

PROTEGIR, AVISAR I SOCÓRRER, REGLA D'OR DELS PRIMERS AUXILIS.

Tard o d'hora ens veurem en una situació en la qual haurem d'atendre a alguna víctima d'una lesió a un camp de futbol, un accident, la pèrdua de coneixement d'alguna persona. Els primers auxilis, és a dir, l'assistència que es presta de manera immediata fins que arriben els serveis d'emergència, poden contribuir de manera decisiva a salvar vides.

La millor forma d'augmentar el coneixement i la conscienciació sobre els principis bàsics dels primers auxilis és començar des de la infància. De fet als països escandinaus, els nens tenen assignatures de primers auxilis, cosa que no passa a la majoria dels països occidentals. En aquells països donen als primers auxilis la importància real que té en l'esdevenir de la vida diària.

En altres països, com les nostres associacions com la Creu Roja imparteixen aquests coneixements que haurien de ser obligatoris en qualsevol societat. Com a mínim tenim la sort d'explicar en què consisteixen els primers auxilis en webs com aquesta perquè els nostres lectors els tinguin presents perquè cada setmana es juguen a Catalunya milers de partits on hi ha incidències per actuar.

L'emergència és una situació crítica en la qual està en perill la vida i és precís actuar amb rapidesa.

¿Com sabem quan estem davant una emergència?

- Quan la persona afectada està inconscient.
- Si sospitem que ha patit un infart.
- Si hi ha una pèrdua abundant de sang.
- Si sospitem que pot haver-hi ossos trencats.
- Quan hi ha ferides profundes.
- Quan l'afectat té dificultats per respirar.
- Si hi ha cremades.
- Una reacció al·lèrgica greu.

Aquestes situacions d'emergència requereixen la pràctica de primers auxilis. Aquestes ha de portar-se a terme amb unes clares normes

d'actuació:

- Calma: Actuar amb rapidesa i seny requereix calma.
- És important actuar en un lloc totalment segur.
- Fer un examen exhaustiu de l'accidentat per fer una primera valoració per saber que hem de fer.
- Mantenir a l'accidentat amb una temperatura calenta.
- Mai donar ni beure ni de menjar a una persona que estigui en una greu situació.
- Menys administrar cap mena de medicació si no és amb supervisió mèdica.
- Si està conscient, tranquil·litzar sempre a l'accidentat.

Els tres principis bàsics dels primers auxilis es resumeixen en aquestes tres lletres: **PAS**. **P**rotegir, **A**vis i **S**ocórrer.

PROTEGIR

Mai hem de posar en risc a l'accidentat, ni a nosaltres mateixos. Hem d'actuar sense que l'accidentat i nosaltres podem corre perill.

AVISAR

Important és avisar als serveis d'emergència. Trucar immediatament al 112.

SOCÓRRER

Tranquil·la, però ràpidament, hem de proporcionar a l'accidentat els primers auxilis que necessiti. Important, no moure'l si es troba en un lloc segur. Tranquil·litzar la víctima és molt necessari.

Complet el protocol PAS, hem de fer una exploració dels signes vitals: fonamentalment, si respira i si té pols. A continuació, signes secundaris: si té hemorràgia o ferides, si hi ha fractures...

Serà el moment de fer una sèrie de preguntes simples: ¿Què t'ha passat? ¿Et trobes bé?, serien suficients per comprovar si l'accidentat està conscient. Si no respon a les nostres preguntes es pot considerar que està inconscient per tant hem de passar a comprovar els seus signes vitals. Si respira i té pols, se li col·loca en el que es coneix com a posició lateral de seguretat, fins que arribin els serveis d'emergència.

Inici reanimació cardiopulmonar

Si la víctima està inconscient i no té pols ni respira, significa que el pacient es troba en aturada cardiorespiratòria. És el moment de fer una reanimació cardiopulmonar (RCP). El temps és molt important, hem de començar la RCP en el primer instant, la probabilitat de què el pacient sobrevisqui és

del 80%., si ho fem durant el primer minut, l'anomenat minut d'or. Cada minut que passa les probabilitats de reanimar a aquesta persona es van reduint progressivament. Però primer hem d'avisar al 112 i intentar que alguna persona busqui un desfibril·lador automàtic proper.

Per efectuar una RCP bàsica o suport vital bàsic no es precisa cap instrument. El massatge cardíac s'efectua en sèries de 30 compressions, amb l'objectiu d'aconseguir un ritme de 120 batuts per minut.

¿Quan hem de deixar de fer massatge cardíac?

- Quan l'afectat tingui bateig.
- Quan arribin els serveix d'emergència.
- Quan estiguem exhaustes.