



Chamada de emergência e pequenos ferimentos

NUM RELANCE

- Emergência** 112 – gratuito em toda a Europa, mesmo sem saldo
- Para quê** Reagir bem em pequenas e grandes emergências
- Importante** Não substitui um curso de primeiros socorros

30 minutos

a partir dos 8 anos

estojo de primeiros socorros

A chamada de emergência – as perguntas-chave

Onde? Onde aconteceu? Local, rua, cruzamento, referências.

O quê? O que aconteceu? Queda, acidente, desmaio...

Quantos? Quantos feridos há?

Quais? Que ferimentos vêm?

Esperar Não desligues! Espera pelas perguntas.

Pequenas feridas

- 1 Calçar luvas, se houver.
- 2 Lavar os arranhões sujos com água limpa.
- 3 Nada de pomadas nem remédios caseiros na ferida.
- 4 Pôr um penso ou uma compressa.
- 5 Feridas profundas ou que sangram muito: fazer pressão e pedir ajuda.

Sangramento do nariz

- Sentar e inclinar a cabeça ligeiramente **para a frente** (não para trás!).
- Apertar as asas do nariz durante cerca de 10 minutos.
- Pano fresco e húmido na nuca.
- Se não parar: procurar ajuda médica.



Chamada de emergência e pequenos ferimentos



Carraças

- Agarrar a carraça rente à pele com uma pinça ou um cartão próprio e puxá-la devagar.
- Não esmagar; nada de óleo nem cola.
- Marcar o local com uma caneta e anotar a data.
- Se nas semanas seguintes aparecer um anel vermelho ou febre: ao médico.



Para dirigentes: em cada atividade deve estar pelo menos uma pessoa com um curso de primeiros socorros válido. Muitas organizações oferecem cursos para grupos de jovens.



Lista do estojo de primeiros socorros

- ☐ pensos de vários tamanhos
- ☐ compressas, ligaduras de gaze, ligaduras triangulares
- ☐ luvas descartáveis, manta térmica, tesoura
- ☐ pinça para carraças, saco de frio
- ☐ números de emergência e lista das crianças com alergias