



Imparare a mettere le proprie competenze a disposizione degli altri per eventuali situazioni di necessità è un altro modo di attuare il motto “ESTOTE PARATI”.

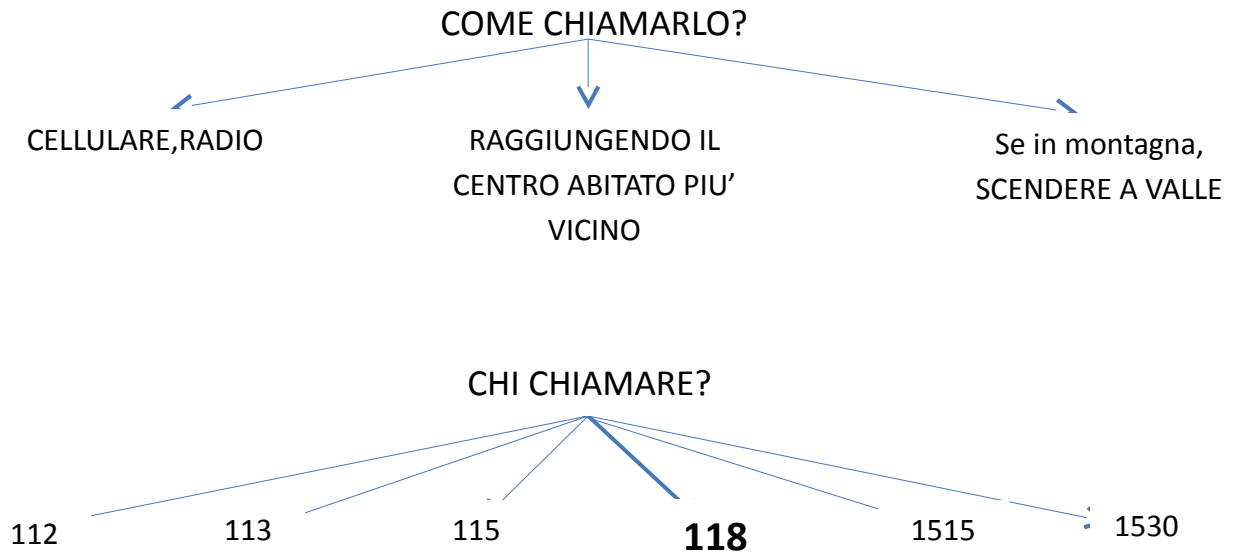
Forse ora immaginate di trovarmi in chissà quale avventura nella giungla ma torniamo nella realtà e pensiamo a ciò che si può fare e si deve fare.

Innanzitutto in ogni situazione dobbiamo garantire la nostra incolumità e quella degli altri:

scegliere attentamente dove mettere l'angolo di Sq. e le varie costruzioni e non dimenticare mai la Cassetta di Pronto Soccorso ben fornita, pulita ed ordinata.



LA PRIMA FASE DEL SOCCORSO



INDICAZIONI DA DARE ALL'OPERATORE

| | |
|-----------------------|----------------|
| STATO DEL FERITO: | COSCIENZA |
| | FRATTURE |
| | FERITE |
| TIPO DI INCIDENTE: | ESCURSIONE |
| | GHIACCIO /NEVE |
| LUOGO DELL'INCIDENTE: | SENTIERO |
| | QUARTIERE |
| CONDIZIONI METEO: | VISIBILITA' |
| | VENTI |
| | PIOGGIA |

CHIAMARE IL 118 PER OGNI INFORTUNIO CON RISCHIO DELLA VITA



COME CHIAMARE IL 118

1. COMPORRE IL NUMERO **1 1 8**
2. PRESENTARSI E RISPONDERE CON CALMA ALLE DOMANDE DELL'OPERATORE
3. FORNIRE IL PROPRIO RECAPITO TELEFONICO
4. SPIEGARE L'ACCADUTO
5. RIFERIRE **DOVE** E' ACCADUTO
6. INDICARE QUANTE PERSONE SONO COINVOLTE
7. COMUNICARE LE CONDIZIONI DELL'INFORTUNATO (SE RESPIRA, SE COSCIENTE, SE SANGUINA, SE HA DOLORE, ECC...)
8. CONVERSARE A VOCE CHIARA E COMUNICAZIONI PRECISE
9. NON RIAGGANCIARE PRIMA DELL'OPERATORE ED ACCERTARSI A FINE CONVERSAZIONE CHE IL TELEFONO SIA RIAGGANCIATO

IN ATTESA DEI SOCCORRITORI COSA FARE?

10. SLACCIARE GLI INDUMENTI STRETTI
11. COPRIRE IL PAZIENTE
12. INCORAGGIARE E RASSICURARE

COSA NON FARE:

- NON LASCIARSI PRENDERE DAL PANICO
- NON SPOSTARE LA PERSONA TRAUMATIZZATA
- NON SOMMINISTRARE BEVANDE E CIBO
- NON FAR ASSUMERE FARMACI
- NON OCCUPERE LA LINEA DEI SOCCORSI

EMORRAGIE

ESTERNA: il sangue fuoriesce da FLC a seguito di traumi (frattura esposta con lesione dei vasi sanguigni)

INTERNA: il sangue si raccoglie in cavità chiuse (scatola cranica, addome e torace)

ARTERIOSA: fuoriuscita di sangue che zampilla di colore rosso vivo

VENOSA: che non zampilla

Cosa fare? : arrestarla o rallentarla

Come? : 1) compressione emostatica diretta

2) tecnica dei punti di compressione

3) applicazione del laccio emostatico



TRAUMA CRANICO

Contusione della scatola cranica e tessuto cerebrale.

Verificare segni di lesione cerebrale:

- 1) Confusione mentale
- 2) Perdita di coscienza
- 3) Cefalea e mal essere indefinito
- 4) Disturbi di motilità e sensibilità
- 5) Vomito violento a getto
- 6) Differenza dei diametri pupillari

COSA FARE: TRASPORTARE SEMPRE IN OSPEDALE QUALUNQUE TRAUMA CRANICO, NON MUOVERE IL SOGGETTO TRAUMATIZZATO

LESIONE TRAUMATICA AGLI ARTI

- 1) **DISTORSIONE:** lesione dei legamenti dell'articolazione (caviglia) applicare ghiaccio e fasciatura, nel dubbio (es. caviglia) bendaggio intorno alla scarpa slacciata
- 2) **LUSSAZIONE:** dislogamento capi ossei articolari
- 3) **FRATTURA:** rottura di un osso che perda la capacità di sostegno e si divide in frattura **COMPOSTA** con allineamento dei monconi, frattura **SCOMPOSTA** monconi non allineati. Immobilizzare con mezzi di fortuna (es. braccia al collo con cintura, fasciatura con giornale all' avambraccio e braccio al collo oppure allineamento delle gambe con indumenti tra le due gambe e cosce e legate con cintura o lembi di stracci) i due arti in due punti.
- 4) **CONTUSIONE:** lesione di tessuti molli (pelle, muscoli...) eseguire impacchi freddi e riposo
- 5) **LESIONI DEL RACHIDE:** se il soggetto è cosciente immobilizzarlo e tranquillizzarlo, importante il capo e il collo fermi.

FERITE ESCORIAZIONI

LESIONE DELLA PELLE

COSA FARE :PULIRE BENE CON FISIOLGICA O ACQUA DISINFETTARE (AMUCHINA) E COPRIRE LA FERITA

PATOLOGIE DA FREDDO

IPOTERMIA: diminuzione della temperatura sotto i 36° di tutto il corpo

CONGELAMENTO: abbassamento della temperatura al di sotto di 0° di aree limitate periferiche

FATTORI PREDISPONENTI:



disidratazione, sfinimento, immobilizzazione forzata, equipaggiamento (zaino stretto), imbracatura, scarponi, quota elevata, umidità, vento, alcool, nicotina e droghe.

SEGNI E SINTOMI:

pallore, cianosi, intorpidimento, dolorabilità = possibilità di recupero

bolle chiare ipoanestesia = possibilità di recupero

bolle emorragiche, anestesia, ulcere e cicatrici = amputazione

necrosi = amputazione

TERAPIA PRE OSPEDALIERA

Portare il paziente in luogo riparato dal freddo

Togliere gli indumenti bagnati o stretti

Togliere anelli (con garza)

Asciugare la parte colpita delicatamente

Riscaldare la parte con ascelle o addome del soccorritore per dieci minuti

Bevande calde non alcoliche

IN CASI PARTICOLARI

Trasportare in luogo riscaldato

Immergere la parte in acqua a 37° per un ora

Asciugare e porre cotone tra le dita

Tenere gambe sollevate se presenta edema

Evitare la deambulazione

COSA NON FARE

Frizionare la parte lesa

Immergere in acqua superiore a 40°

Somministrare bevande alcoliche

EVOLUZIONE

Il recupero della sensibilità dopo 10 minuti di riscaldamento è indice di congelamento superficiale, se la circolazione non viene riattivata entro 48 ore c'è l'amputazione

INCIDENTI IN VALANGA

La temperatura del corpo sommerso da neve si abbassa di 3° ogni ora. Prima si soccorre e più possibilità ci sono di salvarsi riscaldando il corpo gradatamente

DISTURBI CAUSATI DAL CALORE

FATTORE PREDISPONENTE:

- 1) Disidratazione
- 2) Sudorazione
- 3) Vomito e diarrea



- 4) Esaurimento fisico
- 5) Abbigliamento inadeguato

COLPO DI CALORE:

- 1) temperatura corporea superiore a 40° 41°
- 2) il soggetto è disorientato fino a perdita di coscienza
- 3) la pelle è calda e arrossata

COSA FARE: raffreddare il soggetto e posizione anti shock

COLPO DI SOLE:

prolungata esposizione del corpo al sole con probabile irritazione meningea, cefalea e vomito

COSA FARE: portare all'ombra il soggetto e raffreddarlo

No posizione antishock per evitare l'aumento di irritazione delle meningi

CRAMPI: contrazioni muscolari causati da sudorazione eccessiva e perdita di Sali minerali

COSA FARE: reintegrare dei Sali minerali dei liquidi e massaggio per rilassare i muscoli

Piede. DRIZZARE LE DITA SPINGENDO VERSO L'ALTO

Polpaccio: drizzare il ginocchio e tirare il piede verso l'alto

Coscia: drizzare la coscia e tirare la gamba in avanti..

OFTALMIA

LESIONE AGLI OCCHI CAUSATA DAI RAGGI SOLARI SOPRATTUTTO A CHI NON PORTA GLI OCCHIALI E CI SIA MANTO INNEVATO.

SI MANIFESTA CON LACRIMAZIONE,ARROSSAMENTO E SENSAZIONE DI SABBIA.

COSA FARE PORTARE L'INFORTUNATO ALL'OSCURITA' ED IMPACCHI DI ACQUA FRESCA.

RAGGI ULTRAVIOLETTI E FOTO PROTEZIONE

Ogni 1000 m di quota i raggi ultra violetti aumentano del 10% rispetto al livello del mare, in più la neve riflette il 100% degli UV.

Tra le ore 11:00 e le ore 15:00, maggiore quantità di raggi UV.

Importante indossare occhiali da sole.

FULMINI



COME EVITARLI: NON SOSTARE SOTTO UN ALBERO ISOLATO NE VICINO A RUSCELLI

PROTEZIONE: NIENTE METALLI ADDOSSO ,ESSERE ASCIUTTI

COSA FARE. IN MONTAGNA SE TROVI UN RIFUGIO PORSI A DISTANZA ADEGUATA DALL'INGRESSO ,ALMENO 1 METRO, STARE RANNICCHIATI, SEDERSI SULLO ZAINO SE ASCIUTTO

MORSO DI VIPERA

- dolore bruciante pochi minuti dopo il morso
- gonfiore locale poi esteso in presenza di lividi
- presenza di 1 o 2 punture

SINTOMI:

- 1) febbre
- 2) nausea, vomito
- 3) crampi muscolari
- 4) collasso circolatorio

mettere il paziente a riposo, disinfettare la ferita; immobilizzare l'arto come in caso di frattura, previo bendaggio linfostatico (che parte da sopra la zona del morso verso l'estremità e poi risali), non somministrare antidoti e non far camminare il paziente.

PUNTURE DI API E VESPE

DISINFETTARE (TOGLIERE IL PUNGIGLIONE SE E' UN'APE) E ACQUA FREDDA

PUNTURE DI ZECHE

RIMUOVERE LA ZECCA (SOLO SE CAPACI) CON UNA PINZETTA SENZA OSCILLARE PER EVITARE CHE SI STACCHI LA TESTA, SE LA TESTA RIMANE NELLA CUTE DEVE ESSERE RIMOSSA.

PER RIMUOVERE LA ZECCA PROVARE CON UNA PICCOLA FIAMMA DI FIAMMIFERO AVVICINANDOLA AL CORPO DELLA ZECCA FINO A CHE LASCIA LA PRESA E POI RIMUOVERLA CON LA PINZETTA.

MALE ACUTO DI MONTAGNA

E' UNA SINDROME CON SINTOMATOLOGIA SOGGETTIVA CHE APPARE DOPO 6 -10 ORE.

La disponibilità di ossigeno cambia in base alle quote di altitudine, più si sale di quota più diminuisce la pressione di ossigeno PUR MANTENENDO LA PERCENTUALE(21%) QUINDI RIDOTTO PASSAGIO DI OSSIGENO AL SANGUE PROVOCCANDO REAZIONI ALL'ORGANISMO:

IPERVENTILAZIONE AUMENTO DELLA PROFONDITA' E FREQUENZA DEGLI ATTI RESPIRATORI

AUMENTO DEI GLOBULI ROSSIPER AUMENTARE LA PRESENZA DI OSSIGENO



OLTRE I 1000 M AUMENTO DELLA QUANTITA' DI SANGUE POMPATO DAL CUORE

FATTORI FAVORENTI:

- velocità di ascesa
- difficoltà respiratorie
- farmaci rilassanti
- alcol
- fumo
- Disidratazione

Male lieve:

SINTOMI:

- Non avere appetito
- Nausea
- Stancabilità
- Edemi
- Mal di testa (assumere tachipirina)
- RICREARE IL CLIMA (scendere di poco)

Male grave:

- Vomito ripetuto
- VERTIGINI
- Delirio
- Mal di testa che non passa con la tachipirina

DISCESA IMMEDIATA DI 500 M

Conseguenze più gravi:

- Edema cerebrale (trattenimento di liquidi nel cervello)

SINTOMI

- CONFUSIONE MENTALE
- ALTERAZIONE DELLO STATO DI COSCIENZA
- PERDITA DI COSCIENZA FINO AL COMA (PAZ. IN POSIZIONE LATERALE DI SICUREZZA)
- Edema polmonare (trattenimento di liquidi nei POLMONI)

SINTOMI

- difficoltà respiratoria,
- oppressione toracica



segni:

- rantoli,
- cianosi (colorazione bluastra delle dita e parti del volto),
- febbre e tachicardia]

COSA FARE:

- riposare e non fare sforzi per qualche giorno
- scendere almeno di 500 m
- ossigeno
- abbondanti liquidi
- pasti piccoli e frequenti
- analgesici (tachipirina)
- anti-emetici (plasil)
- TERAPIA OSPEDALIERA