

ACTIVITATS D'AUTOPROTECCIÓ I PREVENCIÓ DE RISCOS A LA LLAR

CUINA:

- Explicar el funcionament d'aparells electrodomèstics (forn, microones, vitroceràmica i extractor) i precaucions al respecte com per exemple, no introduir productes de plàstic al microones i forn.
- Conscienciar de la responsabilitat de la tasca de la cuina per poder evitar distraccions quan es tingui alguna cosa al foc. Una conversa per telèfon, un programa a la televisió o buscar alguna cosa a internet ens pot fer oblidar que tenim el foc de la cuina encès.
- En acabar de cuinar, comprovar sempre que els fogons estan apagats.
- No deixar els fogons de la cuina encesos si l'usuari ha de sortir de casa.
- Netejar sovint els filtres de la campana extractora de la cuina.
- Si s'encén l'oli d'una paella, tapar-la i apartar-la del fogó, però no abocar-hi mai aigua.
- Fomentar la ventilació de la cambra
- Retirar de l'entorn del foc draps i productes inflamables
- Utilitzar manyoples per evitar cremades

ALIMENTACIÓ I PREVENCIÓ D'INTOXICACIONS:

- Explicar la importància de col·locar els recipients que contenen elements comestibles en un lloc ben diferenciat del que s'utilitza per guardar productes tòxics, com els productes de neteja.
- Comprovar la caducitat dels productes alimentaris.
- No cuinar amb el mànec o nanses de les paelles i olles enfora

BANY:

- No manipular aparells elèctrics amb les mans mullades
- No tenir aparells elèctrics prop dels espais d'aigua

ELECTRICITAT:

- Evitar sobrecarregar els endolls.
- No cobrir els llums o làmpades amb teles, papers o plàstics.
- La instal·lació elèctrica de casa ha de ser manipulada exclusivament per professionals.

GAS I APARELLS DE CALEFACCIÓ:

- Apartar qualsevol aparell calefactor dels materials combustibles com cortines, llençols, materials entapissats, cobrellits, sofàs, etc.
- Evitar una altra situació de molt risc com eixugar roba posant-la al costat d'estufes o llars de foc.

ALTRES ESPAIS:

- Mantenir les espelmes, barres d'encens o qualsevol altre element amb brasa o flama oberta, apartats de tot material combustible i assegurar que romanen ben apagats abans d'anar a dormir o marxar de casa.
- Si es fuma, assegurar-se que les cigarretes estan ben apagades abans de llençar-les a la brossa. Si cal, remullar-les.
- Totes les portes talla-foc s'han de mantenir sempre tancades, especialment les que comuniquen els apartaments amb l'escala de l'edifici. No impedir el seu tancament amb falques, o lligar-les amb cordills o cadenes. En cas d'incendi, el fum ompliria tota l'escala
- Una mesura molt recomanable és instal·lar un detector de fums a casa; el podem trobar per un preu molt assequible a moltes ferreteries.

PREVENCIÓ DE CAIGUDES

- Desar les coses que s'utilitzin sovint en armaris i prestatges baixos, per no haver d'enfilar-se amb escales o tamborets.

- Fixar les catifes a terra amb una cinta adhesiva per les dues cares.
- Retirar de les escales i els llocs de pas els objectes que puguin fer rrelliscar o ensopegar (papers, llibres, roba, sabates, etc.).
- Instal·lar baranes i agafadors al bany o la dutxa.
- Utilitzar catifes o adhesius antilliscants a la banyera o al plat de dutxa.
- Millorar la il·luminació del domicili.
- Si el domicili té escales, assegurar-se que es disposa de baranes apropiades.
- Utilitzar sempre un calçat apropiat, preferentment amb sola de goma, i evitar anar descalç.

SEGURETAT VIAL

- Caminar sempre per la vorera i creuar pels passos de zebra tot respectant els senyals lluminosos o estàtics.
- No creuar mai els carrers en diagonal i tampoc fer-ho amb el semàfor intermitent o en groc, ja que probablement no es tingui prou temps per travessar el carrer amb seguretat

PAUTES D'ACTUACIÓ EN SITUACIONS DE RISC

EMERGÈNCIA D'INCENDI

- 1. Intentar extingir l'incendi.**
- 2. Evacuar el pis**
 - Mantenir la calma, l'ordre i el control.
 - Deixar oberta la porta exterior i/o sortides secundàries.
 - Tancar les portes i finestres del lloc afectat, si és possible.

- Sortir del pis.
- No retrocedir ni parar-se a buscar res.
- Si estem atrapats pel fum: ajupir-se, gatejar i aguantar la respiració lo màxim possible.
- Si estem afectats pel fum, mullar un pany i posar-ho als ulls.
- Evitar el pànic.

3. Un cop evacuats

- Trucar els bombers
- Supervisar que tothom està evacuat.



EMERGÈNCIA DE GAS

1. Intentar tancar la font de contaminació

- Tancar la clau de pas.
- No accionar interruptors ni aparells elèctrics.
- Obrir portes i finestres.
- No encendre mistos ni cap forma de foc, tampoc fumar.
- Avisar a la resta de persones presents al pis.
- Trucar a urgències de Gas Natural.

- En cas d'estar en perill, EVACUAR EL PIS.

2. Evacuar el pis

- Mantenir la calma, l'ordre i el control.
- Sortir del pis.
- No retrocedir ni parar-se a buscar res.
- Evitar el pànic.

3. Un cop evacuats

- Trucar els bombers
- Supervisar que tothom està evacuat.

EMERGÈNCIA D'AIGUA PER INUNDACIÓ

1. Intentar tancar la font d'inundació

- Tancar la clau de pas.
- Trucar a urgències de Gas Natural.
- En cas d'estar en perill, EVACUAR EL PIS.

2. Evacuar el pis

- Mantenir la calma, l'ordre i el control.
- Avisar la resta de persones presents al pis.
- Tancar les postres i finestres del lloc afectat, si és possible.
- Sortir del pis.
- No retrocedir ni parar-se a buscar res.
- Evitar el pànic.

3. Un cop evacuats

- Trucar els bombers
- Supervisar que tothom està evacuat.

EMERGÈNCIA MÈDICA

1. Trucar a emergències (112)

2. Primers auxilis

- Mantenir la calma, l'ordre i el control.
- Tranquil·litzar a la persona afectada.
- No moure al ferit.
- Examinar al ferit.
- Mantenir al ferit calent.
- Determinar el trasllat més idoni en coordinació amb l'equip d'emergències mèdiques.
- No medicar.

Primers auxilis en situacions quotidianes

Els primers auxilis són l'atenció més immediata i provisional que es dona a una persona accidentada o malalta abans d'ésser atesa en un centre sanitari o per professionals experts dels equips d'emergències. Davant d'una situació d'emergència de qualsevol tipus sempre cal seguir tres passos, sense alterar-ne l'ordre:

1. **Protegir-se:** protegir l'entorn i protegir la víctima en el lloc on s'ha produït l'accident.
2. **Alertar:** trucar els serveis d'emergències mitjançant una trucada telefònica al 112.
3. **Socórrer:** les víctimes accidentades o malaltes, sempre tenint en compte que davant del dubte és millor no actuar.

Cadena de la supervivència: és aquell seguit d'actuacions que faciliten l'activació dels sistemes d'emergències i les urgències hospitalàries per atendre de la millor manera i en el menor temps possible les emergències. Aquesta cadena comença per l'alerta als sistemes d'emergències mitjançant el 112, segueix amb l'aplicació de les mesures inicials o els primers auxilis i acaba amb el trasllat especialitzat i l'atenció als serveis d'urgències.

ABC: simbolitza les mesures que hem de realitzar d'entrada per valorar ràpidament i sense mitjans tècnics la gravetat de la persona accidentada o malalta. Es tracta de valorar

la **via aèria (A)**, comprovar la **respiració (B)** i veure si hi ha una correcta **circulació sanguínia (C)**. Aquest sistema pot aportar una informació molt valuosa als centres coordinadors de les emergències, de manera que per telèfon poden fer una primera valoració de la gravetat de la persona accidentada o malalta i saber quina és la millor manera d'actuar.

Es pot accedir al següent recurs de Creu Roja i la Diputació de Barcelona, on a través d'un joc interactiu poden posar a prova i aprendre actuacions de primers auxilis en situacions d'emergència:



<http://media.diba.cat/diba/html/salutpublica/primersauxilis/primersauxilis.html>

POSICIÓ DE SEGURETAT

VÍDEO:

http://cdn.s2.eu.nice264.com//converted_work7/8/c/8ca7634ea1495334ff83/8ca7634ea1495334ff83_f3_4bd39fc22345ff4a6b8ddacc0606b9.mp4

PRIMERS
AUXILIS

Posició de seguretat

Quan una persona queda inconscient però respira, cal col·locar-la en posició de seguretat, tot seguint els passos següents.

El joc dels primers auxilis



Col·loca el braç en angle recte amb el cos

1 Estendre el braç i estirar les cames

- Agenolla't al costat de la víctima.
- Elimina les ulleres i qualsevol objecte voluminós de les butxaques. Estira-li les cames.
- Posa el braç de la víctima més proper a tu formant angle recte amb el cos, amb el colze doblegat i el palmell de la mà cap amunt.



Telèfon d'emergències: 112



PRIMERS
AUXILIS

Posició de seguretat

Quan una persona queda inconscient però respira, cal col·locar-la en posició de seguretat, tot seguint els passos següents.



Agafa el genoll i aixeca'l

2 Col·locar l'altre braç, la mà i el genoll

- Du el braç més allunyat de tu sobre el pit de la víctima i recolza el dors d'aquesta mà contra la galta més propera a tu.
- Usa la teva altra mà per agafar el genoll més llunyà i aixecarlo fins que el peu quedi recolzat al terra.



Telèfon d'emergències: 112



✕

**PRIMERS
AUXILIS**

Posició de seguretat

Quan una persona queda inconscient però respira, cal col·locar-la en posició de seguretat, tot seguint els passos següents.



Ajusta la posició de la cama superior

3 Girar la víctima cap a tu.

- Mantinent la mà de la víctima enganxada a la galta, estira la cama més allunyada i fes-la rodar cap a tu sobre aquest costat.
- Acomoda la cama superior de forma que el maluc i el genoll quedin doblegats en angles rectes.
- Inclina una mica el cap perquè quedi oberta la via aèria.



Telèfon d'emergències: **112**

↻

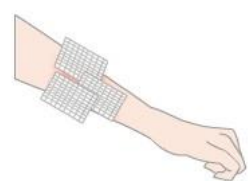
CREMADES

✕

**PRIMERS
AUXILIS**

Cremades

Quan una persona es crema cal seguir els passos següents.



←

1 Refredar la cremada

Aboca aigua freda sobre la cremada al menys durant 5 minuts.

2 Cobrir-la

Si creus que la cremada és important cobreix-la amb gases mullades i demana ajut mèdic.

3 Trucar al 112

Truca al 112 si és necessari, o porta la víctima a un centre de salut.

↻

Cremades menors

- Tenir sempre en compte l'ordre de les accions: protegir, alertar i socórrer. Un cop hàgiu comprovat que l'entorn és segur, aparteu la víctima de l'agent causant de la cremada si la vostra seguretat no corre perill.
- Traieu-li la roba, els anells, les pròtesis dentals mòbils i les joies, si escau. No li tragueu la roba si està molt enganxada a la pell o si la cremada és molt extensa.
- Renteu la cremada amb sèrum fisiològic o amb aigua. Si és amb aigua, s'ha de fer durant un mínim de vint minuts a temperatura tèbia. L'aigua elimina agents nocius i disminueix el dolor i la inflor. En cremades extenses, eviteu deixar-hi tovalloles o gases humides durant molta estona, per risc de baixada de temperatura corporal. Si és possible, oferiu al ferit un entorn amb una temperatura confortable.
- Netegeu la cremada amb aigua i sabó. Els antisèptics poden retardar-ne la curació. Si la ferida està molt bruta, podeu fer servir antisèptics com el iode, però no hi apliqueu mai cremes, pastes de dents, olis ni pomades específiques per a les cremades menors. En cas que utilitzeu antisèptics, només els heu d'aplicar a les zones on la pell està intacta, mai dins la ferida.
- Els professionals mèdics valoraran si cal aplicar la vacuna del tètanus i si és millor cobrir la ferida
o deixar-la al descobert.
- Si us trobeu davant d'un cas d'insolació:
 - Procureu-li aigua o una beguda isotònica, sempre que la persona afectada no vomiti i estigui conscient (heu de poder-hi mantenir una conversa). No heu de donar mai aliments ni líquids a una persona inconscient o que el nivell de consciència de la qual no sigui completament normal.
 - Poseu la persona afectada a l'ombra, però en cap cas no la banyeu en aigua freda directament. Si podeu, oferiu-li un ambient amb aire condicionat.

Cremades greus

En la primera atenció, heu de seguir les recomanacions exposades per a les cremades menors amb la diferència que, en aquest cas, la persona afectada pot necessitar tractament

especialitzat. Per tant, l'avís als sistemes d'emergències ha de ser immediat.

- En cas que la cremada hagi estat causada per foc o altes temperatures, cal que seguiu algunes recomanacions:
 - Elimineu-ne o suprimiu-ne la causa sempre que la vostra seguretat no corri perill.
 - Si la roba està afectada per les flames, eviteu que la persona afectada corri.
 - Emboliqueu-la amb una peça de roba (manta o abric), de manera que les flames s'apaguin. Eviteu accions que puguin lesionar-la encara més.
 - Refredeu la cremada ruixant-la amb molta aigua tèbia (entre 10 i 20°C) i feu-ho així durant deu o quinze minuts.
 - Un cop apagades les flames, protegiu les cremades amb llençols nets i, encara millor, amb compreses estèrils humides. Eviteu deixar tovalloles o gases humides durant molta estona, per risc de baixada de temperatura corporal, sobretot si les cremades són extenses.
 - Tapeu la persona que pateix la cremada amb una manta per evitar-li un refredament general, i ajudeu-la a mantenir-se en posició horitzontal.
 - Si la cremada és a l'esquena, estireu-la cap per avall o recolzeu-la sobre un dels costats. La persona ha d'estar cap per amunt si les cremades les té a la part del davant del cos o en algun dels laterals.
 - No li doneu res per menjar o beure, sobretot si la cremada és de caràcter greu.

VÍDEO:

http://canalsalut.gencat.cat/ca/sistema-de-salut/urgencies/primers_auxilis/cremades/

COP DE CALOR

- Allunya la persona de la font de calor.
- Abaixa la temperatura de l'entorn:
 - Obre les finestres o engega un ventilador.
 - Treu l'excés de roba.
 - Mulla la persona amb aigua.

- Si la persona perd la consciència, col·loca-la en posició lateral de seguretat (PLS).
- Si deixa de respirar, comença les maniobres de reanimació cardiopulmonar (RCP).

VÍDEO:

http://canalsalut.gencat.cat/ca/sistema-de-salut/urgencies/primers_auxilis/cop_calor/

ENNUEGAMENT

La presència d'un cos estrany a les vies respiratòries pot impedir el pas de l'aire i la respiració adequada, i pot causar la mort d'una persona. Les morts per asfixia es donen, en general, en nens menors de tres anys i en persones grans, però poden passar a qualsevol edat.

- Si la persona afectada respira, animeu-la a tossir i a no fer res més.
- Si mostra senyals de fatiga o deixa de tossir o respirar, doneu-li cinc cops ben forts a l'esquena amb el palmell de la mà ben obert, entre les dues espatlles.
- Si els cops a l'esquena fallen, intenteu realitzar la maniobra de Heimlich, que consisteix a fer compressions abdominals, amb la persona accidentada dreta, de manera que el moviment solucioni l'obstrucció de les vies respiratòries i que causi l'expulsió d'allò que les obstaculitza. Rodegeu-li la cintura per darrere amb els braços i feu força amb els punys cap a dins i cap amunt, a l'alçada de l'estómac.
- Si la persona perd el coneixement i deixa de respirar amb normalitat, inicieu les compressions toràciques com si fèssiu maniobres de reanimació cardiopulmonar. No deixeu de fer-ho fins que arribin els sistemes d'emergències.

VÍDEO:

http://canalsalut.gencat.cat/ca/sistema-de-salut/urgencies/primers_auxilis/ennuegaments/

HEMORRÀGIES

Des d'un vessament de sang del nas fins a una fuita sanguínia derivada d'una ferida oberta, el protocol d'actuació en el cas d'una hemorràgia és aturar la pèrdua de sang. La posició de la persona afectada i l'aplicació d'una compressió ho fan possible. Si es tracta d'un cas greu, aviseu ràpidament els serveis d'emergències (112).

- Col·loqueu la persona accidentada en posició horitzontal, amb els membres inferiors aixecats.
- Localitzeu el lloc de l'hemorràgia, que de vegades queda ocult per la roba.
- Atureu la sortida de sang mitjançant una compressió amb un tros de roba net, pressionant sempre contra l'os, en el punt més proper a la ferida.
- No feu mai un torniquet.
- Encara que l'hemorràgia s'aturi, convé que continueu fent pressió fins que arribin els serveis mèdics.
- Si l'hemorràgia és causada per la separació d'un membre o una part d'aquest de la resta del cos, agafeu-ne aquell fragment que se n'hagi després, per petit que sigui, aïlleu-lo higiènicament i entregueu-lo als serveis mèdics per tal que el puguin reconstruir.

VÍDEO:

http://canalsalut.gencat.cat/ca/sistema-de-salut/urgencies/primers_auxilis/hemorragies/

INTOXICACIONS

Les intoxicacions es produeixen per la ingestió d'aliments que contenen microorganismes patògens (bactèries, virus, fongs, etc.) o substàncies tòxiques. Es manifesten principalment amb diarrees, vòmits, febre, dolors i altres símptomes més o menys greus depenent del tipus de microorganisme, l'edat de les persones, l'estat immunitari, etc.

Aquests símptomes poden aparèixer des dels 30 minuts després de la ingestió de l'aliment contaminat fins a un període comprès entre les 6, 24 o 48 hores o fins i tot més, depenent també del tipus de microorganisme i de la quantitat ingerida.

Intoxicacions alimentàries

Les intoxicacions alimentàries es produeixen quan una persona consumeix un aliment en mal estat, contaminat o tòxic.

Els primers símptomes són diarrea, vòmit, debilitat i febre, i poden aparèixer entre dues i sis hores després d'haver consumit l'aliment que ha fet mal. Les recomanacions en cas d'intoxicació alimentària són:

- Eviteu la deshidratació i comproveu si hi ha una millora progressiva. La recuperació dels tipus més comuns d'intoxicació alimentària, amb vòmits i mareig, triga un parell de dies.
- Durant aquesta recuperació, no consumeu aliments sòlids fins que la diarrea no hagi passat, i eviteu els productes làctics, perquè podrien retardar-ne la recuperació.
- Beveu líquids, que no siguin llet ni begudes amb cafeïna, per tal de reposar el líquid perdut en la diarrea i els vòmits. Són útils les begudes isotòniques com les que es prenen durant la pràctica de l'esport.
- Si no tolereu cap mena de líquid, convé que us vegi un metge o una metgessa, que considerarà la possibilitat que sigueu atesos en un servei d'urgències.
- Si teniu febre o si, encara amb més raó, la diarrea presenta sang, cal que acudiu a un metge o una metgessa.

Per calmar el mareig us pot anar bé estirar-vos. En el cas d'intoxicació per ingestió de bolets:

- Si no heu pogut guardar restes dels bolets consumits, en cru, heu de guardar una mostra del vòmit perquè els metges identifiquin amb més precisió el tòxic ingerit.
- La millor mesura contra la ingestió de bolets tòxics és la prevenció: no colliu ni mengeu bolets no coneguts o de dubtosa procedència.
- Els símptomes són: mal d'estómac molt fort, suor freda, vòmits dolorosos i continuats, diarrees fèrides i abundants, vertigen, postració total, deliris, períodes alternatius de crisi i de calma.

Intoxicació per ingesta de medicaments o altres productes tòxics:

- En primer lloc, conserveu la tranquil·litat.
- Si la ingestió ha estat molt petita, truqueu ràpidament al Servei d'Informació Toxicològica (al telèfon 91 562 04 20, que funciona les 24 hores del dia) i seguïu-ne les instruccions.
- Si és un infant qui ha ingerit una substància altament tòxica o bé una gran quantitat de

medicament, és important que acudiu directament al servei d'urgències de l'hospital més proper.

- Identifiqueu la substància, feu una estimació de la quantitat ingerida, guardeu el sobre o el recipient on era emmagatzemada i recordeu l'hora aproximada de la ingestió.
- En el cas que la persona afectada vomiti, guardeu la substància del vòmit, ja que podria ajudar a identificar l'agent causal.
- Si el tòxic ha entrat en contacte amb la pell o les mucoses, renteu immediatament la zona amb aigua abundant durant uns deu o vint minuts, per arrossegar el producte.
- No heu d'intentar provocar el vòmit (sobretot en casos de càustics o corrosius: lleixiu, sulfurant), ni administrar líquids, com per exemple llet, sense instruccions del metge o la metgessa.
- Si el tòxic ha entrat en contacte amb els ulls, no hi poseu col·liris ni pomades. Renteu-los immediatament amb aigua abundant i amb les parpelles obertes per tal que l'aigua arrossegui el producte, durant uns deu o quinze minuts.

VÍDEO:

http://canalsalut.gencat.cat/ca/sistema-de-salut/urgencies/primers_auxilis/intoxicacions/

PICADES D'INSECTES

- Extraieu el fibló. Si feu servir les pinces, procureu no enfonsar-lo encara més ni escampar el verí de l'insecte.
- Renteu bé la zona afectada amb aigua i un sabó neutre.
- Apliqueu-hi una gasa o roba neta amarada amb aigua freda.
- Podeu aplicar un preparat farmacèutic a base d'amoníac, o bé fred (gel), sobre la picada.
- En cas de picada a l'interior de la boca, doneu a la víctima gel per llepar o petits glops d'aigua freda.
- No rasqueu ni fregueu la zona afectada.
- En casos greus, els serveis sanitaris d'emergències poden administrar l'antídot corresponent, si està indicat, i traslladar la víctima a un centre sanitari, vigilant-li

les constants vitals.

ICTUS

L'ictus consisteix en el taponament o el trencament d'una artèria, fet que provoca que no arribi sang a una part del cervell i que les cèl·lules cerebrals morin per manca de nutrients.

La característica principal és que els signes i símptomes apareixen de manera sobtada i cal actuar amb rapidesa. De fet, les possibilitats de recuperar-se sense seqüeles d'un ictus depenen en gran mesura del temps que passa entre l'inici dels símptomes i el diagnòstic i el tractament definitiu.

Per reconèixer un ictus fàcilment, cal demanar a la persona que el pateix que faci tres coses:

- **Somriure.** Permet detectar si la persona té dificultats per moure correctament els músculs de la cara i si hi ha asimetries en la mobilització.
- **Aixecar els dos braços.** Aquesta acció ajuda a comprovar si hi ha debilitat o pèrdua de força en alguna extremitat superior.
- **Parlar.** Mostra si la persona té problemes per parlar correctament.

Si la persona té problemes per fer alguna d'aquestes tres accions, cal trucar immediatament al 112 o portar-la al serveis d'urgències d'un hospital si no té problemes per caminar, perquè pugui ser atesa en el temps més breu possible.

HIPOGLUCÈMIA

Si la persona està conscient, dóna-li aliments ensucrats (sucs de fruita, llet ensucrada...) i vigila la seva evolució. Si no millora o no col·labora, contacta amb emergències mèdiques trucant al 112.

Si la persona està inconscient però respira, col·loca-la en posició lateral de seguretat o de costat i truca al 112.

VÍDEO

http://canalsalut.gencat.cat/ca/sistema-de-salut/urgencies/primers_auxilis/hipogluccemia/index.htm

