

PRIMERS AUXILIS. QUÈ CAL FER?



Diputació
Barcelona

En el nostre dia a dia ens podem trobar en situacions que, tot i no suposar un risc per a la vida, requereixen de coneixements bàsics en primers auxilis, i d'altres en què disposar d'aquests coneixements pot ser decisiu a l'hora de preservar la vida d'una persona.

Aquesta guia bàsica de primers auxilis proporciona els coneixements elementals per saber com actuar de forma segura i eficient davant de determinades emergències que es poden presentar en situacions quotidianes.

L'objectiu és facilitar una sèrie de recomanacions i pautes per a una correcta actuació a l'hora de realitzar una primera intervenció davant una situació d'emergència, abans de l'arribada de l'assistència sanitària professional.

AUTOPROTECCIÓ I PRIMERS AUXILIS

**PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS
D'EMERGÈNCIA (PAS)**

CADENA DE SUPERVIVÈNCIA

REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR (RCP)

[Adults](#)

[Infants d'1 a 8 anys](#)

[Infants menors d'1 any](#)

**OBSTRUCCIÓ DE LA VIA AÈRIA
PER UN COS ESTRANY (OVACE)**

CREMADA

FERIDA

HEMORRÀGIA

LIPOTÍMIA

COP DE CALOR

CONVULSIONS

6

7

8

9

11

13

14

16

19

20

21

22

24

25

AUTOPROTECCIÓ I PRIMERS AUXILIS

Les **mesures d'autoprotecció** són el conjunt d'accions que es fan per evitar un accident o bé minimitzar-ne els danys en cas que es produeixi.

Els **primers auxilis** són les cures o l'ajuda immediata i necessària que es dona a una persona malalta o que ha tingut un accident abans que l'atenguin els professionals sanitaris.

Els objectius dels primers auxilis són:

- Preservar la vida
- Alleugerir el patiment
- Prevenir danys
- Promoure la recuperació.

PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS D'EMERGÈNCIA (PAS)

La seqüència d'actuacions davant d'una situació d'emergència s'anomena **PAS**, que són les sigles de:

Protegir la víctima i un mateix, i avaluar l'entorn per detectar possibles riscos que ens puguin posar en perill. Per exemple: establir un perímetre de seguretat, apartar objectes tallants o perillosos, posar-se l'armilla d'alta visibilitat...

Avisar els serveis d'emergència trucant al **112**. Informar sobre la localització, la tipologia d'accident i el nombre i la gravetat de les víctimes.

Socórrer la víctima: tranquil·litzar-la; prestar els primers auxilis tenint en compte les nostres capacitats, coneixements i mitjans; evitar moviments innecessaris i no donar-li de beure o de menjar.

PROTEGIR

AVISAR 

SOCÓRRER

CADENA DE SUPERVIVÈNCIA

La cadena de supervivència és el conjunt d'accions que s'apliquen a una persona que ha patit una aturada cardiorespiratòria i que si es fan de manera ràpida i ordenada augmenten la probabilitat de supervivència de la víctima amb un risc menor de seqüeles.

1. RECONeixEMENT PRECOÇ I DEMANDA D'AJUDA

Reconèixer una possible aturada cardíaca (absència de resposta i no respirar amb normalitat) i trucar al telèfon d'emergències **112**.

2. RCP PRECOÇ

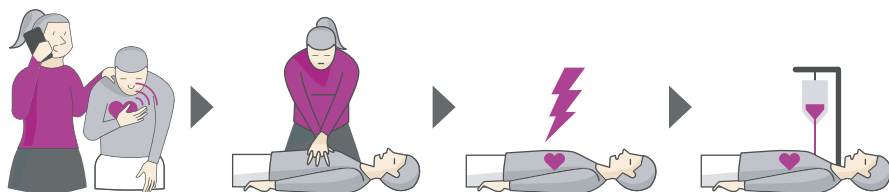
Iniciar immediatament la reanimació cardiopulmonar (RCP).

3. DESFIBRIL·LACIÓ PRECOÇ

Utilitzar el desfibril·lador amb l'objectiu de reiniciar el cor. El desfibril·lador és un dispositiu que analitza el ritme cardíac i determina si la persona requereix una descàrrega elèctrica.

4. CURES POSTRESSUSCITACIÓ

Proporcionar atenció sanitària per mantenir les constants vitals i preservar la qualitat de vida de la víctima.



REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR (RCP)

La reanimació cardiopulmonar és el conjunt de maniobres destinades a mantenir oxigenat el cos quan el cor ha deixat de bategar i que poden evitar que es produeixi la mort.

Per determinar si estem davant d'una aturada cardiorespiratòria caldrà comprovar la consciència i la respiració.

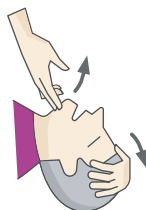
1. COMPROVAR LA CONSCIÈNCIA

Sacsegeu la víctima amb cura per les espatlles i pregunteu amb veu alta: “Es troba bé?”

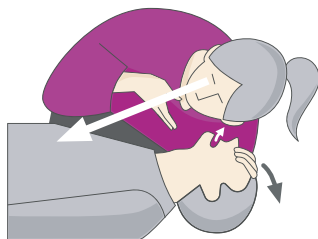


2. COMPROVAR LA RESPIRACIÓ

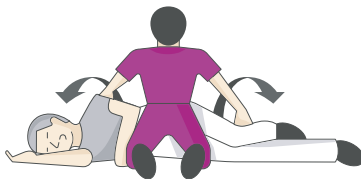
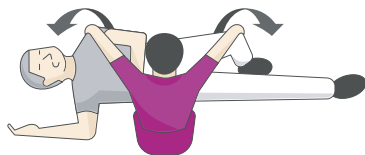
Si no respon, comproveu la respiració. Quan una persona està inconscient, tots els músculs queden relaxats, la llengua pot desplaçar-se cap enrere i bloquejar les vies respiratòries. Obriu la via aèria mitjançant la maniobra front-mentó (col·locant una mà al front i l'altra al mentó i basculant el cap enrere amb suavitat).



Mireu si hi ha moviment al tòrax, **escolteu** si hi ha respiració, i comproveu que **sentiu** l'aire a la vostra galta durant **10 segons**.



Si respira però no respon: col·loqueu la persona en **posició lateral de seguretat (PLS)** per a mantenir oberta la via aèria i evitar que pugui ofegar-se en cas de vòmit, i truqueu al **112**.



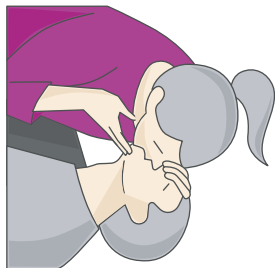
Si no respon i no respira: inicieu les maniobres de reanimació cardiopulmonar (RCP):

ADULTS

- Truqueu al **112**.
- Agenol·leu-vos al costat de la víctima a l'altura del tòrax.
- Col·loqueu el taló de la mà al centre del pit (estèrnum) i el taló de l'altra mà al damunt de la primera, entrelleceu els dits de les mans i mantingueu els braços estirats.
- Feu **30 compressions toràciques**, comprimint l'estèrnum a una profunditat aproximada de **5 cm**, però no més de 6 cm. Les compressions s'han de fer a un ritme de **100-120 per minut**, això vol dir que les 30 les hauríeu de fer en 15-18 segons.



- Feu **2 respiracions de suport (insuflacions)**: obriu la via aèria amb la maniobra front-mentó; pinceu el nas i insuflau aire dins de la boca durant **1 segon** mentre observeu que el pit puja.



- Continueu amb **les compressions toràciques i les insuflacions** amb una cadència de **30:2** fins que arribin els serveis d'emergència. Mentrestant, si disposeu d'un desfibril·lador automàtic o semiautomàtic, poseu-lo en marxa i seguïu les instruccions visuals i d'àudio que proporciona el dispositiu i que us aniran marcant els passos que cal seguir.



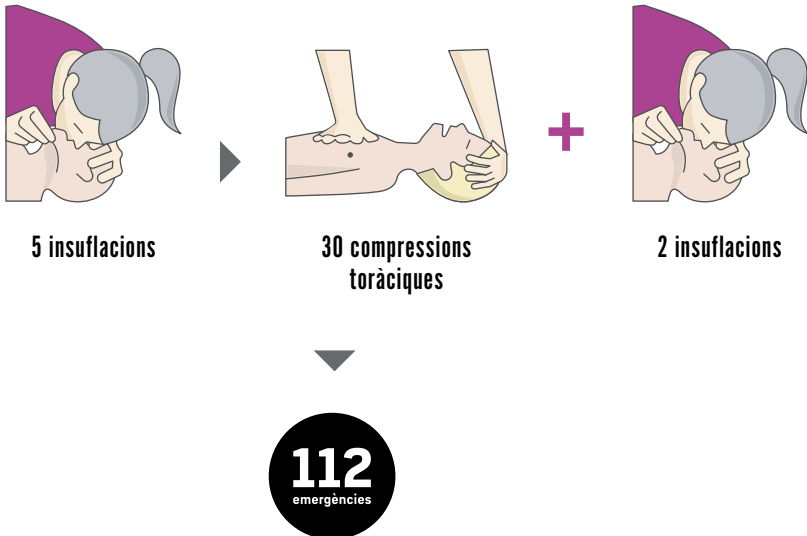
**30 compressions
toràciques**



2 insuflacions

INFANTS D'1 A 8 ANYS

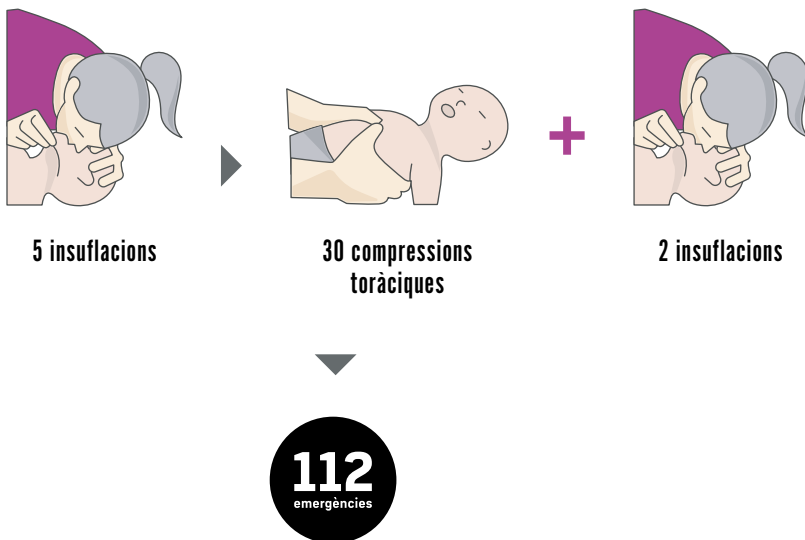
- Comenceu amb **5 respiracions de suport (insuflacions)**: obriu la via aèria amb la maniobra front-mentó; pinceu el nas i insufleu aire dins de la boca durant **1 segon** mentre observeu que el pit puja.
- Feu **30 compressions toràciques** utilitzant el palmell d'una sola mà, comprimint l'estèrnium a una profunditat aproximada de **5 cm**. Les compressions s'han de fer a un ritme de **100-120 per minut**, això vol dir que les 30 les haureu de fer en 15-18 segons.
- Insufleu **2 respiracions de suport**.
- Continueu amb les **compressions toràciques i les insuflacions** amb una cadència **30:2** durant un minut i truqueu al **112**.



— Seguiu amb les **compressions toràciques i les insuflacions** amb la cadència **30:2** fins que arribin els serveis d'emergència. Mentrestant, si disposeu d'un desfibril·lador automàtic o semiautomàtic, poseu-lo en marxa i seguiu les instruccions visuals i d'àudio que proporciona el dispositiu i que us aniran marcant quins passos cal seguir. Per a aquesta franja d'edat, utilitzeu elèctrodes pediàtriques o dispositius amb mode pediàtric que mitiguin la potència de l'aparell.

INFANTS MENORS D'1 ANY

- Comenceu amb **5 respiracions de suport (insuflacions)**. Obriu la via aèria amb la maniobra front-mentó; cobriu la boca i el nas de l'infant amb la vostra boca i insufleu aire durant **1 segon** mentre observeu que el pit puja.
- Feu **30 compressions toràciques** utilitzant dos dits d'una mà o els dos polzes, comprimint l'estèrnum a una profunditat aproximada de **4 cm**. Les compressions s'han de fer a un ritme de **100-120 per minut**, això vol dir que les 30 les haureu de fer en 15-18 segons.
- Insufleu **2 respiracions de suport**.
- Continueu amb les **compressions toràciques i les insuflacions** amb una cadència **30:2** durant **un minut** i truqueu al **112**.



- Seguiu amb **les compressions toràciques i les insufflacions** amb la cadència **30:2** fins que arribin els serveis d'emergència.
- En aquesta franja d'edat no està recomanat l'ús d'un desfibril·lador automàtic o semiautomàtic.

Tot i que per a cadascuna de les franges d'edat establertes les seqüències de la RCP explicades són les correctes, a vegades hi ha situacions que poden generar rebuig a l'hora de fer les maniobres respiratòries, com, per exemple, que les víctimes tinguin sang o restes orgàniques a la boca, o no conèixer la víctima ni les seves possibles patologies. També pandèmies com la covid-19, que es transmet via respiratòria, poden reforçar aquest rebuig. En aquests casos es pot realitzar **exclusivament el massatge cardíac (compressions toràciques)** i evitar les insufflacions.

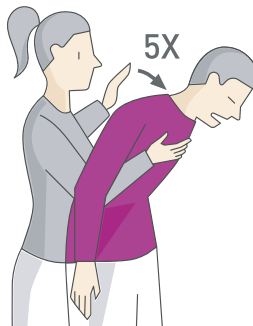
OBSTRUCCIÓ DE LA VIA AÈRIA PER UN COS ESTRANY (OVACE)

L'obstrucció de la via aèria es produeix quan un obstacle impedeix el pas de l'aire als pulmons de forma total o parcial.

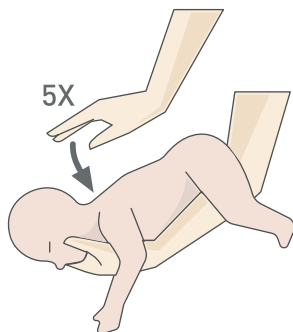
- Quan l'obstrucció és **parcial**, la víctima pot respirar i parlar, encara que sigui amb dificultat. Encoratgeu-la a tossir fins a resoldre l'obstrucció, sense donar cops a l'esquena.
- Quan l'obstrucció és **total**, la víctima no pot parlar, respirar ni tossir i es posa les mans al coll. Feu les següents accions per resoldre l'obstrucció.

1. COPS INTERESCAPULARS

Col·loqueu-vos darrere de la víctima a un costat de l'esquena, passeu un braç per sota l'axil·la sostenint el tòrax amb una mà, inclineu la víctima cap endavant per aprofitar l'efecte de la gravetat, amb l'altra mà doneu **5 cops entre les escàpules** (part alta de l'esquena).



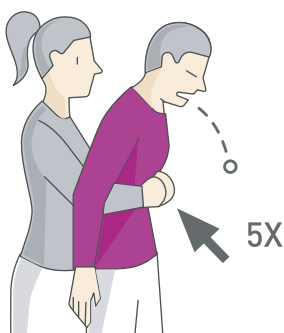
En infants menors d'1 any col·loqueu-lo recolzat sobre el vostre avantbraç, subjectant-lo per la mandíbula i doneu **5 cops entre les escàpules**. Comproveu si hi ha qualsevol cos estrany a la boca i traieu-li.



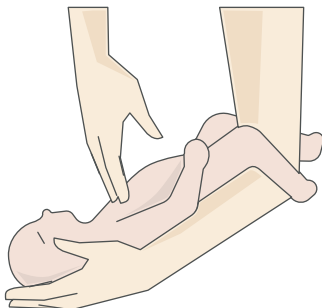
Si no s'ha resolt l'obstrucció, inicieu la **maniobra de Heimlich**.

2. MANIOBRA DE HEIMLICH

Col·loqueu-vos darrere de la víctima i abraceu-la per la cintura. Col·loqueu una mà en forma de puny entre l'estèrnum i el melic i l'altra mà agafant el puny. Feu **5 compressions abdominals** cap endins i cap amunt amb l'objectiu d'empènyer el cos estrany cap a l'exterior.



En el cas dels infants menors d'1 any, per evitar lesions feu **5 compressions toràciques** amb dos dits, com si fos un massatge cardíac però empenyent cap endins i cap a la boca.



Repetiu el cicle de **5 cops interescapulars + 5 compressions abdominals o toràciques** en funció de l'edat de la víctima, fins que es resolgui l'obstrucció. En cas que la víctima quedi inconscient aviseu el **112** i inicieu maniobres de **RCP** (vegeu pàg. 9).

CREMADA

Una cremada és una lesió produïda per agents físics, químics, elèctrics o per radiacions.

Les cremades es classifiquen segons la seva profunditat en:

- Cremades de 1r grau: afecten la capa externa de la pell, provoquen envermelliment de la pell i dolor al contacte.
- Cremades de 2n grau: afecten la segona capa de la pell, provoquen butllofes i causen dolor i inflamació.
- Cremades de 3r grau: afecten totes les capes de la pell, que queden carbonitzades i no provoquen dolor per la destrucció de les terminacions nervioses.

ACTUACIONS

- Refredeu la zona afectada amb aigua, sota l'aixeta, entre **10 i 15 minuts**. Eviteu l'aigua freda o el gel.
- No retireu la roba enganxada.
- No rebenteu les butllofes.
- No apliqueu cremes ni olis.

Aneu a un centre sanitari si la cremada és extensa, profunda, dolorosa o afecta les mans, la cara, el coll, els orificis naturals (boca, nas, ull...) o els genitals.

FERIDA

Una ferida és una lesió que implica la pèrdua de continuïtat de la pell o de les mucoses.

La gravetat d'una ferida depèn de la profunditat, l'extensió, la localització, la presència de cossos estranys o brutícia i l'aparició de signes d'infecció.

ACTUACIONS

- Netegeu-la amb aigua a raig i, si és possible, amb sabó neutre de dins cap enfora per arrossegar la brutícia i/o petits cossos estranys.
- Apliqueu-hi antisèptic i tapeu-la amb un apòsit estèril per prevenir l'entrada de microorganismes patògens.
- No utilitzeu alcohol ni cotó fluix.
- Acudiu a un centre sanitari si la ferida és gran o profunda, afecta zones sensibles, no deixa de sagnar o té cossos estranys difícils de treure.

HEMORRÀGIA

Una hemorràgia és la sortida de sang dels vasos sanguinis.

Les hemorràgies poden ser externes, internes o exterioritzades pels orificis naturals.

ACTUACIONS

- Pressioneu amb un apòsit estèril durant **10 minuts**. Si cal que col·loqueu més apòsits al damunt, no retireu el primer apòsit, ja que s'arrossegaria el coàgul que s'ha format i que taponava la ferida. Si el traieu es tornarà a obrir.
- Si la part afectada és una extremitat, eleveu-la per damunt del cor per fer que disminueixi la pressió arterial.
- No feu torniquets.
- En cas que surti sang pel nas (epistaxi), inclineu el cap endavant i pressioneu l'envà nasal **10 minuts**.



Si passat aquest temps no deixa de sagnar, acudiu a un centre sanitari.

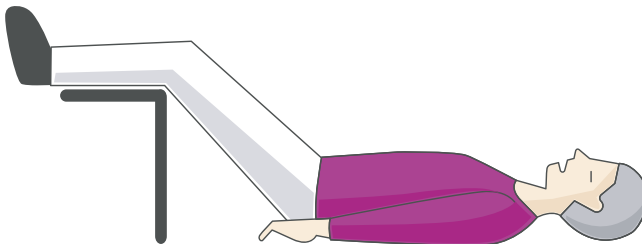
LIPOTÍMIA

Una lipotímia és la pèrdua transitòria de consciència, que comença de manera ràpida, és de curta durada i recuperació espontània completa, en què es mantenen les funcions cardíaca i respiratòria. Pot succeir per múltiples causes i a qualsevol edat.

Just abans que es produeixi es poden tenir: marejos, mal de cap, sensació de defalliment, cansament, debilitat, pal·lidesa, sudoració freda, visió borrosa, pols dèbil, entre d'altres.

ACTUACIONS

- Col·loqueu la víctima en un espai ben ventilat.
- Aparteu la gent del voltant.
- Afluixeu-li la roba.
- Aixequeu-li lleugerament les cames per sobre del cap per facilitar la irrigació de sang al cervell.



- No doneu res per menjar ni beure, podria provocar ennuegaments o vòmits.

Tot i que la persona s'hagi recuperat, s'aconsella que acudeixi a un centre sanitari per determinar el motiu de la lipotímia.

COP DE CALOR

Un cop de calor és un trastorn produït per una exposició prolongada al sol o a causa d'un exercici o treball físic en un ambient molt calorós.

Els principals signes i símptomes són mal de cap, nàusees, vòmits, febre, esgotament, pell calenta, humida i enrogida, respiració i freqüència cardíaca accelerades, confusió, irritabilitat... i pot arribar a provocar la mort.

ACTUACIONS

- Traslledeu la víctima a un lloc fresc i a l'ombra.
- Aparteu la gent del voltant.
- Afluixeu-li la roba.
- Refresqueu-li el cos, si pot ser amb compreses humides.
- Si està conscient, doneu-li aigua per beure.

En cas de dubte sobre la gravetat de la situació truqueu al **112**.

CONVULSIONS

Les convulsions són moviments musculars enèrgics, involuntaris i incontrolables que poden comportar pèrdua de consciència, rigidesa, llavis i cara blavosos, respiració sorollosa, increment de la salivació i pèrdua de control d'esfínters.

ACTUACIONS

- Creeu un entorn segur per a la víctima, retirant objectes del voltant amb què es pugui lesionar.
- No li introduïu objectes a la boca.
- Un cop finalitzin les convulsions, per evitar el bloqueig de les vies respiratòries, col·loqueu la víctima en posició lateral de seguretat (vegeu pàg. 10), fins que es recuperi totalment.
- Aviseu el **112**: si és el primer cop que li passa; si no es coneixen els antecedents de la víctima; si les convulsions tenen una durada superior a 5 minuts; si les convulsions es repeteixen; o si la víctima està embarassada.

Primera edició: novembre de 2021
@ Diputació de Barcelona
Dipòsit Legal: B 20344-2021





https://www.diba.cat/salutpublica/ambits_autoproteccio



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social

Servei de Salut Pública

Passeig de la Vall d'Hebron, 171
Recinte Mundet
Edifici Serradell Trabal, 2a pl.
08035 Barcelona
934 022 468
ssp.promosalut@diba.cat