sus problemas. Así aumentarás su autoestima y lo ayudarás a recuperarse más pronto.
- Mantén siempre una conducta ética, de respeto y empatía.
- No transmitas falsas seguridades.

“ **Permite que las personas participen en la solución de sus problemas siempre que sea posible. NO DECIDAS POR ELLOS.** ”



Esta Acción es cofinanciada por la Unión Europea_DG-ECHO



Teléfonos útiles

PNR 106
BOMBEROS 105
AMBULANCIA 104



Esta Acción es cofinanciada por la Unión Europea_DG-ECHO



Ayuda Humanitaria y Protección Civil

CÓMO PRESTAR PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE UN SISMO?





¿OCURRIÓ UN SISMO?

Evalúa el escenario antes de actuar. No pongas en riesgo tu vida.

Antes de ayudar a una persona lesionada asegúrate de que el lugar no presenta riesgo.

Observar si hay incendios, cables caídos, derrame de gasolina, huellas de autos, personas lesionadas.

Oler si hay contaminación por gases tóxicos o venenosos.

ABRE LA VÍA AÉREA

Acuesta a la persona sobre una superficie plana. Coloca la palma de una mano en su frente y los dedos índice y medio de la otra mano debajo de la parte ósea del mentón. La palma de la mano y los dos dedos son utilizados para girar suavemente la cabeza de la víctima hacia atrás y el mentón hacia arriba, extendiendo el cuello.



¿Está respirando? Revisa en busca de cualquier lesión que pueda ser potencialmente mortal como una hemorragia profusa. Se debe revisar el cuerpo de la persona de la cabeza a los pies en busca de señales de sangrado, tal como ropa manchada de sangre. Atiende las situaciones que representan una amenaza para su vida y después coloca a la persona lesionada en la posición lateral de seguridad.



Mantén vigilancia sobre el nivel de conciencia, el pulso y la respiración mientras llegue la ayuda.



¿Y SI NO RESPIRA NI TIENE PULSO?

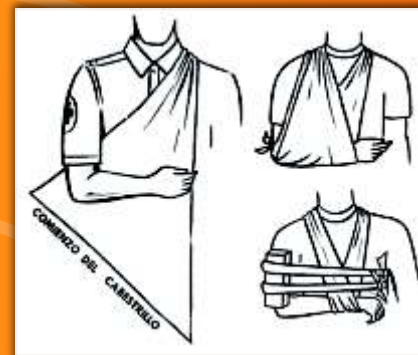
Pide ayuda y comienza ya con la Reanimación Cardio pulmonar (RCP) ¿Cómo hacerlo? Se deben hacer 30 compresiones torácicas seguidas de 2 insuflaciones de aire. Las compresiones se harán en el centro del pecho a nivel de la línea de las tetillas. Presionar aproximadamente unos 5 centímetros de profundidad y a un ritmo de 100 por minuto.

Para hacer las insuflaciones de aire, mantén la vía aérea abierta y aprieta la parte blanda de la nariz para mantenerla sellada e impedir la salida de aire.

Coloca tu boca sobre la boca de la víctima sellando para evitar que escape aire, insufla aire dentro de la boca de la víctima dos veces, de manera que el pecho se levante.



“ Repite el ciclo hasta que la víctima comience a respirar espontáneamente o llegue la ayuda ”



SI SOSPECHAS FRACTURA

Inmoviliza la parte lesionada utilizando tablas, cartón, tiras de tela o pañuelos.

Si la fractura es en extremidades superiores, realiza un cabestrillo utilizando una venda o pañuelo triangular. En su defecto, utiliza cartón sujetándola con telas o prendas de vestir.

¿HAY HEMORRAGIA?

Cubre la herida con una tela lo más limpia posible (apósito). Aplica presión fuerte con los dedos o con la palma de la mano.

Eleva la parte lesionada por encima del nivel del corazón de la víctima. Aplica un vendaje compresivo sobre el apósito.

Si la sangre se filtra a través del vendaje, no lo quites. Aplica otro encima.



¿HAY HERIDAS EN CARA Y CRÁNEO?

Acuesta a la víctima, tranquilízala. Dile lo que estás haciendo, en tono calmado. Limpia suavemente la herida y cúbreala. Moviliza a la víctima lo menos posible. Si hay heridas en el abdomen, acuesta a la persona con las piernas recogidas evitando movimientos innecesarios. No suministres alimento o bebida. No introduzcas vísceras si están por fuera. Cubre las vísceras con una compresa o tela limpia sin hacer presión.

¿HAY HERIDAS CON ELEMENTOS INCRUSTADOS?

No retires ningún objeto incrustado. Inmoviliza el objeto vendando alrededor.

“ RECUERDA... No podrás ayudar a una persona lesionada si tu mismo te conviertes en una de ellas ”

EVALÚA A LA PERSONA LESIONADA

Esto implica comprobar si está consciente o inconsciente, si está respirando, si tiene pulso, o si está sangrando profusamente.

¿CÓMO HACERLO?

Observa si tiene los ojos abiertos y te mira espontáneamente.

Hazle una pregunta, si no responde, pellízcalo en el interior del antebrazo. ¿No hay respuesta? La persona está inconsciente.

¿Qué hacer? Pide ayuda inmediatamente y comprueba la respiración. ¿Cómo?