

Asd CICLOCLUB ESTENSE

MANUALE pratico

"nozioni di PRONTO SOCCORSO"
per dirigenti, tecnici, guide, giudici

Coordinato da LUIGI pi MENEGATTI

IN QUESTI CASI, SAPRESTI COSA FARE?

MANUALE di PRIMO SOCCORSO

Per chi fa sport o chi organizza



effettuare?

- A - Quello che si effettua per le normali ferite: lavare con acqua e sapone poi applicare un disinfettante (liscivia di iodio o mercurocromo) e successivamente polvere antibiotica, proteggendo poi con una garza sterile.
- B - Non lavare la ferita ma applicare una pomata antibiotica sulla parte lesa.
- C - Versare alcool sulla ferita e contemporaneamente far bere all'infortunato grappa o whisky o cognac.

25

Se una persona sta annegando, cosa possiamo fare per aiutarlo, appena siamo riusciti a portarlo a riva?

- A - Effettuare immediatamente la respirazione artificiale e il massaggio cardiaco fermandosi di tanto in tanto per vedere se rivivene.
- B - Metterlo a pancia in giù con il bacino più alto della testa per far defluire l'acqua penetrata nelle vie respiratorie e subito dopo (accertandosi però che la bocca non sia ostruita da sabbia o altro) praticare la respirazione artificiale e, se occorre, il massaggio cardiaco.
- C - Sdraiarlo sul dorso con la testa sollevata e chiamare subito un bagnino o un dottore.

26

Accertato che si tratta di uno strappo muscolare, cosa si può fare per alleviare il dolore del traumatizzato oltre a far tenere l'arto ad un livello più alto del corpo per diminuire il flusso del sangue?

- A - Massaggiare a lungo ma delicatamente l'arto con olio di camfora.
- B - Fasciare l'arto con bande elastiche ed evitare che l'infortunato faccia inutili sforzi: applicare una borsa del ghiaccio che riduce il gonfiore e allevia il dolore.
- C - Sorseggiare in due la persona traumatizzata, farla muovere lentamente, ma energicamente per ristabilire il flusso sanguigno.

27

Se una persona viene aggredita da uno sciame di insetti che le causano parecchie punture, in attesa del medico, cosa bisogna fare?

- A - Applicare una pomata anidolorifica e coprire le ferite con un panno caldo, che va sostituito appena si raffredda.
- B - Fare bere alla persona che ha subito le punture forti quantità di bevande calde come tè o caffè, ma non bevande alcoliche.
- C - Immergere l'infortunato in una vasca d'acqua.

possibilmente tiepida, poi stendere sulle ferite una pomata al cortisone che allevia il dolore e limita il gonfiore.

28

In casi di avvelenamento è indispensabile chiamare subito un medico o trasportare l'infortunato all'ospedale più vicino. Nel frattempo, e solo in caso di avvelenamento da farmaci, da cibi guasti o da funghi (escluso avvelenamento da acidi, defarativi, cherosene, varechina, trementina, benzina o liscivia) qual'è la prima cosa da fare per aiutare l'infortunato?

- A - Se la persona è ancora cosciente, farle bere grandi quantità di liquidi come latte, acqua tiepida, o acqua salata e successivamente farla vomitare.
- B - Farla sedere cercando di rasscurarla parlando dolcemente e, per tenerla sveglia, darle piccoli schiaffetti in viso.
- C - Chiamare subito un medico o un'ambulanza ma, nel frattempo, non effettuare interventi di alcun genere per non peggiorare la situazione.

29

Se una persona ha avuto un incidente e vi è il sospetto di un trauma alla colonna vertebrale, nell'attesa di una ambulanza bisogna allentare lecci, colletti, coprirli con una coperta e assicurarli. Cosa bisogna invece assolutamente non fare?

- A - Non bisogna assolutamente muovere e girare l'infortunato ma lasciarlo nella posizione in cui si trova per non aggravare la situazione.
- B - Non lasciarlo nella posizione in cui si trova magari a schiena in giù e spruzzargli delicatamente acqua in faccia.
- C - Non allentargli colletti, lacci ecc., ma metterlo delicatamente in posizione seduta e fargli bere piccoli sorsi di rum, whisky o grappa.

30

Ci sono alcuni semplici accorgimenti per aiutare una persona a riprendersi da un lieve svenimento. Quali sono?

- A - Scuoterla e schiaffeggiarla violentemente per rianimarla.
- B - Allentare gli indumenti troppo stretti. Metterla a pancia in su, possibilmente con le gambe più alte del corpo, e spruzzarle acqua fresca in faccia.
- C - Sorseggiarla e tentare di farla camminare inclinandola a voce alta.

Caro amico,

18

solidarietà fra le persone. Un'idea che ha sempre animato la nostra associazione e si è concretizzata in molti interventi come quello di promuovere nelle scuole l'educazione alla salute.

Un dialogo che continua regalandoti questo libretto che "parla" dell'AVIS e del sangue, ma che è soprattutto finalizzato a darti alcuni importanti suggerimenti per portare agli altri un "primo soccorso".

Far conoscere alcune nozioni fondamentali per dare aiuto a chi in particolari momenti ne ha bisogno fa parte di un percorso di solidarietà, percorso in cui è certamente centrale l'educare al dono del sangue.

E' un concetto che stiamo proponendo da molti anni nelle scuole di ogni grado con convegni e strumenti che, informando, aiutino a proteggere il patrimonio inestimabile della donazione e la salute di ogni donatore.

Soprattutto i ragazzi come te devono conoscere e sapere che l'AVIS esiste da oltre 60 anni. E' viva ed opera in circa 2500 Comuni d'Italia e conta quasi un milione di associati.

Ti ricordo che per donare sangue bisogna avere 18 anni.

Come sai a 18 anni possono essere prese "decisioni" serie e da grandi!

Decidi anche di essere un donatore di sangue!

Grazie, tanti auguri e buona lettura.

Prova a memorizzare alcune pagine ogni giorno.

Poi controlla la tua conoscenza di "primo soccorso" compilando i quiz che trovi nelle ultime pagine di questo libretto.

Se ti meriti un "ottimo" saprai cosa fare* o non fare quando qualcuno avrà bisogno del tuo aiuto in attesa di un intervento medico.

Al sangue e ai suoi componenti, ai gruppi sanguigni, all'importanza delle trasfusioni, sono riservate alcune utili pagine in grado di approfondire le tue conoscenze del corpo umano.

*Attenzione: gli interventi evidenziati in giallo sono consigliati solo a chi ha già effettuato prove pratiche di pronto soccorso.

SOMMARIO

Annegamento	pag. 3
Assideramento	pag. 4
Avvelenamento	pag. 5
Colpi di sole	pag. 6
Distorsioni	pag. 7
Ematomi	pag. 8
Emorragie	pag. 9
Epistassi (sangue dal naso)	pag. 10
Folgorazioni	pag. 11
Fratture	pag. 12
Ingerimenti	pag. 13
Lesioni	pag. 14
Malori improvvisi	pag. 15
Massaggio cardiaco	pag. 16-17
Morsi d'animali	pag. 18
Punture di insetti	pag. 19
Respirazione artificiale	pag. 20-21
Sirappi	pag. 22
Traumi	pag. 23
Ustioni	pag. 24
Notizie AVIS	pag. 25-28
Notizie AVIS	pag. 29-32

altro oggetto non conduttore d'elettricità) e, isolandosi da terra con una tavola di legno oppure di cuoio o di gomma, staccarlo dal contatto con la corrente elettrica.

B - Mettersi un paio di guanti e staccare il filo della corrente che ha causato la folgorazione.

C - Usare una lunghissima asta (minimo 3 metri) di qualsiasi materiale per staccare l'infortunato dal contatto.

17
Le emorragie esterne sono purtroppo eventi molto frequenti. I casi più lievi (emorragie superficiali) come si possono curare?

A - Lavare con acqua e sapone, poi applicare un disinfettante (luntura di iodio, o mercurocromo) e, successivamente, polvere antibiotica proteggendo con una garza sterile.

B - Versare abbondante alcool sulla ferita per disinfectare a fondo e, subito dopo, bendare strettamente.

C - Non lavare la ferita, ma applicare solo polvere antibiotica; non lasciare per far respirare la ferita.

18
Nel caso di lesioni traumatiche agli occhi con inserimento di corpi estranei non conficcati, cosa è consigliabile fare in attesa di un medico.

A - Non toccare assolutamente l'occhio anche se il corpo estraneo può essere facilmente estratto.

B - Lasciare il corpo estraneo nell'occhio e bendare accuratamente.

C - Se è possibile farlo con facilità, estrarre il corpo estraneo con una garza sterile e lavare l'occhio con acqua corrente. Poi fargli tenere gli occhi chiusi o bendarlo in attesa di soccorso.

19
In caso di epistassi (sangue dal naso), cosa bisogna fare come primo intervento?

A - Far sedere l'infortunato, fargli inclinare la testa in avanti e applicargli la borsa del ghiaccio sulla nuca.

B - Far sedere l'infortunato con la testa inclinata all'indietro con una borsa di ghiaccio sulla fronte e tenergli delicatamente chiuse le narici.

C - Fargli soffiare il naso a più riprese per far sfogare l'emorragia.

20
Se i soccorsi tardano ad arrivare come si può aiutare una persona che si è fratturata un'arto?

A - Immobilizzare la parte lesa nella posizione in cui si trova con una fasciatura di fortuna utilizzando oggetti rigidi per esempio ombrelli, una rivista

arroliata....

B - Cercare di ridurre la frattura e rimettere delicatamente a posto l'osso o la giuntura fratturata.

C - Spalmare sulla parte fratturata uno spesso strato di pomata contro le contusioni per nourre il gonfiore.

21
Cosa è utile fare se qualcuno si è procurato una probabile distorsione?

A - Applicare subito una pomata antinfiammatoria e massaggiare la parte gonfia (per riativare la circolazione).

B - Immobilizzare l'articolazione con bende elastiche (cercando di non sforzare l'arto) e alleviare il dolore, riducendo allo stesso tempo il gonfiore, con una borsa di ghiaccio e impacchi di acqua fredda.

C - Avvolgere l'articolazione con panni di lana caldi, cambiandoli frequentemente man mano che si raffreddano.

22
Le ustioni si possono classificare in tre gradi a seconda degli strati di pelle che interessano e dell'estensione della zona ustionata. Qual'è la corretta classificazione?

A - 1° grado: distruzione di tutti gli strati della pelle
2° grado: ammassamento, vescicole, lacerazioni;
3° grado: solo ammassamento della pelle.

B - 1° grado: solo ammassamento della pelle.
2° grado: ammassamento, vescicole e lacerazioni;
3° grado: distruzione di tutti gli strati della pelle

C - 1° grado: ammassamento, vescicole e lacerazioni;
2° grado: distruzione di tutti gli strati della pelle
3° grado: distruzione, oltre a tutti gli strati della pelle, anche dei muscoli sottostanti.

23
Se una persona adulta ha ingerito un oggetto grosso e non tondeggiante (es. ilcca di pesce) cosa si può fare per aiutarlo ad espellerlo?

A - Mettere l'adulto infortunato a sedere e dargli forti pacche sulla schiena (in media una pacca ogni 5 secondi)

B - Farlo sdraiare a schiena in giù e comprimere con le 2 mani, rittoricamente, il petto dell'infortunato.

C - Porci alle spalle dell'infortunato cingendo con le braccia intorno alla vita e, premendo con una mano chiusa a pugno e l'altra con palmo aperto, comprimere 3-4 volte rapidamente l'addome.

24
Per i morsi causati da cani, cani serpenti...

9 - Dopo averlo trascinato all'aperto, far bere all'infornato grandi quantità di latte per diluire il gas ingerito ed attendere l'arrivo dell'ambulanza.

9 In caso di gravi traumi è indispensabile non effettuare interventi affrettati che possono arrecare ulteriori danni all'infornato. In caso di lieve trauma cranico se l'infornato è cosciente ma presenta sintomi di sonnolenza o confusione mentale, cosa bisogna fare in attesa di soccorsi qualificati?

A - Metterlo cautamente in posizione dorsale, allentargli il colletto, lecci ecc., coprirlo per mantenerlo caldo e soprattutto parlargli, rassicurarlo, fargli domande per impedirgli di addormentarsi.

B - Dargli da bere piccoli sorsi d'acqua e cercare di farlo addormentare.

C - Lasciarlo nella posizione in cui si trova e, se possibile, applicare una borsa di ghiaccio sulla parte traumatizzata.

10 Una delle cause di svenimento o malessere (oltre a cause traumatiche come fratture, colpi di sole, annegamento ecc.) è la momentanea insufficienza di afflusso sanguigno al cervello. Oltre alla perdita di conoscenza qual è l'altro sintomo tipico dell'infornato?

A - Rossore

B - Forte sudorazione

C - Pallore

11

Come portare il primo aiuto ad una persona che presenta sintomi di assideramento perché è rimasta troppo tempo a bassa temperatura (in mezzo alla neve o immersa in acqua gelida), ma che ancora respira se pur fievolmente?

A - Immergerla in una vasca d'acqua caldissima per aiutarla a riattivare la circolazione sanguigna e massaggiarle le estremità (piedi e mani).

B - Farle bere liquori ad alta gradazione alcolica come whisky, grappa o cognac e farla zechere allentandole gli abiti.

C - Portarla subito in luogo caldo, asciugarla e frizionarla togliendole gli indumenti bagnati e se possibile metterla a letto ben coperta somministrandole bevande calde.

12

Come si presenta la pelle e quali sono i sintomi di una persona che è stata colpita da insolazione o colpo di sole?

A - Pelle pallida; forte sudorazione e sintomi di mal di testa, tachicardia, vertigini, ma temperatura

normale.

B - Pelle secca e caldissima; vertigini, respirazione rapida, nausea, talvolta confusione mentale e temperatura altissima.

C - Pelle a chiazze rosate, però freddissima; vomito, diarrea, mal di pancia e temperatura corporea molto bassa.

13

Se per qualsiasi motivo, una persona cessa di respirare, bisogna intervenire immediatamente perché senza ossigeno può sopravvivere solo per poco tempo. Quanto?

A - 10/12 minuti

B - 4/5 minuti

C - 60 secondi

14

Premesso che il massaggio cardiaco è un'operazione molto difficile, consigliata quindi solo ad esperti, qual'è comunque il modo in cui si effettua?

A - Abbracciando l'infornato da dietro, con la mano sinistra stretta a pugno e il palmo dell'altra posato sullo stesso pugno, dare brevi ed energici colpi sul petto dell'infornato al ritmo di 50 colpi al minuto.

B - Mettere l'infornato a pancia in giù, posare il palmo della mano sinistra sul dorso della destra, e dare brevi ma energici colpi sulla schiena dell'infornato, al ritmo di circa 70 colpi al minuto.

C - Con le braccia rigide mettere il palmo di una mano sul dorso dell'altra e appoggiandole sul cuore dell'infornato al centro dello sterno, comprimere brevemente ma energeticamente con una frequenza di circa 60 colpi al minuto.

15

Infornati con forti contusioni ed ematomi molto estesi vanno portati in ospedale per accertamenti. In che modo possiamo aiutarli, invece, chi presenta ematomi più lievi?

A - Applicando subito una pomata antinfiammatoria frizionando la parte contusa.

B - Con impacchi di acqua fredda o con l'applicazione della borsa del ghiaccio.

C - Applicando una pomata antinfiammatoria ma senza massaggiare per non provocare ulteriore dolore.

16

In caso di ipoglorazione, se non è possibile staccare immediatamente l'interruttore generale, come si può isolare prontamente l'infornato?

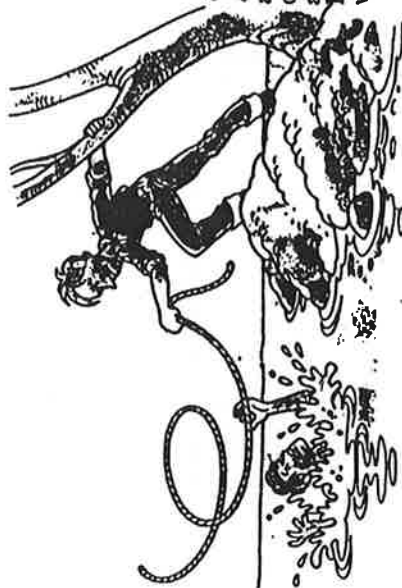
A - Non toccarlo con le mani (usare un bastone o

Annegamento

Se vi avvicinate a una persona che si sta dibattendo e rischia di annegare, dovete stare molto attenti ai movimenti inconsulti che può effettuare. In acqua potete trascinarlo come alla figura 1, da riva potete allungargli un ramo, una corda ecc., come alla figura 2.



1 Uno dei tanti modi per riportare a riva un pericolante è questo illustrato a fianco con un braccio libero e con le gambe che battono a forbice.



2 Se siete a riva, stando bene aggrappati ad un albero o arbusto, allungategli un ramo o corda o asciugamano. Fate molta attenzione quando l'issate a riva! Dibattendosi, potrebbe trascinarvi in acqua.



3 Per rianimarlo, metterlo a pancia in giù, possibilmente con la testa più bassa del resto del corpo per far defluire l'acqua ingerita. Poi, se l'infornato non ha ripreso a respirare normalmente, effettuare la **RESPIRAZIONE ARTIFICIALE** e **MASSAGGIO CARDIACO** (vedi).

Assideramento

I sintomi di assideramento possono comparire non solo in presenza di una temperatura molto bassa, come tra la neve, ma anche dopo essere rimasti immersi a lungo in acqua fredda. È un sintomo da non sottovalutare in quanto, se non adeguatamente curato, può recare gravi danni all'infornatuto.

1 Se la respirazione è fievole e se la persona con principio di assideramento fa fatica a parlare, asciugarlo tutto, togliendo eventuali indumenti bagnati e frizionargli tutto il corpo. Portarlo, se possibile, in luogo caldo, metterlo a letto ben coperto e somministrargli bevande calde.



2 Se l'assideramento è più grave del previsto e l'infornatuto non riprende coscienza e respira a fatica, praticare la **RESPIRAZIONE ARTIFICIALE** (Vedi).



3 In caso di congelamento agli arti, cercare di scaldare la parte colpita con un panno caldo (non acqua calda), non rompere eventuali vescicole e separare dita di piedi o mani con garze pulite.



1 Una brusca caduta o un'improvvisa torsione possono provocare una distorsione che in genere interessa le articolazioni. Quali sono i sintomi caratteristici della distorsione?

- A - Gonfiore senza sensazione di dolore.
- B - Dolore fortissimo e persistenza all'articolazione, senza nessun gonfiore o deformazione.
- C - Gonfiore e deformazione dell'articolazione interessata, con fortissimo dolore.

2 Cosa bisogna fare in caso di lievi ustioni che causano soltanto l'arrossamento della pelle senza che si formino vescicole?

- A - Mettere la parte interessata sotto l'acqua corrente fredda per alcuni minuti, lavare l'ustione con acqua e sapone e applicare un comune unguento.
- B - Applicare sulla parte arrossata una pasta ottenuta mescolando acqua e bicarbonato di sodio.
- C - Mettere sulla parte arrossata un panno caldo per fare affiorare le vescicole e poi forarle per far rimarginare più rapidamente la ferita.

3 Se una persona ha ingerito un oggetto abbastanza piccolo e londeggiante come una biglia, un piccolo nocciolo o un bottone, cosa bisogna fare?

- A - Dargli forti manate sulla schiena.
- B - Niente, perché se l'oggetto è piccolo e londeggiante verrà espulso a suo tempo dall'intestino.
- C - Fargli ingerire pezzetti di mollica di pane imbevuti nel latte.

4 Se uno è stato morso da un serpente, come stabilire se si tratta di un rettile velenoso, cioè di una vipera?

- A - Dal fatto che il morso non procura dolore perché il veleno ha anestetizzato la parte ferita.
- B - Dal segno inconfondibile lasciato dall'impronta dei due denti velenosi.
- C - Dall'immediato forte gonfiore della zona ferita e dall'assenza di tracce dei denti lasciata dalla vipera.

5 Quali è uno dei modi migliori per portare a riva una persona che sta annegando e che ha già perso i sensi o che comunque è calma e non si dibatte in modo scomposto?

A - Afferrata e portarla a riva trascinandola per un piede, nuotando sul dorso battendo soltanto le gambe.

B - Metterla a pancia in giù poi caricarsela sulla schiena e nuotare a rana usando però una sola mano (l'altra tiene stretta saldamente la persona in pericolo).

C - Dopo averla afferrata, girarla sulla schiena e, con il braccio passato sopra la sua spalla, sfingerla a sé e nuotare battendo le gambe a forbice.

6 Gli strappi sono in genere caratteristici dei fasci muscolari, specialmente quelli lunghi (gamba). I sintomi sono gli stessi delle distorsioni. Quali sono?

- A - Dolore, gonfiore e colorazione livida della zona interessata.
- B - Assoluta mancanza di dolore e arrossamento della parte lesa, che però scompare entro dieci minuti.
- C - La parte interessata assume un colore pallido e il dolore è lieve.

7 La puntura di un insetto può provocare gravi sintomi quali pallore, vomito, nausea, difficoltà respiratorie. Se, fortunatamente, non intervergono questi sintomi, cosa bisogna fare subito dopo aver tolto l'eventuale pungiglione con una pinzetta, per alleviare il dolore?

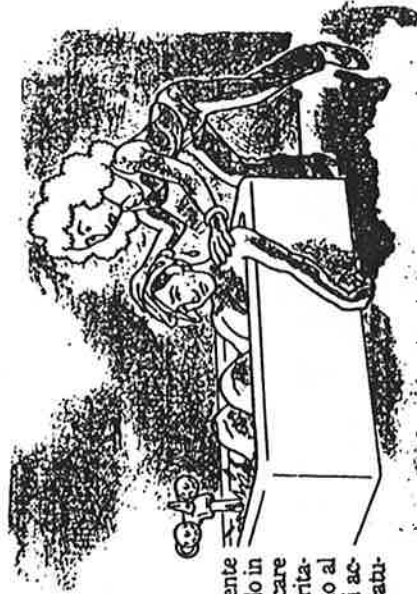
- A - Stregere la parte lesa con una cipolla tagliata a metà se è un'ape; con una patata se è una vespa, poi fare impacchi caldi.
- B - Bendare strettamente la parte che è stata punta, sia che si tratti di puntura d'ape o di vespa, e allentare di tanto in tanto la benda per ristabilire la circolazione sanguigna.
- C - Applicare una pasta di bicarbonato di sodio diluita con acqua se l'insetto è un'ape; aceto se è una vespa, poi fare impacchi di ghiaccio o acqua fresca.

8 Nel caso di avvelenamento da inalazioni di gas o di prodotti tossici quali è la prima cosa da fare?

- A - Se l'avvelenato è in un locale chiuso cercare, trattenendo il respiro, di areare la stanza spalancando porte e finestre e per nessun motivo muovere il paziente nell'attesa di soccorsi qualificati.
- B - Cercare di trascinare l'infornatuto all'aperto (ovviamente cercando di trattenerne il fiato per non respirare il gas tossico) e subito praticare la respirazione artificiale.

Colpi di sole

L'insolazione o colpo di sole, si può manifestare dopo lunghe esposizioni ai raggi solari; l'aspetto dell'infortunato colpito da insolazione si presenta con pelle caldissima e secca, accompagnata da vertigini, rapida respirazione, nausea e, talvolta, confusione mentale.



1 Raffreddare immediatamente l'infortunato immergendolo in acqua fredda, oppure applicare borse di ghiaccio o ghiaccio tritato avvolto in fazzoletti attorno al capo, o inzuppargli gli abiti di acqua per abbassargli la temperatura corporea fino a 38°C.



2 Spostare l'infortunato in un luogo fresco e ventilato e contemporaneamente, strofinargli le gambe e le braccia in direzione del cuore attraverso coperte o lenzuola mantenute fredde e, appena possibile, chiamare un medico per evitare complicazioni che potrebbero sorgere a livello neurologico o circolatorio.

In caso di gravi traumi chiamare subito un'ambulanza e non eseguire interventi affrettati che possano recare ulteriore danno all'infortunato. Soprattutto in caso di trauma cranico ad un motociclista, non togliere il casco, ma aprire solo la visiera per permettere una migliore respirazione.

Traumi



1 In caso di trauma cranico, se il paziente è cosciente, ma presenta sintomi di sonnolenza o confusione mentale, è importante metterlo, con le dovute cautele, in posizione dorsale, allentargli colletto, lacci, ecc., coprirlo per mantenerlo al caldo e, soprattutto, parlargli, rassicurarlo, fargli domande, per impedirgli di addormentarsi. Se vi sono difficoltà respiratorie, prebarcargli la RESPIRAZIONE ARTIFICIALE (vedi), in attesa di un'ambulanza.

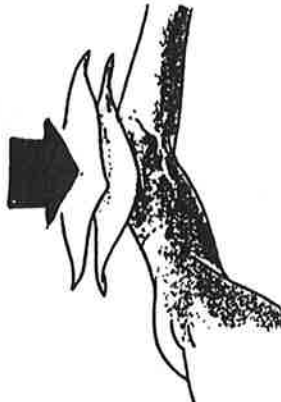


2 Se vi è il sospetto di un trauma alla colonna vertebrale, nell'attesa di un'ambulanza, non spostare l'infortunato, non sollevargli la testa, non girarlo, ma lasciarlo nella posizione in cui si trova per non aggravare ulteriormente la situazione: limitarsi agli interventi del capitolo trauma cranico: allentare lacci... coprirlo... parlargli... e attendere soccorsi qualificati.

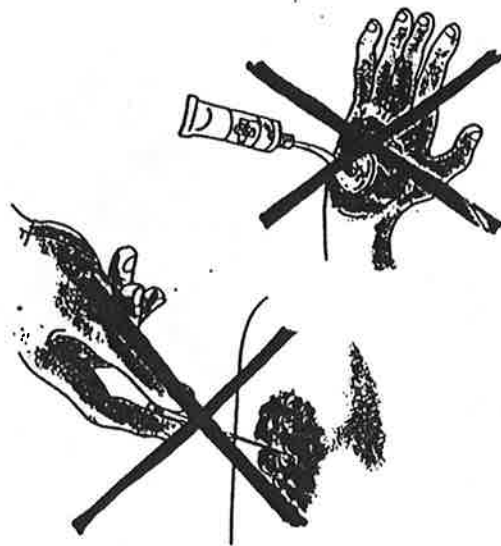
Ustioni

Le ustioni si possono classificare in tre gradi a seconda degli strati di pelle che interessano e dell'estensione della zona ustionata: 1° grado, solo arrossamento della pelle; 2° grado, arrossamento, vescicole e lacerazioni; 3° grado, distruzione di tutti gli strati della pelle.

1 Nei casi di ustioni leggere, cioè quando la pelle si arrossa senza la presenza di vescicole, mettere la parte interessata sotto l'acqua corrente fredda per alcuni minuti, lavare l'ustione con acqua e sapone e applicare un comune unguento.



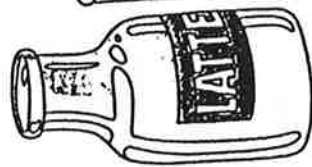
2 Nei casi di ustioni più gravi con presenza di vescicole e lacerazioni della pelle ancora acqua fredda o ghiacciata, poi mettere sulla parte interessata una garza sterile. Non forare le vescicole; portare l'infortunato in ospedale per cure più appropriate.



3 Per le ustioni ancora più gravi (3° grado) non applicare cosa alcuna sulla pelle. Se i soccorsi tardano ad arrivare avvolgere l'infortunato con cura in un lenzuolo bagnato e portarlo all'ospedale. Non si strappino mai i pezzi di abiti che aderiscono alla pelle ustionata.

Nei casi di avvelenamento, la prima cosa da fare è chiamare immediatamente un medico o trasportare l'infortunato all'ospedale più vicino (se possibile portare con sé un campione del materiale ingerito); contemporaneamente prendere le prime urgenti misure di pronto soccorso, valide per la maggior parte dei casi di avvelenamento da ingestione, compreso l'avvelenamento da funghi.

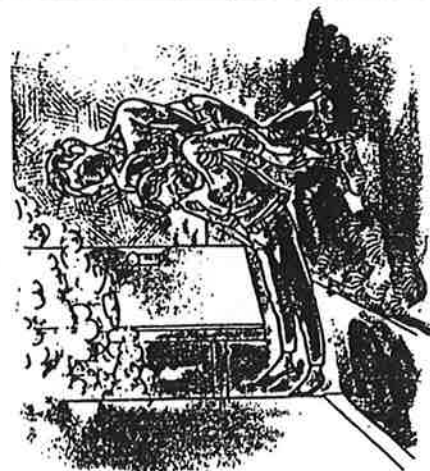
Avvelenamento



1 Se il paziente è cosciente, per diluire il veleno ingerito, far bere all'infortunato grosse quantità di liquidi, come latte, acqua calda del rubinetto o acqua salata.



2 Successivamente, provocare il vomito; questo, comunque, dovrebbe venire spontaneo ed è utilissimo per lavare lo stomaco, specialmente se le sostanze velenose sono state ingerite da poco. Attenzione: non provocare il vomito nei casi di avvelenamento da acidi, alcali forti, cherosene, varechina, liscivia, benzina o trementina.

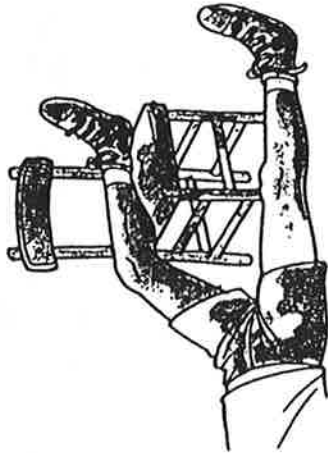


3 Nel caso di avvelenamento per inalazione da gas o da prodotti tossici, trascinare, appena possibile l'infortunato all'aperto e, nell'attesa dell'ambulanza, praticare la RESPIRAZIONE ARTIFICIALE (vedi).

Strappi

Gli strappi sono in genere caratteristici dei fasci muscolari, specialmente di quelli lunghi (gamba); può essere difficile distinguere uno strappo da una frattura, infatti entrambe possono essere il risultato dello stesso incidente. La sintomatologia degli strappi è analoga a quella delle distorsioni ossia dolore, gonfiore e colorazione livida. In questi casi:

1 Sollevare l'articolazione colpita da strappo ad un livello più alto del resto del corpo, in modo da diminuire il flusso del sangue.



2 Fasciare la parte infortunata con bende elastiche ed evitare che l'infortunato faccia inutili sforzi.



3 Applicare una borsa di ghiaccio. Il freddo aiuta ad alleviare il dolore e a ridurre il gonfiore. Appena possibile fare una radiografia della zona infortunata per accertarsi che non vi siano fratture.

Distorsioni

Una brusca caduta o un'improvvisa torsione possono provocare una distorsione. I sintomi sono: gonfiore e deformazione dell'articolazione rapportata ad analoghe giunture e fortissimo dolore nella zona interessata.

1 Immobilizzare l'articolazione con bende elastiche e cercare di sforzare il meno possibile l'arto.



2 Applicare una borsa di ghiaccio sulla parte offesa in quanto il freddo aiuta ad alleviare il dolore e a ridurre il gonfiore.

3 Sospettare sempre che le ossa possano essere fratturate, quindi trasportare delicatamente l'infortunato, sempre tenendo l'arto immobilizzato, al Pronto Soccorso dove gli verrà praticata la radiografia.

Ematomi

Un ematoma si presenta sempre con il classico colore bluastro. Lievi ematomi non hanno bisogno di pronto soccorso; per i casi più gravi, cioè per ematomi particolarmente estesi e di una certa entità procedere così:



1 Fare impacchi con stoffe imbevute di acqua fredda, oppure usare la borsa del ghiaccio. In questo modo si allevia il dolore e se ne favorisce lo scolorimento.



3 Avvicinare l'orecchio alla bocca dell'infortunato per sentire se la respirazione riprende spontaneamente dopo circa 10 insufflazioni e, se ciò non avviene, riprendere la respirazione artificiale senza stancarsi fino all'arrivo dei soccorsi. Se i soccorritori sono 2 praticare contemporaneamente anche il **MASSAGGIO CARDIACO** (vedi).



4 Bambini e neonati: Ripulire la bocca da corpi estranei con due dita oppure, tenendolo appeso a testa in giù, battere colpetti delicati sulla schiena del bimbo infortunato.



5 Con la propria bocca su bocca e naso del bambino, praticare la respirazione come per gli adulti, solo più delicatamente; piccoli soffi ad un ritmo più frequente: 20 volte al minuto (ogni circa 3 secondi).

Respirazione artificiale

Se una persona cessa di respirare per un qualunque motivo oppure presenta atti respiratori non ritmici, occorre intervenire immediatamente. Una persona può sopravvivere senza ossigeno soltanto per 4/5 minuti!

1 Dopo aver disteso l'infortunato in posizione supina, cercate di estrarre eventuali corpi estranei dal cavo orale; poi tirargli verso l'alto e indietro la mandibola, in modo da liberare i passaggi d'aria, accertandosi che la lingua dell'infortunato non ostruisca le vie respiratorie. Se, per incidente o altro, non è possibile aprirgli la bocca, si può praticargli la respirazione artificiale anche attraverso il solo naso.



2 Otturare le narici dell'infortunato usando pollice ed indice di una mano, inspirare e soffiare con un'azione continua nella bocca dell'infortunato (eventualmente interporre un fazzoletto o una garza). Controllare che il torace si sollevi di conseguenza. Il ritmo, per un adulto, dovrà essere di 15-20 soffi al minuto.

Emorragie

Le emorragie esterne sono purtroppo eventi molto comuni. Se la ferita è superficiale, si può curare tranquillamente in casa, lavando con acqua e sapone, poi applicando un disinfettante (tintura di iodio o mercururo e successivamente polvere antibiotica, poi proteggere con una garza). Se la ferita è profonda e slabbrata e l'emorragia copiosa, è necessario, nell'attesa di un medico, fermare la perdita di sangue con un'azione compressiva diretta o indiretta; solo in questo caso, non lavare l'interno della ferita, né togliere eventuali corpi estranei.

1 La compressione diretta si effettua con un tamponamento costante sulla ferita (usando strati di garza sterile) e applicando una borsa di ghiaccio nelle zone circostanti; poi fasciare con un bendaggio compressivo non troppo stretto, ma abbastanza da fermare il flusso del sangue.



2 La compressione indiretta si effettua a monte della ferita, manualmente o con una fasciatura o meglio con un laccio elastico (allentato periodicamente) cercando di alzare l'arto infortunato.

3 Nel caso di gravi lacerazioni con asportazione di parti del corpo, ricordare che oggi la chirurgia fa miracoli; conservare la parte staccata in un sacchetto di plastica pulito, chiuderlo perfettamente, e portarlo al più presto al più vicino Pronto Soccorso (possibilmente con un frigo portatile o borsa termica).

Epistassi

striscia di garza arrotolata nella narice.

Se la perdita di sangue dal naso è copiosa, far sedere l'fortunato, applicare ghiaccio sulla fronte e, eventualmente, infilare con cautela una striscia di garza arrotolata nella narice.



1 Sia che la perdita di sangue dal naso sia spontanea che di origine traumatica, far sedere l'fortunato con la testa leggermente inclinata all'indietro, applicargli sul naso una compressa fredda tenendogli strette le narici per qualche minuto e, contemporaneamente, mettergli una borsa di ghiaccio sulla fronte. Nel caso l'emorragia non dovesse cessare nel giro di circa 30 minuti o ci fosse il sospetto di frattura delle ossa nasali in seguito a trauma, rivolgersi subito ad un medico.

2 Le persone più esperte possono infilare una striscia di garza arrotolata nella narice, lasciandone uscire una strisciolina in modo da facilitarne in seguito l'estrazione.

Questa operazione è molto delicata e va eseguita con molta cautela.



Punture d'insetti

Essere punti da un insetto non è generalmente un evento grave. Se però compaiono sintomi quali pallore, nausea, vomito, difficoltà respiratorie, è necessario chiamare subito un medico. Api, vespe, calabroni (ma soprattutto le api) possono lasciare il pungiglione conficcato nella pelle...

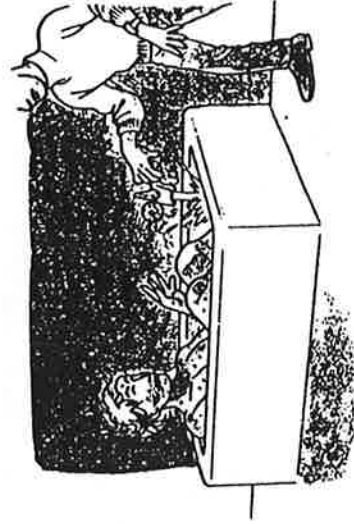


1 In questo caso togliere il pungiglione con una pinzetta, o grattando con un'unghia verso l'esterno.



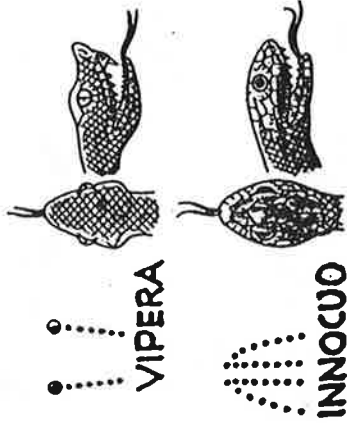
2 Applicare una pasta di bicarbonato di sodio diluita con acqua e ammoniacata se l'insetto è un'ape, aceto se è una vespa. Successivamente applicare una borsa di ghiaccio che dà immediatamente sollievo o acqua fresca.

3 Se si è aggrediti da molti insetti che causano parecchie punture, in attesa del medico, ci si immerga in una vasca d'acqua, meglio se tiepida, poi stendere sulla zona una pomata al cortisone che, oltre ad alleviare il dolore, limita il gonfiore delle punture.



Morsi d'animali

Per morsi di cani, gatti, conigli (ed anche serpenti non velenosi), il pronto soccorso è uguale a quello che si pratica per le normali ferite (vedi emorragie). Una eccezione va fatta per morsi procurati da animali sospetti di essere rabbiosi; in questo caso è sempre necessario portare l'infortunato al Pronto Soccorso dove gli potrà essere praticata la profilassi antirabbica. Per quanto riguarda invece i morsi di rettili, accertarsi subito se si tratta di serpente velenoso o innocuo.



1 Guardare il segno lasciato dai denti del rettile: una vipera lascia un segno inconfondibile: l'impronta dei due denti velenosi.



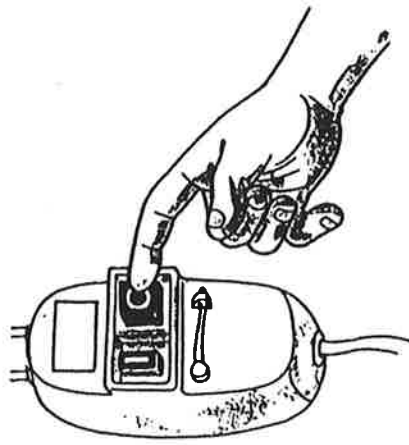
3 Se avete con voi il siero anti-vipera, iniettatelo secondo le istruzioni accluse. Potete anche utilizzare speciali siringhe o sunchiotti aspiraveleno che trovate in vendita in molte farmacie, seguendo, anche in questo caso, le istruzioni accluse riguardo l'applicazione del laccio emostatico.

2 Se si tratta di morso di vipera, distendere l'infortunato e impedirgli di agitarsi poi applicare un laccio emostatico di emergenza, allentandolo periodicamente. Se possibile detergere la ferita con acqua ossigenata poi, con un coltello affilato e disinfettato, incidere i 2 punti in cui è stato iniettato il veleno per circa 23 centimetri di lunghezza. Comprime-ndo far uscire il sangue in abbondanza oppure, se non si hanno ferite in bocca succhiare con forza e sputare.



Folgorazioni

Il contatto con la corrente elettrica ha sul corpo umano un effetto paralizzante, è quindi necessario soccorrere immediatamente l'infortunato mediante la respirazione artificiale dopo averlo staccato dal contatto, e soprattutto evitare di toccare la vittima se è ancora a contatto con la corrente.



1 Togliere immediatamente la corrente dall'interruttore generale. Se non è possibile farlo:



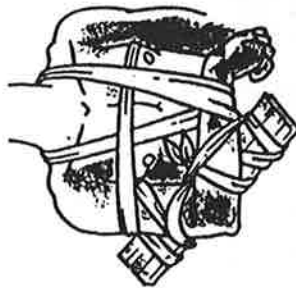
2 Staccare l'infortunato dal contatto con la corrente, isolando da terra usando materiale isolante (legno, cartone, giornali), evitando assolutamente di usare materiale metallico, umido o bagnato, nello staccare la vittima dal contatto.

3 Praticare la RESPIRAZIONE ARTIFICIALE e MASSAGGIO CARDIACO (vedi immediatamente ed insistere anche per lungo tempo senza interruzione fino all'arrivo dei soccorsi).

Fratture

La parte fratturata si presenta generalmente gonfia, deformata ed assume una colorazione bluastra. Inoltre l'infortunato accusa un dolore fortissimo nella zona offesa che diventa ancor più acuto se egli tenta di muoversi. Nel caso di frattura con esposizione dell'osso e conseguente emorragia, mettere sempre un laccio emostatico a monte della ferita allentandolo periodicamente.

1 Non muovere l'infortunato perché, spostandolo senza le dovute precauzioni, si potrebbe peggiorare notevolmente la situazione. Possibilmente liberarlo da lacci: allentare la cravatta, la cintura e tenerlo al caldo e tranquillo.



2 Se i soccorsi tardano ad arrivare, cercare di immobilizzare la parte lesa con stecche che, in condizioni d'emergenza, si possono ricavare da qualsiasi oggetto rigido come bastoni, ombrelli, un pezzo di stoffa annodata a triangolo, riviste arrotolate strette, assi ecc... purché siano sufficientemente lunghe da non consentire alla zona fratturata alcun movimento. E comunque sempre consigliabile immobilizzare l'arto fratturato nella posizione in cui si trova.

CICLO:

MASSAGGIO
CARDIACO



RESPIRAZIONE
ARTIFICIALE



2 Se i soccorritori sono 2, praticare contemporaneamente **MASSAGGIO CARDIACO e RESPIRAZIONE ARTIFICIALE** con rapporto 5 a 1* (5 colpi - 1 soffio). Se il soccorritore è uno solo, iniziare subito con 10/15 colpi di massaggio cardiaco per riattivare il cuore, poi 2 soffi (respirazione artificiale). Continuare poi alternando 15 colpi di massaggio cardiaco e 2 soffi.

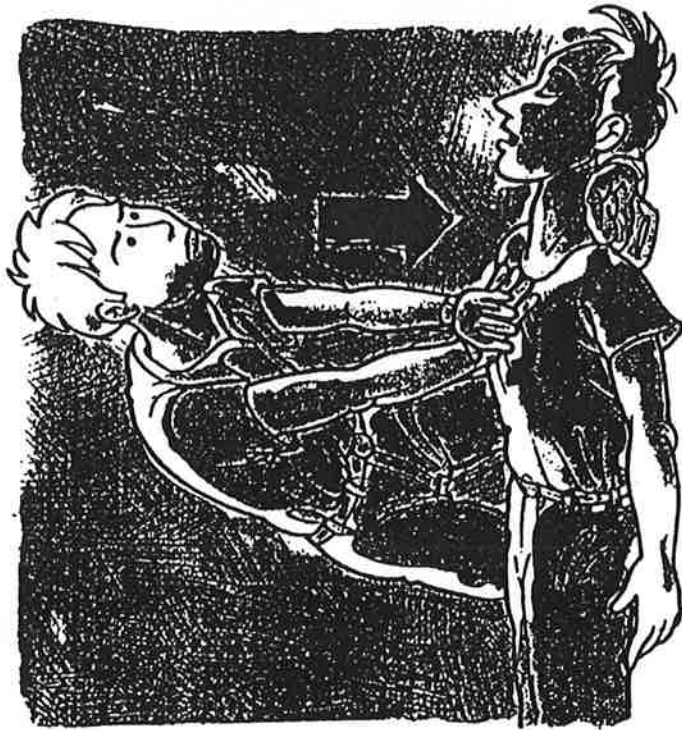
* Standard and guidelines for cardiopulmonary resuscitation - JAMA 1980

3 Usare molta cautela in caso di persone anziane o bambini: utilizzare una sola mano per le persone anziane e solo 2 o 3 dita di una mano per i bambini. Soprattutto con i bambini le compressioni saranno più delicate, ma più frequenti: circa 90 al minuto.



Massaggio cardiaco Nell'eventualità che si debba sottoporre l'infortunato a massaggio cardiaco, occorre essere sicuri che il cuore non batta più e che non vi siano gravi traumi al torace; infatti, in questi casi, massaggiando, si rischia di peggiorare la situazione in quanto frammenti di costole potrebbero conficcarsi nel cuore. Ricordare che il massaggio cardiaco è un intervento difficile consigliato solo ad esperti.

1 Con le braccia rigide, mettere il palmo di una mano sul dorso dell'altra e appoggiarli sul cuore dell'infortunato, al centro dello sterno. Comprimerne brevemente, ma energicamente, con una frequenza di circa 60 colpi al minuto.



Ingerimenti

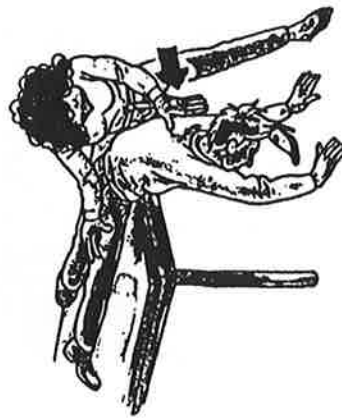
Per quanto riguarda l'ingerimento di piccoli oggetti, specie se tondeggianti, non c'è nessun particolare trattamento da seguire, perché verranno espulsi dall'intestino. Se invece il corpo estraneo ingerito è di dimensioni tali da ostruire le vie respiratorie:

1 Se si tratta di un bambino, occorre prenderlo per i piedi e tenerlo a testa in giù dandogli, contemporaneamente, colpi energetici tra le scapole.



2 Se la persona che lo ha ingerito è un adulto, porsi alle spalle dell'infortunato, cingendolo con le braccia intorno alla vita premendo con mano chiusa a pugno e l'altra con palmo aperto, e comprimere 3 o 4 volte con forza e rapidamente in modo da provocare la fuoriuscita del corpo estraneo. Questa operazione è da effettuarsi con molta cautela. Oppure:

3 Mettere l'infortunato bocconi sull'orlo di un tavolo, con la testa e le spalle penzoloni nel vuoto e battergli con forza tra le spalle. Oppure farlo mettere in ginocchio, inflargli 2 dita in gola e cercare di procurargli il vomito.



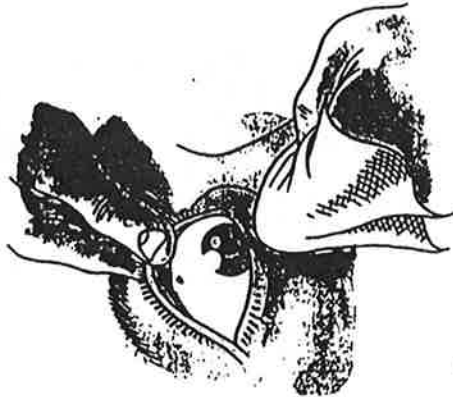
4 Se i due metodi precedenti non danno dei risultati, praticare la **RESPIRAZIONE ARTIFICIALE** (vedi) con assiduità e chiamare un'ambulanza per trasportare l'infortunato in ospedale.

Lesioni

Nel caso di lesioni a parti delicate del corpo è sempre necessario chiamare immediatamente un'ambulanza o un medico. Se si tratta di lesioni ad occhi o denti, ricordare che:



1 Se un colpo o un incidente ha causato la sola perdita di un dente, è possibile tentare di recuperarlo: lavatelo e provate a reinserirlo nell'alveolo dal quale è uscito tenendolo premuto, in attesa dell'arrivo di soccorsi qualificati.



2 In caso di lesioni traumatiche che agli occhi, se è possibile farlo con facilità, estraete il corpo estraneo dall'occhio con una garza e lavate a lungo con acqua corrente.



3 Se è possibile, far tenere gli occhi chiusi all'infortunato o tenerlo in un ambiente semi-buio o bendarlo in attesa di un medico.

Malori improvvisi

Gli svenimenti o malori possono avere molte cause: se è evidente come nei casi di annegamento, insolazioni, soffocazioni, scosse elettriche, traumi o fratture, agire di conseguenza e curare con urgenza; un'altra causa di svenimento può essere la momentanea insufficienza di afflusso sanguigno al cervello con conseguente tipico pallore del soggetto interessato e perdita di conoscenza.



1 Allentare gli indumenti troppo stretti e tenere l'infortunato disteso supino. Non scuoterlo e non schiaffeggiarlo violentemente, ma spruzzargli acqua fresca in faccia.

2 È sempre preferibile tenergli le gambe più in alto del corpo per facilitare l'afflusso di sangue al cervello.



3 Controllare la respirazione e, se è insufficiente o cessata, praticare la **RESPIRAZIONE ARTIFICIALE** (vedi). Chiamare sempre un medico anche se si tratta di un breve svenimento.