

QUÉ HACER EN CASO DE EMERGENCIA



RECUERDA ...
Es mejor hacer un poco
que no hacer nada.

En los momentos iniciales de cualquier urgencia o emergencia dependemos de nuestras propias fuerzas y de la capacidad de respuesta y organización, hasta la llegada de los servicios de emergencia.

Por ello, todos debemos conocer unas sencillas medidas que puedan ser puestas en práctica en esos primeros momentos y que favorezcan tanto tu seguridad como la de otras personas.

Todos/as podemos contribuir a prevenir riesgos o minimizar las consecuencias de una emergencia si adoptamos un comportamiento y medidas correctas.

Aquí tienes las principales.



PRIMER INTERVINIENTE

Si eres la primera persona en llegar a un lugar donde ha ocurrido un suceso, la conducta a seguir es la denominada **P.A.S.: Protege, Avisa, Socorre.**

PROTEGE: todos somos importantes y para poder cuidar a las personas debes comenzar cuidándote tu mismo. Comprueba que el lugar es seguro para ti y para la persona accidentada. Es prioritario que tú te protejas para poder cuidar a los demás.

AVISA: pide ayuda verbal a tu entorno y avisa al 112.

SOCORRE: realiza una primera impresión y valoración.

- Primera impresión: observa el aspecto de la persona accidentada.
- Primera valoración:
 - ¿Me habla o no?, ¿se mueve?.
 - ¿Eleva el pecho o no?, para comprobar si respira.
 - ¿Cómo es el color de su piel?. Si puedes toma el pulso.



LLAMAR AL 112

En caso de accidente, incendio, asistencia sanitaria urgente . . . , que no podamos resolver por nuestros propios medios, debemos llamar al número de teléfono de urgencias y emergencias 112.

Al llamar al 112 tendrás que contestar a las preguntas del operador con la mayor claridad posible, facilitándole los datos que te pida:

- Quién llama
- Qué ocurre
- Dónde ha ocurrido
- Cuándo ha sucedido
- Cómo ha sucedido
- Número de accidentados
- Número de teléfono de contacto

Sigue las instrucciones del operador y colabora con las autoridades de respuesta ante emergencias (bomberos, ambulancias, protección civil...).



RECOMENDACIONES PRIMEROS AUXILIOS

- Determina posibles peligros en el lugar del accidente y ubica a la persona lesionada en un lugar seguro. Si no corre peligro inmediato, no la muevas, especialmente si sospechas que hay fractura.
- No te vayas del lado de la persona lesionada. Comunícate continuamente con ella, su familia o vecinos. No hagas comentarios sobre su estado de salud en ningún caso y especialmente si ésta se encuentra consciente.
- Cúbrela para mantener su temperatura corporal.



ACCIONES DE PRIMEROS AUXILIOS

QUÉ HACER EN CASO DE ...

1. Hemorragia → Comprimir
2. Respira con dificultad → Sentado
3. Se desvanece → Posición lateral de seguridad (PLS)
4. Ojos → Agua a chorro
5. Fractura → Inmovilizar
6. Politrauma (muchas lesiones) → No mover
7. Quemadura → No poner nada encima, no pinchar ampollas
8. Picaduras y mordeduras → Antídoto
9. Inconsciente → Posición lateral de seguridad (PLS)
10. Vómitos → Posición lateral de seguridad (PLS)
11. Convulsiones → No meter nada en la boca
12. Atragantamiento → Maniobra Heimlich
13. Paro cardiaco → Maniobras RCP

CÓMO REALIZAR LA POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD (PLS)

