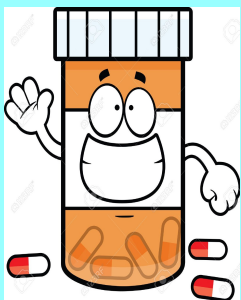




# A voz de 30



Cartoon Doodle Icon



Cartoon Doodle Icon



# ÍNDICE

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| - <u>ENQUISA</u> .....                   | 2  |
| - <u>ENTREVISTA A UNHA DOUTORA</u> ..... | 4  |
| - REPORTAXES                             |    |
| - <u>ASMA E DIABETE</u> .....            | 6  |
| - <u>ATENCIÓN A FERIDOS</u> .....        | 7  |
| - <u>ATRAGOAMENTOS</u> .....             | 8  |
| - <u>CAIXA DE EMERXENCIAS</u> .....      | 9  |
| - <u>DESMAIOS</u> .....                  | 10 |
| - <u>FERIDAS E GOLPES</u> .....          | 11 |
| - <u>RESPOSTAS Á ENQUISA</u> .....       | 12 |
| - <u>PASATEMPOS</u> .....                | 13 |
| - <u>SOLUCIÓN AOS PASATEMPOS</u> .....   | 15 |
| - <u>CRÉDITOS</u> .....                  | 17 |

## INSTRUCCIÓN PARA A ENQUISA:

ANOTA AS TÚAS RESPOSTAS NUN PAPEL E, DESPOIS DE MIRAR A REVISTA ENTEIRA, REVISA OS TEUS RESULTADOS PARA VER SE CON CORRECTOS.

- 1) Vas correndo polo patio e atopas un neno tirado no chan que se mancou, que fas?
  - a) Corro a avisar ó primeiro adulto que atope e o deixo só.
  - b) Primeiro busco alguén que quede con el e, despois, vou buscar a un adulto.
  - c) O deixo que busque axuda e marchó xogar que teño que disfrutar do recreo.
  
- 2) Estás xogando cun compañeiro, leva un golpe e chora moito, como debes falar con el?
  - a) Dígolle que non chore que non pasa nada e, se chora moito, aviso a un adulto.
  - b) Non lle fago caso porque seguro que é mimo, así que marchó e sigo a xogar.
  - c) Pregúntolle que lle doe e intento tranquilizalo pero, se non podo, marchó.
  
- 3) En que casos hai que avisar a un adulto cando un neno leva un golpe?
  - a) Cando chora moito aínda que non lle pasara nada.
  - b) Cando vemos que levou un golpe moi forte e teñen que facerlle as curas.
  - c) Sempre.
  
- 4) Se houbera varios nenos accidentados, a quen atenderíades primeiro?
  - a) Ó que chore máis.
  - b) Ó que teña a ferida máis grave.
  - c) Ó primeiro que atope.
  
- 5) Que é o primeiro que debemos comprobar cando vemos un ferido?
  - a) Se respira e lle late o corazón.
  - b) Se responde ás nosas preguntas e entende o que lle decimos.
  - c) Se é o noso amigo.
  
- 6) A un neno que levou un golpe grande ou na cabeza, o debemos mover a xunto dun adulto?
  - a) Non, debemos deixalo con alguén e ir buscar un adulto para que veña.
  - b) Si, porque así chegaremos antes xunto o adulto.
  - c) Non, aínda que se vemos que está ben o poderemos mover.

7) Cando un neno ten unha ferida e non hai maiores ó redor, que fas?

- a) Poñerlle calqueira cousa apretando para que deixe de sangrar.
- b) Non tocar a ferida e intentar buscar a alguén.
- c) Berrar ata que me escoite alguén.

8) Que hai que facer para curar unha ferida?

- a) Botarlle auga e xabón e deixalo ó aire.
- b) Poñerlle algún medicamento como Betadine e unha tirita enriba.
- c) Non botar nada porque curará soa e as curan doen moito.

9) Que debes facer cando tes unha queimadura?

- a) Botarlle moita auga.
- b) Tapala cun pano.
- c) Nada porque doe moito.

10) Que elementos debe haber nunha caixa de emerxencias?

- a) Tesoiras, pegamento e gasas.
- b) Tesoiras, gasas e esparadrapo.
- c) Gasas, apiretal e betadine.

11) Se ves que na escola hai un pequeno incendio, como debes actuar?

- a) Marcho a clase e agardo a que alguén o intente apagar.
- b) Intento apagalo con auga.
- c) Saio correndo a avisar a un adulto.

12) Que perigos non podes atopar na escola?

- a) Furados perigosos no chan.
- b) Tellas que se desprenden dos tellados.
- c) Na escola podes atopar todo tipo de perigos.

# ENTREVISTA A UNHA DOUTORA

## ATENCIÓN A FERIDOS

- Como atendemos aos feridos ?

1 Protexelo.

2 Avisar a emerxencias.

3 Socorrer.

- Que cousas precisamos para axudar aos feridos?

A caixa de urxencias.

- Que podemos facer se nos atopamos un ferido pola rúa?

Axudar e chamar o 112 o a 061.

## CAIXA DE EMERXENCIAS

- Onde podemos gardala ?

Nun lugar visible onde todos a poidan coller.

- Que atopamos na caixa de emerxencias ?

Material de primeiros auxilios como as gasas.

- Que diferenza hai entre unha caixa de urxencias do cole e da casa?

A do cole ten que estar revisada, non como a da casa.

## DESMAIOS E ATRAGOAMENTOS

- Que son os desmaios ?

Cando unha persoa está inconsciente

- Que alimentos provocan atragoamentos ?

Os alimentos moi grandes danan a vía respiratoria.

- Que son os atragoamentos?

Cando algo se queda en medio da gorxa.

- Como actuar ante un atragoamento?

Calmarte e facerlle o boca a boca, ou presionalle no peito.

## ASMA E DIABETE

- Como actuar cun neno con asma ?

Hai que poñelo nun lugar ventilado e darlle o seu ventolin.

- Como actuar cun neno con diabete ?

Comprobarlle os niveis de azucre e levalo a un médico.

- Cal é a cota máis alta de diabete?

É a 126.

- Canto tempo pode correr un neno con asma?

Pode correr ata que teña a man no peito e ao respirar se lle oia un pitido ou un asubío.

# Asma e diábetes

ÍNDICE



## ASMA

- Que é? A asma é unha enfermidade respiratoria.
- Como se cura ou se trata? Se trata con nebulizacións e antibióticos e se pode curar con mel, cebola e ginkgo biloba.
- Que podemos facer nós? Exercicio como fútbol, natación, baloncesto, tenis...

## DIABETE

- Que é? A diabete é unha enfermidade crónica que se orixina por un exceso de azucre no sangue debido a un mal funcionamento do páncreas

- Síntomas:

Fame excesiva, sede excesiva, moita gaña de ouriñar

- Tratamentos:

Dieta, exercicio físico, medicamentos (insulina e glucagon)

HIPOGLUCEMIA prodúcese cando hai pouco azucre no sangue (por debaixo de 70mg/ dl). Debemos dar azucre de absorción rápida: 1 zume ou 2 terróns de azucre.

HIPERGLUCEMIA prodúcese cando hai demasiado azucre en sangue (por enriba de 300 mg / dl).

Debemos beber líquidos e poñernos en contacto coa familia.

Como reaccionar  
ante un ataque  
de asma

Como reaccionar  
ante a  
hipoglucemia

# Atención a feridos

ÍNDICE

Cando atopas un ferido pola rúa hai que axudalo. Tes que chamar ao 112 ou ao 061; irá máis despacio pero te da moitas indicacións. O 112 vén directo. Antes de chamar ao 112 ou a 061 tes que chamar as súas familias para informalas. Ó mellor é por un ataque de asma e ten o ventolin. Seguro que eles te axudan. Seus pais virán axudar ao seu neno ou nena e se recuperará.

Para atender aos feridos hai que seguir o sistema PAS:

P – Protexer - Non deixar só ao ferido.

A – Alertar – Avisar a alguén.

S – Socorrer – Axudarlle a que estea mellor



Protexer  
Alertar  
Socorrer

# Atragoamentos

ÍNDICE

## QUE É?

Impide que o osíxeno chegue aos pulmóns provocando a perda da consciencia.

Xeralmente está causada pola existencia dun corpo estraño nas vías respiratorias (atragoamento).



## MANIOBRA HEIMLICH:

- 1) Colocarse detrás da vítima rodeándoa cos brazos.
- 2) Localizamos o abdome, que está enriba do embigo e debaixo das costelas.
- 3) Colocamos o puño no punto e o suxeitamos coa outra man para poder facer máis forza.
- 4) Nesa posición empurramos o puño contra o abdome facendo un movemento cara a dentro e cara arriba. O facemos 5 veces
- 5) E logo 5 golpes pola espalda e así ata que o expulse.

FIN DE ATRAGOAMENTOS



O atragoamento  
de Xosé

# Caixa de emergências

## QUE É?

A caixa de emergências é um maletín que, no seu interior, guarda curas.

## QUE DIFERENCIA HAI ENTRE UNHA CAIXA DE EMERXENCIAS DO COLE E UNHA DA CASA?

A diferenca é que a do cole nunca pode ter medicamentos, así que nada de Dalsy e pastillas.

## QUE DEBERIA INCLUIR UNHA CAIXA DE EMERXENCIAS?

Debe ter gasas, tiritas, vendas, pinzas, tesoiras, luvas, ...



Que ten que  
haber nunha  
caixa de  
emergencias



# DESMAIOS

**QUE É?** Perda repentina da conciencia  
**POR QUE SE PRODUCE?** Prodúcese cando a presión arterial diminúe e non chega sangue ao cerebro.

Isto pode suceder polo calor aumentado, estrés, fatiga, tensión baixa, fame ...

**QUE TEÑO QUE COMPROBAR CANDO SE DESMAIA ALGUÉN?**

Hai que comprobar que a persoa desmaiada respira e ten pulso.



**QUE PODEMOS FACER?** Como actuar ante un desmaio?

- 1 Afrouxarlle a roupa se a ten apertada e darlle aire nun lugar fresco e ventilado.
- 2 Tumbar á persoa, levantarlle as pernas 30cm ou sentala nunha cadeira entre as pernas.
- 3 Se vomitou, colocalo de lado para que non afogue.
- 4 Axudarlle a respirar profundamente e tranquilizalo.
- 5 Non darlle comida nin bebida e chamar ao 112.

**SINTOMAS DUN DESMAIO**

- Mareos
- Náuseas
- Sudoración
- Debilidade, falta de forza
- Aturdimiento



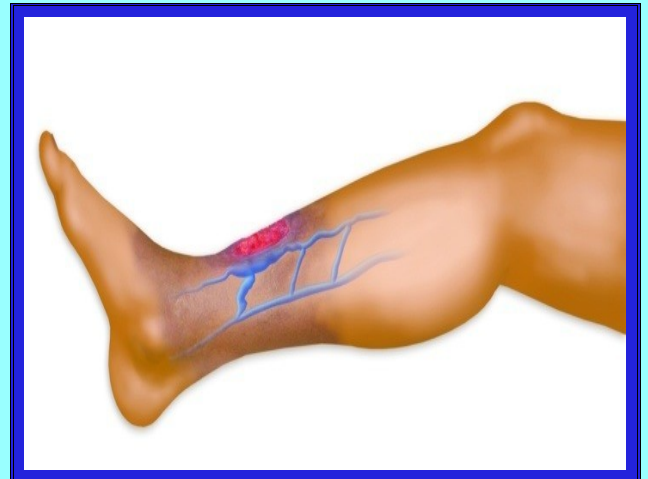
# Feridas e Golpes

## FERIDAS

Principalmente sangran, por iso se diferencian dos golpes, que non adoitan sangrar rapidamente. Hai que desinfectar moi ben a ferida e, se é moi grave, hai que poñer unha tiritita. E se é moi pero que moi grave hai que ir ao hospital. Se non fas nada poden entrar uns bichiños que se meten dentro da nosa ferida. Se chaman bacterias.

## GOLPES

Os golpes normalmente son a causa dunha caída. Case sempre se pon marrón ou dificilmente morado ou negro. Quizais te quede unha raspadura. Moi pero que moi dificilmente poden provocar roturas internas.



Que facer  
cando alguén  
ten un golpe

A ferida  
de Juan

# Respostas á enquisa

PREGUNTA 1 – RESPOSTA B

PREGUNTA 2 – RESPOSTA A

PREGUNTA 3 – RESPOSTA C

PREGUNTA 4 – RESPOSTA B

PREGUNTA 5 – RESPOSTA B

PREGUNTA 6 – RESPOSTA A

PREGUNTA 7 – RESPOSTA A

PREGUNTA 8 – RESPOSTA A

PREGUNTA 9 – RESPOSTA A

PREGUNTA 10 – RESPOSTA B

PREGUNTA 11 – RESPOSTA C

PREGUNTA 12 – RESPOSTA C

# PASATEMPOS

## SOPA DE LETRAS

ASMA

DIABETE

GOLPE

FERIDA

GASAS

TIRITAS

EMERXENCIA

AXUDA

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| G | W | Q | A | S | M | A | E | R | T |
| O | Y | U | I | O | P | A | S | D | F |
| L | F | D | G | H | J | K | L | Ñ | E |
| P | Z | I | X | C | V | B | N | T | R |
| E | G | A | S | A | S | R | T | I | I |
| Y | U | B | I | A | O | P | A | R | D |
| E | M | E | R | X | E | N | C | I | A |
| S | D | T | F | U | G | H | J | T | K |
| L | Ñ | E | Z | D | X | C | V | A | B |
| N | M | Q | W | A | E | R | T | S | Y |

# CRUCIGRAMA

ASMA

DIABETE

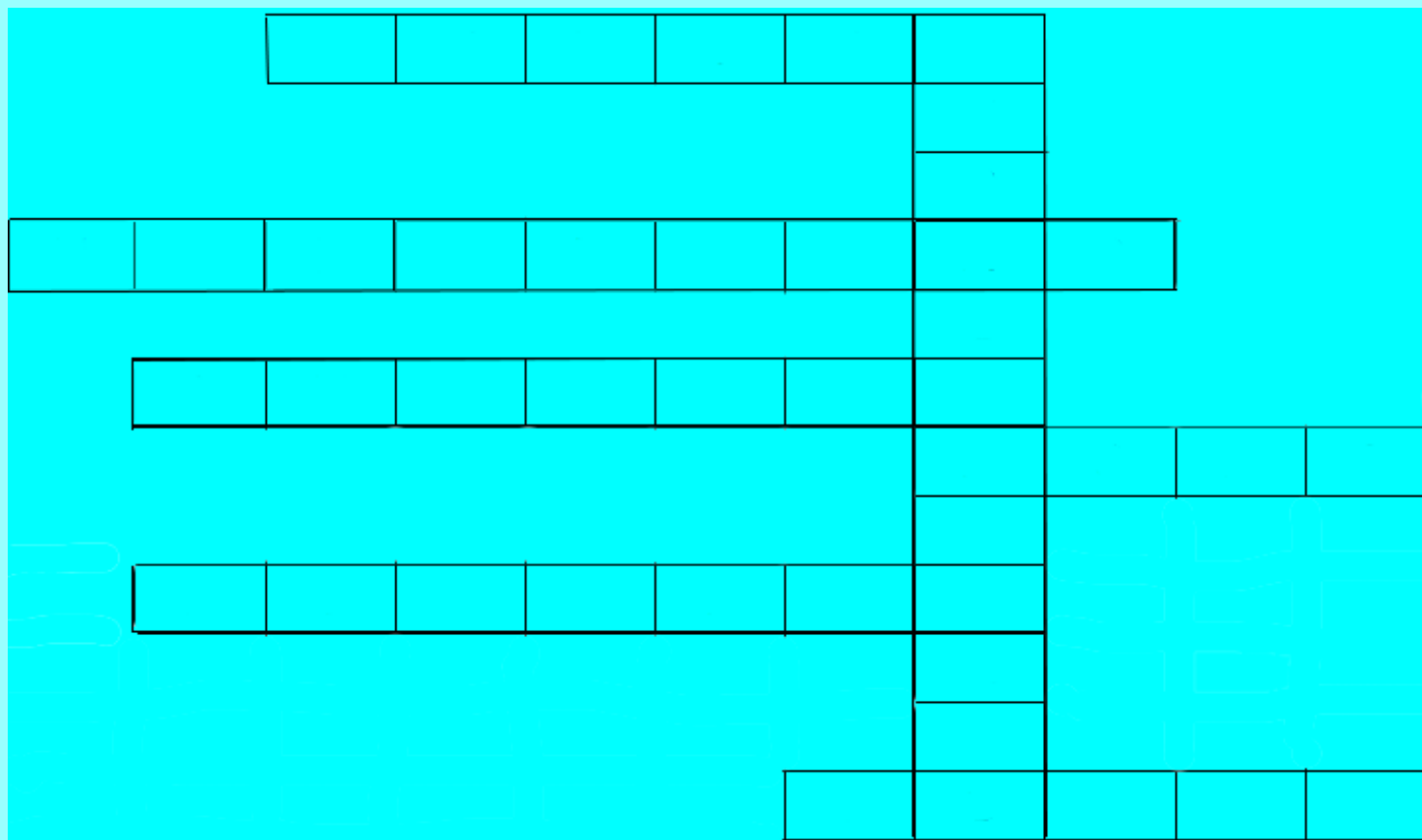
FERIDA

GOLPE

ATRAGOAMENTO

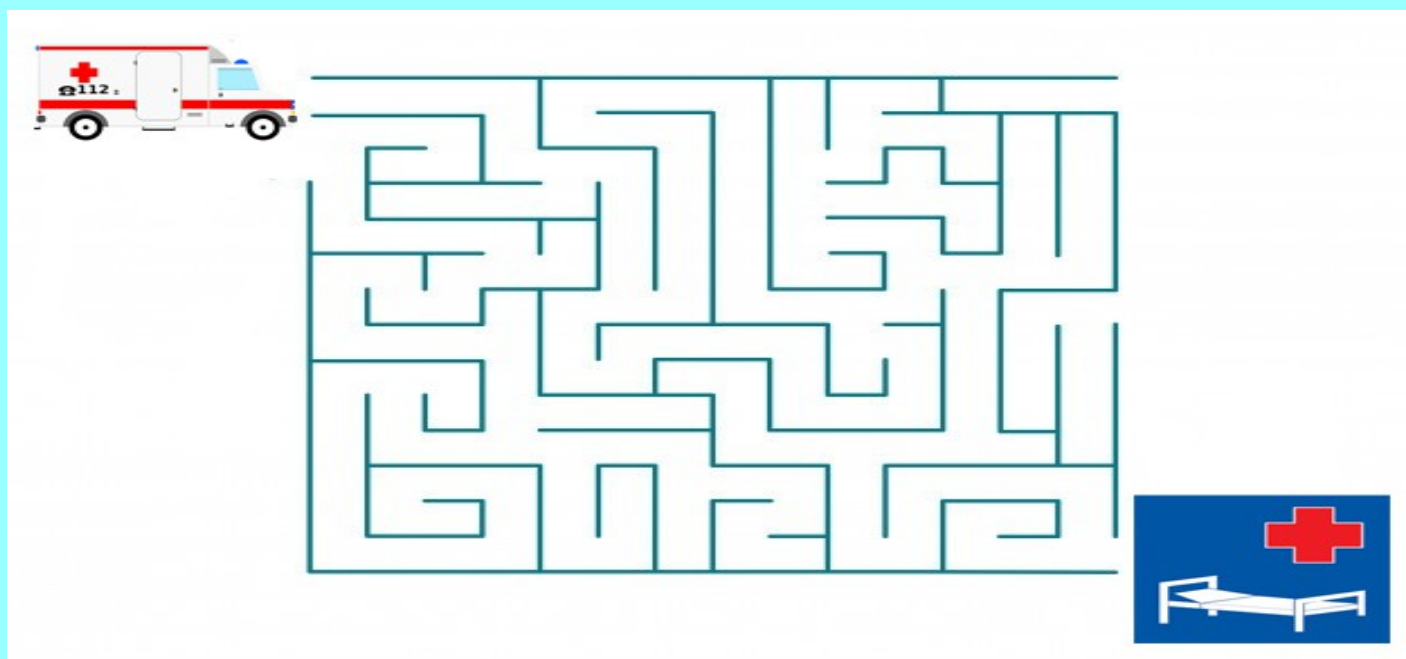
EMERXENCIA

AUXILIOS



# LABIRINTO

Fai chegar á ambulancia ata o hospital

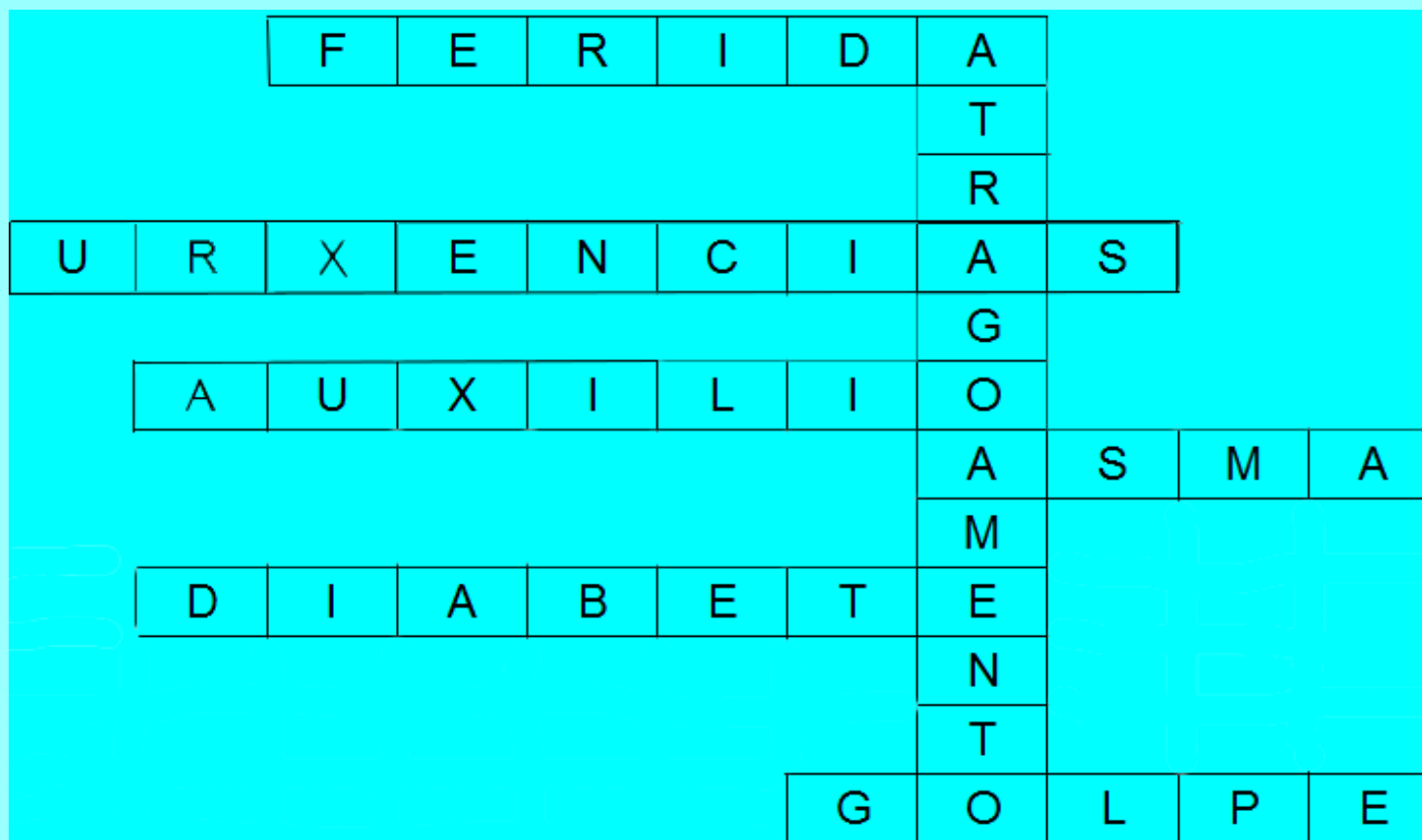


# SOLUCIONES

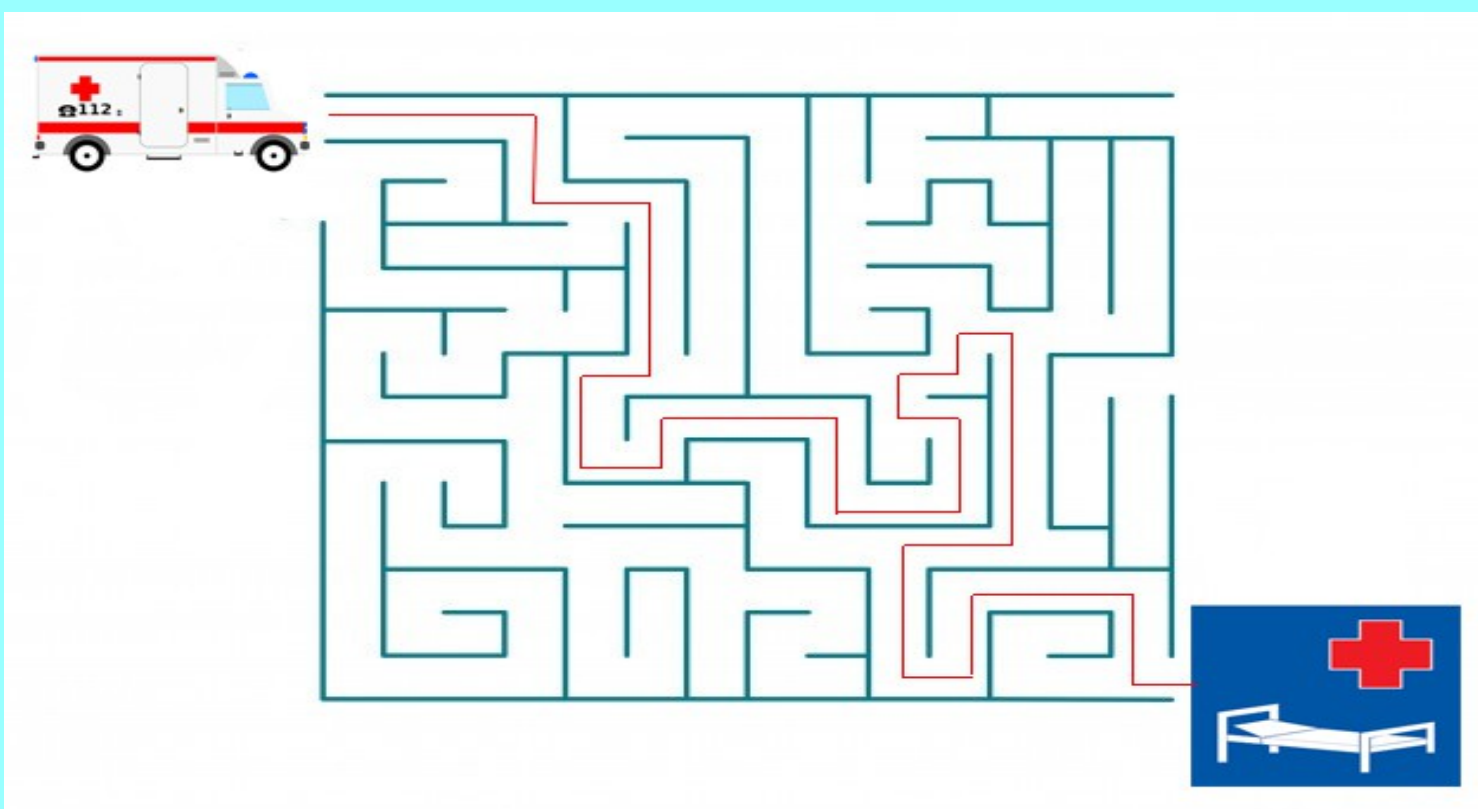
## SOPA DE LETRAS

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| G | W | Q | A | S | M | A | E | R | T |
| O | Y | U | I | O | P | A | S | D | F |
| L | F | D | G | H | J | K | L | Ñ | E |
| P | Z | I | X | C | V | B | N | T | R |
| E | G | A | S | A | S | R | T | I | I |
| Y | U | B | I | A | O | P | A | R | D |
| E | M | E | R | X | E | N | C | I | A |
| S | D | T | F | U | G | H | J | T | K |
| L | Ñ | E | Z | D | X | C | V | A | B |
| N | M | Q | W | A | E | R | T | S | Y |

# CRUCIGRAMA



# LABIRINTO



# CRÉDITOS

**DIRECTOR : JUAN CARLOS PONCE**

## **REDACTORES:**

**Asma e Diabete: ASIER PRIETO**

**Atragoamentos: ANTÓN VIÚDEZ**

**Atención a feridos: CANDELA AGRAS**

**Feridas e golpes: ERIK RAMIL**

**Caixa de emerxencias: TIAGO LORENZO**

**Desmaios: YAGO FREIRE**

## **GRÁFICO E DESEÑO:**

**ADRIÁN SUEIRAS**

**ALEJANDRA MARÍA GRANDAL**

## **AGRADECEMENTOS:**

**Doutora Olaya**

**A nosa titora Ana Belén**