

MANUALETTO DI PRIMO SOCCORSO

Cos'è

Il primo soccorso è l'assistenza prestata alla vittima di un incidente o di un malore nell'attesa dell'arrivo di personale qualificato (medico, ambulanza, pronto soccorso ospedaliero).

Medici, ospedali e ambulanze sono sempre disponibili sul territorio, basta una telefonata al numero 118 per allertare la catena del soccorso.

Si presta il primo soccorso ad un infortunato:

- per salvargli la vita
- per evitare il peggioramento delle sue condizioni
- per aiutare la sua ripresa e/o favorire il ricovero ospedaliero.

Cosa fare

Mantenere la calma, osservare la situazione, se necessario contattare immediatamente il 118 fornendo indicazioni chiare e precise ed agire nel modo corretto possono contribuire a salvare la vita di chi è vittima dell'infortunio, senza mettere in pericolo la vita del soccorritore.

Cosa non fare

È importante prima di tutto non mettere a repentaglio la propria incolumità. La cronaca riporta frequentemente eventi quali automobilisti che, nel fermarsi a soccorrere vittime di incidenti, vengono travolti a loro volta dalle auto di passaggio, oppure persone annegate nel tentativo di salvarne altre ecc.

E' altrettanto importante evitare di compiere operazioni che potrebbero aggravare lo stato della vittima. In particolare, in caso di incidenti gravi è meglio:

- non muovere l'infortunato se non è indispensabile. La persona ferita non va mai spostata, sollevata o fatta alzare in piedi, soprattutto nel caso che il danno sia stato provocato da una caduta oppure da uno scontro: eventuali lesioni interne o fratture della colonna vertebrale potrebbero aggravarsi e compromettere irrimediabilmente la sopravvivenza della persona. Solo in caso ci sia una situazione di imminente pericolo si può rimuovere il ferito o fargli assumere la posizione di sicurezza.
- non dargli da bere, specialmente alcolici. Dar da bere ad un infortunato è quasi sempre sconsigliato, mai comunque somministrare alcolici che oltretutto peggiorano lo stato di shock aggravando eventuali emorragie.

I casi più comuni

1. Febbre
2. Mal di pancia
3. Infezioni intestinali (vomito, dissenteria)
4. Punture di insetti
5. Morso di vipera
6. Colpo di sole/colpo di calore
7. Traumi muscolari/articolari
8. Fratture
9. Emorragia dal naso
10. Ferite
11. Avvelenamento
12. Ustioni

<p>1. Febbre Al bivacco di pattuglia, durante la notte, vi accorgete che uno di voi ha la febbre alta, ha freddo e trema...</p>	<p>Come agire Coprire il malato (senza esagerare) se ha freddo, ma scoprirlo e raffreddarlo quando è stabile (pezze fresche sulla fronte, ghiaccio). Far bere liquidi leggeri (acqua, the). Misurare la febbre per valutare la gravità del malessere.</p> <p>Non somministrare medicinali.</p> <p>Per febbre superiore a 38° rivolgersi al medico</p> <p>Se la persona è soggetta a convulsioni febbrili, chiamare subito il medico anche per temperature inferiori a 38°. Nel frattempo, mantenere la temperatura bassa e costante.</p>
<p>2. Mal di pancia/stomaco Dopo la gara di cucina, un improvviso mal di pancia assale un pattugliotto... Avrà mangiato troppo o ci sarà sotto qualcosa di più serio?</p>	<p>Come agire Controllare dove è localizzato il dolore e agire di conseguenza!</p> <p><u>Sopra l'ombelico</u>: probabilmente è dovuto a problemi di digestione, facilmente evolverà in vomito. Far bere camomilla. <u>Nella parte sinistra in basso</u>: probabilmente è dovuto alla necessità di andare al gabinetto. Non somministrare lassativi. <u>Nella parte destra in basso</u>: potrebbe trattarsi di appendice infiammata. Chiamare subito il medico</p>
<p>3. Vomito, dissenteria Eh sì, anche queste cose così spiacevoli accadono, magari proprio prima dell'ultimo fuoco di campo, quando la pattuglia sta preparando un'intricata scenetta...</p>	<p>Come agire Idratare il malato, perché in queste condizioni si perdono molti liquidi! <u>Per il vomito</u>, far bere cucchiaini di acqua molto fredda o far deglutire pezzetti di ghiaccio. Utile anche camomilla e miele. <u>Per la dissenteria</u>, far bere liquidi leggeri e far mangiare mela, banana, carote e patate; evitare verdure e latticini.</p> <p>In presenza di vomito e dissenteria, è meglio rivolgersi al medico: questi sintomi potrebbero infatti essere causati da un'infezione intestinale (gastroenterite).</p>

<p>4. Punture di insetti</p> <p>Bello fare la siesta sui prati, ma quando all'improvviso arriva un insetto e decide proprio in quel momento che vuole pungere qualcuno... sarebbe meglio essere da un'altra parte!</p>	<p>Come agire</p> <p><i>A seconda del tipo di insetto, bisogna comportarsi in modo differente!</i></p> <p><u>Api</u>: togliere il pungiglione se è rimasto nella ferita, tamponare con acqua calda (la tossina del veleno è termolabile).</p> <p><u>Altri insetti</u>: tamponare con acqua fredda o ghiaccio.</p> <p><u>Zecche</u>: estrarre (non c'è particolare urgenza). Bisogna afferrarla con una pinzetta, il più possibile vicino alla cute, e quindi estrarla esercitando una leggera torsione; poi disinfettare la pelle.</p> <p>Per <u>punture di insetti nella bocca o nella gola</u>: far succhiare del ghiaccio o sciacquare ripetutamente la bocca con acqua fredda.</p> <p>In caso di <u>persone allergiche</u> chiamare subito il 118, senza perdere tempo, perché si rischia lo shock anafilattico: è una reazione allergica grave che può causare nausea e vomito, difficoltà di respirazione, starnuti, gonfiore del volto, accelerazione del battito, fino allo stato di incoscienza.</p>
<p>5. Morso di vipera</p> <p>Se ne ha sempre tanta paura, ma non succede quasi mai! Basta comportarsi in modo corretto e fare la dovuta attenzione. Sì, ok, ma a cosa? E se invece, incrociando le dita, un giorno dovesse accadere?</p>	<p>Come agire</p> <p><i>Il morso della vipera si avverte come una puntura improvvisa e lascia due fori. Gli effetti del veleno non sono istantanei: dopo circa 30 minuti/un'ora si presentano cefalea, vertigini, disturbi della vista, tachicardia, respirazione difficile, a volte vomito e dissenteria, in seguito sudorazione fredda. I sintomi cominciano ad essere preoccupanti dopo due ore.</i></p> <p>Sdraiare l'infortunato e raccomandargli di non muoversi e di restare tranquillo, per rallentare la diffusione del veleno. È importante l'immobilità assoluta!</p> <p>Lavare bene la ferita con acqua, comprimendo per far uscire più veleno possibile.</p> <p>Se il morso è su un arto, fare una fasciatura infostatica: rallenta il veleno fino a 6 ore.</p> <p>Si possono somministrare all'infortunato bevande eccitanti come the o caffè lungo (che contiene più caffeina), perché aiutano ad evitare un pericoloso calo della pressione.</p> <p>Chiamare subito il 118</p> <p>Non incidere e non succhiare con la propria bocca.</p> <p>Non mettere laccio emostatico: è pericoloso e non serve!</p> <p>È sconsigliabile l'iniezione del siero antivipera che potrebbe scatenare reazioni di intolleranza.</p> <p>In farmacia sono eventualmente disponibili dei kit succhiaveleno da usarsi seguendo le istruzioni allegate.</p>

<p>6. Colpo di sole/di calore</p> <p>Fa caldo, tanto caldo e improvvisamente qualcuno si sente male: ha nausea, mal di testa e crampi agli arti inferiori, gli batte forte il cuore e il suo respiro è affannoso; la sua pelle diventa calda e secca e la sua temperatura corporea sale notevolmente. Sarà un colpo di sole o un colpo di calore? Ma non sarà la stessa cosa?</p>	<p>Come agire</p> <p><u>Colpo di calore</u> <i>Consiste in un forte accumulo di calore nel corpo, che provoca un aumento notevole della temperatura. Non è legato all'azione diretta dei raggi solari. È frequente in montagna, in seguito ad alta temperatura, abbigliamento inadatto, insufficiente apporto d'acqua.</i> Mettere l'infortunato in un luogo fresco in posizione semiseduta e spogliarlo. Dargli da bere acqua fresca con aggiunta di sale da cucina (mezzo cucchiaino in mezzo litro d'acqua).</p> <p><u>Colpo di sole</u> <i>È molto più grave del colpo di calore. È un'inflammazione violenta delle cellule cerebrali, dovuta ad aumento della temperatura corporea provocato dall'azione diretta del sole. I sintomi sono: riscaldamento eccessivo della superficie cutanea (40°C ed oltre), forte sudorazione, polso piccolo e frequente, mal di testa, confusione mentale, allucinazioni, colorito rosso acceso e successivamente pallore. Il soggetto può perdere coscienza.</i> Portare l'infortunato all'ombra e al fresco e spogliarlo. Metterlo in posizione semiseduta se è cosciente e rosso in viso, sistamarlo in posizione di sicurezza (disteso su un fianco con la gamba superiore piegata) se è pallido. Avvolgerlo in un lenzuolo bagnato o fargli spugnature su tutto il corpo con acqua fredda, coprendolo con un telo asciutto quando la temperatura si è abbassata. Fargli aria (la temperatura deve scendere). Chiamare subito il 118</p>
<p>7. Traumi muscolari/articolari</p> <p>Oggi ci sono le Olimpiadi, le pattuglie si sfidano per conquistare il massimo dei punti! Forza, c'è il tiro alla fune, diamoci dentro, tirate!!! Ma, all'improvviso, qualcuno urla di dolore...</p>	<p>Come agire</p> <p><i>Possono verificarsi <u>strappi muscolari</u> (con dolore forte a livello della lesione, ma articolazione libera di muoversi) oppure <u>traumi dell'articolazione</u> (sempre con dolore forte, ma anche con difficoltà nel movimento).</i> In entrambi i casi si procede nel modo seguente: Sistemare la zona lesa in maniera confortevole. Applicare del ghiaccio istantaneo, una borsa di ghiaccio oppure una compressa imbevuta d'acqua fredda. Immobilizzare la zona lesa con un bendaggio.</p> <p><i>In caso di vera e propria <u>lussazione</u> (spostamento delle ossa all'interno di un'articolazione) non tentare di risistemare le ossa nella loro posizione normale, perché si rischia di peggiorare la situazione e di ledere i tessuti circostanti.</i></p> <p><i>In caso di <u>lesione del menisco</u> (che provoca dolore intenso intorno al ginocchio, in genere sulla faccia interna) non tentare di cambiare la posizione flessa del ginocchio.</i></p> <p>Chiamare subito il 118</p>

<p>8. Fratture</p> <p>Al CRB la pattuglia si sta costruendo un riparo per la notte: bisogna montare il telo, fissare bene il tirante di colmo agli alberi circostanti. Uno di voi si arrampica per raggiungere il ramo perfetto, ma la sfortuna ci mette lo zampino e lui rovina a terra... Ahi, la gamba fa un male cane!</p>	<p>Come agire</p> <p><i>La frattura è l'interruzione completa o incompleta della continuità di un osso.</i></p> <p><i>Le fratture si classificano in due gruppi, composte ed esposte: la frattura <u>composta</u> non lede la superficie cutanea, mentre si ha frattura <u>esposta</u> quando l'estremità di un osso rotto esce all'estero oppure una ferita raggiunge la frattura.</i></p> <p>Lo scopo fondamentale del soccorritore è quello di impedire qualsiasi movimento a livello della lesione. Bisogna sempre chiamare il 118.</p> <p>Frattura degli arti</p> <p>Non spostare l'infortunato, a meno che non sia assolutamente necessario.</p> <p>Se lo spostamento è indispensabile, agire con la maggior attenzione possibile, per evitare ulteriori lesioni e non aumentare il dolore.</p> <p>Metterlo nella posizione più confortevole possibile.</p> <p>Immobilizzare la parte lesa ed aspettare l'arrivo del soccorso.</p> <p>Se la frattura è esposta, apporvi una compressa di garza e bendare delicatamente.</p> <p>Frattura della colonna vertebrale</p> <p><i>E' sempre considerata grave e richiede la massima cura nel muovere il ferito, perché il midollo spinale potrebbe essere lesa.</i></p> <p><i>L'infortunato lamenta un intenso dolore alla schiena, non controlla il movimento degli arti e potrebbe perdere la sensibilità al tatto.</i></p> <p>Non muovere assolutamente l'infortunato, ma tenergli ferma la testa con le mani e fargli tenere fermi i piedi.</p> <p>Mettere una coperta o degli indumenti intorno al tronco per sostenerlo.</p> <p>Coprirlo e aspettare l'arrivo del 118</p> <p>La frattura della colonna vertebrale è sempre una situazione gravissima, ma non è urgente trasportare l'infortunato: miglior aspettare che soccorrere male.</p>
<p>9. Emorragia dal naso</p> <p>Durante la lunga gita del campo estivo, spesso si cammina a lungo sotto il sole e può succedere di perdere sangue dal naso...</p>	<p>Come agire</p> <p>Far sedere l'infortunato con la testa leggermente china in avanti.</p> <p>Slacciargli gli abiti intorno al collo e al torace.</p> <p>Consigliargli di respirare con la bocca e di pinzare il naso alla base con due dita.</p> <p>Non fargli sollevare il capo.</p>

10. Ferite

Che bello essere finalmente al campo estivo e costruire il proprio angolo di pattuglia! Quest'anno bisogna proprio fare un bel tavolo: prendere le misure, tagliare a regola d'arte le tavole necessarie, fare la punta ai paletti di sostegno... Serve l'accetta! Però la usa solo chi è capace, gli altri guardano e imparano!

Non sempre le cose vanno per il verso giusto, a volte gli attrezzi finiscono in mano a chi non li sa usare bene e, altre volte, anche chi è capace può avere un piccolo incidente...

Come agire

Lasciar sanguinare per qualche secondo, in quanto si contribuisce a pulire la ferita dalla sporcizia e dai microrganismi.

Lavare bene la ferita con acqua corrente.

Pulire la pelle circostante con acqua e sapone e asciugarla dolcemente per non eliminare il coagulo in formazione.

Se continua a sanguinare, **effettuare la compressione**.

Fasciare la ferita.

Per la disinfezione non ricorrere a pomate o polveri, ma solo a disinfettanti quali l'acqua ossigenata.

In caso di corpo estraneo nella ferita

Rimuovere con cura tutti i piccoli corpi estranei dalla ferita facendo scorrere abbondante acqua fredda o servendosi di un pezzo di tessuto pulito.

Se un grosso corpo estraneo è conficcato nella pelle non tentare mai di toglierlo: potrebbe chiudere la ferita e limitare quindi l'emorragia e, inoltre, i tessuti circostanti potrebbero ledersi ancor più gravemente se lo si estrae. **Se non lo si può estrarre senza rischio, coprire delicatamente** con una garza, possibilmente sterile, o con un fazzoletto pulito.

Fasciare con un bendaggio diagonale, facendo attenzione a non passare sul corpo estraneo.

In caso di emorragia

Adagiare il ferito in posizione supina: la perdita abbondante di sangue causa una diminuzione di pressione con conseguente possibilità di svenimento.

Comprimere la ferita con garza, fazzoletti, materiale pulito (se non vi sono fratture nella stessa zona): il tamponamento deve essere mantenuto da 5 a 10 minuti, per evitare la ripresa spontanea dell'emorragia. **Se la ferita è all'estremità di un arto, lo si può sollevare verso l'alto**.

Se l'emorragia non si arresta, **effettuare una compressione a distanza**.

<p>11. Avvelenamento</p> <p>Quando si vive all'aria aperta e non si ha a disposizione un frigorifero, bisogna essere particolarmente attenti alla conservazione dei cibi!!!</p> <p>Non deve capitare di mangiare qualcosa di avariato, ma se succedesse?</p>	<p>Come agire</p> <p><i>L'ingestione o l'inalazione di farmaci impropri, sostanze tossiche, cibi avariati o velenosi (funghi) può avere conseguenze gravi se non letali. Non esistono rimedi immediati e sicuri da adottare in caso di avvelenamento, poiché manovre benefiche con alcune sostanze possono essere pericolose con altre.</i></p> <p>Informarsi subito dall'infortunato (che potrebbe perdere coscienza da un minuto all'altro) o da un testimone circa l'eventuale contatto con un veleno. Osservare se accanto all'infortunato è presente una sostanza sospetta, una pianta o un fungo velenoso. Se si notano ustioni alle labbra o alla bocca, alleviarle umettandole.</p> <p>Non far ingerire acqua o latte, non provocare vomito.</p> <p>Chiamare subito il 118</p>
<p>12. Ustioni</p> <p>"La pasta è cotta... è ora di scolarla! Tu tieni qui, io tengo là... attento che si scivola!!!"</p> <p>A volte basta un attimo e il danno è fatto: qualcuno si è rovesciato sulla mano dell'acqua bollente...</p>	<p>Come agire</p> <p><i>Le ustioni sono classificate in vari gradi a seconda della gravità del danno presente ai tessuti, ma la gravità di un'ustione è data anche dalla sua estensione. È comunque da sottolineare che può essere senz'altro più grave un'ustione di primo grado generalizzata (grave scottatura solare) di un'ustione di terzo grado localizzata.</i></p> <p>Raffreddare immediatamente con abbondante acqua corrente o immergere in acqua fredda per 10 minuti (più a lungo se il dolore persiste).</p> <p>Ricoprire con tessuto pulito, possibilmente sterile, che non perda peli.</p> <p>Non applicare cerotti, alcool, pomate, oli o grassi e non intervenire in alcun modo sull'ustione: non forare le eventuali vesciche, non asportare i lembi di pelle.</p> <p>Non asportare eventuali parti di tessuto attaccate alla pelle, togliere solo gli indumenti esterni.</p>