

## EL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS DEBE CONTENER:



Guantes estériles descartables

Gasas estériles de distintas medidas

Cepillo de cerdas blandas

Alcohol

Termómetro

Algodón

Vendas de 5 y 10 cm. de ancho

Tela adhesiva hipoalérgica

Agua oxigenada 10 vol.

Solución de yodopovidona

Clorhexidín

Tijera multipropósito

Solución fisiológica

Triángulo de tela para inmovilización y vendajes

Pinza sin dientes

Jabón neutro

Apósitos

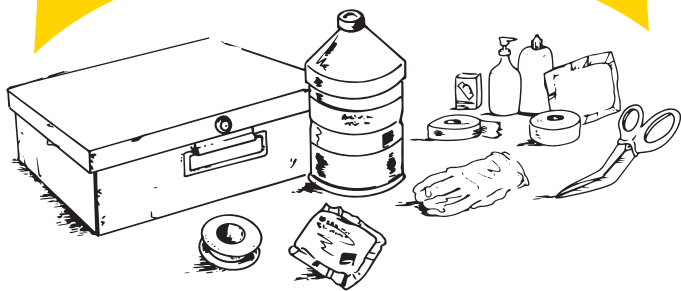
Linterna

Bajalenguas

Alfileres de gancho

Libreta de papel y lápiz

Teléfono de emergencias



Provincia  
ART 

Centro de Atención al Cliente

**0800-333-1278**

Lunes a Viernes de 9 a 18.

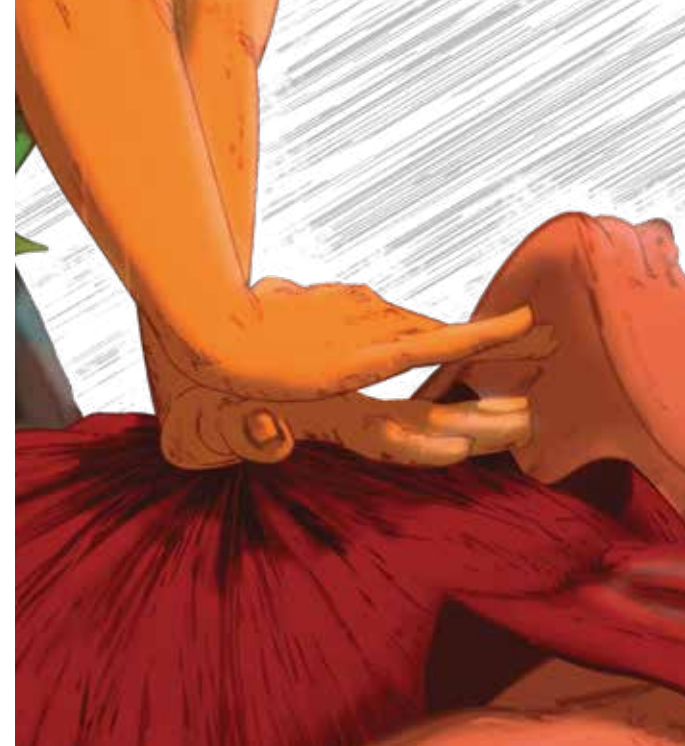
Coordinación de Emergencias Médicas

**0800-333-1333**

Durante las 24 horas, los 365 días del año.

[www.provinciart.com.ar](http://www.provinciart.com.ar)

Grupo  
Provincia 



## PRIMEROS AUXILIOS

Medidas a tener en cuenta.

A continuación encontrará información sobre primeros auxilios, recomendaciones y técnicas.

Provincia  
ART 

## PRIMEROS AUXILIOS

Es la ayuda inmediata prestada a una persona enferma o herida hasta la llegada de la asistencia profesional.

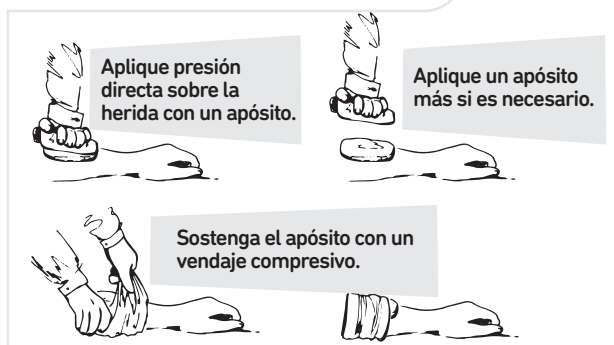
### Principios básicos:

- > Llame a un médico o una ambulancia.
- > Mantenga la tranquilidad y serenidad.
- > Inspire confianza.
- > Determine posibles peligros en el lugar del accidente y ubique al accidentado en un lugar seguro, proporcionando seguridad emocional y física.
- > Aleje a los curiosos.
- > Afloje la ropa apretada.

## HEMORRAGIAS

Es la salida de sangre fuera de los vasos sanguíneos, como consecuencia de una lesión traumática, puede ser arterial, venosa o capilar.

### ¿QUÉ SE DEBE HACER?



- > Si el paño se llena de sangre, agregue otro encima; no lo retire.
- > La herida siempre debe ser evaluada por un médico.

**NO**

- > No aplique torniquete: la incorrecta circulación puede causar daños graves.
- > Si la herida tiene un objeto incrustado, no lo mueva ni lo retire. Inmovilice con paño y venda.

## HERIDAS

- > Use guantes descartables para evitar infecciones o contagios.
- > Lave la herida con abundante agua limpia.
- > Aplique la solución antiséptica (yodo, agua oxigenada) y cubra con apósito o similar adhiriéndolo con cinta adhesiva.
- > No extraiga elementos incrustados profundamente porque podría producir hemorragia.
- > Cualquier herida puede producir tétanos. Vacúnese.

## QUEMADURAS

- > Lave con agua corriente fría por varios minutos.
- > Retire las prendas de vestir y las alhajas que no estén adheridas y se puedan quitar de la zona quemada sin ejercer fuerza.
- > Cubra la quemadura con elementos estériles o un paño limpio humedecido en agua limpia y fría.
- > En quemaduras químicas, no utilice elementos para equilibrar el pH (bicarbonato, vinagre, etc.).

**NO**

- > No rompa las ampollas: así evitará infecciones y mayores traumatismos.
- > No aplique pomadas o ungüentos ni dentífricos, porque interfieren y demoran el tratamiento médico.

## TRAUMATISMO

Son lesiones producidas por un agente externo que actúa de forma rápida e intensa sobre el organismo.

- > Luxación: desplazamiento óseo en una articulación.
- > Fractura: rotura total o parcial de un hueso.
- > Esguince: lesión en los ligamentos.
- > Desgarro muscular: lesión del tejido muscular, va acompañada de hemorragia interna.

### ¿Qué se debe hacer?

- > Busque elementos para inmovilizar la zona afectada (maderas, metales, periódicos, cartones duros, etc.).

**NO**

No movilice al accidentado para no agravar su situación, ya que se puede ocasionar un daño mayor. Los huesos rotos presentan bordes cortantes y puntiagudos que al menor movimiento pueden seccionar (producir roturas) de nervios, venas, arterias o tejido muscular.

## ATRAGANTAMIENTOS MANIOBRA DE HEIMLICH

- > Ubíquese detrás del accidentado.
- > Rodéelo con sus brazos a la altura de la cintura y comprima con su puño hacia adentro y arriba hasta que elimine el cuerpo extraño.
- > Si la obstrucción persiste llame al servicio de emergencias médicas.



2

