

Sabia que...

De acordo com o Artº 20º, nº 3 da Lei 102/2009 (Regime Jurídico da Promoção e Prevenção da Segurança e da Saúde no Trabalho):

*...O empregador deve formar, em número suficiente, tendo em conta a dimensão da empresa e os riscos existentes, os trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação de trabalhadores, bem como facultar-lhes material adequado.*

Os primeiros socorros são cuidados imediatos prestados a uma pessoa cujo estado físico coloca em perigo a sua vida ou a sua saúde, com o fim de manter as suas funções vitais e evitar o agravamento de suas condições, até que receba assistência médica especializada.

Só com formação adequada é possível assegurar a prestação de primeiros socorros de forma correta.

Veja no verso algumas indicações essenciais sobre primeiro socorros.

A segurança de todos depende dos atos de cada um.  
 Aguardamos as suas sugestões... participe!

**para fazer... é preciso saber!**

INVISTA NA SUA FORMAÇÃO

## Não esconda a segurança!

- APLIQUE
- DIVULGUE
- VIVA



GEPRIX – Gestão e Engenharia da Prevenção Lda



Rua de Sedouros 341  
 4580-201 Paredes

Telefone 255 776 962

www.geprix.com  
 info@geprix.com

FORMAÇÃO PROFISSIONAL E  
 SEGURANÇA DO TRABALHO

Segurança em  
 Portugal...



Primeiros  
 Socorros



entidade formadora  
 entidade prestadora de serviços de segurança do trabalho

# 1 TENHA UMA CAIXA S.O.S PERTO DE SI

- Quatro ou cinco unidades de gaze esterilizada
- Diversas ligaduras moldáveis
- Algodão hidrófilo
- Pensos rápidos
- Adesivo
- Soro fisiológico
- Betadine
- Tesoura de pontas redondas
- Pinças
- Um termómetro
- Analgésicos para aliviar a dor e febre, como paracetamol ou aspirina
- Pomada para pequenas queimaduras
- Creme anti-histamínico
- Pomada anti-inflamatória
- Par de luvas descartáveis



# 2 COMO ACTUAR EM CASO DE EMERGÊNCIA

## (1) Avaliar a situação

Face a um acidente, o socorrista deve observar com rapidez e calma o que se passa, assim como identificar os possíveis perigos.

## (2) Proteger o local do acontecimento

As condições de perigo que originaram o acidente podem persistir. Portanto, há que proteger os feridos e agir sem correr riscos pessoais

## (3) Conseguir ajuda

Se possível, permaneça com os acidentados e mande alguém pedir ajuda especializada pelo telefone mais próximo.

## (4) Socorrer as vítimas

Faça uma avaliação global rápida do estado de cada ferido, para determinar o alcance das lesões e adoptar sem demora as medidas de socorro necessárias.

**para fazer... é preciso saber!**

INVISTA NA SUA FORMAÇÃO

# 3

## FAZER EXAME PRIMÁRIO À VÍTIMA

Só quando a vítima está a salvo é que se deve efectuar uma avaliação inicial do seu estado físico. Esta manobra permite identificar os transtornos que podem ameaçar a sua vida. O socorrista tem de realizar estes testes e actuar em consequência.

- **ESTADO DE CONSCIÊNCIA** - Se a vítima não responde ao falar-lhe, pode estar inconsciente. Identifique o estado de consciência da vítima:
  1. Acordado;
  2. Reage à voz;
  3. Reage à dor;
  4. Não tem reacção.
- **RESPIRAÇÃO** - As vias respiratórias de uma pessoa inconsciente podem estar obstruídas.
- **CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA** - Se o coração bate deverá medir a pulsação no pescoço.
- **HEMORRAGIAS** - A perda grave de sangue afeta os órgãos vitais e causa abalo físico.



# 4

## FAZER UM CURATIVO

- Colocar as luvas contidas na caixa de primeiros socorros.
- Limpar bem a parte ferida com soro fisiológico e **nunca com álcool ou água oxigenada**.
- Se houver "um corpo estranho" (farpas, pedaços de madeira ou qualquer outro semelhante) use uma pinça para remover, se puder fazê-lo com facilidade.
- Após a limpeza seque a parte ferida com Betadine.
- Em caso de pequenos ferimentos coloque pensos rápidos, e em ferimentos maiores utilize ligaduras ou gázeas.

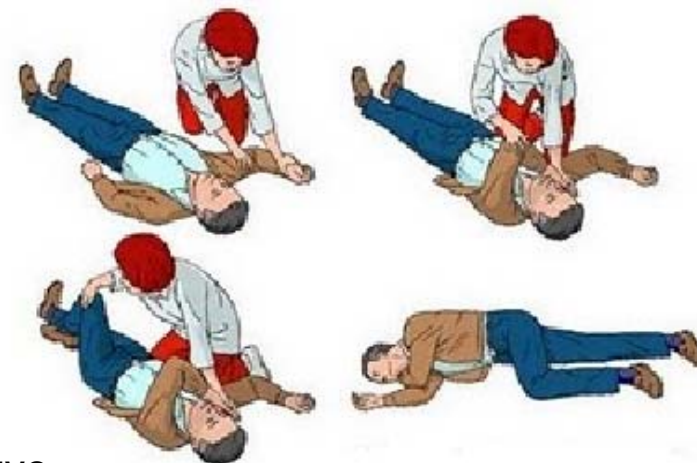
EM CASO DE EMERGÊNCIA

LIGUE **112**

# 5

## POSIÇÃO LATERAL DE SEGURANÇA

Exceto nos casos de suspeita de fratura da coluna vertebral ou do pescoço, vire o corpo da vítima inconsciente, mas ainda a respirar, para a posição lateral de segurança, o que impedirá que sangue, saliva ou a língua obstruam as vias respiratórias.



frequente cursos de formação  
consulte-nos em [www.geprix.com](http://www.geprix.com)  
solicite proposta de formação para a sua empresa



formação profissional  
serviços  
acreditados  
segurança do trabalho

