

Infortunio

Istruzioni di primo soccorso

FERITE SUPERFICIALI O ESCORIAZIONI

- 1) Indossare guanti monouso
- 2) Lavare la ferita e la cute sana circostante con acqua, quindi disinfettare con soluzione antisettica (acqua ossigenata, citrosil, bialcol ecc.) e un tampone di garza.
- 3) NON usare sulle ferite polveri nè pomate medicinali nè cotone emostatico
- 4) Applicare sulla ferita uno strato di garza sterile o un cerotto se si tratta di piccola ferita o di escoriazioni
- 5) Valutare la copertura vaccinale antitetanica (10 anni dall'ultimo richiamo)

FERITE PROFONDE CON ABBONDANTE EMORRAGIA

- 1) Indossare guanti monouso
- 2) Lavare rapidamente la ferita con acqua
- 3) Se possibile, tenere elevata la parte che sanguina; premere fortemente sulla ferita con un tampone di garza, di tela pulita o con le dita stesse; tenere premuto sino all'arresto del sanguinamento (anche 10 minuti) NON usate legacci.
- 4) Un corpo estraneo eventualmente presente nella ferita NON deve mai essere rimosso da personale non qualificato.
- 5) Telefonate al 118 o trasportare al più presto il ferito in Pronto Soccorso, possibilmente con copia del certificato di vaccinazione antitetanica

EPISTASSI

Il sanguinamento dal naso può essere frequente

- 1) Indossare guanti monouso
- 2) Far soffiare delicatamente il naso sotto l'acqua per rimuovere eventuali coaguli
- 3) Far tenere la posizione seduta con la testa leggermente inclinata in avanti
- 4) Comprimere tra indice e pollice il naso, sopra le pinne nasali, per circa 5 minuti
- 5) NON usare cotone emostatico
- 6) Se il sanguinamento non cessa o si ripete inviare in P.S.

Rev. 05 del 01/09/2020

TRAUMI OSTEOARTICOLARI

Si verificano più frequentemente durante le ore di educazione fisica.

- 1.) Tenere sollevata la parte lesa.
- 2) Applicare impacchi freddi

Se c'è il sospetto di una possibile frattura degli arti, del collo o della colonna vertebrale (intenso dolore, gonfiore, forma strana dove è avvenuto il trauma, difficoltà a muoversi) NON muovere assolutamente l'infortunato .

Chiamare il 118 e farsi portare possibilmente presso un centro traumatologico:ortopedico specializzato

Infortunio

CONTUSIONI

Sono traumi senza lacerazioni della cute (non.c'è fuoriuscita di sangue)

1) Applicare sulla zona lesa impacchi freddi, o borsa del ghiaccio , (non a diretto contatto con la pelle ma interponendo una strato di garza o stoffa).

Ricordarsi che un forte trauma al torace, all'addome o alla testa, anche in assenza di ferite visibili, può causare lacerazioni con perdite interne di sangue. E' importante valutare, quando è possibile, la dinamica del trauma e la forza dell'urto occorso. Al minimo dubbio, chiamare il 118 .

CORPI ESTRANEI NEGLI OCCHI

1) Lavare abbondantemente gli occhi con acqua corrente, senza sfregarli. Se il corpo estraneo, permane in sede o persiste l'irritazione, occludere gli occhi e inviare al P.S. dell' Ospedale

2) Non usare gocce o pomate.

IMMISSIONE DI SCHEGGE. SPINE

1) Lavare con acqua

2) Rimuovere la scheggia se molto superficiale

3) In caso di schegge penetrate in profondità, è necessario consultare il medico

4) E' contemplata la protezione contro il tetano

PUNTURE O MORSI DI ANIMALI

1) Se c'è il pungiglione, toglierlo .

2) Lavare abbondantemente con acqua la parte lesa

3) Disinfettare (lasciare sanguinare se sanguina, non succhiare)

4) Applicare impacchi freddi

5) Consultare il medico o inviare in P.S.

TRAUMA CRANICO

1) Trattare la parte superficiale come una ferita o una contusione a seconda della manifestazione (vedi sopra)

2) Se il trauma è importante chiamare, il 118 e riferire la dinamica dell'accaduto ed eventuali sintomi osservati quali perdita di coscienza, vomito, mal di testa, singhiozzo, sonnolenza. E' importante sapere che i sintomi appena descritti rappresentano un segnale di attenzione / allarme anche nelle due giornate successive al trauma.



Infortunio

Istruzioni di primo soccorso

PERDITA DI COSCIENZA (SVENIMENTO)

- 1) Adagiare il soggetto in posizione orizzontale (anche per terra)
- 2) Allentare l'abbigliamento troppo stretto
- 3) Sollevare le gambe
- 4) Tenere controllato il polso (tende ad essere lento) e il colorito (pallore)
- 5) NON somministrare liquidi ad un soggetto che non sia perfettamente sveglio e cosciente
- 6) Far rialzare il soggetto gradualmente (prima seduto, poi in piedi)
- 7) Se lo stato di incoscienza persiste oltre qualche minuto, telefonare al 118 .

CONVULSIONI

Sono contrazioni muscolari involontarie diffuse.

- 1) Evitare che il soggetto si traumatizzi urtando contro superfici dure liberando lo spazio circostante.
- 2) NON cercare di tenere fermo il soggetto
- 3) Mettere la persona sul fianco .
- 4) Attendere la conclusione della crisi che di solito si esaurisce entro pochi minuti senza lasciare alcun segno, ne ricordo. Può esserci perdita involontaria di urina.
- 5) Allertare il 118 in attesa di verificare che non avvengano altre crisi successive. Dopo la crisi convulsiva il bambino va lasciato dormire perché entra nella fase di recupero.

COLPO DI CALORE

Esercitare uno sforzo fisico in un ambiente surriscaldato e umido come una palestra può causare sintomi come cefalea, respiro affannoso, tachicardia sino allo svenimento
Cosa fare:

- 1) Sdraiare il soggetto in un luogo fresco e ventilato e scoprirlo.
- 2) Spruzzare acqua fresca sul viso
- 3) Solo se il paziente è in grado di deglutire, somministrare acqua o altra bevanda
- 4) Tenere controllato il polso (tende ad essere veloce)
- 5) Far rialzare il soggetto lentamente (prima seduto, poi in piedi)

USTIONI

Sono lesioni prodotte da calore elevato o sostanze corrosive ; si distinguono 3 gradi: 1 ° arrossamento della cute. 2° formazione di bolle. 3° necrosi dei tessuti. Cosa fare:

- 1) Togliere gli oggetti di metallo come orologi, anelli ecc. ed anche i vestiti solo se NON sono attaccati alla pelle
- 2) Far scorrere sulla parte lesa acqua fredda per qualche minuto
- 3) Porre sulla zona lesa una garza sterile o un panno pulito
- 4) NON disinfettare

Per ustioni più gravi o estese (presenza di bolle o necrosi), telefonare al 118



Infortunio

Rev. 05 del 01/09/2020

INTOSSICAZIONI O AVVELENAMENTI

Una sostanza può esplicare azione nociva attraverso vie diverse:

Inalazione, Ingestione, Contatto, Iniezione

1) Se c'è stato contatto con qualcosa di velenoso, togliere i vestiti, lavare con acqua e sapone (gli occhi solo con acqua) e poi contattare il 118 o ,1 centro antiveleni dell'ospedale Niguarda (02-66101029)

2)Se c'è stata ingestione, NON somministrare latte e NON provocare il vomito ma contattare il 118..

3) Anche l'inalazione di vapori irritanti può essere molto pericolosa

Nel dubbio, telefonate anche se il bambino sta bene: l'effetto d. un veleno si può manifestare anche a 12 ore di distanza.

Se vi recate direttamente in ospedale, portate un campione del veleno.

FOLGORAZIONI

La rapidità dell'intervento è essenziale.

1) E' necessario interrompere il collegamento staccando la corrente

2) Se non si trova l'interruttore generale, bisogna allontanare dalla corrente il soggetto folgorato senza toccarlo . Per fare ciò si deve utilizzare materiale isolante (né metallico né umido) come un manico di scopa, una sedia, una corda, un golf, un giornale ecc.

3) Telefonare al 118

4) In caso di arresto cardiocircolatorio devono essere praticati immediatamente massaggio cardiaco e respirazione di soccorso (respiro bocca a bocca)

SOFFOCAMENTO DA CORPO ESTRANEO

E' una ostruzione improvvisa della trachea dovuta all'ingresso accidentale di un corpo estraneo quale un bottone, una caramella, una ciliegia, ecc.... La tempestività dell'intervento può salvare la vita.

1) Mettetevi dietro la persona, circondatela con le braccia e sopra il suo ombelico mettete una vostra mano a pugno e l'altra mano sopra e date colpi decisi, veloci e continui fino a quando non tossisce. La pressione esercitata sull'addome, se eseguita correttamente, è in grado di espellere il corpo estraneo dalle vie aeree rispedendolo fuori dalla bocca

2) Se la situazione non migliora (non tossisce o non risponde ed e già passato un minuto dal

soffocamento, avvisate il 118 e in sua attesa eseguite le seguenti manovre:

mettete la persona a terra e apritegli la bocca e solo se vedete qualcosa e siete in grado di afferrarla, tiratela fuori

se non vedete niente, fate 2 / 3 respiri di soccorso e poi, riguardate in bocca

se non cambia niente, mettetevi a cavalcioni sulle sue ginocchia, intrecciate le vostre mani una sopra l'altra e schiacciate 5 volte sopra il suo ombelico, spingendo verso l'alto

ricontrollate in bocca, fate 2/3 respiri di soccorso....di nuovo a cavalcioni schiacciate 5 volte....2 respiri.....continue così finché la situazione non migliora o arriva il 118.