



PRONTO SOCCORSO

Cassetta di pronto soccorso con l'elenco del materiale utile per medicazioni semplici

Per ferite:

- 1 pacco di guanti monouso M
- 2 guanti sterili 7.5
- 1 disinfettante a base di clorexidina
- soluzione fisiologica in fiale da 10-20 ml per lavare ferite
- 1 scatola di cerotti varie misure
- 2 confezioni di garze sterili 18x40
- 2 bende elastica varie misure
- 2 bende orlate (non elastica) di varie misure
- 1 cerotto di seta
- 5 sacchetti per rifiuti

Per ustioni: 1 pomata di SOFARGEN (1-2 volte il dì dopo aver deterso la parte con Soluzione Fisiologica in fl)

Per punture di insetti: 1 pomata di FARGAN

Per ematomi: 3 ghiaccio sintetici (NON BUTTATELI VIA!) + LASONIL pomata

Per febbre > 38 ° C:

- 1 termometro digitale
- TACHIPIRINA, PREVIA TELEFONATA AI GENITORI
 - compresse effervescenti da 250 mg → per bambini da 20-25 kg 1 compressa da 250 mg ogni 6-8 ore
 - 1 cp da 500 mg → per bambini > 26 kg 1 compressa ogni 8 ore

Per arrossamento della congiuntiva degli occhi:

collirio monodose (lacrime artificiali) detersione occhi in assenza di evidenza di corpo estraneo

Per misurazione pressione arteriosa un bracciale automatico

Istruzioni di primo soccorso

Istruzioni per persone morse da zecca

Valigetta termica per portare in camminata il necessario per le medicazioni semplici di pronto soccorso

ATTENZIONE:

prima di effettuare medicazioni o somministrare farmaci

→ LAVARSI LE MANI CON SAPONE E SE NECESSARIO INDOSSARE GUANTI MONOUSO / STERILI

prima di somministrare la Tachipirina o di praticare qualsiasi medicazione con pomate

→ INFORMARE SEMPRE GENITORI CON CONTATTO TELEFONICO PER CONSENSO ALLA TERAPIA

quando si apre una confezione di disinfettante, pomata, sciroppo

→ SCRIVERE SEMPRE LA DATA DI APERTURA

Qualche cenno ad alcune possibili evenienze....

CONTUSIONI

provocate da un trauma che non causa una rottura della pelle, ma provoca solo una lesione delle parti molli sottostanti.

SEGNI

- ecchimosi: contusioni in cui rimanendo integro lo strato superficiale si ha la rottura di piccoli capillari sanguigni con conseguente modesto stravasamento emorragico.
- ematoma: contusione in cui si ha la rottura di vasi sanguigni più grandi con conseguente emorragia significativa. La raccolta di sangue può rimanere circoscritta o infiltrare i tessuti circostanti.



Ecchimosi



Ematoma

COSA FARE:

Per ecchimosi/ematomi applicare una borsa di ghiaccio ad intervalli di 20 min, eventualmente applicare poi pomate lenitive (Lasonil) per ridurre l'estensione delle contusioni esterne

ATTENZIONE A: non praticare massaggi

FERITE

- trattasi di lesioni che interessano la cute o anche i tessuti più profondi.

Distinguiamo:

- a) abrasioni
- b) ferite da punta
- c) da taglio
- d) lacere
- e) lacero-contuse

- abrasione: contusione caratterizzata da micro rotture degli strati più superficiali dell'epidermide.

- escoriazione: quando la discontinuità interessa gli strati più profondi e si accompagna a modeste lesioni vascolari

COSA FARE:

- lavarsi accuratamente le mani con acqua corrente e sapone neutro, se disponibili indossare un paio di guanti (per grandi ferite meglio sterili).

- procedere al lavaggio accurato della ferita con acqua corrente e sapone neutro (non usare saponetta) oppure con soluzione fisiologica.

- prendere una garza sterile, ripiegata fino a fare un tampone e bagnarla con disinfettante a base di clorexidina, pulendola accuratamente dal centro verso la periferia unidirezionalmente (non riportare lo sporco sulla ferita).

- confezionare una medicazione definitiva con quadrati di garza sterile chiusi sui quattro lati da cerotto anallergico o semplice cerotto a seconda della grandezza della lesione.

ATTENZIONE A:

- la comparsa di arrossamento attorno alla ferita, calore al tatto, produzione di pus eventuale comparsa di febbre, impongono una revisione da parte del medico.

- In genere ogni ferita più profonda dello spessore della cute, richiede una valutazione medica ed una sutura.

- lavarsi accuratamente le mani con acqua corrente e sapone neutro, se disponibili indossare un paio di guanti (per grandi ferite meglio sterili).

SEDI PARTICOLARI: OCCHIO

COSA FARE:

- se pulviscolo, moscerino, ...cercare di rimuoverlo con un angolo di fazzoletto pulito
-se piccola scheggia procedere al lavaggio oculare con soluzione fisiologica, o con acqua corrente, coprire con garza sterile e fissare il tutto con un cerotto, avendo cura di coprire con una benda anche l'occhio sano, perché i riflessi consecutivi alle stimolazioni (luce, vento, ecc.) di quest'ultimo si attuano anche nell'occhio lesa e questo può aggravare la lesione, oltre ad aumentare il dolore.

NON FARE:

tentare di rimuovere l'oggetto, anche se di piccole dimensioni

EMORRAGIE:

COSA FARE:

Prendere un pacchetto di garze, ma nell'attesa può bastare anche un fazzoletto piegato e TAMPONARE con forza il punto o la ferita sanguinante. Se il primo tampone si inzuppa di sangue, NON RIMUOVERLO, applicare un secondo tampone e premere con maggior vigore (attenzione NON ci siano corpi estranei come, ... ritenuti che non vanno mai rimossi) - Solo a sanguinamento controllato, si può procedere ad una fasciatura stretta della parte, applicando, se disponibile, del ghiaccio (borsa non spray).

L'eventualità della applicazione di un laccio da emostasi (NON da prelievo) va riservato SOLO ai casi in cui il sanguinamento risulti assai copioso ed i tempi di arrivo dei soccorsi siano eccessivamente lunghi (incidente in luogo isolato).

Un laccio emostatico di fortuna può essere confezionato con una cintura o un foulard, una bandana, piatto, largo almeno 5 cm, posizionato all'inguine o all'ascella. Va applicato con una forza sufficiente ad arrestare il sanguinamento; è necessario segnalare all'equipe di soccorso l'ora del posizionamento (si può scrivere in fronte alla vittima) in quanto deve essere allentato entro 60 minuti.

Se presenti SCHEGGE disinfettare con clorexidina, coprire con garza sterile e fissare il tutto con un cerotto, portare l'infortunato al più vicino posto di Pronto Soccorso.

NON FARE:

Tentare di rimuovere l'oggetto, anche se di piccole dimensioni.

DISTORSIONE O LUSSAZIONE o FRATTURA DI UN ARTO

SEGNI DI SOSPETTO

- dolore vivissimo
- impotenza funzionale
- gonfiore della parte con alterazione della morfologia
- scrosci avvertiti al momento dell'impatto

COSA FARE:

- evitare qualsiasi manovra sulla zona.

- se avviene in uscita: una immobilizzazione di fortuna dell'arto o della zona è il primo insostituibile trattamento antidolorifico che possiamo applicare (mediante stecche di legno, cartoni o bastoni di legno)

- se avviene in casa: rimanere fermi e non muovere l'arto, se ne occuperà il personale del 118, seguirà una valutazione medica

ATTENZIONE A:

dopo qualsiasi immobilizzazione, anche di fortuna, verificare che le estremità siano calde ed avvertano uno stimolo doloroso o tattile.

STRAPPO MUSCOLARE

SEGNI:

- prominenza muscolare, tumefazione
- dolore improvviso e violento durante il movimento, dolore alla pressione

COSA FARE

- immobilizzare nella posizione più confortevole per il rilassamento muscolare
- applicare ghiaccio o impacchi freddi
- valutazione medica

COSA NON FARE

- non tentare di muovere l'arto lesionato

PUNTURE DI INSETTI

SEGNI:

- arrossamento, gonfiore, edema, prurito e dolore

se necessario:

- disinfettare con Amuchina, collocare una compressa fredda e/o ghiaccio, applicare FARGAN pomata dopo aver avvisato i familiari
- per punture all'interno della bocca, far tenere in bocca cubetti di ghiaccio o far sciacquare ripetutamente con acqua ghiacciata.

molto raramente si può presentare: orticaria generalizzata, difficoltà respiratoria anche grave fino allo shock anafilattico → ai primi segnali ALLERTARE SUBITO 118.

PUNTURE DI API E VESPE

COSA FARE

- togliere eventuali gioielli dagli arti colpiti
- disinfettare con Amuchina
- collocare una compressa fredda e/o ghiaccio; per punture all'interno della bocca, far tenere in bocca cubetti di ghiaccio o far sciacquare ripetutamente con acqua ghiacciata.
- applicare FARGAN pomata dopo aver avvisato i familiari



Grave angioedema di labbra e palpebre

molto raramente: orticaria generalizzata, difficoltà respiratoria anche grave fino allo Shock anafilattico → ai primi segnali ALLERTARE SUBITO 118.

NON FARE:

- non estrarre il pungiglione o il sacco del veleno di un'ape o di una vespa. In questo modo è possibile iniettare un'altra dose di veleno (nel pungiglione rimane una piccola dose di veleno che se si sprema ad es. con una pinza esce)

PUNTURE ZECCHE

Provocano generalmente solo reazioni locali; in casi particolari la sensibilità del soggetto alle sostanze iniettate è tale da provocare fenomeni generalizzati o causare malattie come il morbo di Lyme o addirittura una grave forma di meningite

SEGNI

- appena presa: non ci sono segni se non la presenza della sola zecca
- in seguito: arrossamento, gonfiore / edema, talvolta prurito e dolore



all'inizio



in seguito

molto raramente: orticaria generalizzata, difficoltà respiratoria anche grave fino allo shock anafilattico

COSA FARE:

Previa autorizzazione dei genitori con una pinzetta (possibilmente apposita) avvicinarsi il più possibile alla cute per prendere la zecca dal basso senza schiacciare direttamente il corpo, eseguire un movimento rotatorio delicato ma deciso. Rimossa la zecca valutare che non vi siano residui del corpo sulla cute (puntini neri), eventualmente rimuoverli il prima possibile con una pinzetta. Disinfettare, cerchiare con un pennarello la zona dove si trova la zecca e monitorare fino a 30 gg.

Eventualmente rivolgersi all'ospedale o alla guardia medica più vicina.

DIARREA

SEGNI:

scariche liquide da oltre 24 ore con più di 5-6 scariche al giorno o poche scariche molto abbondanti

COSA FARE :

Nella maggior parte dei casi si deve semplicemente reintegrare i liquidi persi. Importante evitare la caffeina, prodotti lattiero-caseari e prodotti alimentari grassi, ad alto contenuto di fibra (frutta, verdura) o molto dolci. Con i primi miglioramenti è possibile aggiungere alimenti teneri comprese le banane, riso, patate lesse, pane tostato, cracker, carote cotte, pollo al forno senza pelle o grasso.

EPISTASSI (Fuoriuscita di sangue dal naso)

COSA FARE:

se disponibili indossare un paio di guanti

- piegare in avanti il capo e far sputare tutto il sangue che eventualmente arriva in bocca in modo che il sangue non venga ingerito. Comprimere con le dita esternamente entrambe le narici per fermare la fuoriuscita di sangue per almeno 10 minuti. Applicare un fazzoletto/benda/canovaccio bagnato con acqua fredda sul naso e sulla zona circostante. Se la causa è un trauma e possibile applicare ghiaccio.
- se la persona è incosciente metterlo nella posizione laterale di sicurezza e allertare il 118.

USTIONI

Come si presenta:

Ustione lieve (1° e 2° grado): interessamento degli strati più superficiali della pelle con dolore, arrossamento, tumefazione o flittene, cioè bolle piene di liquido, di una piccola parte del corpo

nei casi più gravi e per fortuna molto rari Ustione di 3°-4° grado: necrosi dei tessuti e formazione di escare

→ chiamare subito 118



COSA FARE per ustioni lievi (1° e 2° grado)

- se necessario allontanare l'agente ustionante
- lavarsi accuratamente le mani con acqua corrente e sapone neutro, se disponibili indossare un paio di guanti (per grandi ferite meglio sterili).

lavare abbondantemente sotto acqua corrente la parte, per almeno 15-20 minuti

- se possibile rimuovere indumenti, monili, orologi, anelli nelle aree coinvolte.
- detergere con Soluzione Fisiologica in fiale
- evitate di rompere le flittene (bolle).
- applicare pomata di SOFARGEN (1-2 volte il dì dopo aver deterso la parte) e coprire con garze sterili, fasciare la zona.

ATTENZIONE A:

- non applicare ghiaccio a diretto contatto.
- se compaiono segni sospetti di infezione, anche in una lesione di piccole dimensioni rivolgersi tempestivamente ad un medico.

CRISI LIPOTIMICA (svenimento)

SEGNİ:

accasciamento improvviso, pallore, vertigini, sudorazione fredda, assenza di reazioni

COSA FARE:

- sollevare gli arti inferiori
- slacciare ciò che stringe
- controllare battito cardiaco, respiro
- se a disposizione controlla la pressione arteriosa con il dispositivo in dotazione per ogni campo scuola
- dopo la ripresa della coscienza aspettare dieci minuti prima di far sedere e poi riprendere la posizione eretta

ATTENZIONE A:

- se incosciente (E NON E' CADUTO/NON E' UN TRAUMA) metterlo in posizione di sicurezza.
- **CHIAMARE Tempestivamente 1.1.8.**

Se persiste la PERDITA DI COSCIENZA

COSA FARE IN ATTESA DEI SOCCORSI:

- mantenere la calma
- adagiare la persona sul dorso e, se capaci, controllare la presenza del respiro e del battito cardiaco
- > seguire le indicazioni fornite dal 118

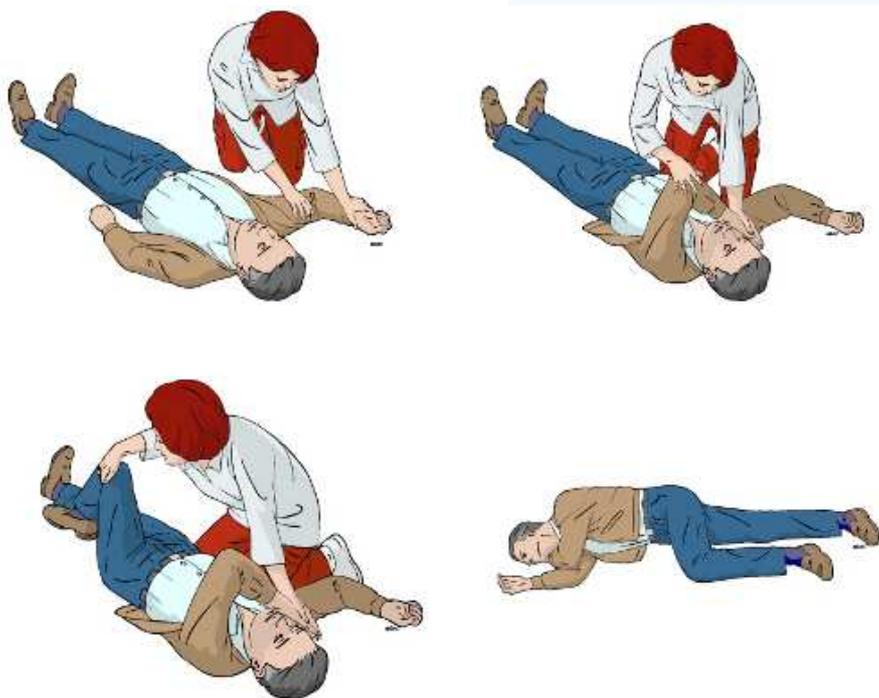
ATTENZIONE A: non muovere la persona se non è assolutamente necessario per evitargli ulteriori danni.

POSIZIONE LATERALE DI SICUREZZA

La posizione laterale di sicurezza è indicata esclusivamente su quei pazienti nei quali è presente sia il circolo che la respirazione spontanea. Questa posizione consente alla lingua di non ostruire le vie aeree e garantisce, in caso di rigurgito, la fuoriuscita dalla bocca del materiale evitando il rischio di inalazione broncopolmonare. Per eseguire questa manovra si devono rimuovere eventuali oggetti ingombranti dalle tasche della vittima.

COSA FARE

- allungare il braccio che sta dalla propria parte ad angolo retto rispetto al corpo (palmo della mano in su)
- piegare l'altro braccio sul torace, portandone la mano sulla spalla che sta dalla propria parte (palmo verso il basso)
- flettere il ginocchio opposto, mantenendo il piede a contatto con il suolo
- ponendo una mano sulla spalla opposta e una sul bacino o sulla coscia ruotare il soggetto verso di sé su un fianco
- nella rotazione la testa andata ad appoggiarsi sul dorso della mano; iperestendere il capo, spingere in alto il mento con due dita, risistemare definitivamente la mano che sostiene il capo
- si può agganciare il piede della gamba flessa al polpaccio della gamba sottostante (il ginocchio deve appoggiare al suolo) oppure si lascia libero il piede, ma si mantiene la flessione della gamba
- coprirlo
- controllare le sue funzioni vitali → coscienza e respiro
- non lasciarlo mai solo
- girarlo sul lato opposto ogni 30 minuti



COSA NON FARE

Non utilizzare la posizione laterale di sicurezza in caso di eventi traumatici (pericolo di trauma alla colonna vertebrale)

AFFANNO RESPIRATORIO

SEGNİ:

- 1) sensazione di fame d'aria
- 2) posizione seduta obbligata
- 3) respiro rumoroso: es: sibili e fischi o rumori di "pentola che bolle"
- 4) aumento della Frequenza respiratoria (>30/minuto) o diminuzione (< 10/minuto)
- 5) aumento della Frequenza cardiaca (>100/min)
- 6) stato di marcata agitazione
- 7) giramenti di testa, vertigini
- 8) dolore al petto.

COSA FARE:

Aiutare la persona a calmarsi, farla sedere in un posto tranquillo e slacciarle tutto ciò che la costringe per facilitare la respirazione. Inoltre è utile allontanare le persone dal posto per favorire il rilassamento della persona.

CHIAMARE Tempestivamente 1.1.8.

COLPO DI CALORE

SEGNİ:

Sete intensa, sudorazione, respiro frequente, cute calda e arrossata, mal di testa, vertigini, nausea e crampi, svenimenti fino, nei casi più gravi, a disturbi della coscienza. Inoltre se l'esposizione ai raggi solari è diretta, si può manifestare anche il **colpo di sole** con possibili **ustioni di primo o secondo grado**.

COSA FARE:

Portiamo l'infortunato in un posto arieggiato e ombreggiato, togliamo gli abiti stretti, porlo a terra sdraiato con gli arti inferiori più sollevati rispetto al corpo e somministrare liquidi non troppo freddi a piccoli sorsi. Consigliate le spugnature di acqua fredda sull'inguine e alle ascelle, braccia, gambe, testa. Successivamente far bere bevande tiepide e zuccherate o succhi di frutta.

ATTENZIONE A:

segni di mancamento con comparsa di febbre superiore ai 38° o non segni di ripresa, **CHIAMARE Tempestivamente 118.**

OSTRUZIONE delle vie aeree da corpo estraneo (ad esempio un pezzo di cibo, qualcosa con cui stanno giocando...)

-se l'ostruzione appare parziale → INVITARE SOLO A FARE DEI COLPI DI TOSSE e se non risolve chiamare subito il 118

-se l'ostruzione appare totale (la persona si porta le mani al collo e cambia subito colore al volto, se non si risolve subito nel giro di pochi minuti perde coscienza e cade a terra) → eseguire la MANOVRA DI HEIMLICH

- mettersi alle spalle dell'infortunato
- porre entrambe le braccia attorno alla vita dell'infortunato
- chiudere una mano a pugno, con il pollice all'interno delle altre dita
- appoggiare il pugno, dalla parte del pollice, tra l'ombelico e la parte più bassa dello sterno
- con l'altra mano stringere il polso della prima
- comprimere il pugno sull'addome con delle brusche spinte dal basso verso l'alto

La manovra di Heimlich

Cosa fare nel caso in cui un oggetto ingerito ostruisca le vie respiratorie del bambino

1.
Posizionarsi dietro il bambino e **circondarlo** con le braccia a livello della **cintola**



2.
Mettere la mano **chiusa a pugno** poco **sopra l'ombelico** del bambino



3.
Afferrare il pugno con l'altra mano ed **esercitare delle spinte verso l'alto** finché l'oggetto che ostruisce le vie aeree non viene espulso

ANSA-CENTIMETRI

MORSO VIPERA

COSA FARE:

- fate sdraiare la vittima: ciò rallenta la circolazione del sangue e il diffondersi del veleno.
- ALLERTARE SUBITO 118
- togliete subito anelli, bracciali e qualsiasi cosa in grado di stringere. In attesa dei soccorsi cercate di posizionare la zona colpita a un livello più basso rispetto a quello del cuore
- ricordarsi forma e colore dell'animale, in sicurezza provare a usare una fotocamera per identificare l'animale: anche quella del telefono cellulare può andare bene ed è più sicuro.

COSA NON FARE:

- non date nulla da bere
- non usate il laccio emostatico, non incidete o succhiate la ferita
- non usate mai il siero antivipera
- non tentate di catturare o uccidere il serpente.

PROMEMORIA PER LE CHIAMATE AL SOCCORSO ALPINO

Parlando con la Centrale Operativa mantenersi sempre calmi, farsi guidare con pazienza dalle domande dell'operatore per dare le seguenti informazioni:

- dare precisi dati identificativi (nome e cognome) e il numero dell'apparecchio telefonico da cui si chiama
- precisare il luogo da dove si chiama e il luogo dell'incidente (gruppo montuoso e versante; sentiero - via ferrata - via alpinistica; valle - cengia - cresta - gola)
- descrivere sommariamente l'incidente, specificando l'ora in cui è accaduto, il numero degli infortunati e le loro condizioni
- descrivere le condizioni meteorologiche del luogo e, in particolare, lo stato di visibilità e l'esistenza di ostacoli in zona quali elettrodotti, teleferiche, cavi sospesi
- precisare il numero di eventuali dispersi, specificando i seguenti particolari:
 - data e orario di partenza

- modalità dell'avvicinamento (p.e. auto: modello, colore, targa)
- meta dell'itinerario scelto e/o probabile
- tipo di abbigliamento, con particolare attenzione al colore
- materiali e viveri portati al seguito
- eventuali problemi psico-fisici, familiari, ecc.
- eventuali segnalazioni già effettuate a numeri di pubblica utilità

COME CHIAMARE IL 118: DURANTE LA CHIAMATA

Cerca di restare calmo, parla lentamente e a voce alta.

Rispondi a TUTTE le domande dell'operatore, anche se ti sembrano superflue: ricorda che l'operatore non può vedere quello che vedi tu.

DOVE? riferimenti precisi

- numero telefonico da dove chiami
- località, via e numero civico
- eventuali riferimenti (chiesa, municipio, campi sportivi, fabbriche...)

COSA E' SUCCESSO?

- Sapere cosa è successo: malore o incidente? in particolare **quanti** e **chi** sono i coinvolti (bambini, adulti, anziani).
- Individuare numero e mezzi coinvolti
- In quali condizioni è la vittima? (*)
- In caso di malore: (età del paziente; è successo improvvisamente? soffre di qualche malattia nota? risponde se lo chiamate? (=cosciente?); parla normalmente?) **ESEGUIRE LE INDICAZIONI DEL PS.**
- Ulteriori quesiti a discrezione dell'operatore in funzione della tipologia dell'evento.

Fornisci indicazione su eventuali situazioni di pericolo.

Sii preciso nel riferire località e via.

Non riagganciare il telefono fino a quando ti viene detto di farlo.

Riaggancia bene il telefono e non occuparlo con altre chiamate.

Non chiamare anche Vigili del Fuoco e Polizia: provvede l'operatore ad allertarli se è necessario.

(*) In quali condizioni è la vittima?

Chiama tempestivamente in particolare se:

- a) Coscienza alterata (agitato, sonnolento, non risponde alla chiamata verbale)
- b) Respirazione alterata (evidenza di respiro difficoltoso e/o rumoroso)
- c) Circolazione alterata (dolore toracico, cute pallida, sudore freddo, polso debole e frequente, sensazione di cardiopalmo)

ATTENZIONE PARTICOLARE AI BAMBINI, RAGAZZI, GIOVANI, ADULTI CON PATOLOGIE NOTE E TERAPIA PARTICOLARI

epilessia, crisi asmatiche, diabete, allergie note, celiachia, cefalea/emicrania...