



BASIC FIRST AID

GET MEDICAL ATTENTION FOR ALL INJURIES

It is very important for you to get immediate treatment for every injury, regardless how small you may think it is. Many cases have been reported where a small unimportant injury, such as a splinter wound or a puncture wound, quickly led to an infection, threatening the health and limb of the employee. Even the smallest scratch is large enough for dangerous germs to enter, and in large bruises or deep cuts, germs come in by the millions. Immediate examination and treatment is necessary for every injury.

What is first aid? It is simply those things you can do for the victim before medical help arrives. The most important procedures are described below.

CONTROL BLEEDING WITH PRESSURE

Bleeding is the most visible result of an injury. Each of us has between five and six quarts of blood in our body. Most people can lose a small amount of blood with no problem, but if a quart or more is quickly lost, it could lead to shock and/or death. One of the best ways to treat bleeding is to place a clean cloth on the wound and apply pressure with the palm of your hand until the bleeding stops. You should also elevate the wound above the victim's heart, if possible, to slow down the bleeding at the wound site. Once the bleeding stops, do not try to remove the cloth that is against the open wound as it could disturb the blood clotting and

restart the bleeding. If the bleeding is very serious, apply pressure to the nearest major pressure point, located either on the inside of the upper arm between the shoulder and elbow, or in the groin area where the leg joins the body. Direct pressure is better than a pressure point or a tourniquet because direct pressure stops blood circulation only at the wound. Only use the pressure points if elevation and direct pressure haven't controlled the bleeding. Never use a tourniquet (a device, such as a bandage twisted tight with a stick, to control the flow of blood) except in response to an extreme emergency, such as a severed arm or leg. Tourniquets can damage nerves and blood vessels and can cause the victim to lose an arm or leg.

TREAT PHYSICAL SHOCK QUICKLY

Shock can threaten the life of the victim of an injury if it is not treated quickly. Even if the injury doesn't directly cause death, the victim can go into shock and die. Shock occurs when the body's important functions are threatened by not getting enough blood or when the major organs and tissues don't receive enough oxygen. Some of the symptoms of shock are a pale or bluish skin color that is cold to the touch, vomiting, dull and sunken eyes, and unusual thirst. Shock requires medical treatment to be reversed, so all you can do is prevent it from getting worse. You can maintain an open airway for breathing, control any obvious bleeding and elevate the legs about 12 inches unless an injury makes it

impossible. You can also prevent the loss of body heat by covering the victim (over and under) with blankets.

Don't give the victim anything to eat or drink because this may cause vomiting. Generally, keep the victim lying flat on the back.

A victim who is unconscious or bleeding from the mouth should lie on one side so breathing is easier. Stay with the victim until medical help arrives.

MOVE THE INJURED PERSON ONLY WHEN ABSOLUTELY NECESSARY

Never move an injured person unless there is a fire or when explosives are involved. The major concern with moving an injured person is making the injury worse, which is especially true with spinal cord injuries. If you must move an injured person, try to drag him or her by the clothing around the neck or shoulder area. If possible, drag the person onto a blanket or large cloth and then drag the blanket.

PERFORM THE HEIMLICH MANEUVER ON CHOKING VICTIMS

Ask the victim to cough, speak, or breathe. If the victim can do none of these things, stand behind the victim and locate the bottom rib with your hand. Move your hand across the abdomen to the area above the navel then make a fist and place your thumb side on the stomach. Place your other hand over your fist and press into the victim's stomach with a quick upward thrust until the food is dislodged.

FLUSH BURNS IMMEDIATELY WITH WATER

There are a many different types of burns. They can be thermal burns, chemical burns, electrical burns or contact burns. Each of the burns can occur in a different way, but treatment for them is very

similar. For thermal, chemical or contact burns, the first step is to run cold water over the burn for a minimum of 30 minutes. If the burn is small enough, keep it completely under water. Flushing the burn takes priority over calling for help. Flush the burn FIRST. If the victim's clothing is stuck to the burn, don't try to remove it. Remove clothing that is not stuck to the burn by cutting or tearing it. Cover the burn with a clean, cotton material. If you do not have clean, cotton material, do not cover the burn with anything. Do not scrub the burn and do not apply any soap, ointment, or home remedies. Also, don't offer the burn victim anything to drink or eat, but keep the victim covered with a blanket to maintain a normal body temperature until medical help arrives.

If the victim has received an electrical burn, the treatment is a little different. Don't touch a victim who has been in contact with electricity unless you are clear of the power source. If the victim is still in contact with the power source, electricity will travel through the victim's body and electrify you when you reach to touch. Once the victim is clear of the power source, your priority is to check for any airway obstruction, and to check breathing and circulation. Administer CPR if necessary. Once the victim is stable, begin to run cold water over the burns for a minimum of 30 minutes. Don't move the victim and don't scrub the burns or apply any soap, ointment, or home remedies. After flushing the burn, apply a clean, cotton cloth to the burn. If cotton is not available, don't use anything. Keep the victim warm and still and try to maintain a normal body temperature until medical help arrives.

USE COOL TREATMENT FOR HEAT EXHAUSTION OR STROKE

Heat exhaustion and heat stroke are two different things, although they are commonly confused as the same

condition. Heat exhaustion can occur anywhere there is poor air circulation, such as around an open furnace or heavy machinery, or even if the person is poorly adjusted to very warm temperatures. The body reacts by increasing the heart rate and strengthening blood circulation. Simple heat exhaustion can occur due to loss of body fluids and salts. The symptoms are usually excessive fatigue, dizziness and disorientation, normal skin temperature but a damp and clammy feeling. To treat heat exhaustion, move to the victim to a cool spot and encourage drinking of cool water and rest.

Heat stroke is much more serious and occurs when the body's sweat glands have shut down. Some symptoms of heat stroke are mental confusion, collapse, unconsciousness, fever with dry, mottled skin. A heat stroke victim will die quickly, so don't wait for medical help to arrive--assist immediately. The first thing you can do is move the victim to a cool place out of the sun and begin pouring cool water over the victim. Fan the victim to provide good air circulation until medical help arrives.

RESPOND APPROPRIATELY TO THE FORM OF POISONING

The first thing to do is get the victim away from the poison. Then provide treatment appropriate to the form of the poisoning. If the poison is in solid form, such as pills, remove it from the victim's mouth using a clean cloth wrapped around your finger. Don't try this with infants because it could force the poison further down their throat. If the poison is a gas, you may need a respirator to protect yourself. After checking the area first for your safety, remove the victim from the area and take to fresh air. If the poison is corrosive to the skin, remove the clothing from the affected area and flush with water for 30 minutes. Take the poison container or label with you when you call for medical help because you

will need to be able to answer questions about the poison. Try to stay calm and follow the instructions you are given. If the poison is in contact with the eyes, flush the victim's eyes for a minimum of 15 minutes with clean water.

KEEP A FIRST AID KIT CHECKLIST

In order to administer effective first aid, it is important to maintain adequate supplies in each first aid kit. First aid kits can be purchased commercially already stocked with the necessary supplies, or one can be made by including the following items:

- **Adhesive bandages:** available in a large range of sizes for minor cuts, abrasions and puncture wounds.
- **Butterfly closures:** these hold wound edges firmly together.
- **Rolled gauze:** these allow freedom of movement and are recommended for securing the dressing and/or pads. These are especially good for hard-to-bandage wounds.
- **Nonstick Sterile Pads:** these are soft, super-absorbent pads that provide a good environment for wound healing. These are recommended for bleeding and draining wounds, burns, infections.
- **First Aid Tapes:** Various types of tapes should be included in each kit. These include adhesive, which is waterproof and extra strong for times when rigid strapping is needed; clear, which stretches with the body's movement, good for visible wounds; cloth, recommended for most first aid taping needs, including taping heavy dressings (less irritating than adhesive); and paper, which is recommended for sensitive skin and is used for light and frequently changed dressings.
- Items that also can be included in each kit are tweezers, first aid cream,

thermometer, an analgesic or equivalent, and an ice pack.

REPORT ALL INJURIES TO YOUR SUPERVISOR

As with getting medical attention for all injuries, it is equally important that you report all injuries to your supervisor. It is critical that the employer check into the causes of every job-related injury, regardless how minor, to

find out exactly how it happened. There may be unsafe procedures or unsafe equipment that should be corrected.

RIMEROS AUXILIOS BASICOS

RECIBA ATENCIÓN MEDICA POR TODAS LAS LESIONES

Es muy importante que Ud. reciba tratamiento médico inmediatamente al lesionarse, sin importar que tan pequeña piensa Ud. que sea la lesión. Se han informado de muchos casos en que ha sucedido una lesión de poca importancia, tal como una lesión de una astilla o una herida de un piquete. Luego, puede resultar una infección que amenace la salud o una parte del organismo. Hasta un pequeño rasguño es suficientemente grande para que gérmenes peligrosos entren al cuerpo, y en moretones muy grandes o cortadas profundas, los gérmenes entran por millones. La examinación y tratamiento inmediatos son necesarios para cada lesión.

¿Qué son los primeros auxilios? Son simplemente aquellas cosas que Ud. puede hacer por la víctima antes de que llegue ayuda médica. Los procedimientos más importantes se describen bajo.

CONTROLE LA HEMORRAGIA CON PRESIÓN

De todas las lesiones, desangramiento es la más visible. Cada uno de nosotros tenemos entre cinco y seis cuartos de sangre en nuestro cuerpo. La mayoría de la gente puede perder una pequeña cantidad de sangre sin problema, pero si un cuarto o más se pierde rápidamente, puede llegar a causar el choque y/o la muerte. Uno de los mejores modos de tratar el desangre es colocar una tela limpia en la herida y aplicar presión con la palma de su mano hasta que pare de sangrar. También debería de elevar la herida más alto que el nivel del corazón de la víctima, si es posible, para detener

el ritmo de desangre de la herida. Cuando haya dejado de sangrar, no trate de retirar la tela que está en la herida abierta, como puede perturbar la coagulación de sangre y reiniciar el desangre. Si el desangre es muy serio, aplique presión en el punto de presión mayor más cercano, localizado en el interior del brazo superior entre el hombro y codo, o en el área del ingle donde la pierna se une al cuerpo. Presión directa es mejor que un punto de presión o un torniquete, porque la presión directa para la circulación de sangre solamente en la herida. Solamente utilice los puntos de presión si elevación y presión directa no han controlado el desangre. Nunca utilice un torniquete (un dispositivo, tal como una venda que se tuerza y se aprieta con un palo, para controlar el flujo de sangre) a menos que sea una emergencia extrema, tal como un brazo o pierna separada. Los torniquetes pueden dañar nervios y conductos sanguíneos y pueden hacer que la víctima pierda un brazo o una pierna.

TRATE EL CHOQUE FÍSICO RÁPIDAMENTE

El choque puede amenazar la vida de la víctima si no es tratada rápidamente. (Mira a la Figura 3.) El choque ocurre cuando las funciones importantes del cuerpo están amenazadas de no obtener suficiente sangre o cuando los órganos y tejidos mayores no reciben suficiente oxígeno.

Aunque la lesión no provoca la muerte directamente, la víctima puede entrar en choque y morir. Algunos de los síntomas de choque son un color de piel pálido o azulado y frío al tocar, vómito, ojos soñolientos y sumidos, y sed inusual. El choque requiere tratamiento médico para ser invertido. Así que lo único que Ud. puede hacer es evitar que se empeore. Puede mantener una ventilación abierta para respirar, controlar cualquier desangre obvio y elevar las piernas cerca de 12 pulgadas a menos que una lesión lo haga imposible. También puede evitar la pérdida de calor del cuerpo cubriendo a la

víctima (arriba y bajo) con cobijas. No le dé nada de comer o tomar a la víctima porque esto puede provocar el vómito. Generalmente, mantenga a la víctima acostada boca arriba en el piso. Una víctima que esta inconsciente o sangrando de la boca debería estar acostada de lado, así la respiración es más fácil. Permanezca con la víctima hasta que llegue ayuda médica.

MUEVA A LA PERSONA LESIONADA SOLAMENTE CUANDO SEA ABSOLUTAMENTE NECESARIO

Nunca mueva a una persona lesionada a menos que haya un fuego o peligro de explosión. La mayor preocupación de mover a una persona lesionada es de empeorar la lesión. Especialmente cuando se trata de una lesión de la espina dorsal. Si tiene que mover a una persona lesionada, trate de arrastrarla jalándole la ropa alrededor del cuello u hombro. Si es posible, arrastre a la persona en una cobija o tela grande y así puede arrastrar la cobija en vez de la persona.

DESEMPEÑE LA MANIOBRA DEL HELMLICH EN VÍCTIMAS QUE SE ESTÁN AHOGANDO

Si hay obstrucción de la vía respiratoria, pídale a la víctima que tosa, hable, o respire. Si la víctima no puede hacer ninguno de los tres, párese detrás de la víctima y localice la costilla más baja con su mano. Mueva la mano a través del abdomen al área sobre el centro del ombligo, luego haga un puño. Coloque el dedo pulgar hacia el estómago, coloque su otra mano sobre el puño y ponga presión en el estómago de la víctima en dirección hacia arriba de manera rápida.

Empuje hasta que se le salga lo que esté atorado en la garganta.

INMEDIATAMENTE LAVE LAS QUEMADAS CON AGUA

Hay muchos tipos de quemaduras diferentes. Pueden ser quemaduras térmicas, quemaduras químicas, quemaduras eléctricas, o quemaduras de contacto. Cada una de las quemaduras pueden ocurrir de un modo diferente, pero tratamiento para ellas es muy similar. Para quemaduras térmicas, de contacto o productos químicos, el primer paso es de correr agua fría sobre la quemadura por un mínimo de 30 minutos. Si la quemadura es lo suficiente pequeña, manténgala completamente bajo agua. Lavar la quemadura toma prioridad sobre llamar por ayuda. Láve la quemadura **PRIMERO**. Si la ropa de la víctima está pegada a la quemadura, no intente quitársela. Quítele la ropa que no esté pegada a la quemadura cortándola o rompiéndola. Cubra la quemadura con una tela limpia de algodón. Si no tiene tela limpia de algodón, no cubra la quemadura con nada. No talle la quemadura y no aplique ningún jabón, unguento, ni remedio casero. También, no le ofrezca a la víctima quemada nada de tomar ni comer, pero manténgala cubierta con una cobija para mantener una temperatura de cuerpo normal hasta que llegue ayuda médica.

Si la víctima ha recibido una quemadura eléctrica, el tratamiento es un poco diferente. No toque a una víctima que ha tenido contacto con electricidad a menos que esté libre de la corriente eléctrica. Si la víctima aún está en contacto con la corriente eléctrica, la electricidad viajará a través del cuerpo de la víctima y le electrificará a Ud. Una vez que la víctima esté libre de la corriente eléctrica, su prioridad es de revisar que no haya obstrucción de aire, que haya circulación de sangre. Administre Resucitación Cardiopulmonar (CPR) si es necesario. Una vez que la condición de la víctima se estabilice, empiece a correr agua fría sobre las quemaduras por un mínimo

de 30 minutos. No mueva a la víctima y no talle las quemaduras o aplique ningún jabón, unguento, ni remedio casero. Después de lavar la quemadura, aplique una tela de algodón limpia en la quemadura. Si no hay tela de algodón disponible, no utilice nada. Mantenga a la víctima abrigada y quieta e intente de mantener una temperatura de cuerpo normal hasta que llegue ayuda médica.

EL AGOTAMIENTO POR EL CALOR O LA INSOLACIÓN REQUIEREN TRATAMIENTO REFRESCANTE

El agotamiento por el calor y la insolación son dos cosas diferentes, aunque son confundidos comúnmente como la misma condición. Agotamiento por el calor puede ocurrir en cualquier parte donde haya mala circulación de aire, por ejemplo, alrededor de un horno abierto, maquinaria pesada, o si la persona no está acostumbrada a temperaturas muy altas. El cuerpo reacciona con incrementar los latidos del corazón y hacer la circulación de sangre más fuerte. El agotamiento por el calor simple puede ocurrir debido a la pérdida de fluidos y sales del cuerpo. Los síntomas son generalmente fatiga excesiva, mareos, y desorientación, la piel de temperatura normal pero sudorosa y pegajosa. Para tratar agotamiento por el calor, mueva a la víctima a un lugar fresco y anímela a que tome agua fresca y descanse.

La insolación es mucho más seria y ocurre cuando las glándulas transpirantes del cuerpo se han cerrado. Algunos síntomas de insolación son confusión mental, colapso, inconsciencia, fiebre, y manchas secas en la piel. Una víctima de insolación morirá pronto, así que no

espere que llegue ayuda médica -- ayude inmediatamente. Lo primero que Ud. puede hacer, es mover a la víctima a un lugar fresco fuera del sol y empiece a echar agua fresca sobre la víctima. Ventile a la víctima para proveer buena circulación de aire hasta que llegue ayuda médica.

EL ENVENENAMIENTO PUEDE TOMAR MUCHAS FORMAS

Lo primero que debe hacer es retirar a la víctima del veneno. Si el veneno está en forma sólida, tales como píldoras, retírelas de la boca de la víctima utilizando los dedos envueltos en una tela limpia. No intente esto con niños porque puede forzar el veneno más abajo a su garganta. Si el veneno es un gas, puede necesitar un respirador para protegerse Ud. mismo. Después de haber revisando el área primero para su seguridad, retire a la víctima del área y llévela al aire fresco. Si el veneno es corrosivo para la piel, quite la ropa del área afectada y lávela con agua por 30 minutos. Llévase el envase o etiqueta del veneno con Ud. cuando busque ayuda médica, porque va a necesitar responder preguntas sobre el veneno. Trate de permanecer calmado y seguir las instrucciones que se le dan. Si el veneno está en contacto con los ojos, lávele los ojos a la víctima por un mínimo de 15 minutos con agua limpia.

LISTA DE BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS

Para poder administrar primeros auxilios efectivos, es importante de mantener suministros adecuados en cada botiquín de primeros auxilios. (Mira a la Figura 9.) Botiquines de primeros auxilios se pueden comprar comercialmente ya almacenados con los suministros necesarios, o se puede hacerlo uno mismo incluyendo los siguientes artículos:

- **Vendas adhesivas:** disponibles en una gran variedad de tamaños para cortadas menores, abrasiones y heridas de piquetes.

- **Cierres de mariposa:** estos mantienen unidos bordes de heridas firmemente.
- **Gasa enrollada:** esta permite movimiento libre y son recomendadas para asegurar el vendaje y/o almohadillas. Esta es especialmente buena para heridas que son difíciles de vendar.
- **Almohadillas Estériles no-adhesivas:** estas son almohadillas suaves, superabsorbentes que proporcionan un buen entorno para curar heridas. Estas son recomendadas para sangrar y desaguar heridas, quemaduras, infecciones.
- **Cintas de primeros auxilios:** Diversos tipos de cintas deberían de ser incluidas en cada botiquín. Estos incluyen adhesivo, que es resistente-al-agua y excepcionalmente fuerte para veces cuando es necesario sujetar rigidamente; clara, que se alargan con el movimiento del cuerpo, buena para heridas visibles; tela, recomendada para la mayoría de primeros auxilios que requieren atar, incluyendo para atar vendajes pesados y es menos irritante que los adhesivos; y papel, que es recomendado para piel sensible y es utilizado para vendajes ligeras y frecuentemente cambiadas.
- Los artículos que también pueden ser incluidos en cada botiquín son: Pinzas, crema de primeros auxilios, termómetro, un analgésico o equivalente, y un paquete de hielo.

REPORTE TODAS LAS LESIONES A SU SUPERVISOR

Al igual de obtener atención médica de todas las lesiones, es importante que Ud. reporte todas las lesiones a su supervisor. Es crítico que el empleador chequee las causas de cada lesión relacionada-al-trabajo, sin importar que tan menor, para averiguar exactamente como ocurrió. Puede haber procedimientos inseguros o equipo inseguro que

Date:	Company Name:	
Project Number/Name:	Meeting Location:	Person Conducting Meeting:

Items Discussed: _____

Problem Areas or Concerns: _____

Attendees: _____

Comments: _____
