

PREVENCIO D'ACCIDENTS I PRIMERS AUXILIS

Els **accidents més freqüents** (90%) són els traumatismes (caigudes, contusions, ferides...) tan a casa com fora d'ella. Tot seguit estan les lesions per cos estrany (4-7%), lleus si van via digestiva y més greus si afecten la via respiratòria. Intoxicacions cremades i ofegaments són menys freqüents.

L'**edat** és un factor de risc important, sent les franges d'edat més freqüents entre 1 i 3 anys i posteriorment entre els 11 i 14 anys.

L'**objectiu** principal en la prevenció d'accidents és la **protecció del menor**, molt diferent a la sobreprotecció.

A CASA

Planifica la teva llar pensant en el teu fill/a. La cuina, sobretot quan cuinem, és el lloc més perillós de la casa. MAI DEIXIS EL TEU FILL/A SOL A CASA.

CAIGUDES/CONTUSIONS

- No deixar al nen/a sol al llit, canviador... pot moure's i caure.
- A la seva hamaca, trona, cadireta... sempre ha d'estar lligat.
- El bressol ha de tenir baranes altes.
- Si existeixen finestres baixes han d'estar protegides amb barrots verticals, si són horitzontals poden escalar.
- El terra del lavabo ha de ser de material antilliscant y no hem de deixar mai sol el nen/a a la banyera ja que pot rrelliscar, caure i/o ofegar-se.
- Evitar l'ús de caminadors .
- Si tenim escales, han d'estar protegides amb baranes al principi i al final.
- L'accés als balcons també ha d'estar protegit. Col·locar baranes suplementàries i no posar testos o cadires a prop de les baranes per evitar que hi pugin.
- Tapets, estovalles... , vigilar que no penguin, sobretot si tenen objectes a sobre, ja que el nen pot estirar-los i fer-se mal.
- Guardar ganivets, tisores, obrellaunes i fulles d'afaitar, es poden tallar.
- Les portes de vidre han de ser de material irrompible. Les vidrieres han d'estar marcades amb adhesius a la seva alçada.

CREMADES

- Cuinar amb els mànecs dels recipients cap a dintre i intentar utilitzar els focs del darrere. Els nens/es han d'estar fora de la cuina sobretot quan es cuina.
ATENCIÓ amb la porta del forn si està encès.
- Remenar bé els biberons i el menjar que s'escalfi al microones i comprovar la temperatura abans de donar-li al nen/a.
- No transportar líquids calents quan el nen estigui a prop, podem ensopegar i cremar-lo. Són freqüents les cremades a la cara i al coll amb seqüeles estètiques i funcionals.
- Vigilar la temperatura de l'aigua de la banyera.

- Les xemeneies, estufes i radiadors han d'estar protegits.
- No deixar la planxa calenta a l'abast dels nens.
- No deixar cigarretes, encenedors o mistos a prop dels nens. No fumar davant d'ells.

ELECTRICITAT

- Assegurar-nos que la nostra instal·lació elèctrica és segura i té un interruptor diferencial.
- Evitar empalmar fils elèctrics, suprimir els cables de prolongació. Substituir els cables deteriorats.
- Atenció amb els aparells elèctrics a prop de la banyera. No deixar-los mai endollats. Ensenyar als nens/es a no tocar-los amb les mans humides.
- Protegir els endolls que no s'utilitzin.
- Qualsevol aparell elèctric (batedora, ganivet elèctric, torradora, ventilador...) és un perill.

INGESTA O ASPIRACIÓ DE COSSOS ESTRANYS I OFEGAMENTS

- La ingesta de piles petites "botó" és molt perillosa i el control ha de ser hospitalari. Tenen un gran poder de corrosió de la mucosa digestiva
- No deixar peces petites (joguines, botons ...) a l'abast dels nens pel risc d'ennuegament.
- No donar fruits secs a menors de 3 anys.
- No utilitzar vestits amb llaços, ni cadenes al voltant del coll.
- No posar clips petits a les nenes per recollir el cabell.
- No donar bosses de plàstic amb la que es puguin cobrir el cap.

INTOXICACIÓ PER FÀRMACS I PRODUCTES DE NETEJA

- Han de ser guardats en llocs alts, no accessibles.
- L'envàs ha de ser sempre original.
- Tenir sempre clar la dosi de medicament receptada i no sobrepassar-la.
- En cas d'ingesta trucar sempre al Servei de Toxicologia (tel. 91 562 04 20) i acudir a l'hospital amb l'envàs original del producte.

FORA DE CASA

Recordar posar crema de protecció solar 30' abans de sortir i oferir aigua quan faci calor. Protegir-los sempre amb gorra que tingui visera. Evitar sortir durant les hores de màxima insolació.

AL PARC I PISCINA

- Les zones de joc han d'estar sempre limitades per evitar que el nen surti corrent darrere una pilota o al veure un familiar.
- Els seients dels gronxadors han de ser tous per evitar cops.

- Els tobogans han de ser amples, per evitar caure de costat. Han d'arribar fins al terra, sobre una superfície tova.
- Les piscines han d'estar vallades. Mai els deixarem sols a la piscina o a la platja.
- Estimular la pràctica de la natació.
- Vigilar la profunditat de les zones de bany.
- Respectar les indicacions de les zones de bany.

AL CARRER

- Ensenyar seguretat vial és responsabilitat dels pares. Des de ben petits hem d'ensenyar a caminar pel carrer respectant els semàfors, passos de zebra, mirar per on venen els cotxes...
- Si anem amb bicicleta, patins, monopatins ... és imprescindible l'ús de casc i protectors.

AUTOMÒBIL

Hem d'activar el dispositiu de seguretat a les portes del cotxe perquè no puguin obrir-se per dintre. Les finestres només s'obriran fins a la meitat. Les cadiretes per l'automòbil han d'estar homologades.

Els Sistemes de Retenció Infantil (S.R.I.) són obligatoris fins els 135 cm i recomanables fins el 150 cm. Sempre col·locats als seients posteriors.

Existeixen 2 formes de subjectar la cadireta:

- Cinturons de seguretat.
- Sistema Isofix, és el més segur. Té 3 punts d'ancoratge: 2 a la part posterior de la cadireta (base) i un tercer punt per evitar que la cadireta roti en cas d'impacte

Classificació de les cadiretes:

- Grup 0 i 0+ (de 0 a 13 Kg): Cistell no recomanable. Cadireta que permet portar el nadó a la part posterior o a la davantera (excepcional), sempre que l'airbag del copilot estigui desconnectat o no es disposi d'ell. La cadireta sempre es col·locarà en sentit contrari a la marxa.
- Grup 1 (de 9 a 18 Kg): El nen va subjecte a la cadireta a través d'un arnés. Aquestes cadires es poden col·locar en ambdós sentits de la marxa.
- Grup 2 i 3 (de 15 a 36 Kg): Elevador amb o sense respall que permet ajustar el cinturó de seguretat del vehicle per subjectar al nen/a amb tota seguretat. La banda diagonal ha de passar sempre per sobre de la clavícula i l'espatlla. La banda horitzontal per sobre dels malucs i cuixes.

FARMÀCIOLA BÀSICA

- | | |
|---|------------------|
| . Sèrum fisiològic | . Gases estèrils |
| . Antisèptic (Topionic®, Betadine®, Clorexidina) | . Tisores |
| . Termòmetre | . Esparadrap |
| . Pinces | . Benes |
| . Tiretes | . Guants |
| . Antitèrmic / analgèsic / antiinflamatori (Paracetamol i Ibuprofè) | |

PRIMERS AUXILIS

FERIDES

Netejar amb aigua i sabó i posar un antisèptic. Tapar amb una gasa estèril. Si la ferida sagna, després de la neteja amb aigua i sabó, fer pressió i parar l'hemorràgia. Anar a l'hospital per valoració.

HEMORRÀGIA

- *H. NASAL*: Pressió contra l'envà nasal en el costat per on surt sang.
- *H. CUTÀNIA*: Pressió en el punt de sagnat, després de la neteja de la ferida.
- *H. BOCA*: Si la ferida és petita no fer res. Vigilar afectació dental i control per odontopediatra.
- *H. OÏDA*: Descartar la infecció o cos estrany.

CONTUSIÓ

Aplicar fred local.

Si la contusió és cranial sense pèrdua de coneixement, tenir en compte les normes d'observació de TCE del nostre Hospital. Davant qualsevol dubte, assistir al Servei d'Urgències per valoració pediàtrica.

Si sospiteu que existeix fractura (per deformació de membre afectat) es recomana immobilitzar el membre, donar analgèsia i acudir al Servei d'Urgències.

CREMADES

Treure la roba si no està adherida a la pell i netejar amb aigua freda abundant. Cobrir amb gases estèrils i acudir al Servei d'Urgències. No treure la pell de les butllofes.

PICADES D'INSECTE

Netejar la zona amb aigua i sabó, sèrum fisiològic o antisèptic. Posteriorment aplicar fred local.

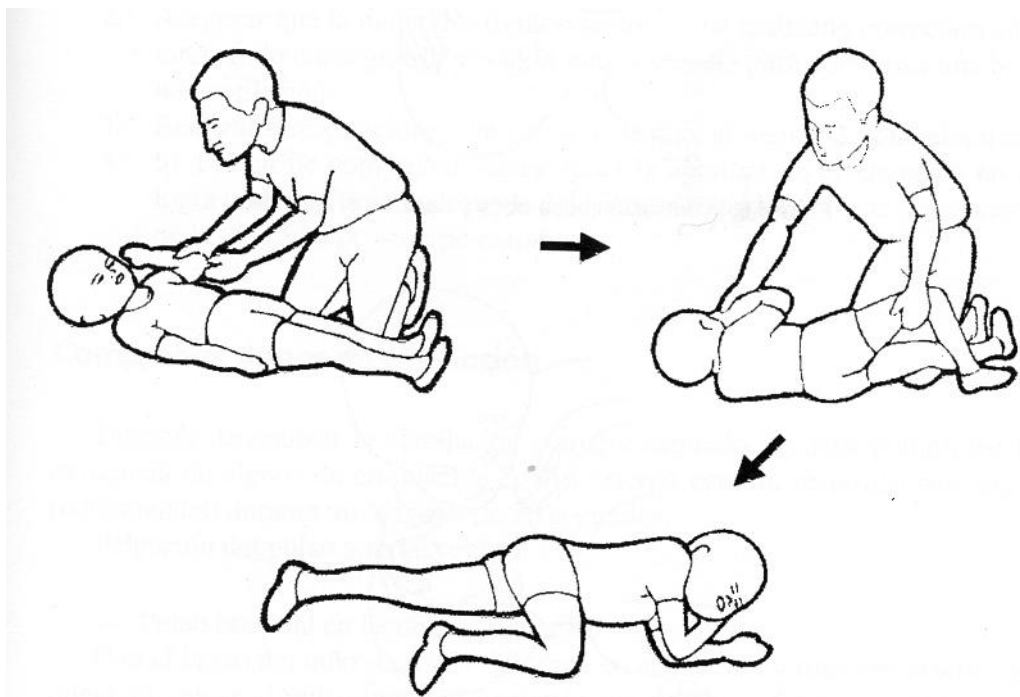
En cas de MEDUSES netejar amb abundant aigua salada o sèrum fisiològic + Fred local.

INTOXICACIONS (91 562 04 20)

No provocar el vòmit si ha sigut per càustics o el nen/a està inconscient. En cas que el nen/a estigui conscient i hagi ingerit algun fàrmac (temps<30') podem provocar el vòmit. Anar a urgències amb l'envàs original.

ELECTROCUCIÓ

Desconnectar el corrent elèctric. Si això no és possible, amb un pal o un altre objecte de material aïllant i sobre una plataforma també aïllant (cadira), allunyar la font elèctrica del nen/a. Col·locar-lo en posició de seguretat (decúbit lateral) i avisar al Servei d'urgències.



COS ESTRANY

- **NAS:** Fer bufar pel nas tapant la fossa nassall lliure. Si no surt acudir al Servei d'urgències.
- **OÏDA:** Acudir al S. Urgències.
- **A. DIGESTIU:** Dieta rica en fibra. En cas d'ingesta de piles botó acudir al Servei d'urgències.
- **ULLS:** Netejar-los amb aigua abundant o sèrum fisiològic. Valoració a Urgències.

ENNUEGAMENT

1.- Animar a tossir

2.- **Examinar la boca.** Si l'objecte és visible realitzar la “**maniobra del ganxo**”.

3.- **Comprovar si respira.**

4.- **Demandar ajuda.**

• RESPIRA:

a) **< 1 any** posar-lo sobre les nostres cuixes amb el cap en un pla inferior i en decúbit pro. Donar 5 cops a l'esquena amb el taló de la ma, entre els omòplats, per provocar-li tos i la expulsió de l'objecte. Girar el nen i fer 5 compressions al tòrax amb els dits índex i mig amb direcció al cap. Posició de seguretat.

b) **> 1 any** : Donar 5 cops a l'esquena, entre els omòplats i fer la maniobra de Heimlich. Amb el nen dempeus i nosaltres al seu darrera farem 5 compressions dirigides cap a dalt i enrere, amb ambdues mans, a l'abdomen sota l'estèrnum.

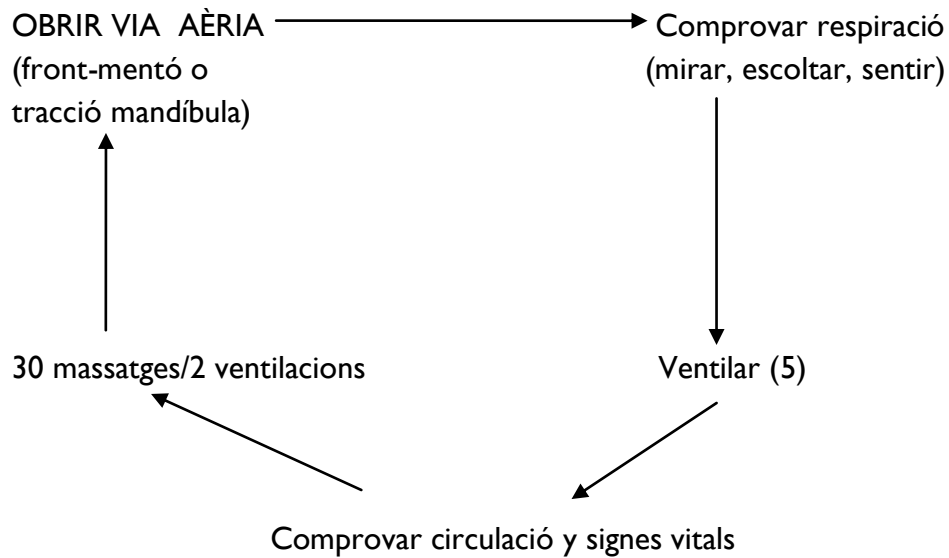
• NO RESPIRA

Realitzar 5 insuflacions de rescat amb el nen/a estirat a terra i iniciar maniobres RCP bàsica (30/2).

OFEGATS

- Demanar ajuda
- Si sospitem traumatisme cranial/columna: Immobilitzar
- Si respira i està conscient: Posició de seguretat
- Si no respira RCP bàsica
- Activar Serveis d'emergència 112
- Cada 2 minuts comprovar eficàcia RCP
- Tapar el nen/a per evitar hipotèrmia

RCP BÀSICA



Dra. Josefina Llagostera
Coordinadora Escola de Pares
Fundació Hospital de Nens de Barcelona