

ANDANDO CON XEITO

PRIMEIROS AUXILIOS E SEGURIDADE VIARIA



As principais causas de lesións en nenas e nenos de 7 a 12 anos son os golpes e caídas. Unha alta porcentaxe dos mesmos poderíanse evitar tendo en conta medidas de autoprotección.

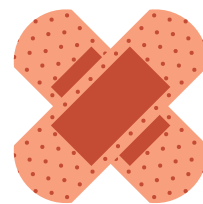
COMO EVITAR ACCIDENTES E LESIÓNS

A pesares de que poida parecer complexo predicir cando vai acontecer un accidente ou unha lesión, o certo é que temos na nosa man a capacidade de evitalos en moitos casos. Son as chamadas medidas de prevención.

Os pasos máis importantes na autoprotección son:

A IDENTIFICACIÓN DE PERIGOS

- Consiste na análise da contorna para a identificación de perigos potenciais, como por exemplo un chan mollado e esvaradío. Se sabemos onde se atopan e que perigo entrañan, será máis doado evitar accidentes.



PREVENCIÓN DE RISCOS

- Para lograr isto debemos atender aquilo que facemos evitando ou reducindo as consecuencias dunha posible lesión ou accidente. Por exemplo, quentar antes de facer exercicio, ou poñer o cinto de seguridade.



RESPOSTA ÁS EMERXENCIAS

- Cando nos enfrentamos a unha emerxencia, que por calquera razón non podemos evitar, debemos ter unhas noicións básicas de como realizar os primeiros auxilios ou contactar cos servizos de emerxencias (112) o antes posible. Isto pode ser clave para reducir as consecuencias e incluso salvar vidas.



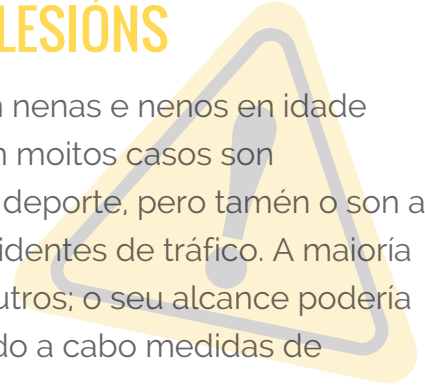
CAUTION!

MEDIDAS DE SEGURIDADE PARA PREVIR ACCIDENTES



PRINCIPAIS CAUSAS DE LESIÓNS

As principais causas de lesións en nenas e nenos en idade escolar son os golpes e caídas. En moitos casos son producidos durante a practica de deporte, pero tamén o son as queimaduras, afogamentos e accidentes de tráfico. A maioría deles poderían ser evitados, e noutros; o seu alcance podería ser moito menos de téréense levado a cabo medidas de seguridade e protección.



MEDIDAS DE SEGURIDADE

- **O lume, a electricidade e o gas** son moi perigosos e non deberían ser manipulados por nenas e nenos.
- Cando se vaia realizar unha **actividade deportiva** debemos facelo co equipamento axeitado (roupa de deporte, material en bo estado...) e sobre todo; quentar ó principio e estirar ó final de cada práctica para evitar lesións. Así mesmo, recoméndase non levaren postas xoias, reloxos e outros elementos que poden ocasionar golpes, enganches etc.
- **O baño en piscinas, ríos e praias** deben ser vixiados por un adulto, sobre todo se non se sabe nadar. Ademais de cumprir as normas de baño e fixarse nas bandeiras.
- É importante o respecto e cariño polos **animais**, e comprender os perigos que poden entrañar certos comportamentos impredecibles cando estes se senten atacados por algunha razón. Evitar o contacto con animais descoñecidos e agudizar o coidado cos que xa coñecemos son as claves.
- Coñecer as normas de **seguridade viaria** e tomar medidas preventivas cando saímos á rúa, ben como peóns, ben como condutores /as ou acompañantes de algún vehículo. O uso do casco, poñer o cinto de seguridade, ir ben iluminado e visble para os demais son imprescindibles para protexerse.



PRIMEIROS AUXILIOS

QUE SON?

Os primeiros auxilios son medidas de urxencia dirixidas a salvarlle a vida a unha persoa cando sofre un accidente ou un trastorno de saúde repentino. Sendo nenas e nenos hai certas respostas que non está indicado que fagades, pero ó mesmo tempo, hai moitas outras que si podedes levar a cabo con seguridade e que axudarán a aminorar as consecuencias na saúde desas persoas que o precisan.

COMO ACTUAR?

O primeiro paso e o máis importante para seguir no caso dunha emerxencia é **buscar axuda dunha persoa adulta ou chamar ó 061** de non ser posible. Nalgúns casos, mentres esperamos a que chegue a axuda, podemos realizar os primeiros auxilios nos seguintes casos:

- **Caídas e golpes**

Estes consellos servirán tanto se es ti quen os sofre, como se son persoas arredor de ti.

Tanto se hai ferida aberta como se non, debemos **limpar a zona con auga** e xabón para desinfectala e arrastrar posibles areas e pó.

No caso de sangrar, debemos presionar a ferida con gasas estelizadas ata que pare a hemorraxia.

Se hai inflamación, teremos que aplicar frío cunha bolsa de xeo durante uns 15 minutos.

- **Asfixia**

A asfixia prodúcese cando hai unha obstrucción nas vías respiratorias que non permite a entrada e saída do aire. Pode pasar cando aganamos ó comer, por exemplo.

Nestes casos debemos seguir estes pasos:

- 1) Situarse detrás da outra persoa e rodeala co brazo.
- 2) Dobrar á outra persoa cara adiante ata que o tronco está paralelo ó chan.
- 3) Coa palma da man libre dar uns golpes no medio das costas, entre os omoplatos.
- 4) Observar se o obxecto que obstuía as vías se expulsa e de non ser así, volver golpear.

- **Queimaduras**

Prodúcense por estar moito tempo en contacto cunha fonte de calor coma o sol, lume, substancias químicas etc. Coma nos casos anteriores é importante avisar a un adulto para que se faga responsable dos coidados, pero de non ser inmediato, podemos facer o seguinte:

- 1) Arrefriar a zona con auga fría durante 15 ou 20 minutos.
- 2) Cubrir a queimadura cunha gasa limpa e húmida.
- 3) Manter abrigada á persoa queimada mentres non chegue a axuda

