

# Primers auxilis

Gestió legal, fiscal i comptable



Centre de Recursos  
per a les Associacions Juvenils  
de Barcelona

Desembre 2017

Fitxa temàtica 75

*“A les entitats cal que totes es persones tinguin en compte el concepte de “cultura preventiva”, és a dir, prendre accions preventives per evitar accidents o disminuir riscos derivats de les activitats que es realitzen.”*

En les associacions i col·lectius juvenils que coordinen i gestionen espais de relació amb poques o moltes persones, tant en el seu dia a dia com en esdeveniments que poden participar-hi un gran nombre de persones, **és imprescindible una conscienciació, uns coneixements i una formació específica en mesures preventives**, de primers auxilis i qüestions sanitàries bàsiques.

## 1. Mesures preventives en l'associacionisme

Les mesures preventives són el conjunt d'activitats adoptades o previstes per part de l'organització de l'activitat, per tal d'**evitar o disminuir els riscos derivats d'aquesta**.

És important prendre **accions preventives** per evitar accidents, treballar per a que totes les persones participants i promotores entenguin i visquin la cultura preventiva en les activitats de l'associació. El **concepte de cultura preventiva** s'utilitza en el context de la seguretat i la salut i es refereix a un conjunt d'usos, costums i coneixements destinats a prevenir els accidents.

Els coneixements i la prevenció cal que es tinguin en compte tan en el funcionament ordinari de l'entitat com en l'organització d'activitats específiques.

Quan parlem d'activitat ordinària de les entitats, ens referim a reunions, assemblees, trobades, àpats conjunts, debats, etc., en definitiva, a activitats que, de forma general, formen part del dia a dia i de les activitats habituals que realitza l'entitat.

En canvi quan parlem d'activitats extraordinàries, sovint



obertes, ens referim a activitats que no formen part del dia a dia de l'entitat, com per exemple en espectacles musicals; cantades; activitats realitzades dins del marc d'una festa major; activitats de caràcter festiu i tradicional; commemoració de dates assenyalades, activitats esportives o que comportin un itinerari (rues, cercaviles, caminades, curses)...

Tant en activitats ordinàries com en activitats obertes, caldrà seguir les següents recomanacions, i adaptar-les o ampliar-les segons les circumstàncies.

### 1.1. Revisió del material i documentació necessària

- **Farmaciola:** Es recomana estar preparat per qualsevol petit incident que pugui haver durant l'activitat tenint accés directe a una farmaciola bàsica de primers auxilis.

O bé hi pot haver una persona responsable de la cura d'aquesta accidents o bé la farmaciola ha d'estar en un espai on totes les persones organitzadores de l'activitat tinguin coneixement del seu emplaçament i coneixements per al seu ús.

**Cal revisar-la periòdicament**, retirar els productes caducats i reposar els articles o medicaments gastats. Això permetrà que tot el material estigui sempre en condicions de ser utilitzat.

Destacar que en el cas de menors d'edat cal autorització per poder fer cures i administrar medicaments. Els medicaments es conservaran en els seus envasos originals. S'ha d'anotar la data d'obertura dels medicaments que, una vegada oberts, tenen curta durada (col·liris, fórmules

elaborades en la farmàcia, xarops)... i retirar-los en complir el termini de caducitat.

Amplieu informació a: **Canal Salut**

- **Fitxa de salut:** Es tracta d'un document per cadascuna de les persones participants menors d'edat, signada pel pare, mare, tutora o representant legal, on constin els possibles impediments físics o psíquics, les malalties cròniques, la medicació o el possible règim alimentari que calgui respectar, amb indicació d'horaris i quantitats, dades actualitzades de l'estat de vacunació, i qualsevol altra qüestió que es consideri necessària.

- **Telèfons de contacte de les persones assistents a l'activitat:** Per a poder avisar en cas d'accident o impediment.

- **Documentació acreditativa de la contractació de les cobertures d'assegurances**

- A més, la contractació d'assegurances pel seu funcionament ordinari i per a cobrir l'activitat d'una associació es converteix en un compromís imprescindible. Podeu conèixer més sobre assegurances al **Butlletí 901 núm. 126 - Assegurances per a associacions.**

- **Permís d'assistència bàsica en cas d'accident:** Es tracta d'un document que habilita a les persones organitzadores de l'activitat en la presa de decisions sanitàries en cas d'accident o urgència mèdica, ja que aquests casos, l'organització serà la que haurà d'auxiliar la persona accidentada acceptant la responsabilitat que comporta la seva actuació, perquè una actuació desafortunada pot comportar conseqüències que poden empitjorar la situació.

És per això que **tots els membres organitzadors han de saber com actuar**, o si més no, com protegir a la víctima en cas de no tenir prous coneixements per a l'auxili, per a poder actuar en cas de necessitat d'assistència bàsica.

Vegeu la **Plantilla d'Autorització**

## 1.2. L'autoprotecció

És el conjunt d'accions que fa un mateix i la resta dels presents, analitzant i anticipant-se al que pugui passar, planificant la prevenció i duent a terme l'esdeveniment de la manera més segura i protegida possible. Considerarem que una activitat és segura quan després d'analitzar detalladament tots els factors que hi intervenen, s'han posat tots els recursos i esforços per a garantir la integritat física, psicològica i moral de totes les persones usuàries, encara que aquesta mai es pot garantir completament.

Per materialitzar aquesta atenció a la seguretat de l'activitat, el document per a fer-ho és el conegut com a

l'EBSAU - Estudi Bàsic de Seguretat i Autoprotecció.

**L'EBSAU** és el document que inclou els principals aspectes que cal tenir presents en un esdeveniment en matèria de seguretat i autoprotecció de participants, públic i personal tècnic de l'organització.

Pot ser un document proposat per les persones sòcies de l'entitat i revisat per professionals especialistes en seguretat, que assegurin tant l'homogeneïtat de criteris com els coneixements tècnics complementaris necessaris, i al mateix temps impulsin, dinamitzin i facin seguiment de la redacció i l'aplicació de l'EBSAU.

Vegeu el **Butlletí núm. 149 - La seguretat en les activitats de l'associacionisme**

Cal no abandonar en cap moment la cultura preventiva de la que hem parlat anteriorment, doncs els accidents poden ocórrer a qualsevol lloc i moment.

Així doncs, caldrà vigilar les entrades i sortides de l'acte, estar en coneixement de les intoleràncies en els àpats, tenir cura de no tirar aigua a terra per evitar relliscades, fer descansos per a prevenir el mal d'esquena, disposar de telèfons bàsics de sanitat o d'emergències i sobretot, si hi ha alguna persona sòcia que pateix alguna malaltia, estar en coneixement del seu tractament en cas que pateixi un episodi de símptomes de la malaltia.

També haurem de conèixer el **pla d'emergència contra incendis** i d'evacuació de l'espai on es faci l'activitat.

Un exemple clau per a l'autoprotecció és la **protecció del sol i la calor en activitats a l'aire lliure.**

Cal mantenir-se a les zones més ombrívols, fresques i ventilades; evitar el sol directe, limitar l'activitat física en les hores de més calor, utilitzar roba lleugera de colors clars i ampla, caminar per les ombres i, si és possible, mullar-se de tant en tant la cara i la roba.

Emprar crema fotoprotectora d'índex 15, com a mínim, a les hores de més sol i després del bany.

Facilitar aigua i sucres a les persones assistents; no prendre begudes alcohòliques i evitar el menjar calent i de masses calories.

## 2. En cas d'accident, com actuar? PAS!

Per primers auxilis entenem el conjunt d'**actuacions i tècniques que permeten l'actuació immediata sobre un accidentat** fins el moment en què arriba l'assistència mèdica professional, a fi i efecte que les lesions que ha patit no s'agreugin.

Els objectius són:

- Evitar l'empitjorament de la persona accidentada.

- Prevenir possibles complicacions.
- Facilitar l'actuació de l'especialista sanitari.

Per tant, l'objectiu de l'assistència és l'atenció in situ de les víctimes d'un accident per tal d'estabilitzar-les i preparar-les per al trasllat a un centre sanitari.

Les pautes d'actuació seguiran aquests **3 passos** i en aquest ordre:

#### [PROTEGIR + ALERTAR + SOCÓRRER]--> PAS

**Protegir:** Prevenir l'agreujament de la persona accidentada. Abans d'actuar s'ha de tenir la seguretat que les causes que han provocat l'accident ja no estan presents; cal fer un anàlisi ràpid de la situació i detectar possibles perills, pensar en un/a mateix/a, en la persona accidentada i en l'entorn, per aquest ordre, i prendre totes les mesures que calguin per eliminar els riscos.

No s'ha d'improvisar mai. Val més dedicar un minut pensant que actuar de manera imprudent.

Cal seguir els següents consells:

#### 1.- Mantenir la calma.

No perdre els nervis és bàsic per poder actuar de forma correcta i evitar actuar de forma poc pertinent a causa de la precipitació.

#### 2. Evitar aglomeracions.

No s'ha de permetre que l'accident es converteixi en un espectacle. Evitar la presència de persones innecessàries facilita l'actuació de la persona que aplica els primers auxilis.

#### 3. Saber imposar-se.

Cal que algú es faci càrrec de la situació i organitzi els recursos disponibles.

#### 4. No mobilitzar.

Com a norma bàsica i elemental, no s'ha de moure ningú que hagi patit un accident, per evitar empitjorar les lesions que ja té la víctima. No obstant això, hi ha situacions en què es fa necessària la mobilització:

- Quan existeix un risc elevat de produir-se un segon accident conseqüent.
- Quan les condicions ambientals ho requereixen.
- Quan cal realitzar la reanimació cardiopulmonar i es té la capacitat per fer-ho.
- Quan hi ha incendi o risc d'incendi del vehicle.
- Quan el ferit corre el risc de ser atropellat.

#### 5.- Tranquil·litzar la persona ferida.

Les persones que han patit un accident habitualment estan espantades, desconeixen les lesions que han patit i necessiten algú en qui confiar durant aquests moments d'angoixa. La persona que aplica els primers auxilis té la funció d'oferir confiança i millorar l'estat anímic de la víctima.

#### 6.- Protegir la persona ferida del fred

Quan l'organisme humà rep una agressió s'activen els mecanismes d'autodefensa i per això disminueix la temperatura interna del cos, que es refreda ràpidament.

**Alertar:** S'ha de demanar ajuda urgent avisant als serveis sanitaris adequats. En la nostra ciutat el més correcte és trucar al telèfon d'emergències de Catalunya (112). La persona que avisa s'ha d'expressar de manera clara i precisa. S'ha de dir exactament el lloc de l'accident i el personal d'auxili a través de la trucada demanarà l'estat de la persona accidentada.

Així doncs, s'ha de fer una primera avaluació de la persona accidentada reconeixent els següents signes vitals:

- Parlar-li per veure si està conscient.
- Comprovar si respira.
- Prendre-li el pols (millor a l'arteria caròtida que és la que està al costat del coll), si sembla que el cor no batega.

**Socórrer:** La posició d'espera i trasllat variarà segons les lesions que presenti la persona accidentada. És important eliminar la pràctica habitual de traslladar el ferit en un cotxe particular perquè:

- Si la lesió és vital, no es pot traslladar la víctima i cal atendre-la in situ.
- Si la lesió no és vital, vol dir que és possible esperar l'arribada d'un vehicle condicionat per al trasllat (una ambulància).

S'esperarà a l'arribada dels serveis d'emergència, donant suport a la víctima, sense medicar ja que aquesta és una facultat exclusiva dels metges.

### 3. Situacions d'auxili habituals en l'associacionisme

Seguidament es presenten una sèrie de lesions i accidents que poden ocórrer durant les activitats organitzades per l'associació i que per tant, les persones organitzadores hauran de saber com actuar seguint les indicacions següents mentre s'espera el personal sanitari al que s'ha demanat auxili:

#### 3.1 Tos persistent, esternuts, febre alta, tremolors i/o malestar general

Durant l'espera del personal sanitari:

- Aïllar-la de la resta del grup, en un lloc tranquil i ventilat.
- Fer-li beure líquids en abundància (aigua, suc, infusions...).

### 3.2 Accident o traumatisme

Poden haver-hi fractures d'os internes o obertes amb arestes afilades, hemorràgies internes i/o traumatismes en els òrgans, acompanyats, generalment, d'un estat de xoc. Durant l'espera del personal sanitari:

- No moure la persona afectada ni cap part lesionada fins al moment de traslladar-la amb ambulància a l'hospital, llevat que sigui totalment imprescindible.
- Si el trasllat l'han de fer les persones organitzadores de l'activitat, i existeix una fractura en alguna extremitat, abans de moure-la, s'haurà de posar una fèrula al voltant de la part trencada, la qual consistirà a lligar-hi un element rígid convenientment protegit amb materials tous, de manera que les articulacions situades per sobre i per sota de la fractura quedin immobilitzades.
- Caldrà aïllar a la persona, procurant que no hi hagi gent al voltant, i situar-la de manera que estigui còmoda. Sense tocar les ferides innecessàriament ni estrènyer gaire els embenatges.

Si està inconscient, posar-la en posició lateral de seguretat:

- No s'ha de treure mai la roba ni les restes de roba, en cas de cremades.
- Aturar les hemorràgies per mitjà dels punts de compressió.

### 3.3 Cremades

Les petites cremades produïdes per material calent, banys, plaques o mantes calefactores, etc., es tractaran rentant la zona afectada amb aigua freda durant 10- 15 minuts. Les cremades més greus requereixen atenció mèdica immediata. No utilitzar cremes i pomades grasses en cremades greus.

### 3.4 Talls

Els talls produïts pel trencament de material de vidre són un risc comú al laboratori. Aquest tall s'han de rentar bé, amb força aigua corrent, durant 10 minuts com a mínim. Si són petits i aviat deixen de sagnar renteu-los amb aigua i sabó i tapeu-los amb un embenat o apòsit adequats. Si són grans i no paren de sagnar requereixen assistència mèdica immediata.

### 3.4 Mareig

Sensació subjectiva de que el cap dona voltes, sovint acompanyada de nàusees, vòmits, vertigen o fins i tot pèrdua de coordinació.

S'ha de fer el següent:

- La persona s'ha de asseure, inclinar el cap endavant i col·locar-lo entre els genolls per activar el subministrament de sang al cervell.
- Que es descordi la roba.
- Evitar els canvis sobtats de posició.
- Acudir a un especialista quan els marejos siguin forts perllongats o freqüents per tal d'estudiar-ne la causa.

El que no s'ha de fer és:

- Deixar a la persona sola.
- Donar líquids.
- Fer olorar colònia, alcohol o similars.

### 3.4 Mareig

Sensació subjectiva de que el cap dona voltes, sovint acompanyada de nàusees, vòmits, vertigen o fins i tot pèrdua de coordinació.

S'ha de fer el següent:

- La persona s'ha de asseure, inclinar el cap endavant i col·locar-lo entre els genolls per activar el subministrament de sang al cervell.
- Que es descordi la roba.
- Evitar els canvis sobtats de posició.
- Acudir a un especialista quan els marejos siguin forts perllongats o freqüents per tal d'estudiar-ne la causa.

El que no s'ha de fer és:

- Deixar a la persona sola.
- Donar líquids.
- Fer olorar colònia, alcohol o similars.

### 3.5 Cardiopatia, diabetis, epilèpsia, etc.

Si la persona està adormida o confusa, si li costa respirar o si presenta taques a la pell caldrà trucar de forma immediata als serveis d'assistència i mantenir a la persona en la posició lateral de seguretat.

## 4. Telèfons i adreces d'interès

### 4.1 Telèfons i adreces de la Generalitat de Catalunya, i de la xarxa d'hospitals d'utilització pública: 112

El telèfon 112, únic per a tot l'àmbit europeu i amb resposta immediata les **24 hores del dia**, centralitza totes les trucades d'urgència a qualsevol organisme o servei.

Serveix perquè els ciutadans i ciutadanes puguin sol·licitar els serveis públics d'urgències sanitàries o ambulàncies, d'extinció d'incendis i salvaments i de seguretat ciutadana; és a dir, activar el sistema de protecció civil quan us trobeu davant d'una situació d'emergència.

Podem sol·licitar informació, entre altres, referent a l'estat

de les carreteres, previsió meteorològica, xarxa d'albergs juvenils, transports públics, defensa del consumidor...

A l'hora de demanar socors o qualsevol altre ajut per telèfon al 112 o a qualsevol entitat, servei o organisme, públic o privat, cal donar les dades següents:

- Nom complet de qui telefona
- Número de telèfon des d'on es telefona
- Lloc de l'accident i població més propera
- Tipus d'accident
- Nombre d'accidentats i edats.
- Estat dels accidentats.
- Condicions meteorològiques
- Dificultats de rescat en el lloc de l'accident.

Mentre arriba l'ajut sol·licitat cal mantenir la calma i estar atents a les indicacions dels serveis d'emergència.

#### 4.2 Telèfon de la Generalitat de Catalunya: "Sanitat respon" - 902 11 14 44

Durant les 24 hores del dia es pot sol·licitar informació i **efectuar consultes sanitàries** davant de qualsevol cas relacionat amb la salut dels assistents a les vostres activitats.

Cal emprar-lo en cas d'urgència mèdica. Quan es truca, professionals sanitaris assessoren sobre que cal fer a cada situació.

Per a més informació no dubteu en consultar la pàgina de la Generalitat de Catalunya: **Canal Salut**

Si en vols saber més, contacta amb el CRAJ per a rebre **formació en primers auxilis a través d'una càpsula a mida**, a través de la pàgina web **crajbcn.cat** o trucant al **93 265 52 17**.