

11 Come soccorrere chi sta male

Quando una persona sta male o è ferita, ha bisogno di un aiuto immediato.

Anche se per fortuna non si tratta di un evento frequente, a tutti noi può accadere di dover effettuare un *primo soccorso* medico.

Perciò è importante essere preparati all'evenienza e sapere come comportarsi, così da poter agire rapidamente e nel modo più efficace.

Innanzitutto ci sono tre regole d'oro da seguire:

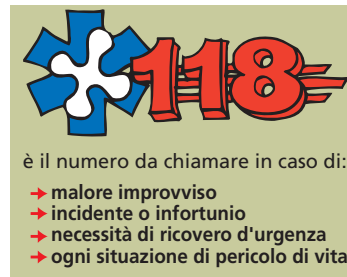
- **non farsi prendere dal panico** ma cercare invece di mantenere la calma e di ragionare;
- **telefonare al 118**, che è il numero del soccorso medico di emergenza;
- **non mettere in pericolo se stessi** per salvare la vita di altri; se c'è un ferito sulla strada, per esempio, biso-

gna fermare le altre auto prima di chinarsi su di lui per aiutarlo.

Una volta prese queste precauzioni si può esaminare la persona che sta male, per capire se e come la si può aiutare in attesa dell'arrivo del soccorso medico.

Occorre stabilire se la persona che stiamo soccorrendo è *cosciente* (cioè se risponde alle domande e se reagisce a

semplici stimoli, come un pizzicotto) e bisogna cercare di capire quale sia la causa del suo problema.



● Perdita di sangue dal naso

In caso di *epistassi*, cioè sanguinamento del naso, bisogna tenere la testa in alto ed estendere il collo.

È bene poi appoggiare alla base del naso un po' di ghiaccio, e se possibile spingere delicatamente una garza nella narice sanguinante.

Il coagulo che si forma nella narice aiuta a bloccare il sanguinamento, perciò

non bisogna soffiarsi il naso.

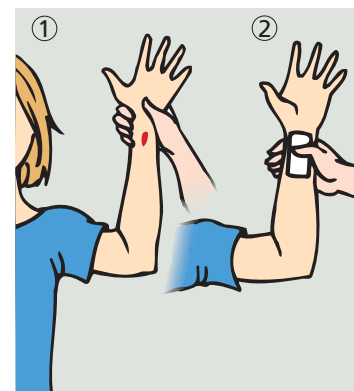
Se dopo pochi minuti l'emorragia non si è fermata, occorre richiedere l'intervento di un medico.



● Sanguinamento da ferita

Se si identifica una ferita che sanguina, bisogna tenerla sollevata più in alto del cuore e applicare una pressione nel punto del sanguinamento, per ridurre l'emorragia.

Se possibile è bene lavarsi per prima cosa accuratamente le mani, disinfettare la ferita con acqua ossigenata e comprimerla usando una garza sterile.



● Bruciature e piccole ustioni



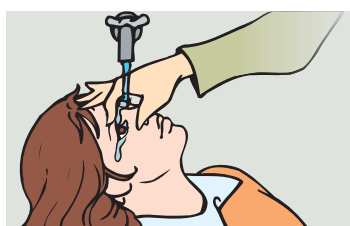
In caso di bruciature la parte del corpo che è stata ustionata va tenuta per alcuni minuti sotto l'acqua fredda, poi se possibile va coperta delicatamente con una garza sterile e fasciata.

Non si devono assolutamente usare sostanze grasse come l'olio, perché si correbbe il rischio di «sigillare» la lesione impedendo gli indispensabili scambi di calore con l'ambiente.

● Soffocamento

Se la persona in difficoltà è cosciente ma non riesce a respirare, e si è sicuri che qualcosa le è andato per traverso, bisogna sorreggerla da dietro e stringerla con forza sotto il diaframma per farle espellere il corpo estraneo.

● Lesioni agli occhi



Se una persona si spruzza gli occhi con una sostanza irritante, la prima cosa da fare è bagnare abbondantemente l'occhio offeso tenendolo aperto, meglio se sotto il getto diretto dell'acqua fredda.

In questo modo si ridurrà al minimo il danno alla cornea e alla congiuntiva, cioè alla mucosa che protegge la delicata superficie esterna dell'occhio. Quindi si potrà chiamare un medico.



● Sospetto di fratture

Se c'è il sospetto che un arto sia fratturato, è bene cercare di immobilizzarlo anche con materiale di fortuna, come stecche e corde.

Quando si sospetta un trauma cranico non bisogna muovere la persona che si

soccorre ma si deve mantenerla il più possibile ferma, in una posizione che consenta una buona respirazione.

Se si tratta di un motociclista non si deve cercare di sfilare il casco: si potrebbero causare danni maggiori.



● In caso di svenimento

Se la persona soccorsa non è cosciente, la prima cosa da fare è girarla con cautela da un lato, così che appoggi su un fianco.

In questa *posizione di sicurezza* un eventuale vomito non ostruirà le vie respiratorie. Se la respirazione è normale è

bene allentare i vestiti troppo stretti della persona svenuta e sollevarle le gambe, per aumentare il più possibile il flusso di sangue al cervello.

Non bisogna somministrare bevande fino a quando la persona svenuta non ha ripreso completamente i sensi.



● La respirazione bocca a bocca

Se la persona infortunata non è cosciente e non respira, è bene adagiarla sulla schiena e procedere come segue con ritmo regolare, circa 20 volte al minuto:

- tenere esteso il collo della vittima, appoggiandole una mano sulla fronte;
- chiudere il naso con l'indice e il pollice della stessa mano;
- far aderire la propria bocca con la sua e soffiare forte;
- poi lasciare che l'aria esca da sola dai suoi polmoni.



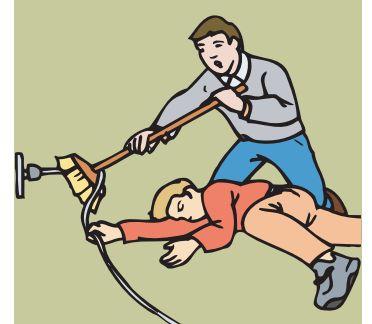
● Scossa elettrica

Una scarica elettrica che attraversa il corpo può bloccare il cuore (che funziona proprio grazie a impulsi elettrici) e determinare la perdita di coscienza.

Una persona folgorata va innanzitutto allontanata dalla fonte di elettricità.

L'ideale è spegnere l'interruttore generale; altrimenti si può usare un attrezzo isolato come una scopa oppure una coperta.

Poi si potrà cercare di rianimare la vittima come negli altri casi di svenimento.



● Prendere il polso carotideo

Se una persona priva di sensi non respira, bisogna capire se il cuore funziona regolarmente oppure se si è arrestato.

Il modo più facile per «sentire il polso», specialmente quando esso è debole, è premere leggermente con due dita (indice e medio) sopra le arterie carotidi che si trovano ai lati del collo, sotto la mascella.

Se il polso carotideo è assente bisogna ricorrere al massaggio cardiaco.



● Il massaggio cardiaco

Se la persona infortunata non ha polso carotideo significa che è in *arresto cardiocircolatorio*, una condizione che in pochi minuti può causare gravi danni cerebrali.

È dunque importante effettuare subito un *massaggio cardiaco*: stesa la persona sul pavimento si spinge ritmicamente con le due mani sullo sterno, circa 60 volte al minuto.

Nel frattempo si effettua anche la respirazione bocca a bocca, con il ritmo di un respiro ogni 4-5 compressioni

dello sterno. Ogni tanto si controlla se è ripresa l'attività cardiaca e respiratoria, nel qual caso si potrà interrompere il massaggio.

