

## SOS

**Primeiros Socorros no percurso (numero de emergência 112, em caso de incêndio ligue 117).**

Expedições e passeios off road são sempre emocionantes e sempre deixam boas histórias para contar. Mas para que essas emoções sejam boas de lembrar é preciso ter segurança e responsabilidade no trajecto. Se tivermos noções básicas de primeiros socorros e soubermos executar alguns procedimentos de emergência poderemos salvar uma vida.

Num acidente os primeiros socorros protegem a vítima do agravamento das possíveis lesões até a chegada de um profissional médico especializado, já que normalmente se está a quilómetros de distância de um hospital. É interessante seguir algumas prioridades no atendimento ao acidentado:

1. Liberar as vias respiratórias
2. Cessar eventuais hemorragias
3. Tentar identificar faturas e luxações e se possível imobiliza-las
4. Transportar a vítima para local seguro

A situação é stressante para todos mas tente manter a calma e ao abordar a vítima fale com segurança observando seu estado de consciência, perguntando nome, cidade onde mora, etc. Nunca dê nada para a vítima beber, comer ou cheirar no intuito de reanimá-la. Se observar ausência de respiração ou pulso (a vítima poderá apresentar também pele fria e pálida, lábios e unhas azulados) deverá proceder a ressuscitação cardio-pulmonar. Se o ferido estiver de bruços com a ajuda de duas ou três pessoas role o corpo todo de uma vez só colocando-o de costas no chão, evitando assim lesões, às vezes irreversíveis, da medula óssea em caso de faturas de vértebras.

- Com a pessoa no chão, coloque uma mão sobre a outra e localize a extremidade inferior do osso vertical que está no meio do peito.

- Ao mesmo tempo, uma outra pessoa deve aplicar a respiração boca-a-boca, firmando a cabeça da vítima e fechando as narinas com o indicador e o polegar, mantendo o queixo levantado para esticar o pescoço.

- Enquanto o ajudante enche os pulmões, soprando para insuflá-los, pressione o peito a intervalos curtos de tempo, até que o coração volte a bater. Faça dois sopros para cada dez pressões no coração se estiver sozinho e dois sopros para cada cinco pressões se tiver alguém ajudando-o.

As hemorragias podem ser internas ou externas e devem ser atendidas prontamente. As internas aparecem com sinais como pele fria e húmida, palidez, pulso fraco, lábios arroxeados e tremores. Necessitam de atendimento médico imediato e em tempo útil. Nas externas mantenha o local que sangra num plano mais elevado que o do coração, comprima o local com um pano limpo por 10 minutos e quando parar de sangrar cubra com gaze e prenda firmemente com um nó. Se persistir o sangramento coloque mais gaze sem retirar as anteriores ou remover os coágulos. Em casos extremos como amputação traumática ou esmagamentos deve ser aplicado o torniquete. Use um pano limpo enrolado duas vezes ligeiramente acima do ferimento. Dê um nó simples e sobre ele amarre um bastão. Torça o bastão até estancar o sangramento e fixe-o com as pontas livres do tecido. Marque o horário em que foi colocado o torniquete e procure atendimento médico imediatamente. Desaperte-o gradualmente a cada 10 minutos para manter a circulação do membro afectado. Se houver sangramento nasal ou nos ouvidos vire a cabeça lateralmente para que o sangue escoe e a vítima não aspire o sangue para os pulmões ou engula.

Em caso de fractura, o primeiro socorro vai impedir o deslocamento de partes quebradas evitando assim danos maiores como lesões vasculares. As fracturas podem ser fechadas (quando a pele não foi perfurada) ou expostas (quando a pele é rompida, neste caso cubra o local com um pano limpo ou gaze para evitar contaminação e consequentemente infecção do osso). Os sinais de fractura são dor intensa, inchaço, arroxejamento no local, deformação aparente e às vezes formigamento do membro fracturado. Não movimente a vítima até imobilizar o membro. Utilize talas que podem ser feitas com tábuas, estacas ou papelão amarradas ao membro com gaze ou tiras de pano de modo que ultrapassem as juntas acima e abaixo da fractura para uma imobilização eficiente. No caso de fractura de perna pode-se amarrar a perna partida à perna sã colocando entre elas um lençol ou manta dobrados. No caso de luxação de ombro, cotovelo ou punho coloque o braço numa tala.

Ao remover um acidentado para local seguro puxe-o de costas no sentido do comprimento do corpo, nunca pelos lados. Apoie sempre a cabeça

impedindo-a de cair para trás. Levantar o ferido é trabalho para duas ou três pessoas. Improvise um maca com tubos de ferro ou madeiras e cobertores ou lençóis dobrados. Nunca transporte um acidentado com suspeita de fracturas no pescoço e nas costas.

Não se esqueça que a continuidade do atendimento à vítima será dado no hospital com todos os recursos adequados e pessoal capacitado e que o primeiro atendimento tem o objectivo de preservar sinais vitais em tempo útil e evitar o agravamento das lesões existentes.

Acidentes acontecem e é sempre bom equilíbrio e cabeça fria nessas horas. Bom trilho