

Itinerari Personal per a l'Ocupabilitat I



**AEA2: Gestió de la prevenció
i primers auxilis**

Índex

1. Gestió de la prevenció
2. Senyalització dels riscos laborals
3. Primers auxilis

RA2

Assoleix les competències necessàries per l'obtenció del títol de
Tècnic Bàsic en Prevenció de Riscos Laborals.

1. GESTIÓ DE LA PREVENCIÓ

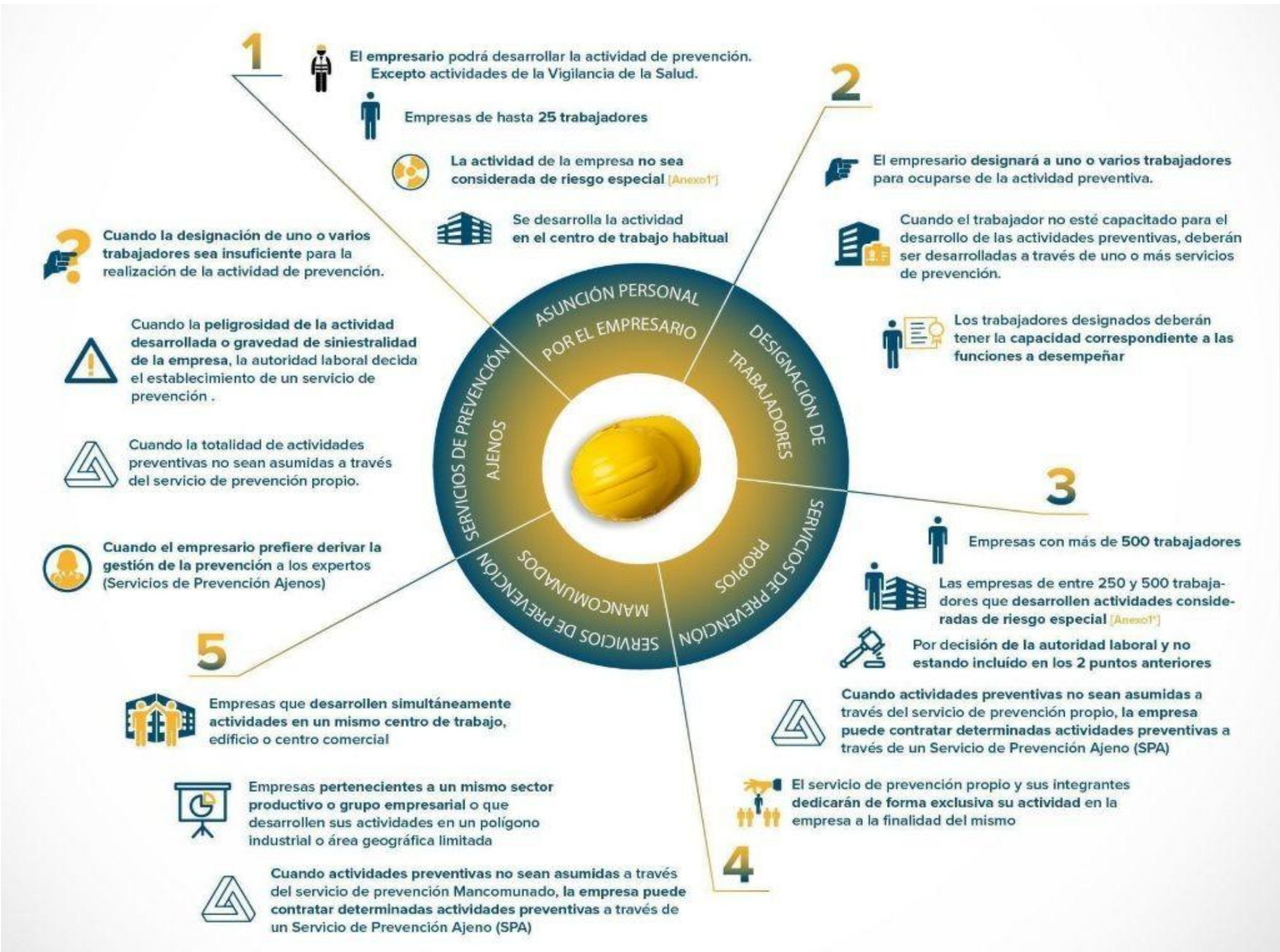
1.1 La gestió de la prevenció a l'empresa

L'empresari aplicarà les mesures que integren el deure general de prevenció, d'acord amb els següents 9 principis generals:

9 Principis de l'acció preventiva

- a) Evitar els riscos. Ex.- endoll en mal estat per evitar riscos elèctrics.
- b) Avaluar els riscos que no es puguin evitar. Ex.- com establir torns o utilitzar material insonoritzant
- c) Combatre els riscos en el seu origen. Ex.- Instal·lar ventiladors prop de la maquinària
- d) Adaptar el treball a la persona, en particular pel que fa a la concepció dels llocs de treball, així com a l'elecció dels equips i els mètodes de treball i de producció, amb mires, en particular, a atenuar el treball monòton i repetitiu i a reduir els seus efectes en la salut. Ex.- disposar de mobiliari ergonòmic
- e) Tindre en compte l'evolució de la tècnica. Ex.- aprofitar la millora tecnològica
- f) Substituir allò perillós per allò que comporte poc o gens de perill. Ex.- Canviar productes de neteja tòxics per alguns ecològics
- g) Planificar la prevenció, buscant un conjunt coherent que hi integre la tècnica, l'organització del treball, les condicions de treball, les relacions socials i la influència dels factors ambientals en el treball. Ex.- Realitzar simulacres d'evacuació, revisions periòdiques, formació, control soroll i temperatura...
- h) Adoptar mesures que anteposen la protecció col·lectiva a la individual. Ex.- Abans xarxes de seguretat que arnés.

1.1. ORGANITZACIÓ DE LA PREVENCIÓ: MODALITAT PREVENTIVA



* Actividades incluidas en el Anexo1 del Reglamento de los Servicios de Prevención

Trabajos con exposición a radiaciones ionizantes

Trabajos propios de minería a cielo abierto

Trabajos con exposición a sustancias o mezclas causantes de toxicidad aguda de categoría

Actividades en inmersión bajo el agua

Actividades en que intervienen productos químicos de alto riesgo

Actividades en que intervienen productos químicos de alto riesgo

Trabajos con exposición a agentes biológicos de los grupos 3 y 4

Actividades en la industria siderúrgica y en la construcción naval

Actividades de fabricación, manipulación y utilización de explosivos

Actividades de fabricación, manipulación y utilización de explosivos

Trabajos que produzcan concentraciones elevadas de polvo silíceo

Trabajos con riesgos eléctricos de alta tensión

Infografía: MC Prevención-Aspren

1.1. ORGANITZACIÓ DE LA PREVENCIÓ: MODALITAT PREVENTIVA



[Kahoot Modalitats Preventives](#)

Activitat d'aula 4:

En els següents folis que es repartiran, hi ha diversos casos on heu de determinar el tipus de modalitat preventiva més adient.

S'han de contestar a mà i després penjar-ho al Moodle.

1.1 La gestió de la prevenció a l'empresa

A. Pla de prevenció

Document, obligatori per a les empreses, que recull totes les mesures i accions necessàries per:

IDENTIFICAR

AVALUAR

CONTROLAR

els riscos laborals d'una empresa.

Parts

1. **Avaluació de riscos:** Identificar i avaluar els riscos presents en el lloc de treball.

- Descripció **llocs de treball**.

- **Identificar riscos:**

- **Identificació:** escala trencada, humitat, alta temperatura, poca il·luminació...)

- **Estimació:** probabilitat (baixa, mitjana, alta) + conseqüències (poc nocives, nocives, molt nocives)

- **Avaluació:** trivial, tolerable, moderat, important o intolerable.



2. **Planificació d'activitats preventives:** establir mesures per eliminar o reduir aquests riscos.

- **Informació i formació:** assegurar que es coneguin els riscos i les mesures preventives.

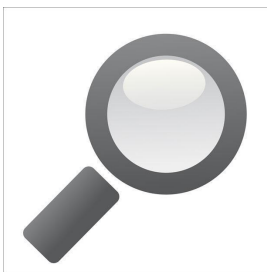
- **Vigilància de la salut:** controlar l'estat de salut dels treballadors per prevenir malalties laborals.

- **Avaluació:** comprovar periòdicament l'eficàcia de les mesures implementades.

1.1 La gestió de la prevenció a l'empresa

Mètode de valoració dels riscos del
INSST:

ESTIMACIÓ DEL RISC		GRAVETAT DE LES CONSEQÜÈNCIES		
		Lleugerament nocives	Nocives	Extremadament nocives
PROBABILITAT	Baixa	Risc Trivial (T)	Risc Tolerable (TO)	Risc Moderat (MO)
	Mitjana	Risc Tolerable (TO)	Risc Moderat (MO)	Risc Important (I)
	Alta	Risc Moderat (MO)	Risc Important (I)	Risc Intolerable (IN)



Lleugerament nocives: talls lleus, irritació als ulls, mal de cap...

Nocives: cremades, asma, sordesa...

Extremadament nocives: fractures greus, intoxicacions, amputacions, accident mortal...

VALORACIÓ DEL RISC	ACCIONS PREVENTIVES
Trivial (T)	No requereix acció específica. <i>Ex.- treballar tota la jornada laboral davant d'una pantalla. Tenir en compte les bones pràctiques.</i>
Tolerable (TO)	No es necessita millorar l'acció preventiva. No obstant això, s'han de considerar <u>solucions més rendibles</u> o millores que no suposin una càrrega econòmica important. Es requereixen comprovacions periòdiques. <i>Ex.- treballar amb un soroll proper al límit. Comprovar de forma regular que no es superen els límits.</i>
Moderat (M)	S'han de fer esforços per reduir el risc , determinant les <u>inversions precises</u> . Les mesures s'han d'implantar en un període determinat. <i>Ex.- treballar amb càrregues mitjanes 15/20 kg, de forma repetitiva, sense ajuda mecànica.</i>
Important (I)	No s'ha de començar el treball fins que s'hagi reduït el risc. Pot ser que es necessitin recursos considerables per controlar el risc. Quan es tracti d'un treball que s'està realitzant, s'ha de solucionar el problema en un temps inferior. <i>Ex.- Treballar en alçada (per damunt de 2 metres) sense baranes ni arnés.</i>
Intolerable (IN)	No s'ha de començar, ni continuar el treball fins que es redueixi o elimini el risc. Si no és possible reduir el risc ni tan sols amb recursos il·limitats, s'ha de prohibir el treball . <i>Ex.- Manipular productes altament cancerígens o radioactius sense cabines ni protecció adequada.</i>

Exemple mètode de valoració dels riscos del INSST:

- 1. Caiguda al mateix nivell per eines i estris pel terra, i sòl irregular en zona d'emmagatzematge.
- 2. Atrapament de la mà pels elements mòbils d'una màquina.
- 3. Contacte elèctric directe per cables pelats.

Risc identificat	Probabilitat			Gravetat			Estimació del risc					ACCIÓ REQUERIDA
	B	M	A	LN	N	EN	T	TO	M	I	IN	
Caiguda al mateix nivell	X				X			X				Disposar d'un contenidor de residus i ordenació del material i eines de treball.
Atrapament de la mà per elements mòbils	X					X			X			Protegir amb resguards.
Contactes elèctrics	X					X			X			Garantir l'aïllament elèctric. Revisió de tots els cables elèctrics.

Activitat d'aula 5:

En un full, seguint el mètode d'avaluació de l'INSTT, avalua els següents perills:

1. Indica la **probabilitat** de patir una lesió.
2. Indica el **grau de nocivitat** de la lesió.
 - a. Aleshores, fes la **valoració del risc**.
3. Indica quina **acció preventiva** hauria de dur-se a terme.

4. **Soroll excessiu de persones parlant en veu alta en una oficina tota la jornada.**
5. **Vibracions d'una radial (serra per tallar ferro).**
6. **Caiguda d'objectes des d'altura en una oficina.**
7. **Manipulació de productes químics.**
8. **Contacte amb agents infecciosos.**
9. **Postures forçades.**
10. **Moviments repetitius.**
11. **Estrés laboral.**
12. **Jornades laborals prolongades.**

1.1 La gestió de la prevenció a l'empresa

B. Pla d'autoprotecció

- **Prevenció i preparació** davant de situacions de risc o emergència.
- Garantir la **seguretat de les persones** i **minimitzar els danys materials**.
 - Incendis, explosions, inundacions, fugites tòxiques i altres incidents greus.

B.1 Pla d'emergències

- Inclòs al **pla d'autoprotecció**.
- **Una cop ja s'ha produït** la situació de risc o emergència.
- Estableix protocols per a la **resposta immediata i eficient** davant d'emergències.
 - Simulacre

B.1.1 Pla d'evacuació:

Itineraris, punts de reunió, responsables, assistència.

1.2 Delegat/ada de prevenció i Comité de Seguretat i Salut

Delegat/ada de prevenció



- **10 a 49 treballadors.**
- Representant en tot allò relacionat amb la **seguretat i salut en el treball**.
- Col·labora amb l'empresa en la millora contínua de les condicions laborals, identificar i avaluar riscos, i compliment de mesures preventives.

Comitè de Seguretat i Salut

- **+50 treballadors.**
- Consulta regular de les actuacions de l'empresa en matèria de PRL.
 - **Paritari:** representació equilibrada dels **treballadors** (delegats de prevenció) i de **l'empresa**.
 - **Col·legiat:** les seves decisions s'han de prendre de manera **conjunta**, és a dir, amb la participació i el consens dels membres de les dues parts.



ORGANISMES PÚBLICS responsables de la PRL

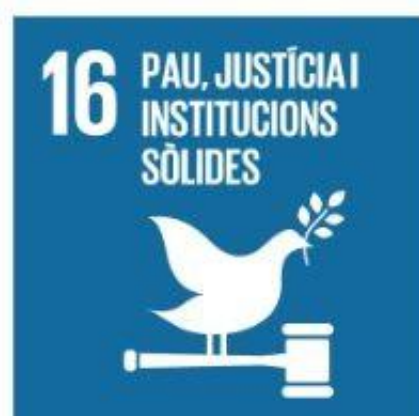


Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball ([INSST](#))
Té la missió d'**analitzar i estudiar les condicions de seguretat** i salut en el treball i proporcionar-ne la **millora i donar-hi suport**.



**COMISION NACIONAL
DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO**

Comissió Nacional de Seguretat i Salut en el Treball ([CNSST](#))
És qui s'encarrega d'**assessorar** a les administracions públiques **en** la formulació de **polítiques de prevenció**.



Inspecció de Treball i Seguretat Social ([ITSS](#))
És la responsable del **control i vigilància i compliment de les normes**.

ORGANISMES PÚBLICS responsables de la PRL



Inspecció de treball de Catalunya ([🔗 ITC](#))

És la responsable del **control i vigilància i compliment de les normes a Catalunya.**



Agència Europea per la Seguretat i la Salut en el Treball ([🔗 OSHA](#))

S'encarrega de fer que els llocs de treball siguin més segurs, saludables i productius. **Fomenta la cultura preventiva** per millorar les condicions de treball a Europa.



La fundació europea per a la millora de les condicions de vida i de treball
[🔗 Eurofound](#) contribueix a **planificar i establir més bones condicions de vida i treball a Europa.**

2. **SENYALITZACIÓ**

2.1 Tipus de senyals

La senyalització de seguretat s'utilitza per a:

- Cridar l'atenció de qui la rep i provocar la seva resposta immediata.
- Donar a conèixer el perill amb antelació i de manera clara.
- Informar de la manera d'actuar en cada cas concret.



Senyals en forma de
panell

Senyals lluminosos

Senyals acústics i
verbals

Senyals gestuals



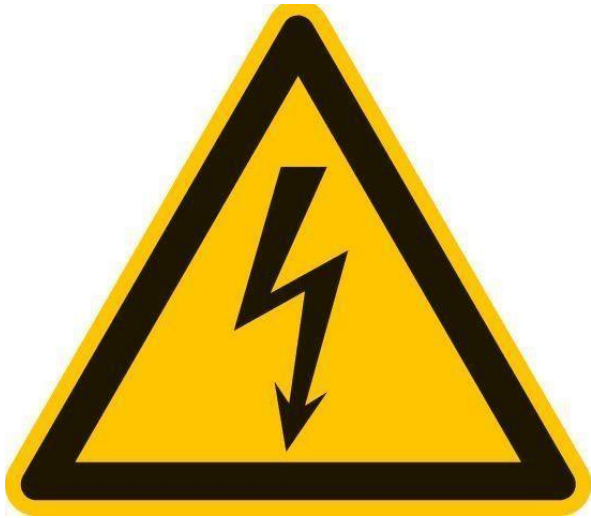
pictogrames



[Prevención de Riesgos Laborales: Señalización en lugares de trabajo - YouTube](#)

2.2 Els colors dels senyals en forma de panells

Els senyals més utilitzats són els senyals en forma de panell.

Prohibició	Obligació	Advertència a Alerta	Lluita contra incendis	Socors
				
Prohibeixen un comportament susceptible de provocar un perill.	Obliguen a un comportament determinat per motius de seguretat.	Adverteixen de la proximitat i la naturalesa d'un risc o perill.	Informen de la localització dels equips de lluita contra incendis.	Indiquen sortides d'emergència, primers auxilis o salvament.

SENYALS ÒPTICS EN PANELL





Extintor



Telèfon per a la
lluita contra
incendis



Mànega per
a incendis



Escala de mà



Direcció que cal seguir(senyal indicatiu addicional als anteriors)

LLUITA CONTRA INCENDIS

SENYALS

Les senyals de PRL

Les senyals de seguretat de Prevenció de Riscos laborals segons la seva funció es poden classificar: en senyals d'advertència, de prohibició, d'obligació, d'equips de lluita contra incendis o de salvació i socors.

Prem el botó de començar i contesta a les següents preguntes

COMENÇAR

Powered by **genially** EDUCATION

Share and zoom icons in the bottom right corner.

<https://view.genially.com/62cc56a495bbec00113b5016/interacti-ve-content-senyals-de-prl>

ACTIVITAT D'AULA: Identificació de Senyalització de Riscos Laborals

Materials necessaris:

- Fulls de paper o quaderns
- Bolígrafs o llapis
- Càmera o telèfon mòbil (per fer fotos de les senyals)

Desenvolupament:

1. Divisió en grups:

- Divideix l'alumnat en petits grups de 3-4 persones.

2. Recorregut pel centre educatiu:

- Cada grup farà una volta pel centre educatiu amb l'objectiu d'identificar i anotar les senyals de riscos laborals que trobin.
- Poden fer fotos de les senyals per documentar-les millor.

3. Anàlisi i discussió:

- Un cop finalitzat el recorregut, cada grup presentarà les seves troballes a la resta de la classe.
- Discuteix la importància de cada senyal i el risc que representa.

4. Conclusió:

- Reflexiona amb l'alumnat sobre la importància de mantenir un entorn segur i com poden contribuir-hi.

Avaluació:

- Observa la participació i implicació de l'alumnat durant l'activitat.
- Revisa les anotacions i fotos per assegurar-te que han identificat correctament les senyals.

3. PRIMERS AUXILIS A L'EMPRESA

Abans de començar, què en saps?

1. Què són els primers auxilis?
2. Per què és important conèixer tècniques de primers auxilis?
3. Què conté una farmaciola portàtil?
4. En què consisteix la fórmula PAS?
5. Com es comproven les funcions vitals?
6. Com s'ha d'actuar si algú no respira o no té pols?
7. Com s'ha de fer el trasllat d'una persona que ha tingut un accident?

Índex

1. Primers auxilis a l'empresa
2. Principis generals i fórmula PAS
3. Avaluació Suport Vital Bàsic
4. Posició Lateral de Seguretat (PLS)
5. Triatge

3.1 Primers auxilis a l'empresa

LPRL obliga l'empresari a prendre mesures en **matèria de primers auxilis**, que inclouen:

- Designar el **personal encarregat** de posar-les a la pràctica.
 - Formar-lo en **tècniques de socorrisme**.
- Posar a disposició del personal el **material** necessari (adequat al nombre de treballadors, riscos a què estan exposats i facilitats d'accés al centre mèdic més proper)
- Organitzar les relacions amb els **serveis externs**.



3.1 La farmaciola de primers auxilis

- Ha de ser portàtil
- Revisar i reposar periòdicament
- Senyalitzada degudament

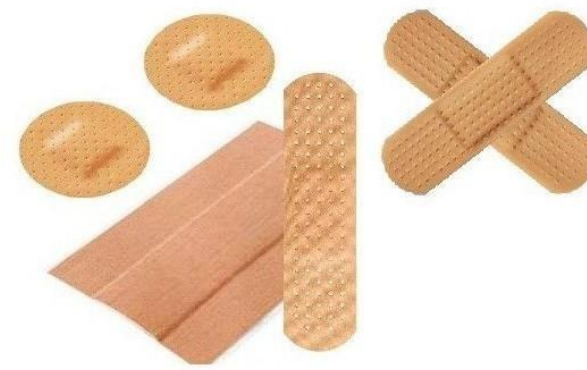
Contingut mínim:



Desinfectants i antisèptics autoritzats



Gases estèrils



Apòsits adhesius (tiretes)



Cotó hidròfil



Esparadrap



Guants d'un sol ús



Benes



Pinces



Tissores

3.1 La farmaciola de primers auxilis

Centres de treball amb **més de 50 treballadors** (o més de 25 si ho determina l'autoritat laboral):

LOCAL DE PRIMERS AUXILIS:

- Proper al lloc de treball.
- Fàcil d'accedir amb lliteres.
- El local ha de tenir com a mínim:
 - Una farmaciola.
 - Una llitera.
 - Una font d'aigua potable.



3.2 Principis generals i fórmula PAS

10 RECOMANACIONS GENERALS:

1. Actuar amb **tranquil·litat**, conservant la calma.
2. Fer només allò que **sabem fer**.
3. **Fer-nos càrrec** de la situació (organitzar recursos, evitar aglomeracions...)
4. **No moure l'accidentat**, excepte perills ambientals o si ho requereix la reanimació cardiopulmonar (RCP)
5. **Examinar** el ferit.
6. **Tranquil·litzar i animar** la persona accidentada.
7. Evitar la pèrdua de **calor corporal**.
8. **Avisar** el personal sanitari amb rapidesa.
9. Traslladar el lesionat en un **vehicle adequat**.
10. **No medicar-lo** ni fer-lo **beure**.

3.2 Principis generals i fórmula PAS

FÓRMULA PAS

PROTEGIR:

- Assegurar-se que no hi ha cap situació perillosa.

AVISAR:

- Amb la màxima rapidesa possible:
- Serveis mèdics de l'empresa
- Serveis mèdics externs (112)
- Indicar (claredat i precisió):
 - el lloc i tipus d'accident, núm. ferits, sexe, edat, valoració inicial de lesions i símptomes que presenten.

SOCÓRRER:

- Valorar l'estat del lesionat, comprovant les funcions vitals.
- Aplicar les tècniques de socorrisme apropiades.

PRIMEROS AUXILIOS



P

proteger



A

avisar



S

socorrer



3.3 Avaluació Suport Vital Bàsic

1a valoració: comprovar les funcions vitals bàsiques del lesionat: CONSCIÈNCIA, RESPIRACIÓ I POLS

A) CONSCIÈNCIA. Reacciona?

- Sí. Comprovem el seu estat sense moure-la.
- NO. Passos:
 1. Li revisem la boca, per eliminar possibles obstruccions per la llengua, per cossos estranys o per vòmits.
 2. Cridem demanant ajuda.
 3. Comprovem si respira.



3.3 Avaluació Suport Vital Bàsic

1a valoració: comprovar les funcions vitals bàsiques del lesionat: CONSCIÈNCIA, RESPIRACIÓ I POLS

B) RESPIRACIÓ. Maniobra **front-mentó** i ens acostem per VEURE, ESCOLTAR i SENTIR. Respira?

- Sí. Col·loquem la persona en **PLS** (Posició lateral de seguretat)
- NO.
 - Truquem 112 en mans lliures i fer compressions toràciques amb ajuda de l'operador.
 - Demanem que ens portin el DEA (Desfibril·lador extern automàtic).



Posició Lateral de Seguretat

Si el lesionat respira i no presenta traumatismes que li hagin pogut causar ferides o fractures, col·locar-lo en PLS:

1. **Situa't agenollat al costat de la víctima.** Assegura't que està estirada d'esquena i que mantens l'espai necessari per treballar amb comoditat.
2. **Col·loca el braç més proper en angle recte.** Flexiona-li el braç del teu costat, amb el colze doblegat i el palmell de la mà mirant cap amunt.
3. **Flexiona la cama més llunyana.** Agafa-li la cama més allunyada i doblega-li el genoll, mantenint el peu recolzat a terra.
4. **Gira la víctima cap a tu.** Amb una mà agafa-li el genoll flexionat i, amb l'altra, l'espatlla oposada. Estira suaument de la cama flexionada i empeny l'espatlla per girar-la fins que quedi de costat, recolzada sobre tu.
5. **Col·loca el cap per mantenir la via aèria oberta.** Estén-li lleugerament el cap cap enrere i situa el dors de la mà del braç inferior sota la seva galta. Això ajuda a mantenir el cap estable i la via aèria oberta.
6. **Assegura la posició.** Ajusta la cama superior perquè formi un angle que impedeixi que la víctima torni d'esquena.
7. **Controla constants vitals.** Vigila la respiració i l'estat general de la víctima fins que arribin els serveis d'emergència.



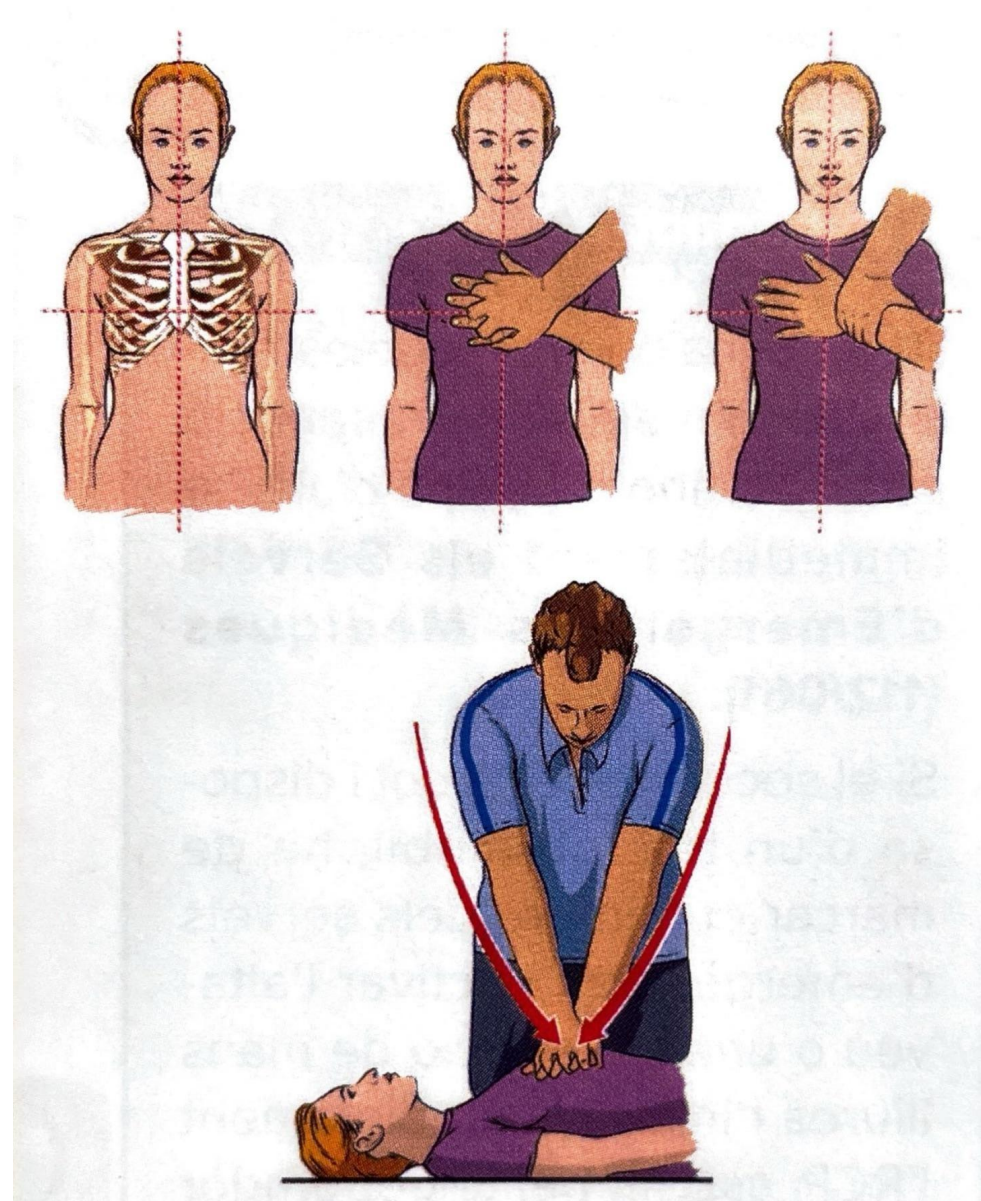
3.3 Avaluació Suport Vital Bàsic

1a valoració: comprovar les funcions vitals bàsiques del lesionat: CONSCIÈNCIA, RESPIRACIÓ I POLS

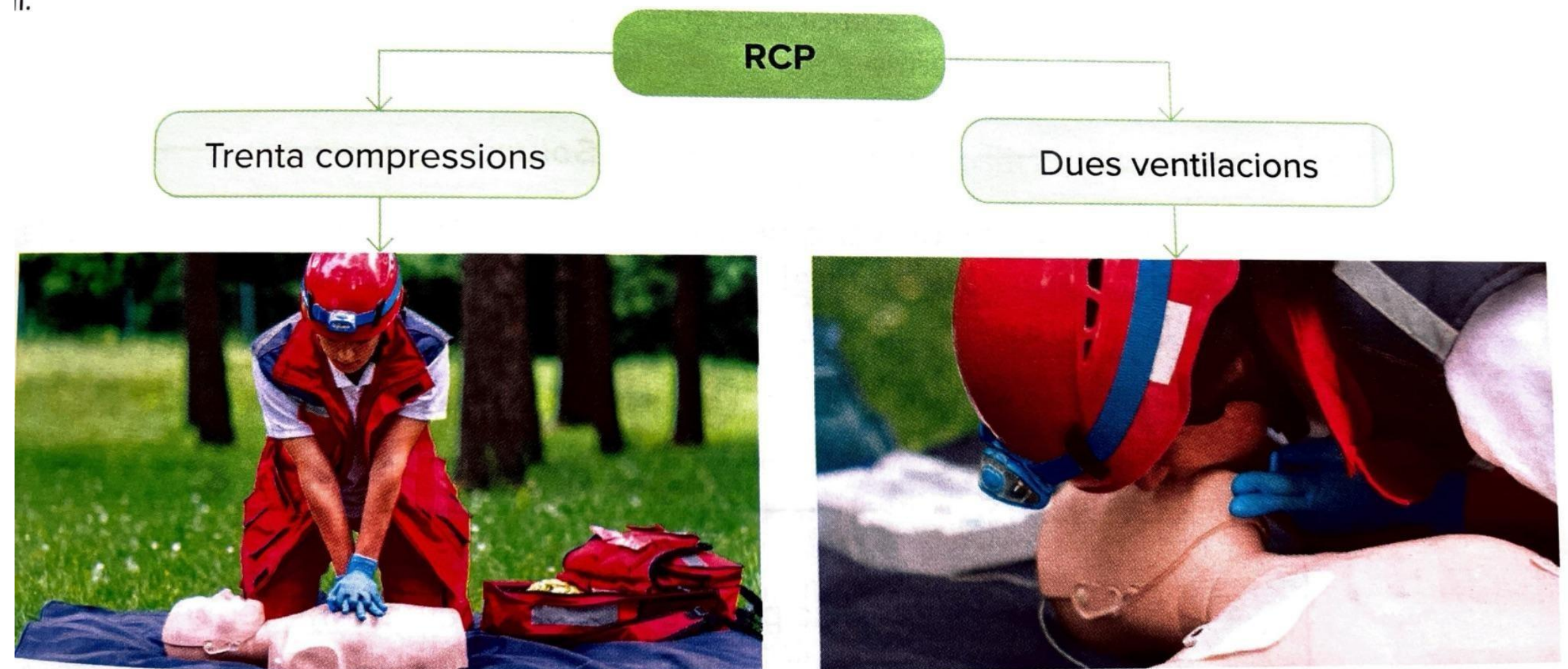


C) POLS. Li prenem el pols pressionant en un dels costats de l'artèria caròtida (al coll) amb els dits índex i cor.

- NO. El cor ha deixat de bombar sang i hem d'aplicar les compressions toràciques o Reanimació Cardiopulmonar (**RCP**).



II.



3.4. REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR (RCP)

- Vídeo RCP <https://www.youtube.com/watch?v=Lsc0yVnd4Lo>

2. Poseu-vos de genolls a terra, al costat de la víctima.
3. Comproveu que no tingui objectes a la boca: enretireu-li pròtesis dentals que no siguin fixes i objectes visibles.
4. Maniobra front-mentó.
5. Col·loqueu el taló de la vostra mà al centre del pit de la víctima (meitat inferior de l'estèrnum).
6. Col·loqueu el taló de l'altra mà al damunt de la primera.
7. Entrelaceu els dits de les vostres mans i assegureu-vos que la pressió no s'aplica sobre les costelles de la víctima. Mantingueu els braços estirats.
8. Col·loqueu-vos verticalment sobre el pit de la víctima i empenyeu l'estèrnum aproximadament 5 cm.
9. Després de cada compressió, relaxeu totalment la pressió sobre el pit sense perdre el contacte amb el pit. Repetiu a un ritme de 100-120 compressions per min

Feu les 30 compressions toràciques fent força amb el cos sense doblegar els braços, i fer respiració de rescat (quan es pugui fer) o feu compressions amb una freqüència d'unes 100 compressions per minut.



3.5. TRIATGE. Prioritats d'actuació

El **triage** és un mètode que s'utilitza en situacions amb moltes víctimes (per exemple, un accident massiu) per prioritzar qui rep atenció primer, segons la gravetat de les lesions, la seva probabilitat de supervivència i els recursos disponibles.

Color

Vermell



Prioritat immediata: víctima amb lesions greus però amb alt potencial de supervivència si rep atenció ràpida.

Exemple: una persona que no respira bé (lesió pulmonar important), té una freqüència respiratòria alta, o no pot seguir ordres simples.

Groc



Prioritat retardada: lesions considerables, però que no amenacen la vida immediatament.

Exemple: algú amb una fractura d'os, contusions importants o ferides greus però amb respiració suficients, i que pot esperar un temps per rebre tractament.

Verd



Lesions lleus, persones que poden caminar i no tenen risc vital immediat.

Exemple: gent amb esgarrinxades, contusions lleus, esquinços, que poden traslladar-se o "esperar" perquè rebin atenció més endavant.

Negre



Mort: pacients que directament ja han mort o lesions incompatibles amb la vida.

Exemple: Lesions incompatibles amb la vida o una persona morta.

4. TÈCNIQUES DE PRIMERS AUXILIS

4. Tècniques de Primers Auxilis

1. Hemorràgies
2. Fractures i Fissures
3. Esquinços i Luxacions
4. Ferides
5. Cremades
6. Obstrucció de les Vies Respiratòries
7. Intoxicació, Lipotímia i Epilèpsia

4.1 Tècniques de Primers Auxilis

Els primers auxilis són **TÈCNIQUES** que s'apliquen a la persona lesionada al **lloc de l'accident**, fins que pot ser atesa per personal sanitari.



OBJECTIUS:

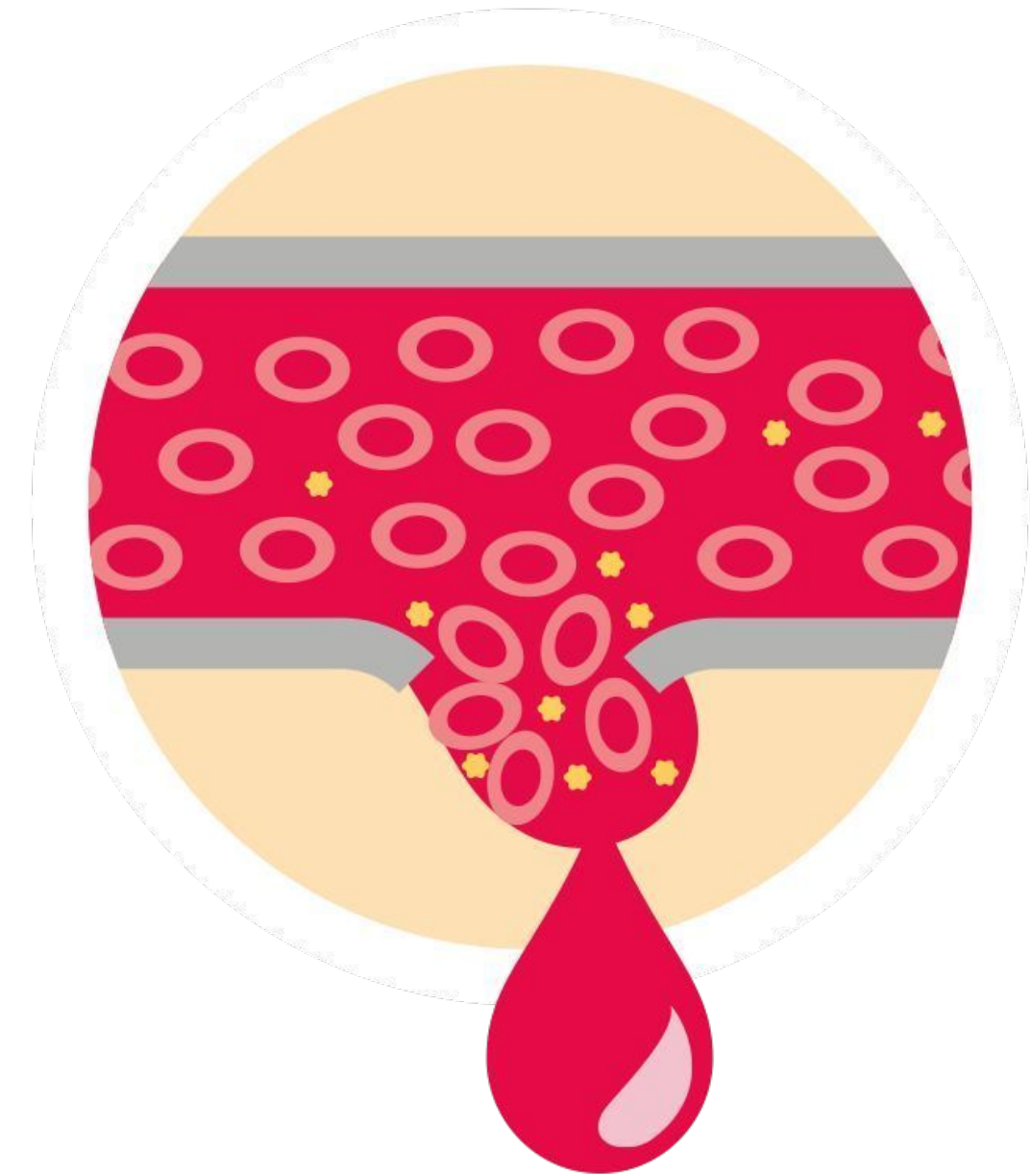
- Impedir que s'agreuï l'estat de la persona accidentada.
- Eliminar el risc vital.
- Traslladar la persona ferida, en les condicions adequades, a un centre mèdic.

4.1 Hemorràgies

Sortida de sang dels vasos sanguinis.

Segons la destinació de la sang, les hemorràgies poden ser:

- EXTERIORITZADES
- INTERNES
- EXTERNES



4.1 Hemorràgies

A. HEMORRÀGIES EXTERIORITZADES

- La sang surt a l'exterior per algun dels **orificis naturals** (nas, orella...)
- TÈCNIQUES apropiades:
 - **NAS:**
 1. Asseure el lesionat i fer que es pressioni el septe nasal durant 5 minuts.
 2. Inclinar-li el cap endavant perquè no inspiri coàguls.
 3. Si passats 5 min l'hemorràgia no s'ha aturat, introduïm una gasa mullada amb aigua oxigenada per la fossa nasal que sagna.
 4. Si l'hemorràgia encara no s'atura, cal anar a un centre sanitari.
 - **OÏDA:**
 1. Col·loquem el lesionat en PLS amb l'orella que sagna cap a terra, per facilitar-li la sortida de la sang.
 2. Li controlem les funcions vitals i l'evacuem a un centre sanitari.



B. HEMORRÀGIES INTERNES

- La sang surt del vas sanguini però es queda a l'interior de l'organisme.
- Acostumen a produir-se per traumatismes importants, que poden portar a l'estat de xoc.
- Es poden detectar quan...
 - S'altera la consciència del lesionat
 - El seu pols és ràpid i feble
 - La tensió és baixa
 - El lesionat presenta pal·lidesa i sudoració freda a les mans, als peus i a la cara.



ACTUACIÓ en cas d'hemorràgia interna:

- Evitar que el lesionat es mogui.
- **Abrigar-lo** amb una manta perquè no perdi calor corporal.
- Vigilar-li les **funcions vitals**.
- Col·locar-li les **cames cap amunt** de manera que el cap li quedi més avall que els peus.
- Avisar emergències **112**.



B. HEMORRÀGIES EXTERNES

- La sang surt a l'exterior a través d'una ferida.

Per evitar el sagnat, cal aplicar:

1r. COMPRESSIÓ DIRECTA

1. Pressionar fent servir apòsit (gases, mocador...) **MÍNIM 10 MINUTS**.
2. Si la ferida és a una extremitat, elevar-la per sobre del cor.
3. Alleujar pressió, sense treure MAI l'apòsit.

Atura l'hemorràgia?

- SÍ. Embenat compressiu i evacuació a un centre mèdic.
- NO. 2n mètode.

2n. COMPRESSIÓ ARTERIAL

1. Pressionar artèria del braç (humeral) o de la cama (femoral).

Atura l'hemorràgia?

- SÍ. Cal fer-la fins que arribin els serveis mèdics.
- NO. Cal fer el torniquet només si hi ha risc per a la vida, aixafament o amputació.



4.2 FRACTURES I FISURES

- **FISSURA**: quan l'os es trenca però no s'arriba a separar en dues parts.
- **FRACTURA**: pèrdua de continuïtat d'un os, que estrenca i se separa en dues parts.

Tipus (si danya la pell o no):

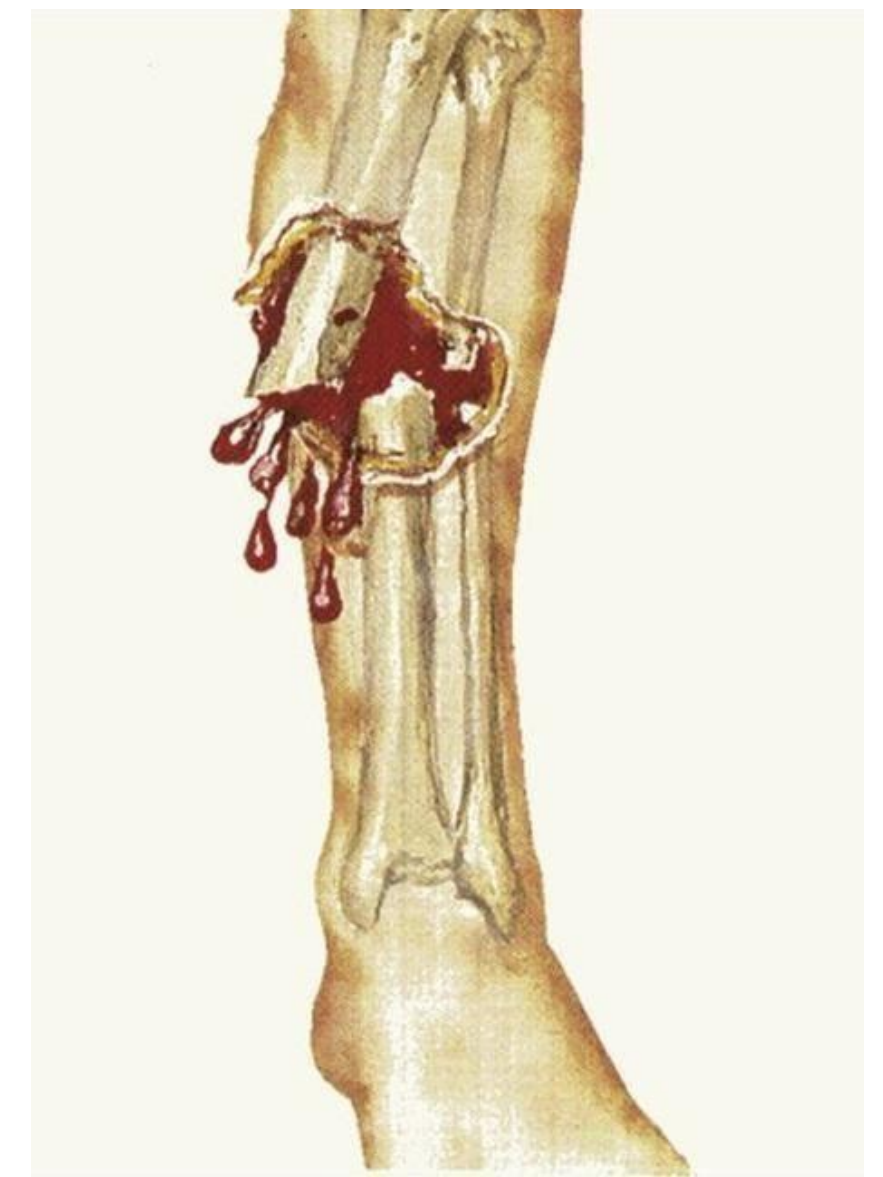
- **OBERTA**: l'os trencat danya la pell i produeix una ferida.
- **TANCADA**: la pell no està afectada.

Tipus (si s'ha trencat per un o per diversos llocs):

- **FRACTURA SIMPLE**
- **FRACTURA MÚLTIPLE**

SÍMPTOMES

- Impossibilitat de moure el membre.
- Deformació de la zona.
- Dolor
- Fractura oberta: hemorràgia i fragments d'os.



Protocol d'actuació:

- No intentar recol·locar el membre fracturat.
- Esquinçar la roba a la zona de la fractura i no deixar anells a les mans (**inflamació**).
- Cobrir les possibles ferides amb **benes** estèrils i controlar l'hemorràgia.
- **Immobilitzar** la zona de la fractura per evitar altres danys..
- Verificar que hi ha **pols** abans i després de la immobilització.



4.2 ESQUINÇOS I LUXACIONS

- **ESQUINÇ**: quan es distenen o es trenquen els lligaments (teixits que connecten dos o més ossos en una articulació)
- **LUXACIÓ**: descol·locació d'un os del seu lloc habitual, en trencar-se els lligaments. És freqüent la deformitat de la zona afectada.

SÍMPTOMES

- Impossibilitat de moure el membre.
- Deformació de l'articulació.
- Dolor

PRIMERS AUXILIS

1. Aplicar draps freds per disminuir la inflamació i calmar el dolor.
2. Immobilitzar la zona per disminuir el moviment amb un embenatge compressiu o, si fos una extremitat superior, amb un cabestrell.
3. Mantenir elevada la zona afectada.



4.3

FERIDES

FERIDES LLEUS: només afecten l'epidermis i s'ha produït les darreres 6 hores..

1rs auxilis:

- Rentar-se les mans.
- Netejar la ferida amb aigua i sabó i eixugar sense fregar-la.
- Aplicar antisèptic iodat.
- Cobrir la ferida amb gases estèrils.



- **FERIDES GREUS:** afecten les capes internes de la pell hi ha hemorràgia i tenen cossos estranys.

1rs auxilis:

- Avaluar signes vitals
- No extreure els cossos encastrats.
- Col·locar un apòsit o gasa humida.
- Anar a un centre sanitari.



4.4

CREMADES

Es produeixen perquè alguna part del cos s'exposa a una quantitat d'energia superior a la que l'organisme és capaç d'absorbir.

- Es poden produir per l'efecte de...
 - la calor
 - l'electricitat
 - les radiacions
 - agents químics sobre el cos humà

4.4

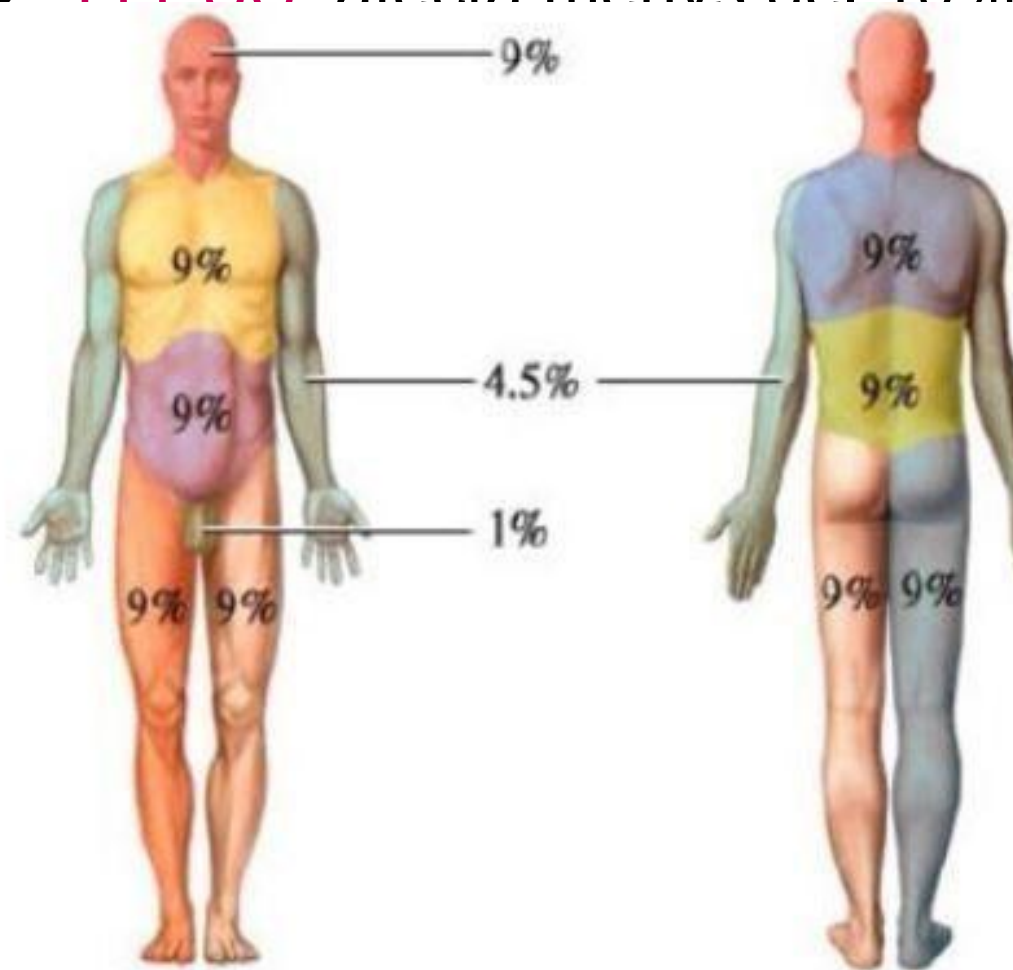
CREMADES

SEGONS LA PROFUNDITAT:

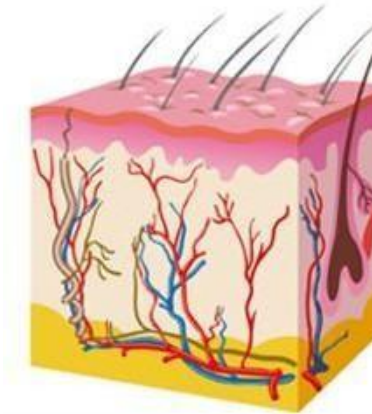
- **1R GRAU**: només afecta l'epidermis.
- **2N GRAU**: afecta epidermis i dermis.
- **3R GRAU**: afecta epidermis, dermis i hipodermis.

SEGONS L'EXTENSIÓ:

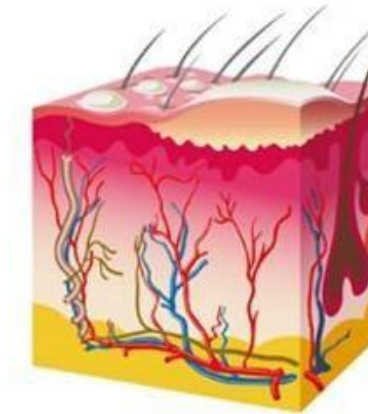
- **MOLT GREUS**: afecta més d'un 30% del cos.
- **GREUS**: afecta entre el 10% i el 30% del cos.
- **LLIGERS**: afecta menys del 10% del cos.



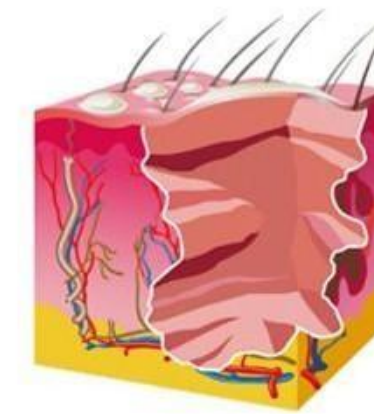
Primer grado



Segundo grado



Tercer grado



1r grau



2n grau



3r grau

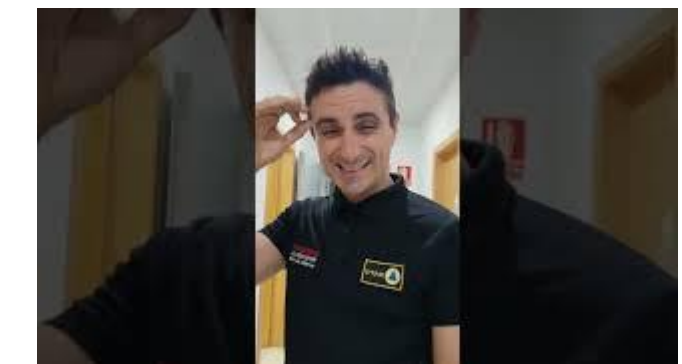


4.4 CREMADES

PRIMERS AUXILIS

- Allunyar el lesionat de la **font de calor**.
- Controlar les **funcions vitals**.
- Retirar anells, rellotge, cinturó... que puguin **oprimir**, i tallem la roba de la zona cremada. **Si està adherida a la cremada, no**.
- No aplicar **pomades**, ni rebentar **butllofes**.
- Netejar la zona cremada amb **aigua freda** durant 20 o 30 min, i tapar-la amb gases o draps humitejats amb aigua.
- Mantenir la **zona elevada** per evitar la inflamació, abrigar-lo i tranquilitzar-lo.
- Evacuar el lesionat en un **centre hospitalari**.

Regla dels 9 (Wallace):



4.5 OBSTRUCCIÓ VIES RESPIRATÒRIES

DESCRIPCIÓ

Quan algun cos sòlid impedeix al lesionat respirar amb normalitat.

PRIMERS AUXILIS

- **OBSTRUCCIÓ PARCIAL**

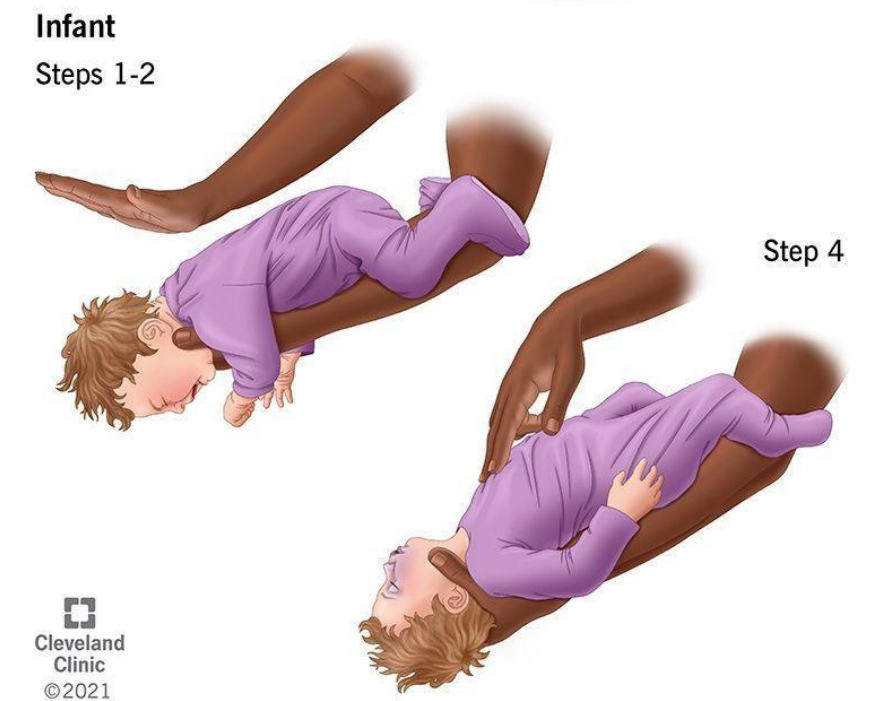
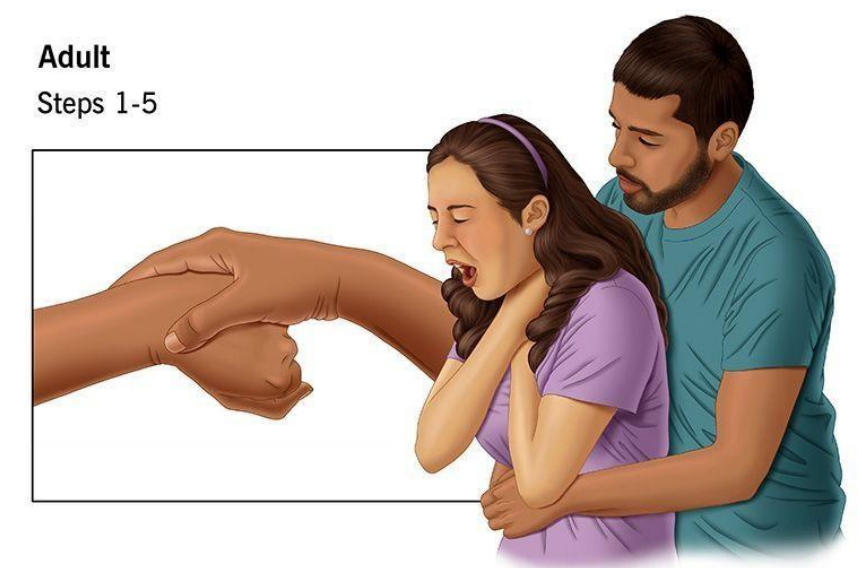
- Animar a tossir.
- No fer cops a l'esquena: perill d'obstrucció total.

- **OBSTRUCCIÓ TOTAL**

Conscient

- Revisar la boca.
- Fer 5 palmades fortes a l'esquena.
- [Maniobra d'Heimlich](#)

Inconscient 112 + RCP



Cleveland
Clinic
©2021



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

4.6. INTOXICACIÓ, LIPOTÍMIA I EPILEPSIAI

INTOXICACIONS: entrada a l'organisme de substàncies tòxiques, per:

- **INGESTIÓ.** Identifiquem el tòxic, mirem de neutralitzar-lo fent beure aigua a la víctima si està conscient, i li vigilem les constants vitals.
- **INHALACIÓ.** Portem la víctima a l'aire lliure, li retirem la roba impregnada i li vigilem la respiració.
- **ABSORCIÓ** a través de la pell. Rentem la zona amb aigua abundant durant 20 min, eliminem la roba contaminada amb guants i donem aigua abundant per beure a la víctima.

SÍMPTOMES

- Confusió i nerviosisme
- Salivació excessiva
- Dificultat per respirar
- Picor i cremor als ulls
- Irritació i erupcions a la pell
- Pupilles estretes (de la grandària d'una agulla)
- Dolor abdominal i diarrea
- Desmai



LIPOTÍMIA: desmai amb pèrdua de coneixement durant uns quants segons, quan disminueix la sang que arriba al cervell.

TÈCNIQUES DE PRIMERS AUXILIS:

- Afluixar la roba de la persona desmaiada.
- Estirar-la amb les cames cap amunt, perquè la sang li flueixi cap al cervell.
- Si no es recupera, revisar-li les funcions vitals.



EPILEPSIA: malaltia del sistema nerviós que provoca crisis amb convulsions i pèrdua del coneixement.

ACTUACIÓ

- Retirar els objectes propers a la persona per evitar cops.
- Posar-li un coixí al cap.
- Afluixar-li la roba.
- Recolzeu-lo sobre un dels costats, perquè no se li bloquegin les vies respiratòries una vegada hagi deixat de tenir convulsions.

Truqueu als serveis d'emergències (112):

- Si la crisi dura més de cinc minuts;
- Si la persona (o els familiars) no sap que pateix epilèpsia, no fa tractament específic o és el primer cop que li passa;
- Si la recuperació és molt lenta, si la persona sofreix un segon atac o si té dificultat per respirar durant o després de la crisi.
- Si la víctima està embarassada, té signes de patir alguna altra malaltia o s'ha ferit durant les convulsions.



4.7. TRASLLAT DE LESIONATS

- NO s'ha de moure la persona lesionada ni traslladar-la fins que no se li hagin practicat els primers auxilis.



- Només es realitza el trasllat en cas de risc extrem (incendi, electrocució, inundació...) fins al lloc més proper on es puguin aplicar les tècniques de socorr



- Quan calgui allunyar el lesionat del lloc on es troba i no es disposi de llitera, es poden utilitzar diferents tècniques que a continuació es veuran.

MÈTODE DEL BOMBER

TÈCNIQUES DE TRANSPORT DE LESIONATS:

- A càrrec d'un sol socorrista:
- CAMINANT AMB SUPORT
- MÈTODES D'ARROSSEGAMENT



A càrrec de diversos socorristes:

- MÈTODE DE LA CADIRETA
 - AMB UNA SIMULACIÓ DE CADIRA



- AMB UNA LLITERA



[FOL. Unitat 14. Primers auxilis - Detalles - Kahoot!](#)



av. Mare de Déu de Montserrat, 78-84
08024 Barcelona
934 335 180
ifeb@xtec.cat
ifeb.cat



Be_Pro Barcelona
Ensenyaments
Professionalitzadors

