

Il

Come essere efficienti

Pratiche nozioni di primo soccorso per tutti i giorni

Le basi del primo soccorso

Corsi e app salvavita

Primo soccorso

**Primo soccorso:
non far nulla è sbagliato**



«Tutti possono aiutare»



Christoph Meier, specialista in formazione della Federazione svizzera dei samaritani, spiega l'importanza delle misure di primo soccorso e come attuarle in situazioni di emergenza.

Signor Meier, perché il primo soccorso è importante?

Basta immaginare come ci sentiremmo se venissimo lasciati soli dopo aver subito un incidente. Saremmo perciò grati di ricevere aiuto e cure. Spesso è già sufficiente occuparsi della vittima, comunicandole la propria presenza oppure chiamando l'ambulanza al 144.

Dove inizia il primo soccorso e dove finisce?

Il primo soccorso inizia non appena ci si accorge di una situazione insolita, che si tratti di un incidente con feriti o di un malato. In seguito un passo importante consiste nel mostrare coraggio civile intervenendo per capire cosa sia successo. Vale il principio: non far nulla è sbagliato! Se si rivelano necessarie ulteriori cure mediche, il primo soccorso va prestato fino all'arrivo dell'ambulanza.

Prestare aiuto o chiamare i soccorsi?

In linea di principio si dovrebbe innanzitutto chiedere aiuto. In particolare in presenza di persone gravemente ferite o malate. Quanto prima i soccorsi giungono sul posto, tanto prima la persona può essere trasportata in ospedale e ricevere le giuste cure.

Ogni anno in Svizzera ad esempio sono ca. 16 000 le persone colpite da ictus cerebrale. In un simile caso comincia una corsa contro il tempo. Le persone soccorse e portate in ospedale entro tre ore dall'insorgenza dei sintomi, come disturbi alla vista, episodi di paralisi o difficoltà di linguaggio, mostrano una prognosi migliore. Chi presta i primi soccorsi è il primo anello della catena di salvataggio e gioca un ruolo decisivo quando si tratta di salvare vite umane.

Idealmente quali misure andrebbero attuate in caso di incidente?

Dipende dal tipo di incidente. In caso di incidente automobilistico occorre innanzitutto pensare a proteggersi. Solo una persona in buona salute può prestare soccorso. Indossare quindi giubbotto di segnalazione, assicurare la zona collocando il triangolo di emergenza e proteggere

le altre persone da eventuali pericoli, come veicoli non in sicurezza e traffico. In presenza di un grave incidente bisognerebbe reclutare altri soccorritori con cui affrontare la situazione. Prima di chiamare aiuto si deve osservare la situazione: cosa è successo e quante persone sono coinvolte. Dopodiché ci si occupa innanzitutto delle persone prive di sensi. Queste ultime spesso presentano lesioni più gravi di quelle in stato di coscienza.

Come posso soccorrere un ferito se conosco appena le nozioni di primo soccorso?

Ci si può imbattere in tre situazioni.

- La persona colpita è in grado di parlare e comunica qual è il problema. In tal caso si ascolta di cosa ha bisogno.
- La persona è incosciente ma respira. Si deve adagiarla in modo stabile sul fianco per liberare le vie respiratorie e permettere a eventuale sangue o vomito di fuoriuscire dalla bocca mentre si chiamano i soccorsi.
- La persona è in stato di incoscienza e non respira. Si deve procedere immediatamente con il massaggio cardiaco e la respirazione.

In linea di principio è sbagliato non intervenire! Si dovrebbe almeno chiamare l'ambulanza al 144.

Perché per alcuni è difficile aiutare?

Sicuramente la paura di sbagliare ci spinge spesso a tirarci indietro. Inoltre le persone delegano sempre di più agli altri la responsabilità. Ciò mi rattrista molto.

Qual è l'errore più comune?

Voler fare l'eroe mettendo in pericolo la propria vita e quella degli altri, ignorando o non riconoscendo una situazione di emergenza. Per mantenere il sangue freddo durante un massaggio cardiaco, l'applicazione di un bendaggio di compressione o l'utilizzo del defibrillatore consigliamo di esercitarsi regolarmente seguendo i corsi di primo soccorso della Federazione svizzera dei samaritani.



Si può essere denunciati per errori o ulteriori danni causati a un ferito dopo il proprio intervento?

In linea di principio, ai sensi dell'articolo 128 del Codice penale, secondo le circostanze, ognuno è tenuto a prestare soccorso. Il minimo che si possa fare è chiamare il 144. Non mi sono noti casi in cui una persona sia stata perseguita e denunciata ad es. per aver fratturato le costole a un ferito durante il massaggio cardiaco. I non professionisti possono perciò stare tranquilli.

Le basi del primo soccorso

La Federazione svizzera dei samaritani offre diversi corsi di primo soccorso (corsi di rianimazione, emergenze con i bambini ecc.). Trovate l'elenco completo dei corsi su www.samariter.ch o presso la locale sezione samaritana.

App utili:

«Pronto soccorso della CRS»  e «Gioco di pronto soccorso»  disponibili su Google Play e nell'App Store.

Il procedimento in caso di emergenza

Mantenere la calma

Seguire le indicazioni dello schema seguente.

Osservare

- Analizzare la situazione
- Cosa è successo?
 - Chi è coinvolto?
 - Ci sono feriti?

Pensare

- Individuare i pericoli
- I soccorritori sono in pericolo?
 - I feriti sono in pericolo?
 - Le altre persone sono in pericolo?

Agire

- Proteggersi e soccorrere
- Non esporsi a pericoli.
 - Assicurare la sicurezza.
 - Prestare i primi soccorsi.

Allertare i soccorsi

- Chiamare il 144:
- Dove è avvenuto l'incidente?
- Chi telefona?
- Cosa è successo?
- Quando è successo?
- Quante persone sono ferite?
- Vi sono altri pericoli?

144

Numeri di emergenza

117 Polizia

1414 Rega

118 Pompieri

112 Numero d'emergenza europeo

144 Ambulanza

Misure di soccorso

- **Stato di coscienza:** parlare al paziente e prestare le prime cure. In caso di sanguinamento, premere la ferita con ciò che si ha sotto mano.
- **Stato di incoscienza:** controllare la respirazione e verificare che le vie respiratorie siano libere. Adagiare la persona sul fianco, appoggiando delicatamente la testa indietro e inclinando lateralmente il viso verso il basso (per permettere a eventuale sangue o vomito di fuoriuscire).
- **Privo di sensi:** procedere immediatamente con il massaggio cardiaco. Premere al centro della cassa toracica, sprofondando per 5-6 cm, con una frequenza di 100-120 compressioni al minuto in modo deciso e rapido.
- **Chiamare immediatamente il 144.**

Siate pronti in caso di emergenza!



Il vostro specialista per i
prodotti di bellezza!

Fr. 20.-
DI RIDUZIONE
***CODICE: IN2017P**

A partire da un acquisto di fr. 120.-
su www.haar-shop.ch.
Offerta valida fino al 10.09.2017.
Non valida per SteamPod.



KÉRASTASE
PARIS

VERY PERSONAL CARE FOR EXCEPTIONAL HAIR

FINALMENTE LA FORZA
PRIMORDIALE DELLA
NATURA SI TRASFORMA IN
UN'ESPERIENZA UNICA

AURA BOTANICA

PER CAPELLI VISIBILMENTE SANI E LUMINOSI

98% di origine naturale*
Olio di argan estratto a mano e olio
di noce di cocco delle Isole Samoa
Ingredienti da produzione sostenibile
Senza siliconi, senza solfati

* il 2% rimanente è necessario per assicurare la stabilità del profumo, della formula e della consistenza.



KÉRASTASE
PARIS

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS

WELLA
PROFESSIONALS

SP

GOLDWELL.

PROFESSIONAL
SEBASTIAN.

Schwarzkopf
PROFESSIONAL

TIGI
HAIRCARE

REDKEN
5TH AVENUE NYC

nashi
ARGAN

M
MORISANOIL

O·P·I

kms
california

LANCÔME
PARIS

CND Shellac

essie

YVES SAINT LAURENT

ESTÉE LAUDER

GIORGIO ARMANI

BIOHERM

CLINIQUE