

ostruzione delle vie aeree

Soffocamento da corpo estraneo.

Se la persona riesce a tossire:
incoraggiarla affinché continui a farlo.

Se non tossisce e non emette rumori respiratori:
fai inclinare la persona in avanti, sostienilo con una mano sul petto e batti con l'altra sulla sua schiena tra le scapole, dandogli fino a 5 colpi.

Se non si riprende:

abbracciala da dietro circondando il suo addome con entrambe le braccia, afferra le tue mani appoggiandole a pugno poco sopra il suo ombelico e comprimi con forza, verso l'alto, fino a 5 volte.



Se la persona perde coscienza:

apri le vie aeree, inizia subito la rianimazione cardiopolmonare di base

In alcuni casi, in attesa dell'arrivo dell'ambulanza, si può fare qualcosa:

ascolta le nostre istruzioni al telefono.



ictus

Questa malattia è causata dal mancato arrivo di sangue in una zona del cervello. Può provocare la perdita della forza in un braccio o in una gamba, la perdita della capacità di parlare o di comprendere quello che viene detto o di altre importanti funzioni cerebrali.

Se la persona che abbiamo accanto, improvvisamente presenta uno dei seguenti segni:

- ha la bocca storta
- fa fatica a parlare
- non riesce a capire quello che gli si dice
- non muove più un braccio e/o una gamba
- non ha più sensibilità ad un braccio e/o ad una gamba
- non riesce ad afferrare le cose perchè non coordina più i movimenti
- non riesce a camminare perchè gli manca l'equilibrio
- non vede bene gli oggetti
- si lamenta di un mal di testa molto forte, mai provato prima

CHIAMA SUBITO



infarto

La sua incidenza aumenta con l'età e con alcune malattie come l'ipertensione arteriosa, il diabete, gli alti livelli di colesterolo.

Anche il fumo, l'obesità e la vita sedentaria incrementano molto l'insorgere della malattia. L'infarto acuto del miocardio è una delle espressioni della cardiopatia ischemica.

L'infarto è una delle più frequenti cause di morte improvvisa.

Come diminuire i rischi

E' necessario adottare uno stile di vita salubre:

- non fumare
- evitare la vita sedentaria e il sovrappeso
- controllare periodicamente il livello del colesterolo
- se si soffre di ipertensione arteriosa o diabete, seguire strettamente i consigli del medico curante.

infarto

Il sintomo più comune dell'infarto è un dolore al centro del petto che può essere descritto come oppressione o costrizione.

Il dolore può estendersi dal collo all'ombelico, può essere irradiato alle spalle, all'arto superiore sinistro e può essere accompagnato o no da sudorazione, sensazione di nausea e vomito.

Se il dolore al petto dura più di 5 minuti:

CHIAMA SUBITO



La comparsa di un dolore toracico prolungato, associato o meno a sudorazione fredda e profusa, con debolezza ed affanno deve portare immediatamente l'individuo a contattare il 118

guardia medica

La Guardia Medica/Continuità Assistenziale è il servizio che sostituisce il medico di famiglia di notte e nei giorni festivi/prefestivi. Non è un servizio di emergenza.



Assessorato alla Salute,
Politiche della sicurezza
dei cittadini



118
REGIONE LIGURIA
LIGURIA soccorso

**Raccomandazioni e consigli
su cosa fare in caso di
urgenza sanitaria
nell'attesa dell'arrivo
dei soccorsi.**



rianimazione cardiopolmonare di base - rcp



come capisco se respira?



Prima estendo il capo, sollevo il collo e sostengo delicatamente il mento.

Poi avvicino la guancia alla bocca della persona e contemporaneamente osservo se muove il torace (10 secondi).



Se non respira, mando qualcuno a chiedere aiuto ed **inizio subito** a comprimere il torace. Se sono solo, lascio la persona il più breve tempo possibile per chiedere aiuto e **solo dopo inizio** a comprimere il torace.

Se non l'ho già fatto chiedo aiuto telefonando al **NUMERO DI EMERGENZA SANITARIA**



massaggio cardio esterno

Adagio la persona su una superficie rigida, con le braccia lungo il corpo.

Localizzo il **centro del petto**, appoggio il palmo della mano e sopra di esso il palmo dell'altra. Intreccio le dita di entrambe le mani. Con le braccia tese in verticale sul torace del paziente e con il peso del mio corpo **comprimo il torace** della persona ad una frequenza di 100 volte al minuto facendo forza al centro del torace.

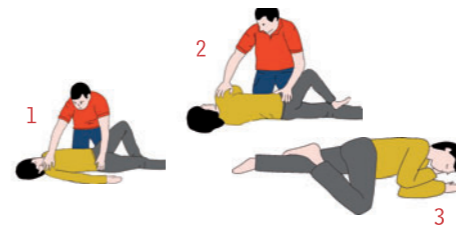
Non devo comprimere su coste e addome.

Per evitare la fatica **mi alterno**, se è possibile, con un'altra persona ogni 2 minuti.



posizione laterale di sicurezza

- 1 Mi accerto che la persona non abbia subito un trauma o un incidente.
- 2 Estendo lungo il corpo della persona l'arto superiore che si trova dal mio lato.
- 3 Piego il gomito dell'arto superiore opposto in modo tale che avambraccio e mano risultino appoggiati sul torace della persona.
- 4 Afferro contemporaneamente la spalla e il bacino dal lato opposto al mio e ruoto l'infortunato verso di me.



emorragia

- 1 Evito il contatto diretto con il sangue.
- 2 Non uso lacci.
- 3 Comprimo la ferita con un telo pulito.

Quando chiami il



Mantieni la calma!
TI POSSIAMO AIUTARE
solo se ci dai le informazioni
che ti chiediamo

In alcuni casi,
in attesa dell'ambulanza,
si PUO' fare qualcosa
per aiutare l'infortunato

Dal 118
ti possiamo fornire per telefono le istruzioni
per eseguire le manovre di soccorso,
ANCHE SE NON LE CONOSCI!