

VII. NORMAS GENERALES DE CONDUCTA ANTES O DURANTE LA EMERGENCIA.

1. Conserva la serenidad, evita el pánico , piensa y luego actúa.
2. Emplea el medio de comunicación disponible para dar la voz de alerta.
3. Ten presente los teléfonos de Defensa Civil, Cruz Roja, Bomberos, Servicios de Salud, etc.
4. En las zonas de posibles desastres, deben existir zonas de seguridad, procura conocerlas y en caso de emergencia dirigirse hacia ellas y orientar a los que no la conocían.
5. En caso de emergencia, en un desastre, sintoniza la Radio, la Televisión , por estos medios recibirás instrucciones.
6. Procura tener a la mano elementos necesarios para atender una emergencia, ordenados de manera que cuando sea necesario se encuentren fácilmente.
7. Es conveniente tener una palana, una cuerda, un pico, una barra, linterna, fosforos, desarmador, alicate , martillo.
8. Procura mantener una reserva de alimentos adicionales preferible enlatados o secos.
9. Concorre a las reuniones del Comité de Seguridad del Centro Escolar y participa en todas las actividades programadas, ello protegerá a la comunidad escolar.

10. Si eres miembro del Comité de Seguridad o de una Brigada, haste presente e incorpórate al grupo y procede a realizar tus actividades que son de tu responsabilidad:
- a. Colabore en el cierre, control y despeje del área afectada.
 - b. Lleve a cabo operaciones de búsqueda, salvamento y rescate.
 - c. Preste atención de primeros auxilios a las víctimas.
 - d. Colabore en la evacuación de heridos a puestos de salud y urgencias de los hospitales.
 - e. Colabore con los bomberos en movimiento de mangueras, localización de grifos de agua.
 - e. Colabore con las autoridades, en la identificación y movimiento de los cadáveres.
 - f. Colabore con la policía en la custodia .

VIII. PRIMEROS AUXILIOS

En el colegio durante el recreo, paseos o en un desastre puede ocurrir que algunos de los estudiantes se accidenten y requieran de atención inmediata.

En estas circunstancias, no siempre se tiene la suerte de recibir atención médica inmediata, por lo que la atención de primeros auxilios lo administra una persona capacitada, significa actuar rápidamente y hacer todo lo que se pueda para ayudar a una persona herida, en el mismo lugar del accidente, antes de que llegue la ayuda de profesionales de la salud.

En un accidente grave, los primeros auxilios puede significar la diferencia entre la vida y la muerte, con las medidas oportunas se puede salvar la vida.

En este manual encontrarás una guía para realizar acciones inmediatas, provisionales de gran ayuda mientras se recibe la ayuda médica.

Contiene, atención en paro respiratorio, paro cardíaco, atención en hemorragias, fracturas, transporte de heridos y manejo del botiquín escolar.

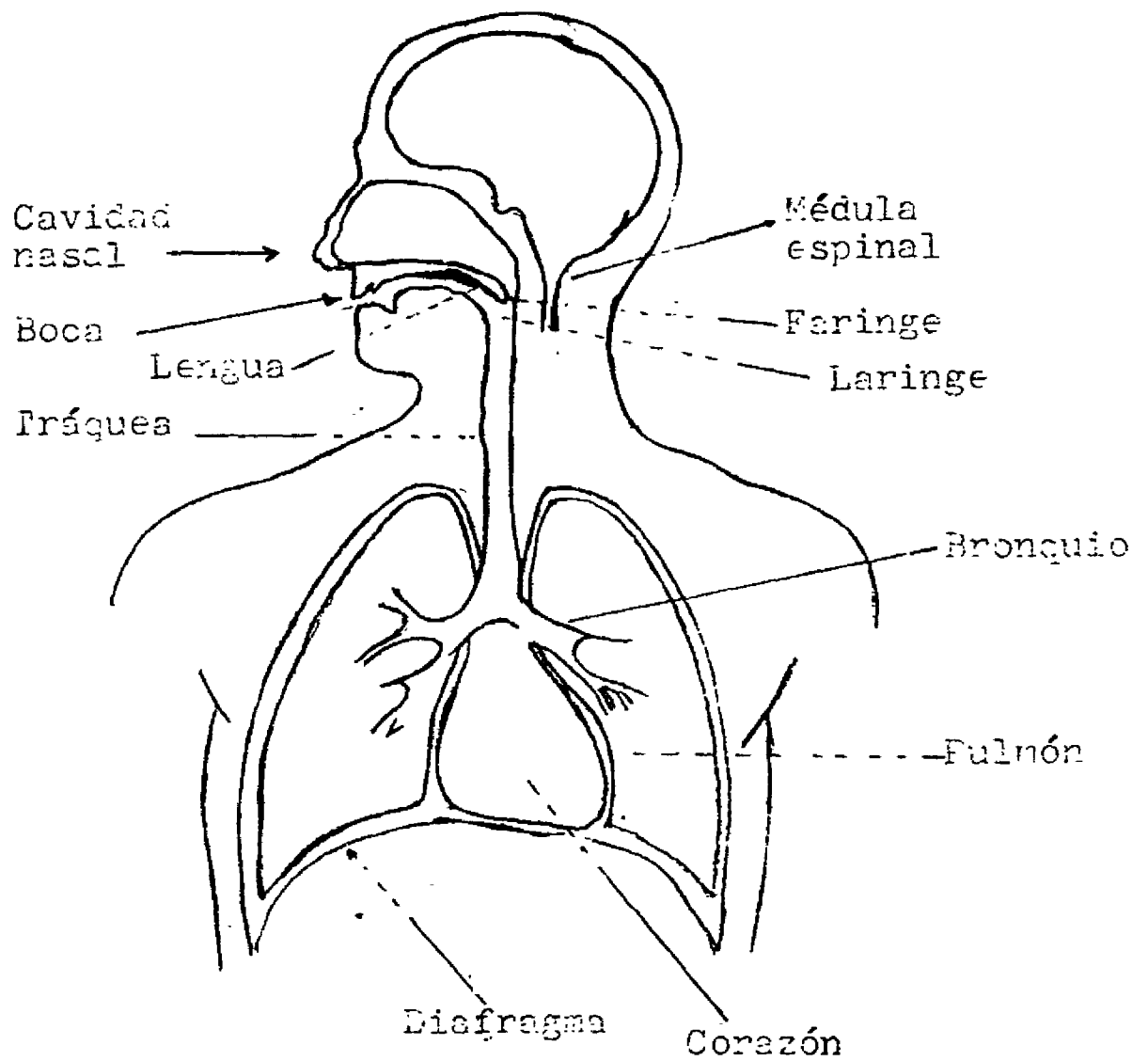
REANIMACION CARDIORESPIRATORIA

El oxígeno (O_2) del aire que ingresa al organismo por la nariz y boca es esencial para la vida, las células nerviosas del cerebro son particularmente vulnerables ; tres minutos de supresión de oxígeno pueden causar daños irreversibles.

El oxígeno es importante tanto para la respiración como para la circulación de la sangre que es la que lo transporta a todos los tejidos del cuerpo.

Las alteraciones de los sistemas respiratorio y cardiovascular pueden impedir la satisfacción de la necesidad de oxígeno y ello produciría el paro respiratorio y / o cardíaco y si no se atienden inmediatamente son casi siempre fatales.

ANATOMIA Y FISIOLOGIA DEL
SISTEMA RESPIRATORIO



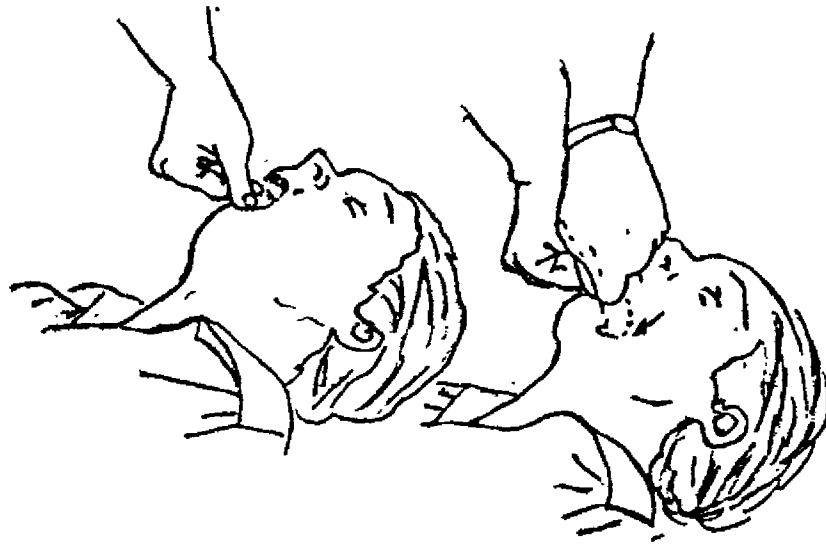
RESPIRACION ARTIFICIAL
(Técnica Boca a Boca)

¿ COMO RECONOCER UN PARO RESPIRATORIO?

- . No respira
- . Color azulado de piel, uñas labios.
- . Pupilas dilatadas



¿ QUE HACER?



Acostarlo sobre la espalda, limpiar boca y nariz, aflojar la ropa.

DAR RESPIRACION BOCA A BOCA

- * Levantar el cuello e inclinar parcialmente la cabeza hacia atrás.



- * Levantar bien el mentón



- * Oprimir la nariz y soplar en la boca abierta



- * Comprobar la exhalación por la nariz, cerrando la boca, manteniendo la cabeza hacia atrás.

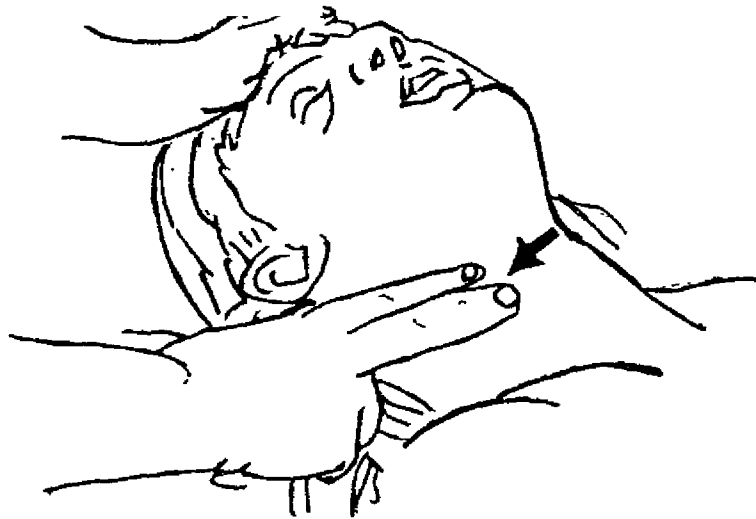
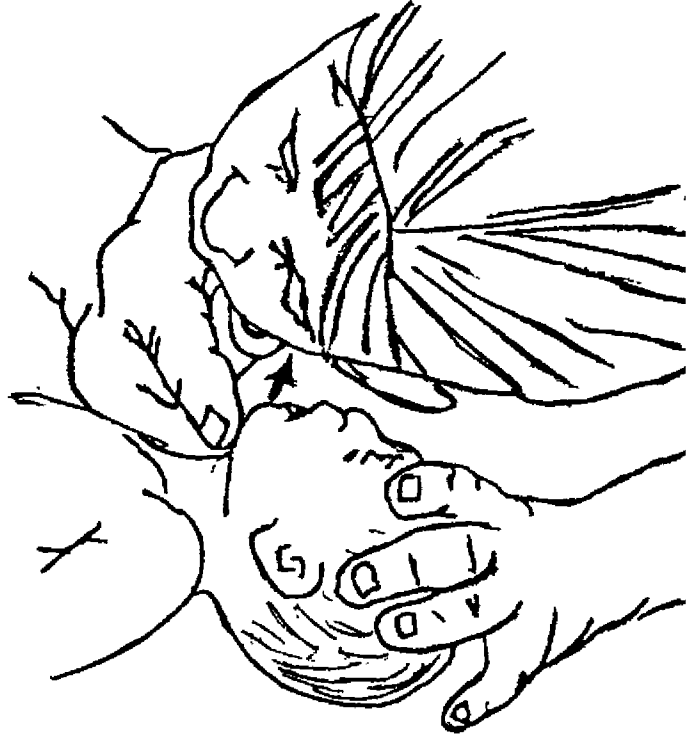


Dar de
12 a 16
respiraciones
en un minuto.

REANIMACION CARDIACA
(Masaje Cardiaco Externo)

¿ COMO RECONOCER UN PARO CARDIACO?

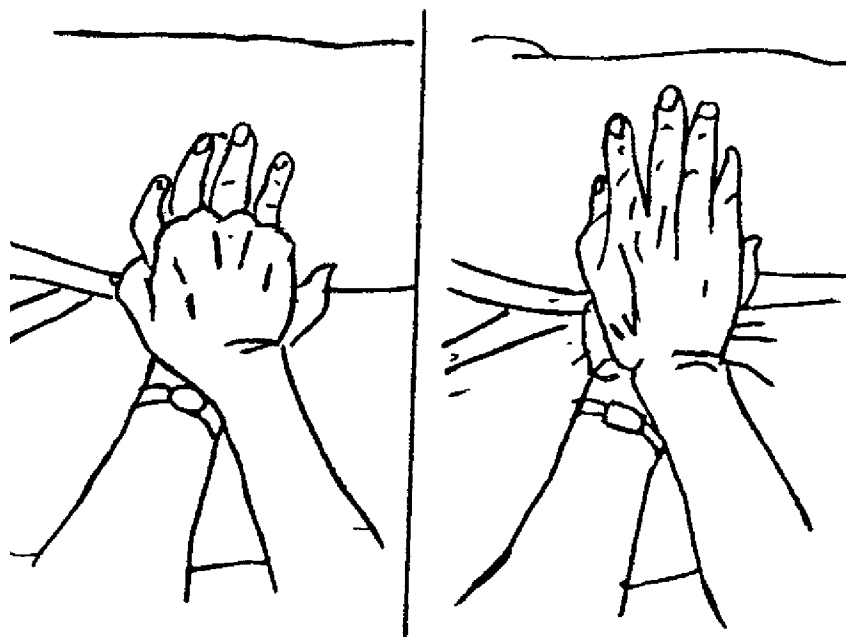
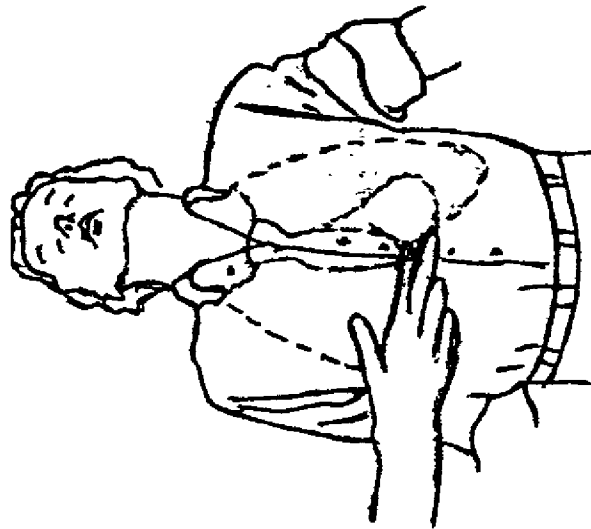
- . No respira
- . Color azulado de piel, uñas labios



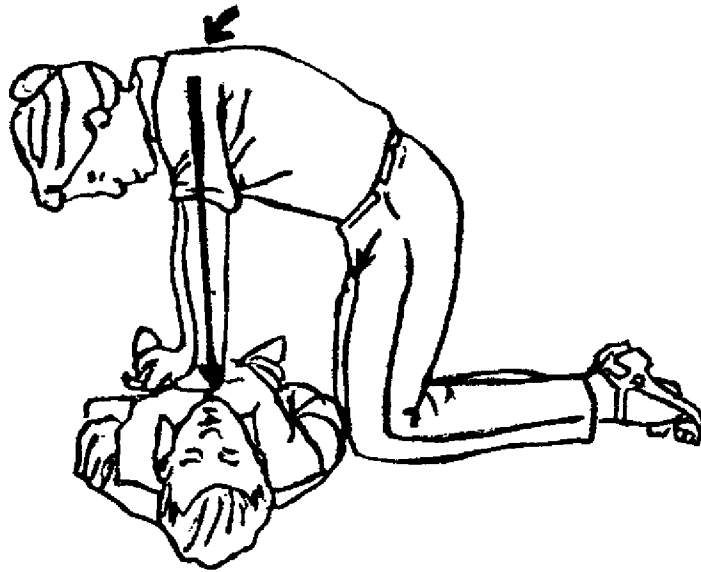
- . No hay pulso (carótida)
- . Pupilas dilatadas

MASAJE CARDIACO EXTERNO

- * Colocar a la víctima sobre una superficie dura e identificar la parte inferior del esternón (centro del tórax)



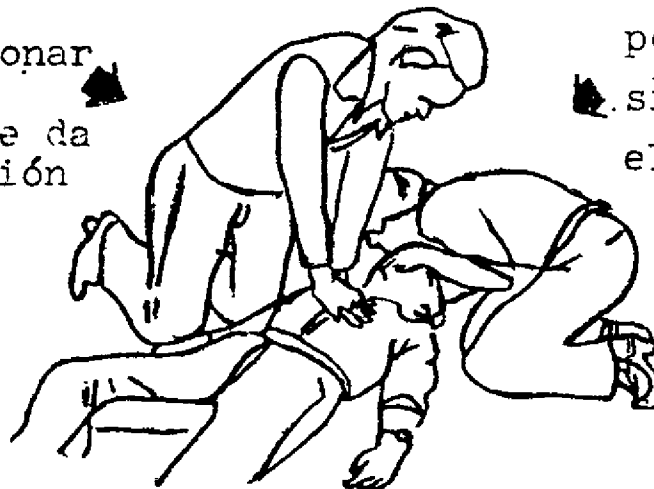
- * Colocar las manos en el tercio inferior del esternón, una mano sobre la otra, (ver figura),



* Ejercer presión vertical y descendente desplazando 2 a 3 cm.

REANIMACION CARDIORESPIRATORIA CON
DOS PERSONAS

NO presionar
el tórax
cuando se da
respiración



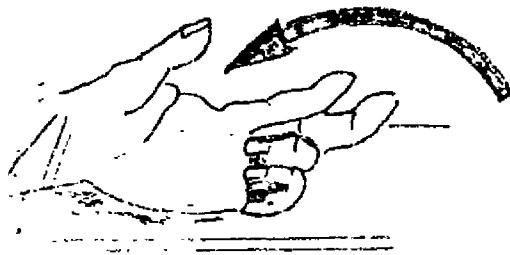
1 respiración
por 5 compre-
siones en
el corazón.

HEMORRAGIAS

¿QUE ES?

La hemorragia ocurre cuando hay heridas y cuando se corta una arteria o una vena.

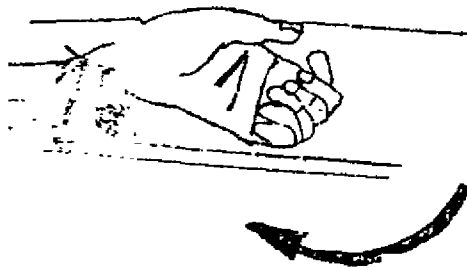
¿COMO SE DIFERENCIA?



ARTERIA

Sale la sangre con fuerza a cada pulsación o latido del corazón.

El color es rojo claro.



VENA

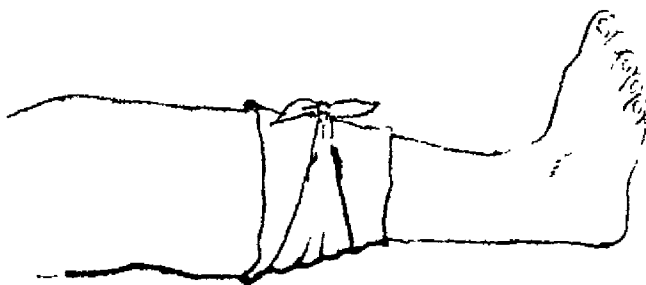
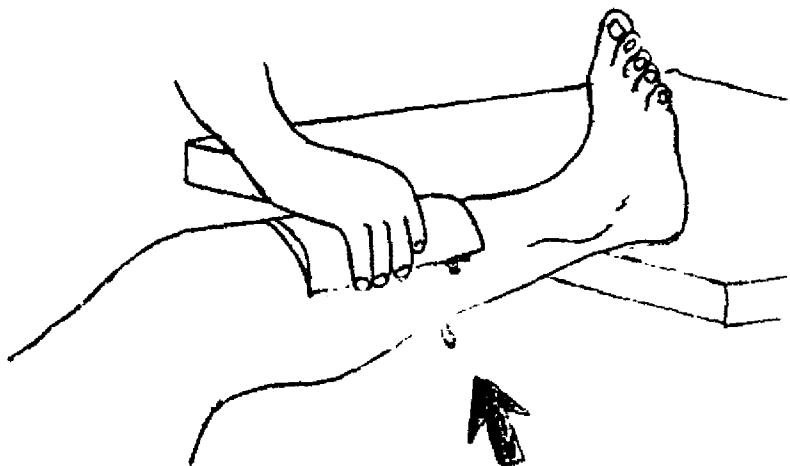
Sale la sangre en chorro continuo.

El color es rojo oscuro.

¿QUE HACER?

Para detener la
hemorragia:

Aplicar una gasa
estéril, pañuelo o
tela limpia sobre
la herida **y hacer
presión.**

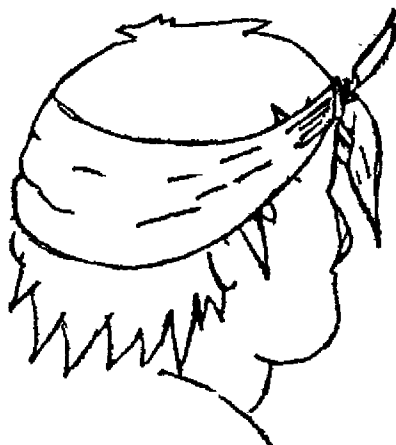


Poner la pierna o brazo en
alto y colocar un vendaje
para llevarlo al Centro de
Salud.

MEMORRAGIA EN LA CABEZA



- 2º Como hay sangrado, colocar un trozo de tela limpia sobre la herida y presionar con la mano por 5 min.



- 1º Separe el cabello, ubique la herida.

Lave el área afectada con agua hervida fría o agua limpia y jabón, varias veces.

- 3º Si sigue sangrando cubre la herida con gasa. Luego venda la cabeza con un pañuelo o trozo de tela limpia y llévalo al Hospital o Centro de Salud.

HEMORRAGIA EN LA NARIZ



- 1º Colocar un pañito de tela o pañuelo de papel en las fosas nasales y con los dedos índice y pulgar aplicar presión intermitente y sostenida en la parte central de la nariz.

Mientras cesa la hemorragia debe respirar por la boca.

La cabeza debe estar en posición normal.

- 2º Después de 3 minutos dejar de hacer presión e ir limpiando la nariz hasta que cese el sangrado. Si la hemorragia continua seguir presionando de la misma manera.

Si persiste la hemorragia acudir al Centro de Salud.

Limpiar suavemente la nariz.



FRACTURAS

¿QUE ES?

Una fractura es cuando se rompe un hueso. También se le conoce con el nombre de quebraduras.

Se produce por golpes o caídas.

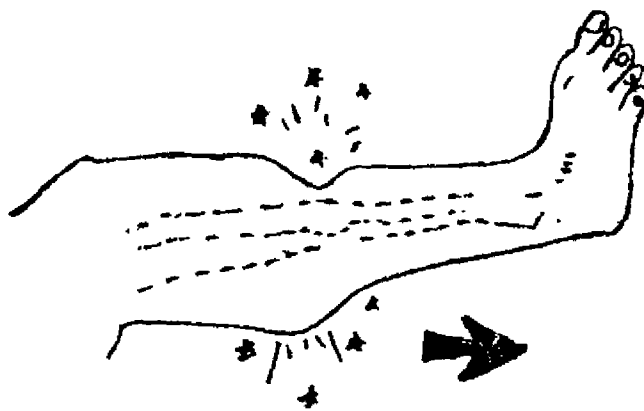
¿COMO SE RECONOCE?



- Dolor al mover la zona de la fractura.



- Dolor al presionar la zona afectada.



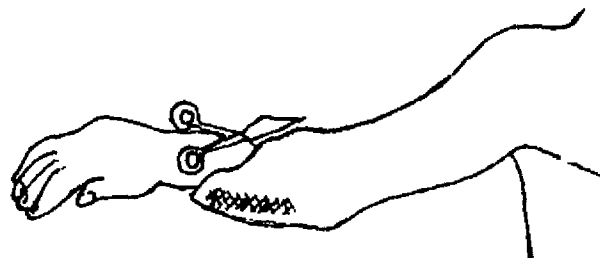
* Se deforma la zona afectada y se hincha

QUE HACER?

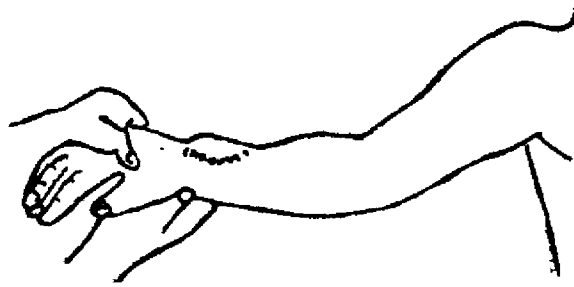
La medida a seguir en un fractura es la INMOVILIZACION de la zona afectada (brazo, pierna, antebrazo, muñeca, dedos, etc) mediante tá - blas, pedazos de tela, periódicos.

FRACTURA EN EL ANTEBRAZO

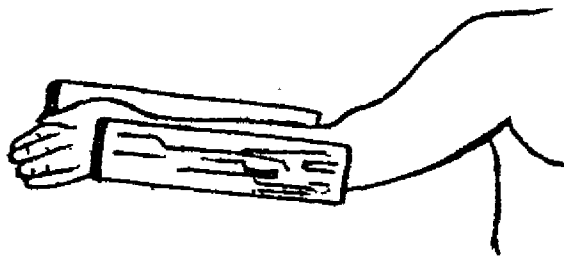
- * Descubrir el antebrazo v brazo, cortar la ropa si es necesario.



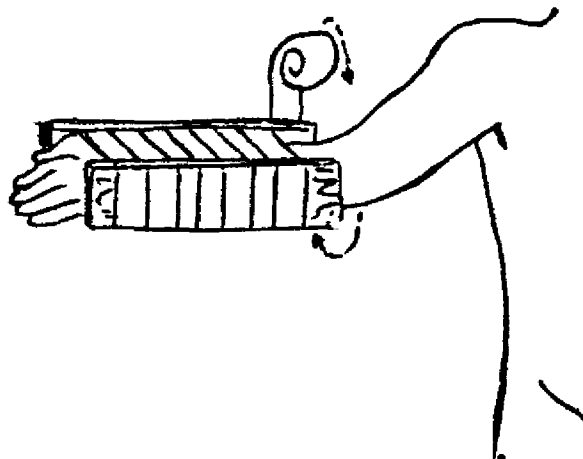
- Extender el brazo suavemente a la altura normal.



- INMOVILIZARLO colocando el antebrazo entre dos tablas pequeñas y sujetar la base.



- Cubrir todo con un vendaje ligeramente ajustado. También se puede usar tiras de tela colocándolas en forma espaciada anudándolas.

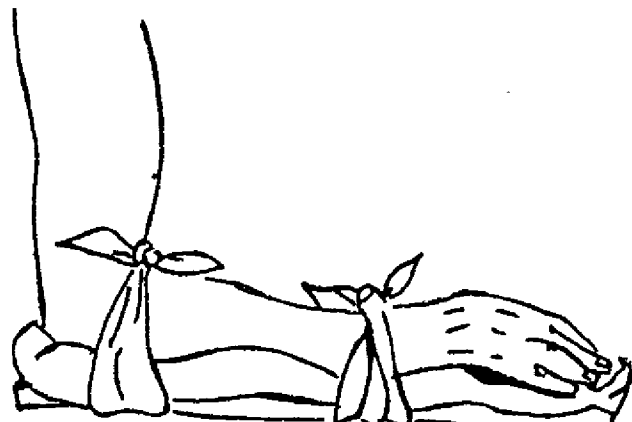


- Sostener el brazo con un pañuelo anudado al cuello (cabestrillo). Luego trasladar al Centro de Salud u Hospital.



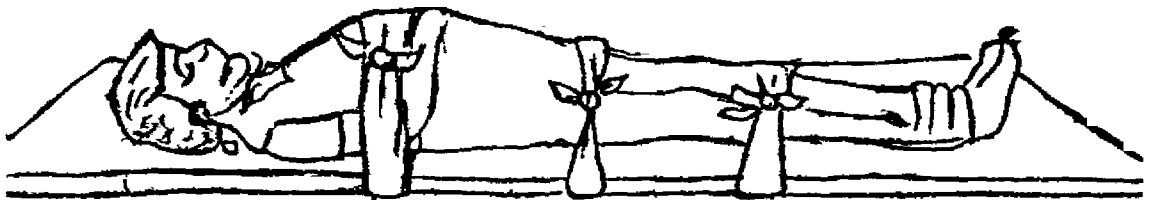
INMOVILIZACION EN FRACTURA DEL PUÑO, MANO Y DEDOS

- Se usa una tabla pequeña, una tela como acolchonamiento y pañuelos o tiras para sujetar.



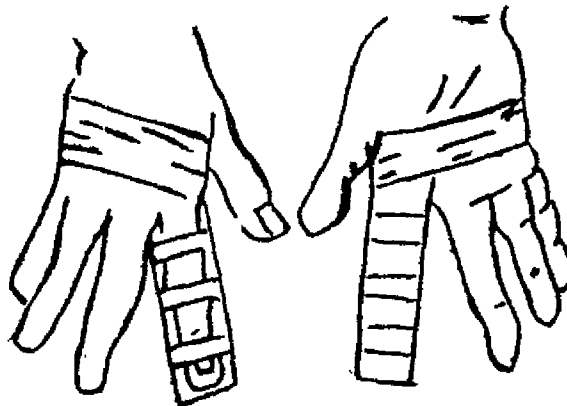
INMOVILIZACION EN FRACTURA DE LA CADERA O DE LA COLUMNA VERTEBRAL

- * Usar una tabla, puerta o camilla dura y sujetar a la víctima con vendas.

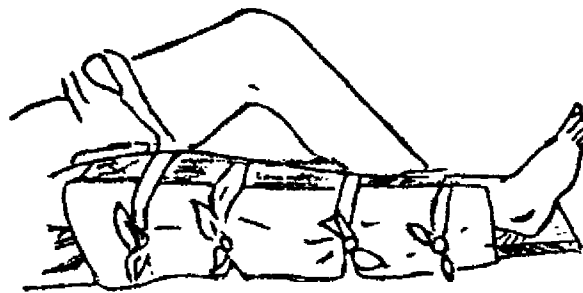


INMOVILIZACION EN FRACTURA DE DEDOS

- * Utilizar una tablita, cartón y venda.



INMOVILIZACION EN FRACTURA DE LA PIERNA



INMOVILIZACION EN FRACTURA DE COSTILLAS

- Colocar un vendaje con tela ancha alrededor del tórax.



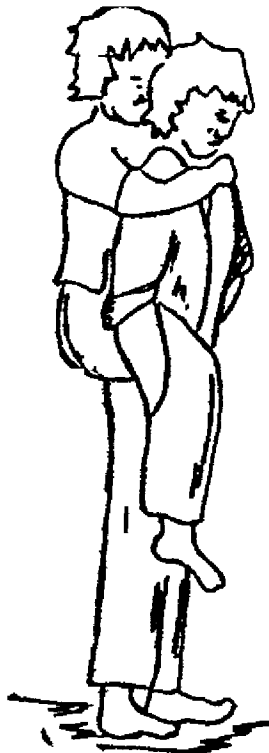
TRANSPORTE DE HERIDOS

TECNICAS DE TRASLADO

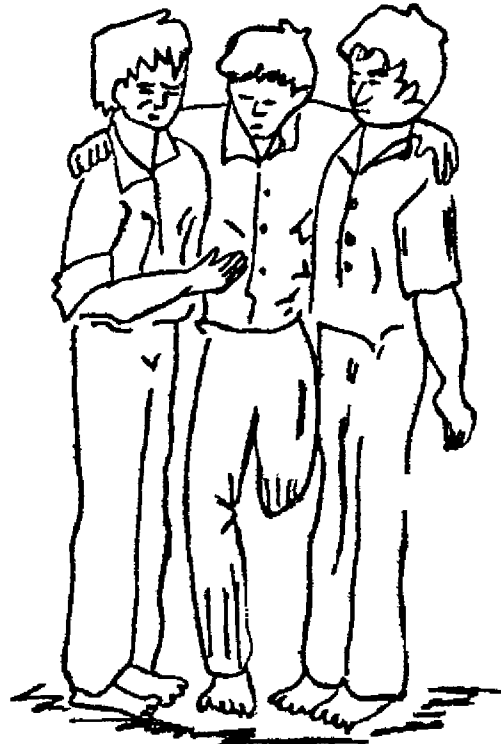
a. SILLA DE MANOS



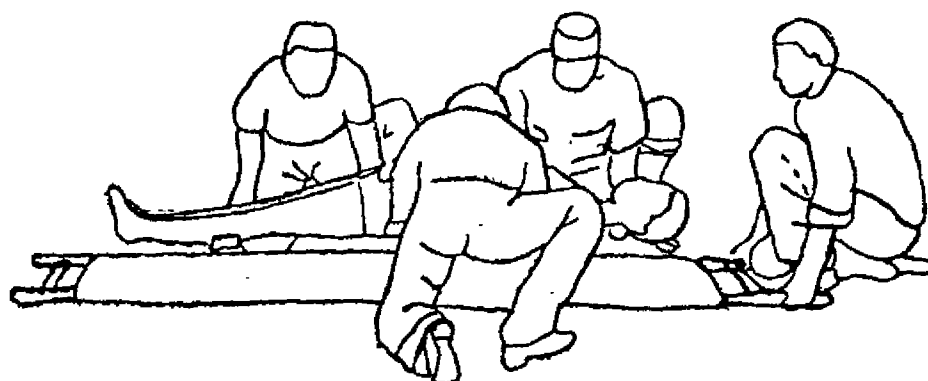
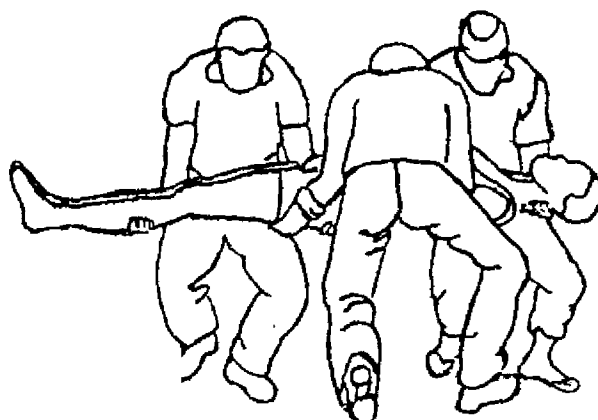
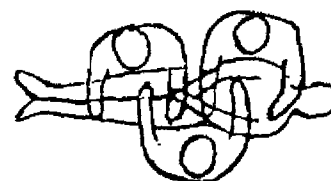
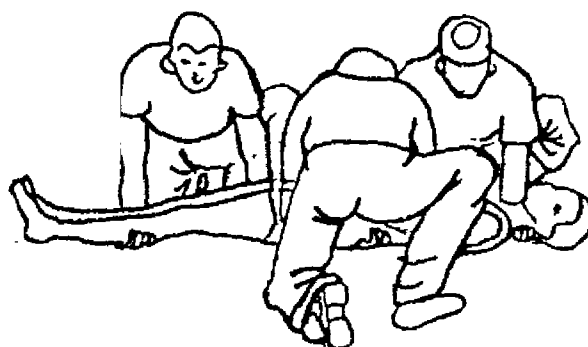
b. Sujeto a la espalda



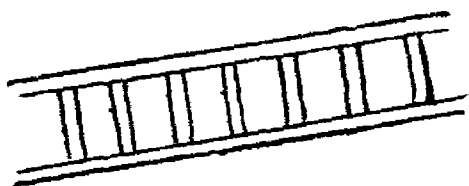
c. Con apoyo de dos personas



Levantar a la víctima
con ayuda de 3 personas
se levanta directamente
o usando una camilla



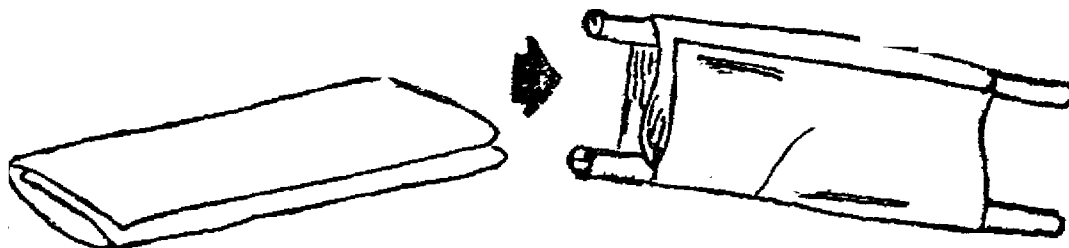
¿QUE PUEDES USAR COMO CAMILLA?



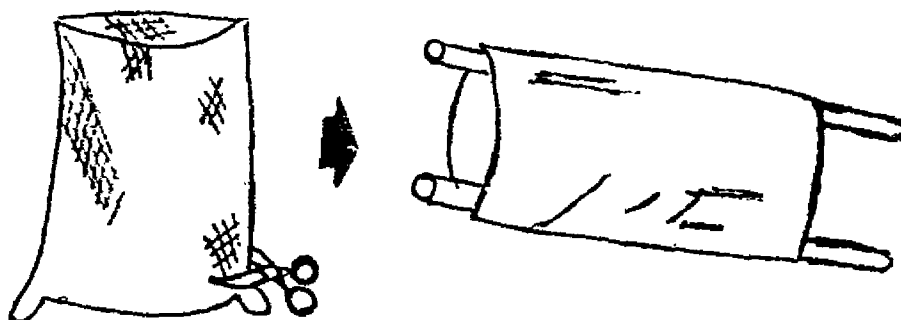
• Una escalera



• Una tabla



- Una manta doblada en tres partes iguales, luego pase dos palos por los costados.



- Un saco, cortándole el fondo y luego pasar a través del saco dos palos por los costados.

PROBAR LA RESISTENCIA
DE LA CAMILLA

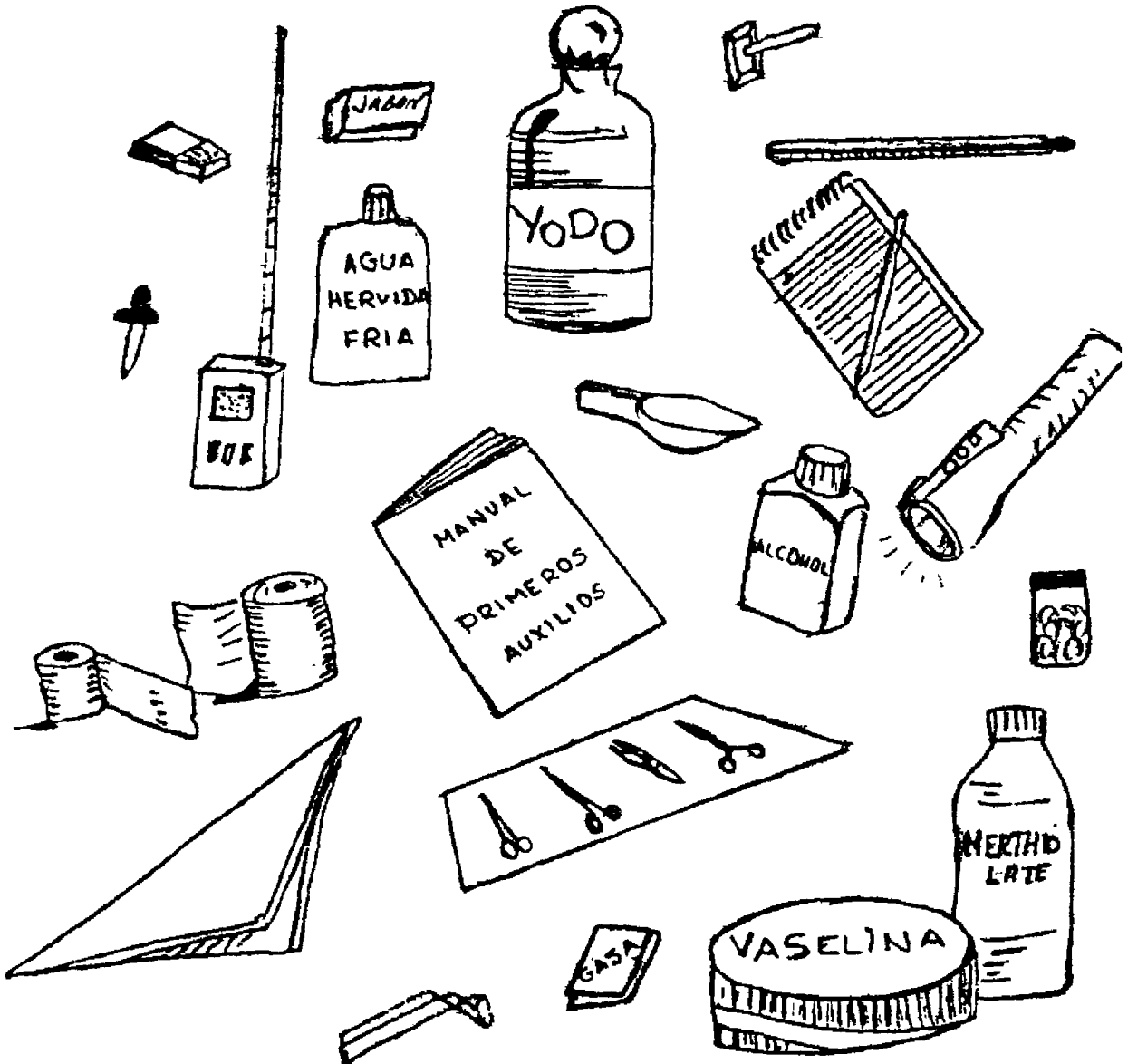
ESCOLAR

1. 2010-2011

Es un mueble fijo o portátil donde se guarda en forma ordenada el material y equipo necesario para ser usado en caso de emergencia, prestando los primeros auxilios.



2. QUE MATERIAL Y/O EQUIPO TIENE?



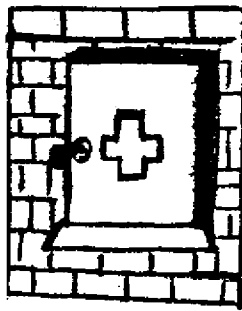
3. LISTA DE MATERIAL Y EQUIPO PARA EL BOTIQUIN

- Agua Oxigenada
- Agua estéril (agua hervida fría)
- Jabón líquido o en barra
- Alcohol
- Yodo
- Merthiolate
- Unguento para quemaduras (Picrato)
- Vaselina
- Termómetro
- Goteros
- Bajalengua
- Algodón
- Gasa
- Esparadrapo
- Curitas
- Pinzas
- Tijeras
- Navaja para afeitar
- Vendajes elásticos
- Vendajes triangulares
- Imperdibles
- Linterna
- Caja de fósforos
- Cuerdas
- Radio
- Libreta de notas
y Lápiz o lapicero.
- Manual de Primeros Auxilios
- Medicamentos .
 - Analgésicos
 - Antiespasmódicos
 - Antipiréticos
 - Antidiarreico.
 - Bolsita Salvadora.

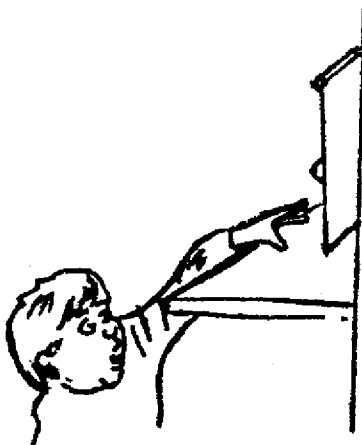
4. PROPOSITOS DEL BOTIQUIN

- . Atender los casos simples que se presentan en los centros escolares.
- . Dar atención de emergencia en los centros escolares y trasladarlos a las instituciones de salud, evitando mayores daños.

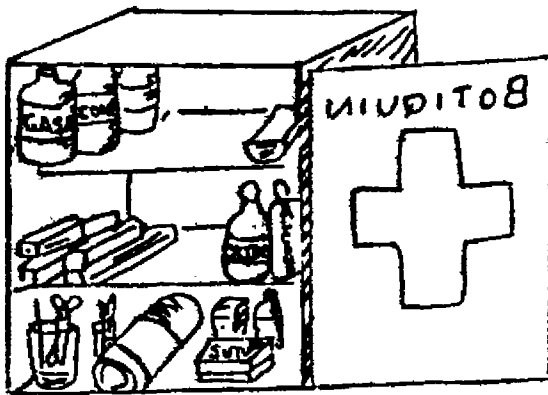
5. RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL BOTIQUIN



- a. Colocar el botiquín en un lugar visible y sin llave, de modo que pueda ser usado en el momento oportuno, por la brigada de Primeros Auxilios.



- b. El botiquín debe estar en lugar seguro (frío y seco) fuera del alcance de los niños.



c. Realizar la limpieza periódica del botiquín y reponer el material usado.

d. Guardar todos los frascos etiquetados dentro del botiquín.



e. Desechar cualquier preparación que haya cambiado de color, consistencia o que haya enturbiado.



f. Nunca guardar frascos de medicina o sustancias sin etiquetas o con fechas vencidas.