

ALCUNE SEMPLICI NORME DI PRIMO SOCCORSO

Una ferita o un'abrasione vanno sempre pulite, se non hai del disinfettante lava bene con acqua corrente



Una distorsione; se ci cammini sopra può peggiorare, è molto meglio allertare il **118**.
Avrai anche consigli telefonici.

Una frattura; non cercare di ridurla (la tiro così la metto a posto). Tieni l'arto nella posizione in cui ti fa meno male e chiama il soccorso

Se vieni morso da una vipera agisci come se ti fossi procurato una frattura, immobilizza l'arto.

NON USARE IL SIERO ANTIVIPERA e chiama il soccorso



Se sei in quota e hai vertigini, nausea, mal di testa, **SCENDI** (accusi mal di montagna)

NON INSISTERE

Perdere anche solo alcuni metri di quota può essere sufficiente a farti stare meglio

IL NUMERO DI SOCCORSO E' **118**

Le gite in montagna sono certamente un'esperienza unica e rigenerante ma richiedono anche un'adeguata preparazione non *solo* fisica.



Ecco, allora, alcune regole per godere a pieno di un'escursione affinché la montagna possa essere sempre una grande Passione!

Prima di intraprendere una gita consulta sempre il bollettino meteo, in montagna il tempo cambia rapidamente, non lasciarti sorprendere dal temporale! Se capita allontana gli oggetti metallici, non usare l'ombrello, non fermarti in vetta, sulle creste, sotto gli alberi isolati, sotto i tralicci, sulle vie ferrate. Scendi rapidamente a valle. Se trovi riparo in avvallamenti siediti sullo zaino in posizione accovacciata e appoggia i piedi a terra uno contro l'altro.

L'80% delle vittime del fulmine sopravvive, la respirazione bocca a bocca e il massaggio cardiaco possono salvare la vita.

Prepara lo zaino in modo razionale, porta sempre una giacca impermeabile, un berretto, i guanti, un intimo di ricambio, il telefono cellulare, evita il superfluo.



Lascia sempre detto a qualcuno dove vai, lascia una traccia del tuo passaggio sui libri dei rifugi.

Non scambiare la temerarietà per coraggio; se hai problemi rinuncia alla salita!

Presta molta attenzione se ti trovi in zone ripide: potrebbero esserci persone o animali che fanno cadere sassi dall'alto. Abbi cura a tua volta di non provocare cadute di materiale.



CROCE ROSSA ITALIANA

COMITATO PROVINCIALE DI VERBANIA



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE VERBANO



INTRA 1874

Affinché le tue escursioni in montagna siano piacevoli

Valutazione della scena

Prima di effettuare qualsiasi azione su un soggetto, il soccorritore deve accertarsi che la zona in cui agisce sia priva di pericoli. La rianimazione viene praticata esclusivamente su un soggetto incosciente, che non risponde al richiamo verbale e agli stimoli tattili (per esempio, se scosso). Valutare se il soggetto è vittima di un malore oppure di un trauma; nel secondo caso non muovere il paziente e contattare immediatamente il 118.

Valutazione dello stato di coscienza [

La valutazione dello stato di coscienza del soggetto è la capacità dello stesso di rispondere agli stimoli esterni. La persona deve essere scossa leggermente per le spalle e chiamata ad alta voce; le va presa anche la mano e va fatta richiesta di stringere quella del soccorritore. Se non reagisce a nessuno di questi stimoli allora la persona è definita incosciente. In questo caso va fatta immediata richiesta a chi ci sta vicino di chiamare il 118.



ABC del Basic Life Support [

La seconda fase del BLS consiste in una procedura che viene denominata **ABC**, dalle iniziali delle parole inglesi **A**irway, **B**reathing, **C**irculation.

Airway

Il corpo del paziente deve essere posizionato supino su un piano rigido, ad esempio su un tavolo o sul pavimento. La testa e gli arti devono essere allineati con il corpo. Il torace deve essere scoperto ed eventuali cravatte o indumenti che stringono devono essere allentati poiché possono ostruire le vie respiratorie. Spesso gli indumenti vengono recisi con un paio di forbici per non perdere tempo.

Il pericolo che corre una persona incosciente è l'ostruzione delle vie aeree: anche la stessa lingua può cadere all'indietro e impedire la respirazione, a causa della perdita di tonicità della muscolatura. Il cavo orale deve quindi essere ispezionato tramite la "manovra a borsellino" che si effettua ruotando assieme l'indice e il pollice. Se sono presenti oggetti che ostruiscono le vie respiratorie vanno rimossi con le mani oppure con pinze facendo attenzione a non spingere il corpo estraneo ancora più in profondità. Dopo aver verificato la pervietà delle vie aeree e quindi l'assenza di oggetti che possano ostruire il passaggio dell'aria si effettua l'iperestensione della testa. Per effettuare la manovra dell'iperestensione, va posta una mano sulla fronte, portata indietro la testa e porre due dita sotto il mento sollevandolo.

PRIMO SOCCORSO A PERSONA

INCOSCIENTE



Breathing

Dopo la fase di *Airway* è necessario controllare se l'infortunato respira. La posizione ideale per farlo è accostare la guancia alla sua bocca (a circa 3-5 cm), osservando nel frattempo il torace, e poggiandovi eventualmente una mano. Questa manovra è detta "**GAS**" che sta per *Guardo, Ascolto, Sento*.



1. *Guardare* il movimento del torace
2. *Ascoltare* il respiro

3. *Sentire* il flusso d'aria sulla guancia

Questa osservazione deve essere mantenuta per 10 secondi, contando ad alta voce, mantenendo la testa del paziente iperestesa. Contare ad alta voce serve a chi interviene nel frattempo, e conosce i fondamenti della BLS, a capire senza interrompervi che può essere necessario il suo aiuto. È necessario fare attenzione a non confondere ansimi e gorgoglii emessi in caso di arresto respiratorio con la respirazione normale.

Circulating

Mentre si effettua la manovra GAS si deve valutare se sono presenti movimenti della persona, colpi di tosse, respiro, che sono segnali della presenza di attività circolatoria. La manovra è definita **MOTORE** (**M**ovimenti, **T**OSse, **R**ESpiro).

In assenza di **MOTORE** è indispensabile iniziare la rianimazione cardio-polmonare. Se si è da soli a soccorrere si chiama in questo momento il 118. Se i soccorsi sono stati già chiamati, è importante informare che c'è una persona in arresto cardiaco.

Tratto dalle linee guida sanitarie CRI

Rianimazione cardio-polmonare

La procedura della rianimazione cardio-polmonare consiste in queste fasi:



- Il paziente deve trovarsi su una superficie rigida (una superficie morbida o cedevole rende completamente inutili le compressioni).
- Inginocchiati a fianco del torace.
- Rimuovi, aprendo o tagliando

se necessario, gli abiti dell'infortunato. La manovra richiede il contatto con il torace, per essere sicuri della corretta posizione delle mani.

- Colloca le mani direttamente sopra lo sterno, una sopra all'altra, al centro del petto. Per evitare di rompere le coste, solo il palmo delle mani dovrebbe toccare il torace.
- Sposta il peso verso avanti, rimanendo sulle ginocchia, fino a che le tue spalle non sono direttamente sopra le tue mani.
- Tenendo le braccia dritte, senza piegare i gomiti, muoviti su e giù con determinazione. La pressione sul torace deve provocare un movimento di circa 4-5cm per ciascuna compressione. È importante rilasciare completamente dopo ogni compressione.
- Il ritmo di compressione corretto è di circa 100 compressioni al minuto, per aiutarti a raggiungere la velocità corretta, conta a voce alta man mano che fai le compressioni.
- Dopo ogni 30 compressioni, è necessario praticare 2 insufflazioni con la respirazione artificiale. La testa viene ruotata all'indietro, il soccorritore chiude il naso con una mano mentre estende la mandibola con l'altra per mantenere la bocca aperta. La respirazione bocca a bocca comporta l'insufflazione forzata di aria nel sistema respiratorio dell'infortunato, con l'ausilio di una mascherina o di un boccaio. In caso di mancanza, un fazzoletto di cotone può essere impiegato per proteggere il soccorritore dal contatto diretto con la bocca dell'infortunato.
- Ritorna dalla parte del torace e riposizione le mani nella posizione corretta.
- Ripeti il ciclo di 30:2 finché il paziente riprende le sue funzioni normali.
- Ogni due minuti va valutata la presenza di **MOTORE**; se ancora assenti va ripresa la rianimazione cardio-polmonare.

