

SOCORRISME I PRIMERS AUXILIS

*Aquest "Mussol" es va publicar en la primera edició
d'aquesta publicació.*

*Avui el reproduïm pensant que és un material
que s'ha de tenir,
s'ha de saber, però millor si no
es fa servir mai.*

Sort !

En primer lloc: Davant d'un ferit cal no espantar-se. Tu únicament pots donar els primers auxilis però cal actuar de pressa i bé.

ESGOTAMENT FÍSIC:

Causes: Quan no s'està acostumat a sortir a la muntanya, es corre el risc de voler aguantar com els més entrenats. Llavors, hi ha la por al "què diran" o que se'ns consideri incapaços, això ens obliga a aguantar costi el que costi sense pensar que aquesta actitud ens pot costar cara.

Síntomes: Cara pàlida, arrossegament de peus, pols

**Associació
Diocesana
d'Escoltisme
Menorca**

Agost 1996

ràpid, respiració agitada, pell seca.

Remeis: Donar-li te o cafè calent (res d'alcohol). Agafar-lo entre dos, carregar-se'l a l'espatlla. Demanar un metge ràpidament. El millor remei és la precaució, aquest estat no ha d'arribar mai (no confondre l'esgotament amb la fatiga normal) ja que les sortides han de ser adaptades a la capacitat física de tots.

BUTLLOFES ALS PEUS:

Causes: Una arruga als mitjons, una pedreta, botes noves o bé mal cordades.

Síntomes: Fa mal al lloc de la fregada. Es nota una inflor que està plena de líquid.

Remeis: Si encara no ha sortit la butllofa, s'hi posa un tros d'esparadrap i s'estreny bé la bota perquè no fregui. Si ja ha sortit la punxarem amb un agulla desinfectada perquè surti el líquid (no fa mal). Després retallarem la pell i ho cobrirem amb una gassa estèril, pomada desinfectant i esparadrap.

RAMPELLS, ESTIRADES DE LLIGAMENTS, DOLORS MUSCULARS, ETC...:

Causes: Cansament excessiu produït per la caminada. El múscle està cansat de treballar tant i protesta d'aquesta manera.

Síntomes: El braç o la cama encongeixen de cop. Si palpem el múscle, està dur i tens. Fa bastant mal.

Remeis: Un massatge SUAU, amb liniment o pomada que escalfi la zona dolorida.

TALLS:

Causes: Moltes, ganivets, destrals, etc..

Característiques: Molta sang, crits i esvalotament general.

Remeis: Rentar amb aigua i sabó la ferida. Pressionar amb gassa o mocador si no para la sang, un cop ben net tapar amb gassa i esparadrap. Si és profund o llarg cal portar "a cosir" al metge.

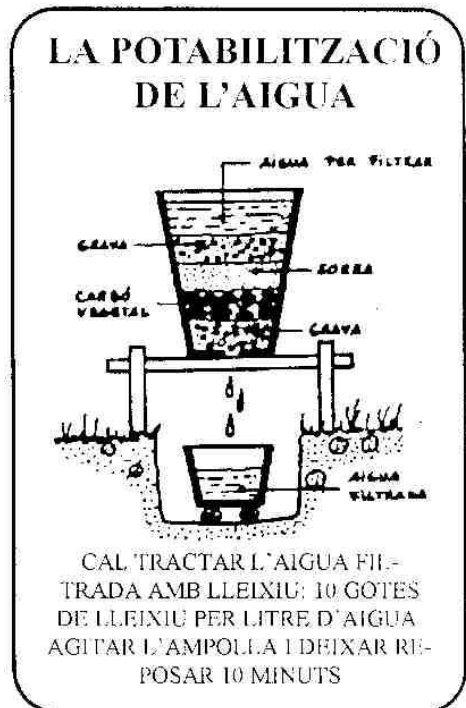
No és bo rentar ferides amb cotó perquè sempre deixa poca o molta pelussa.

DIARREA:

Causes: Una mala digestió o un excés menjant coses que no es poden digerir bé.

Síntomes: Normalment només ho nota el qui ho passa, pal·lidesa i presses...

Remeis: Repòs absolut i



dieta durant un dia (es pot donar suc de llimona). Al segon dia pot menjar carn a la brasa, arròs bullit i pomes amb pell i tot. Si és molt forta s'aturarà ràpidament el còlic prenent una cullerada d'aigua amb farina (l'aigua efervescent, tipus litines, gasosa, sifó, etc.) Aneu amb compte amb l'aigua que beveu, es pot potabilitzar.

En els cas contrari (empatx i restrenyiment), una llimona escorreguda amb mig got d'aigua tèbia, tirar-hi una culleradeta de bicarbonat i prendre-ho ben calent, no menjar res més fins després d'un quart. A voltes fa pair però molts cops fa vomitar.

MAL DE COLL:

Causes: Respirar amb la boca oberta l'aire fred de la muntanya. Coll destapat al fred, cridar excessivament (només es presenta en caps impacients i malgeniüts).

Síntomes: Costa d'empassar i fa mal en fer-ho.

Remeis: Glopejar aigua amb bicarbonat o llimona, pastilles desinfectants, abrigar-se el coll i no cridar o parlar tant, en alguns casos també convé tancar la boca.

MAL DE CAP:

Causes: Moltes i molt diverses: l'alçada, el sol, el cantar, etc...

Síntomes: Mal de cap, evidentment!

Remeis: Un mocador mullat al front alleugereix. Es pot provar amb una aspirina desfeta amb aigua (i beguda després, eh!)

FEBRE:

Causes: És l'indicador d'alguna cosa que no va bé.

Síntomes: Front i galtes vermelles i calentes. Si és alta mareigs.

Remeis: L'aspirina ajudarà, millor si és Pyramidon (reserveu-ho per casos extrems), si fa molta pena perquè no menja se li pot donar un líquid dolç. Si la febre és persistent o molt alta cal portar al metge el malalt.

PICADES:

D'abella o vespa, treure el fibló ("aguijón") amb compte. Cobrir la ferida amb amoniac, vinagre o una pomada especial (fenergan). Si ha picat al coll o hi ha moltes picades, cal portar l'accidentat al metge.

El mateix val per a altres animallets amb ales. El millor en un lloc en què n'hi hagi molts és usar un repel.lent.

Si es tracta d'una culobra ("culebra"), no et posis nerviós, examina la ferida, amb rapidesa i seguretat, si en el lloc de la mossegada hi ha un línia de punts, no és de víbora, si només es veuen dos punts separats uns dos cm. es pot creure que ha estat víbora (escurçó) i s'ha de fer el següent:

- ◆ Preparar un torniquet amb cordill, fulard, mocador, etc. que s'estreny donant-li voltes amb un pal. El torniquet es posa sempre entre el cor i la mossegada. **ATENCIÓ**, cal afloixar-lo durant dos minuts cada 40. És molt important.
- ◆ Fer un tall amb un ganivet o fulla d'afeitar, desinfectar sobre la ferida perquè en rafi sang, algú sense cap ferida a la boca cal que xucli i la vagi escopint.
- ◆ Sense perdre temps es trasllada el ferit o es busca un metge que li injecti el sèrum antídoto.

El que hem dit de les víbores val també per als escorpins encara que la seva picada no és tan perillosa.

HEMORRÀGIES:

Estrènyer bé la zona perquè la sang coaguli i deixi de sortir. (¿Si és en una extremitat es pot col·locar un torniquet?). Buscar tot seguit un metge.

CREMADES:

De sol, de foc, etc...

Cobrir la part del cos afectada amb pomada especial o barreja de bicarbonat amb alcohol. Si són extenses i hi ha insolació situar el ferit a l'ombra, refrescar-lo amb mocadors d'aigua fresca posats al front. Donar-li beguda però no alcohol. Si s'han fet butllofes cobrir amb pomada i gassa sense rebentar-les. Cal traslladar el malalt sense que s'esforci. Per a senzills enrogiments de la pell acabarem abans no

posant-hi res. Només refrescant amb aigua o alcohol.

TORÇADES DE...

Es produeixen quan un moviment bruscat o caiguda obliga a alguna articulació a fer un moviment anormal. Es nota un dolor viu que pot disminuir i tornar després. Probablement s'infla tot seguit. En aquests casos el millor és guarir-se en salut i portar a l'accidentat, un cop immobilitzat el membre amb una bena o fouldard, al metge, el més ràpid possible. És preferible de fer-ho així perquè podria ser una trencadura.

FRACTURES:

Síntomes: Dolor agut en la zona on està l'os trencat, no es pot ni tocar, desviació del membre.

Remei: NO POSAR ELS OSSOS AL LLOC, immobilitzar el membre amb fustes, branques, estructura de la motxilla, etc. que s'hauran folrat amb cotó, roba, molsa, palla... i lligar amb bena o drap (fouldard). Traslladar el ferit amb precaució evitant tot moviment de la zona de trencament, (atenció a les fractures de costelles, el ferit no pot moure's ni caminar). Si es desmaia no se li dona res per beure, perquè el podríem ofegar. Mullar-li la cara amb un mocador mullat i donar-li a beure, quan retorni, un líquid calent no alcohòlic. Si la fractura és oberta cal desinfectar-la, posar gassa estèril i immobilitzar. Tallar la possible hemorràgia, tapar l'os amb gassa estèril, immobilitzar i traslladar amb tota urgència. És importantíssim evitar una llarga exposició de l'os a l'aire.

SENYALS PER A DEMANAR SOCORS: (Codi internacional)

Demandar socors: 6 senyals per minut (una cada 10 segons) després, una pausa d'un minut.

Resposta: 3 senyals per minut (una cada 20 segons) després, una pausa d'un minut.

Els senyals es poden fer amb: -un xiulet. -lot o llum. -mirall. -tela de color o blanca. -cridant (és cansat).

RESPIRACIÓ ARTIFICIAL:

Si l'accidentat està inconscient, i té la nineta dels ulls dilatada amb absència de respiració, cal fer-li ràpidament la respiració artificial (complementat amb el massatge cardíac). Per a això, cal posar l'accidentat estirat sobre l'esquena (de cara al cel). Obrir-li la boca i netejar-la de possibles porqueries o objectes estranys.

Col·locar la mà a la nuca per aixecar-li el coll i inclinar el cap endarrera aganfant-li amb l'altra mà.

Després s'aixeca la mandíbula inferior de manera que el cap quedi totalment inclinat cap al darrera (situar alguna peça de roba sota el coll).

Estrènyer la boca del socorrista contra la del accidentat i tancar-li el nas. Bufar amb força perquè el pit s'aixequi (vigilar que la llengua no obstrueixi el coll).

Separar-se i escoltar la sortida de l'aire. Fer-ho a un ritme de 15 cops per minut, no desanimar-se, a voltes triga molt en normalitzar-se la

respiració.

Va bé de combinar-la amb el massatge cardíac, que consisteix en unes pressions fetes amb les dues mans sobre el pit al mateix ritme que el cor (unes 50 o 60 per minut).

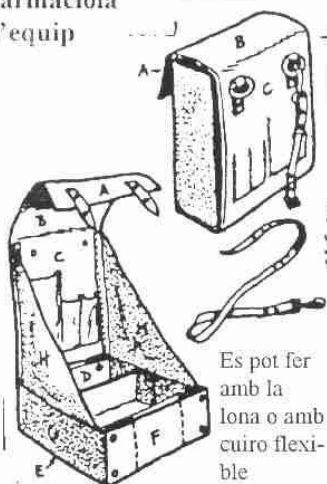
Quan insufleu tapeu-li el nas i destapeu-lo a l'expiració. Si és un nen petit bufeu alhora nas i boca. La bufada ha de ser forta i sostinguda, no seca.

enfermetat o ferida	cal portar
Esgotamen	te o café ensucrat
Butllofes	neobacitrin o azol
Rampells	rèflex o tantum
Talls	sabó neutre
Diarrees	Sulfatintestin, mexaformo
Mal de coll	hibitane, formitrol, bufanda?
Mal de cap	aspirina
Febres	piramidon
Fred	una bona manta i beguda calenta
Picades	pomada antihistamínica (fenergan)
Hemorràgies	aigua, sabó, gasses
Cremades	pomada avril
Torçades	rèflex o tantum (per a la inflamació donar tanderil)
Traumatismes	café o te ensucrat

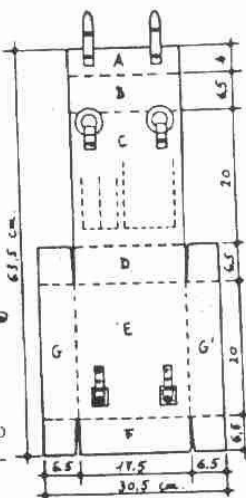
LA FARMACIOLA:

A més de completa s'ha de calcular que sigui portàtil (una bona solució consisteix a tenir-ne dues, una per a camp fix i l'altra amb l'imprescindible i manejable (és fàcil de fer, veieu el dibuix). Es porten els estris necessaris per a petites cures: tisores, pinces, agulla, esparadrap, benes, gasses, etc... I a més, segons el mal

Farmaciola
d'equip



Es pot fer
amb la
lona o amb
cuiro flexi-
ble



EL TRANSPORT DE FERITS



El ferit pot
caminar



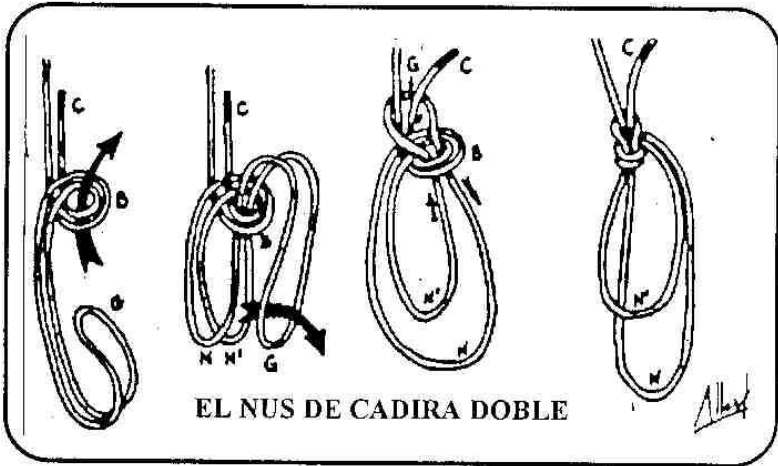
La postura
de transport
dels bombers



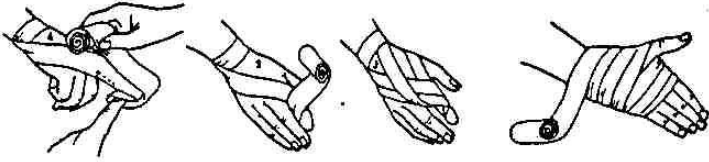
El transport entre
dues persones (ull
a les fractures de
la base de crani)



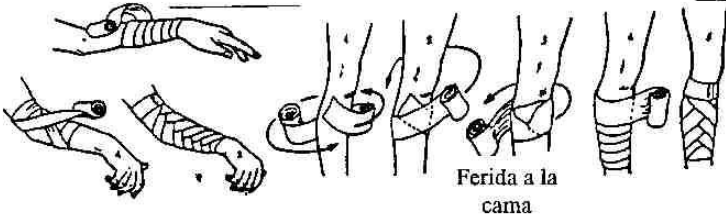
El nus de cadira
doble (per bai-
xar ferits)



EMBENATS

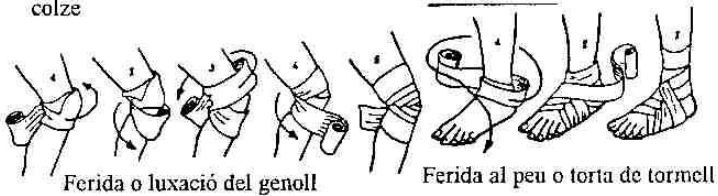


Ferida al braç



Ferida a la cama

Ferida o distensió del colze



Ferida o luxació del genoll

Ferida al peu o torta de tormell

Preparat per Minyons escoltes i Guies Sant Jordi