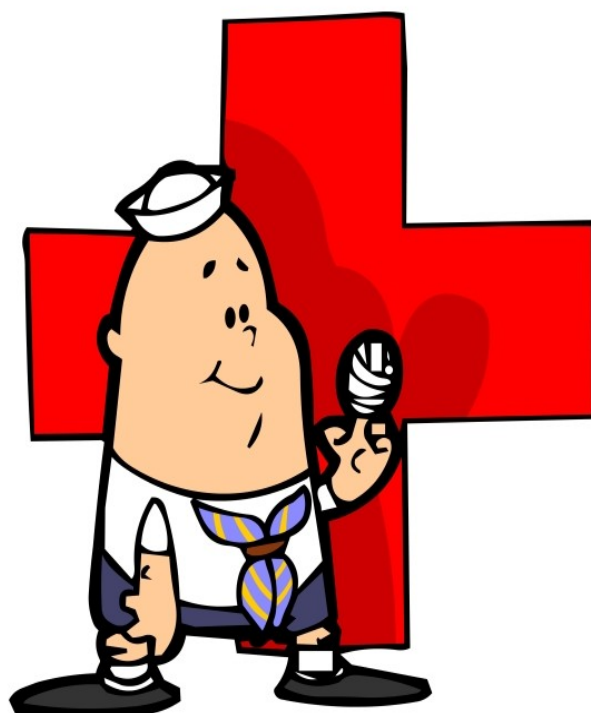




# **GUIA DE PRIMEIROS SOCORROS**



Este *Guia de Primeiros Socorros* tem o objectivo de orientar os prestadores de cuidados, no sentido de poder proporcionar uma melhor acção perante situações de acidente (queimaduras solares, golpes/cortes...).

Apresentamos aqui algumas situações mais comuns e as acções a realizar perante as mesmas.

***Não se esqueça que deve usar sempre luvas!!***

### ***A- Pequenos cortes***

Perante um pequeno corte deve:

1. Limpar a ferida com soro fisiológico e com uma compressa;
2. Desinfectar a ferida com Betadine® ;
3. Colocar um penso rápido.

**ATENÇÃO:** Não utilize a Água Oxigenada! Quando usada em circunstâncias erradas, pode retardar a cicatrização das feridas. Usá-la somente para limpar sangue seco.

### ***B – Feridas Cortantes***

Nesta situação deve:

1. Lavar a ferida com soro fisiológico;
2. Se tiver hemorragia: fazer pressão com uma compressa, se possível, colocar uma ligadura e enviar para uma unidade de Urgência.

### ***C – Ferida Perfurante (espinho ou outro objecto encravado)***

Uma vez que é um caso de maior preocupação, deve:

1. Lavar com soro fisiológico;
2. Desinfectar com Betadine ®;
3. Fazer penso sem pressão;
4. Enviar para uma unidade de Urgência.

### ***D- Abrasões (“Esfoladelas”)***

Estas feridas surgem quando a criança cai e “esfola” o joelho ou o cotovelo no pavimento. O que deve fazer é fácil:

1. Limpar a ferida com o soro fisiológico;
2. Desinfectar com Betadine®;
3. Aplicar uma gaze gorda;
4. Fazer um penso de protecção com uma compressa e com adesivo, ou com penso .

### ***E – Hemorragia Nasal***

Numa situação em que uma criança começa a sangrar do nariz, nota-se um erro que é cometido por praticamente todas as pessoas: inclinar a cabeça para trás. Ao colocar a cabeça da criança nesta posição, o sangue desce pela garganta, o que pode fazer com que a criança se engasgue ou vomite. O que deve fazer é:

1. Coloque um pouco de algodão impregnado em água oxigenada na narina que sangra;
2. Aperte o dorso do nariz (mesmo por baixo do osso) e continue a fazer pressão, durante o máximo de 15 minutos.

### ***F - Queimaduras***

Verificar primeiro que não há bocados de tecido agarrados à pele.

1. Lavar com soro fisiológico;
2. Não perfure as bolhas;
3. Aplique pomada Biafine ® na zona e cubra-a com uma gaze gorda;
4. Fazer um penso de protecção com compressas e adesivo hipoalergénico ou com uma ligadura seca;
5. Enviar para uma unidade de saúde (Centro de Saúde/Hospital).

### ***G – Queimadura solar ou “vermelhão”***

Aplique Biafine ®.

### ***H – Corpos estranhos nos olhos***

1. Lavar com soro fisiológico;
2. Limpar no sentido de dentro para fora do olho com uma compressa;
3. Enviar para uma unidade de saúde (Centro de Saúde/Hospital).

Cada saco contém:

| <b>Relação de Material</b>                    |                   |
|---|-------------------|
| <b>Descrição</b>                              | <b>Quantidade</b> |
| Rolo de adesivo transparente                  | 1                 |
| Betadine dérmico 500 mL                       | 1                 |
| Compressas 5 x 5 embalagem 100 U              | 1                 |
| Soro fisiológico 20 mL                        | 8                 |
| Luvas látex                                   | 20                |
| Compressas esterilizadas 7,5 x 7,5            | 4                 |
| Água Oxigenada 250 mL                         | 1                 |
| Ligadura elástica 10 cm                       | 4                 |
| Ligadura de crepe 5 cm                        | 1                 |
| Pensos rápidos                                | 20                |
| Adesivo hipoalérgico 15 cm                    | 1 metro           |
| Jelonet ® (gaze gorda) 5 x 5                  | 3                 |
| Mepore ® (penso de adesivo hipoalérgico) 6 x7 | 10                |
| Lâmina de bisturi                             | 1                 |
| Embalagem de algodão                          | 1                 |
| Embalagem de Biafine ®                        | 1                 |
| Guia de Utilização                            | 1                 |

| <b>Material Promocional</b>         |
|-------------------------------------|
| Bolsa de produtos D'Aveia           |
| Livros de Saúde 24                  |
| 20 dúvidas sobre a dádiva de sangue |

**Contactos Telefónicos:**

Serviço Sociais da Câmara Municipal de Lisboa

Avenida Afonso Costa, nº41

1900-032 Lisboa

Telefone Geral: 218447700

Fax: 218447711

E-mail: [geral@sscml.pt](mailto:geral@sscml.pt)

URL: [www.sscml.pt](http://www.sscml.pt)