

# P



## Proteger el lugar del accidente

- Garantiza tu seguridad, la del accidentado y la del resto del grupo.
- Protege a la víctima y verifica su estado de consciencia.
- Comprueba posibles lesiones y protégelo de la hipotermia.
- Anímalo y tranquilízate.

# A



## Avisar a los servicios de emergencia

- Llamar a ambulancia, bomberos o policía según corresponda.
- Indicar el lugar exacto del accidente
- Describir lo ocurrido
- Indicar número de heridos y su posible estado

# S



## Socorrer a las víctimas

- Comprobar el estado de la víctima
- Comprobar si respira, caso contrario iniciar maniobras de RCP
- Aplicar presión sobre la herida en caso de hemorragia



## DIRECTORIO DE EMERGENCIAS - INSDEPORTES CAJICÁ

ENTIDAD	TELÉFONO
Policía (Cajicá)	313 8890931
Bomberos (Cajicá)	317 2229119
Hospital de Cajicá	866 4949 Ext: 1011
Ambulancia del Hospital	310 6697196
Secretaría de Salud - Cajicá	320 8450097
	883 3467 Ext. 10000 y 10004
Clínica San Luis	318 4871612
	883 7318 / 19 / 20
<p>En caso de ocurrir un accidente de trabajo se debe reportar al responsable del SG-SST quien asesorará la forma correcta de hacer el reporte ante la ARL, siempre dentro de los dos días hábiles siguientes a la ocurrencia del accidente.</p>	
Responsable del SG-SST	321 4308072
	318 4003322
POSITIVA (ARL)	650 2200
	# 533
Empresa de Servicios Públicos de Cajicá (EPC)	Acueducto: 311 4815558
	Alcantarillado: 311 4809319
	Aseo: 310 7981343
Insdeportes Cajicá	889 8746
Policía Tránsito y Transporte	# 767
Servicios de Taxi	866 0946
Atención de mujeres víctimas de violencia	155
Comisaría de familia	317 3695628
Personería de Cajicá	883 7313 - 322 8644239





## ¿Qué hacer en caso de una herida abierta?

1. Desinfectar las manos y usar siempre guantes antes de manipular la herida.
2. Si la herida está sucia, lávela con abundante agua.
3. Evite el contacto con la sangre.
4. Seque la piel alrededor sin tocar la herida.
5. Cubra la herida con un apósito estéril.

Ante una **herida que consideremos GRAVE**, por su profundidad, extensión o localización (abdomen, tórax, ojos o sangrado abundante).

Deberemos **controlar la hemorragia mediante compresión en el punto que sangra**, no retirar cuerpos extraños para evitar mayor sangrado y alertar a los entidades pertinentes para una actuación lo más pronto posible. Cubra la herida con un apósito estéril.



Herida grave

## Procedimiento de Reanimación Cardio Pulmonar (RCP) Básico



1. Si la persona no respira, presiona su nariz cerrando las fosas nasales.
2. Toma una bocanada de aire y colocando la boca con fuerza sobre la de la persona, exhala el aire completamente. Realiza este proceso dos veces.
3. Si la persona no respira ni tiene pulso, encuentre el punto para hacer compresiones en el pecho
4. Para hacer las compresiones de pecho, coloque la palma de una mano encima del esternón
5. Realice 30 compresiones de pecho seguidas, empujando energicamente de forma que se comprima entre 5 y 6 centímetros.
6. Después de realizar las 30 compresiones de pecho, repite el proceso desde el principio.



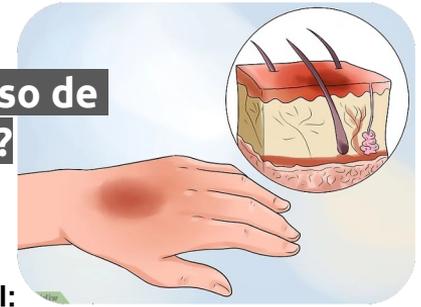
## ¿Qué hacer en caso de cuerpos extraños en ojos?

Para atender esta eventualidad **es necesario hacer un lavado ocular** de la siguiente manera:

1. Informar al paciente, disponer de luz que ilumine la zona de trabajo sin que brille directamente en el ojo del paciente.
2. El paciente debe situarse con la cabeza ladeada hacia el lado afectado, colocar un recipiente en ese mismo lado.
3. Lavar los párpados y las pestañas mirando el paciente hacia arriba.
4. Con una jeringa irrigar permitiendo que el líquido de irrigación fluya del canto interno al externo del ojo.
5. Usar solo la fuerza suficiente para el lavado, no tocar el párpado, pestañas o globo ocular.
6. Solicitar al paciente que cierre los ojos varias veces.

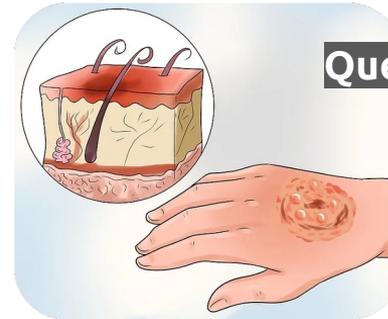


## ¿Qué hacer en caso de quemaduras?



Si no hay rupturas en la piel:

1. Deje correr agua fría sobre la zona de la quemadura (no helada).
2. Calme y reconforte a la persona.
3. Luego de lavar o remojar la quemadura en agua, cúbrala con un vendaje estéril y seco o con un apósito limpio.
4. Proteja la quemadura de presiones o fricciones.



## Quemaduras graves

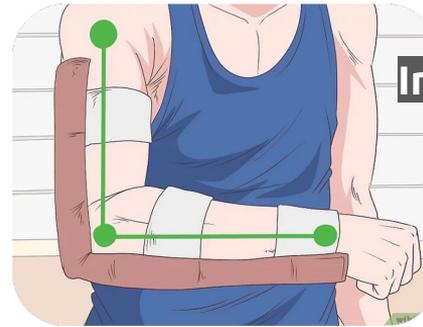
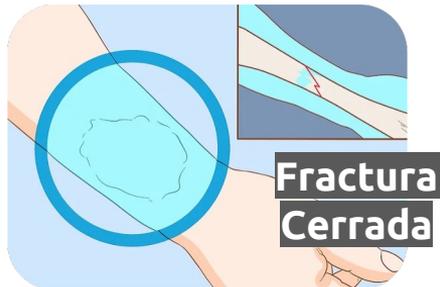
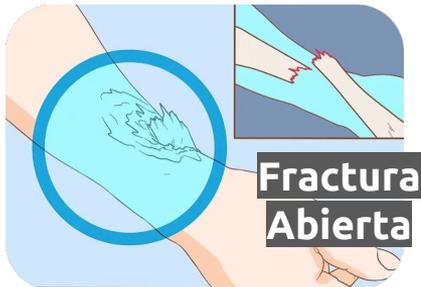
1. **No le quite las ropas quemadas que estén pegadas a la piel.**
2. Verifique que la persona esté respirando; de ser necesario, comience a administrar respiración artificial y RCP.

- Cubra la zona de la quemadura con un vendaje estéril y seco.
- Evite reventar cualquier ampolla causada por la quemadura.
- Si los dedos de las manos o de los pies sufrieron quemaduras, separelos con compresas secas, estériles y anti adhesivas.
- Proteja la zona de presiones y fricciones

Continúe vigilando el pulso, la frecuencia respiratoria y la presión arterial de la persona hasta que llegue la ayuda médica.

## ¿Qué hacer en caso de fracturas?

- Mantenga al herido inmóvil y en calma.
- Examine con atención a la persona en busca de otras lesiones.
- Si es necesario, inmovilice la zona fracturada con una tabla o cartón.
- Aplique compresas de hielo para disminuir el dolor.
- Evita que las personas sufran shock.
- Eleve el miembro afectado y manténgalo en reposo mientras recibe atención médica.



## Inmovilización con férula

