

MEDIDAS DE EMERGENCIA

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO

SI SE DETECTA UN INCENDIO:

Avisar al Responsable de Emergencia, o accionar el pulsador de emergencia, si lo hubiera, informando de la situación exacta del incendio y sus características.

- ☑ En caso de que el incendio no entrañe peligro y nos veamos capacitados, utilizar el extintor más cercano, para intentar sofocar el incendio.
- ☑ Si el incendio es grave y entraña peligro, abandonar la zona afectada, cerrando puertas y ventanas tras su paso.

No ponga en peligro su integridad física

SI SE ENCUENTRA ATRAPADO POR EL FUEGO:

- ☑ En caso de humo abundante, caminar agachado y procurar utilizar un trapo húmedo en la boca; la atmósfera será más respirable y la temperatura más baja.
- ☑ Si se tiene que atravesar alguna zona que tenga las puertas cerradas, antes se deberá tocar, y si está muy caliente no se deberá abrir, y se buscará otra salida. En caso de no existir otra alternativa, la apertura se realizará lentamente y nunca de frente a la misma.
- ☑ Si se prenden las ropas, no correr, tenderse en el suelo y echarse a rodar.
- ☑ Si se encuentra atrapado en un local:
 - ✓ Cerrar todas las puertas.
 - ✓ Tapar con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
 - ✓ Hacer saber su presencia en el local.



TELÉFONOS DE INTERÉS

EMERGENCIAS	112
URGENCIAS MÉDICAS	061
BOMBEROS	080
POLICÍA NACIONAL	091
POLICÍA LOCAL	092
GUARDIA CIVIL	062
INTOXICACIONES	915 620 420



RECUERDA

¡MANTENER LA CALMA EN TODO MOMENTO!

- **Avisar** antes de intentar apagar un fuego.
- **No arriesgarse** innecesariamente.
- **Seguir las indicaciones y colaborar** con el responsable de emergencia. En su ausencia llamar a las ayudas exteriores.
- Reunirse con el resto del personal en el **punto de reunión exterior**.



MEDIDAS DE EMERGENCIA

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE EVACUACIÓN

Al oír la alarma de evacuación o al ser informado por los equipos de emergencia y evacuación, se deberá comenzar la evacuación del edificio, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ☑ Mantener la calma y abandonar el centro de trabajo en orden, siguiendo las instrucciones del responsable de emergencia.
- ☑ Evacuar las instalaciones sin correr, utilizando las vías de evacuación establecidas para dirigirse a la salida más cercana.
- ☑ No detenerse en las salidas y dirigirse al punto de reunión exterior.
- ☑ No utilizar los ascensores. En las escaleras bajar con rapidez pero sin correr y utilizar el pasamanos y/o barandilla para no resbalar.
- ☑ No perder tiempo en recoger ningún objeto personal, ni en retroceder a por ellos.
- ☑ Cerrar las puertas que vaya atravesando, en caso de ser la última persona en evacuar la zona de trabajo.
- ☑ Si se encuentra junto a alguna visita, acompañarla hasta el exterior del edificio.
- ☑ Si hay garaje en el edificio, no dirigirse al aparcamiento a retirar su vehículo. Si se encuentra en el garaje abandonar su coche y dirigirse al punto de reunión exterior.
- ☑ No regresar al interior del edificio por ningún motivo, hasta que no informen que la situación es segura.



MANEJO DE EXTINTORES PORTÁTILES



EXTINTORES DE POLVO

1. QUITAR EL SEGURO

2. ACCIONAR LA PALANCA HACIA ABAJO



3. APRETAR EL MANGO DE LA PISTOLA ORIENTANDO EL CHORRO HACIA LA BASE DE LAS LLAMAS



1. QUITAR EL SEGURO

EXTINTORES DE CO₂

2. SUJETAR EL MANGO CON UNA MANO Y CON LA OTRA APRETAR HACIA ARRIBA, ORIENTANDO EL CHORRO HACIA LA BASE DE LAS LLAMAS



MEDIDAS DE EMERGENCIA

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE CON LESIONES PERSONALES

Comunicar al Responsable de Emergencia.
Mantener la calma y transmitir serenidad.
Actuar según el siguiente orden:



- ☑ **Proteger:** Hacer seguro el lugar de los hechos. Tomar medidas para neutralizar peligros o riesgos que persistan.
- ☑ **Avisar** a los Servicios de Emergencia.
- ☑ **Socorrer:** Ayudar al lesionado mientras esperamos la llegada de los Servicios especializados.

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE HERIDAS

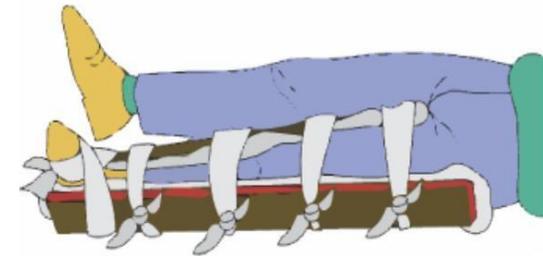
Para “curar” la herida, hemos de seguir ordenadamente una serie de pasos:

- ☑ Preparar el material de curas que vamos a utilizar: gasas, agua oxigenada, un antiséptico, tiritas, pinzas, tijeras, etc.
- ☑ Comprobar que las manos están limpias.
- ☑ Si la herida sangra, presionar directamente sobre la herida para ayudar a detener la hemorragia.
- ☑ Limpiar las heridas “sucias” preferiblemente con abundante agua oxigenada o agua y jabón.
- ☑ Observar si hay cuerpos extraños en la herida. Retirarlos con las propias gasas o con la ayuda de unas pinzas. Si estuvieran incrustados, NO tratar de retirarlos.
- ☑ Secar la herida con gasas, desde su centro hacia la periferia, para evitar contaminarla.
- ☑ Finalmente, pincelar la herida con un antiséptico, tipo clorhexidina o povidona yodada.
- ☑ Como norma general y, si las circunstancias lo permiten, dejar la herida al aire.
- ☑ Si la herida precisa puntos de sutura o presenta aspecto muy sucio, limpiarla, cubrirla con apósitos limpios y acudir a un Centro Sanitario para que se trate en las condiciones idóneas.

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN FRACTURAS

La actuación ante una emergencia del tipo fractura será la siguiente:

- ☑ Eliminar los riesgos que persistan en el lugar del accidente.
- ☑ Evitar cualquier movimiento innecesario. No mover al accidentado salvo que sea absolutamente necesario. En este caso, sostenga la parte lesionada con ambas manos, por encima y por debajo del lugar de la fractura, mientras se traslada a la víctima a un lugar seguro.
- ☑ Hay que inmovilizar la fractura, en la misma posición en la que nos la encontremos; como REGLA GENERAL para las inmovilizaciones, éstas han de abarcar el hueso o los huesos rotos y las articulaciones adyacentes.



- ☑ En el caso de fracturas abiertas, hay que cubrir la herida con apósitos estériles o pañuelos lo más limpios posibles, ANTES de inmovilizarlas.
- ☑ Hay que conseguir ayuda médica o trasladar al paciente a un Centro Sanitario, para que se realice el diagnóstico y tratamiento adecuados.

MEDIDAS DE EMERGENCIA

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE HEMORRAGIAS

La actuación ante una emergencia del tipo hemorragia será la siguiente:

- ☑ Tranquilizar al accidentado.
- ☑ Evitar que la víctima esté expuesta al peligro que ha ocasionado la hemorragia.
- ☑ Avisar a los Servicios de Emergencia.
- ☑ Evitar que el accidentado permanezca de pie, ya que si se mareara se podría caer al suelo y golpearse, ocasionándole una lesión adicional.
- ☑ De inmediato, aplicar presión con la mano directamente sobre la herida; en cuanto se pueda, colocar sobre la herida gasas, compresas estériles u otros elementos, siempre que estén limpios.
- ☑ Cuando la hemorragia se produzca en las extremidades, las mantendremos elevadas por encima del nivel del corazón, con el objeto de reducir la presión con que la sangre llega a la herida.
- ☑ Si la hemorragia no se detiene a pesar de aplicar la presión directa, aplicaremos otros métodos antes de que llegue la ayuda médica: "vendaje compresivo", torniquete, o cualquier otro método que pueda garantizar una fuerte presión sobre la zona afectada.
- ☑ El uso del "torniquete" produce el mismo efecto que el vendaje compresivo, pero puede tener graves efectos secundarios, por lo que es aconsejable que sea utilizado únicamente por personal experimentado.
- ☑ Ante una hemorragia por nariz o por oído después de un traumatismo craneal, podemos estar ante una fractura de hueso craneal, sobre todo si el accidentado está inconsciente y presenta hematomas alrededor de los ojos o de los oídos. Se precisará de asistencia médica especializada inmediata.

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE QUEMADURA

La actuación ante una emergencia del tipo quemaduras será la siguiente:

- ☑ Apartar la fuente de calor que ha causado la quemadura.
- ☑ Enfriar la quemadura inmediatamente, colocando la zona afectada en un recipiente con agua fría durante un tiempo mínimo de 10 minutos.



- ☑ Ponga la víctima en posición cómoda. Tranquilícela y dele agua.
- ☑ Ante una quemadura extensa o si la piel pierde su integridad, hay que:
 - Cubrir la zona afectada.
 - Mantener las funciones vitales del paciente.
 - Trasladar al paciente a un Hospital especializado.
- ☑ En caso de quemaduras químicas, quitaremos INMEDIATAMENTE las ropas que estén impregnadas en productos químicos o líquidos hirvientes, para evitar que éstos sigan en contacto con la piel y ésta continúe quemándose.
- ☑ Si son quemaduras químicas en los ojos, hay que mantener el ojo afectado un mínimo de 10 minutos bajo un chorro suave de agua (para arrastrar el cáustico), de manera que el ojo afectado quede por debajo del ojo sano.

MEDIDAS DE EMERGENCIA

NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE ATAQUES DE CORAZÓN

La actuación ante una emergencia del tipo ataques al corazón será la siguiente:

- ☑ Identificar y reconocer los síntomas: dolor intenso opresivo (como un peso) en el centro del pecho, puede tener la piel pálida y sudorosa e incluso llegar a tener pérdida de conocimiento.
- ☑ Avisar al 112 lo antes posible.
- ☑ Mantener el confort de la persona (que se mantenga sentado o tumbado de lado), pero sin que realice ni el más mínimo esfuerzo.
- ☑ Aflojarle las prendas apretadas.
- ☑ Cubrir a la víctima.
- ☑ Intentar tranquilizar al paciente (que respire normalmente).
- ☑ No darle nada por la boca.
- ☑ Si deja de respirar, avisar nuevamente al 112 y seguir sus consejos.



NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE INTOXICACIONES

La actuación ante una emergencia del tipo intoxicaciones será la siguiente:

- ☑ Recoger toda la información posible para un mejor diagnóstico y tratamiento más rápido y eficaz.
- ☑ Actuar con rapidez (manteniendo la calma) y trasladar urgentemente al intoxicado a un Centro Médico. Ante cualquier duda, también puede contactar con el Centro Nacional de Información Toxicológica (Urgencias Permanentes).



- ☑ Si la intoxicación es por **INGESTIÓN**, como regla general no provoque el vómito a no ser que conozca con seguridad el tipo de tóxico y si existe indicación para provocar el vómito.
- ☑ No se debe provocar el vómito en los casos de personas inconscientes, personas con convulsiones, intoxicaciones por cáusticos (ácidos, álcalis), petróleo y otros líquidos volátiles.
- ☑ Si la intoxicación es por **INHALACIÓN**, separar al intoxicado del medio ambiente en que se encuentra y realizar la reanimación si procede (respiración artificial).
- ☑ Ante una intoxicación por **INOCULACIÓN** (picaduras, mordeduras, etc...) que se pueda dar en trabajos desarrollados al aire libre, mantener la herida lo más limpia posible y conseguir ayuda médica.

MEDIDAS DE EMERGENCIA

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE ELÉCTRICO EN BAJA TENSIÓN

La actuación ante una emergencia del tipo accidente eléctrico en baja tensión será la siguiente:

- ☑ Cortar la corriente.
- ☑ Si no es posible, separar al accidentado de la corriente mediante algún elemento aislante no conductor y seco.
- ☑ Avisar a los Servicios de Emergencia.
- ☑ Si carece de respiración y de pulsaciones proceder a la reanimación mediante la respiración artificial y masaje cardíaco.



NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE PARO CARDIORESPIRATORIO

La actuación ante una emergencia del tipo paro cardiorespiratorio será la siguiente:

- ☑ Identificar y reconocer los síntomas: persona inconsciente, es decir que no responde a estímulos, ausencia de signos de vida (parpadeo, tos, etc.) y ausencia de movimientos respiratorios (color azulado en los labios).
- ☑ Si la víctima respira pero no responde a estímulos, colocarle de lado.
- ☑ Si está inconsciente, colocar a la víctima en decúbito supino (boca arriba) sobre una superficie dura (mejor el suelo).
- ☑ Comprobar si respira: realizar maniobra frente-mentón (hiperextensión del cuello).
- ☑ TÉCNICA: La mano que tengamos más cercana a la cabeza del paciente la apoyaremos sobre su frente, haciendo un poco de presión hacia abajo a la vez que con la otra mano que habremos colocado en su mentón (barbilla) haremos fuerza hacia arriba. Comprobar si respira: acercar nuestra oreja a la cara del paciente para oír su respiración a la vez que observamos si el pecho se levanta; también podemos colocar una de nuestras manos sobre el pecho del paciente para notar su respiración (esto se realizará durante un máximo de 10 segundos).
- ☑ Si no respira, avisar inmediatamente al 112 y seguir sus consejos.
- ☑ Posicionarnos de rodillas, perpendiculares al tórax de la víctima, entrelazando nuestras manos y colocando el talón de una de ellas en el centro del pecho del paciente.
- ☑ Con los brazos totalmente estirados y perpendiculares al pecho del paciente comenzaremos a comprimir en el centro del tórax (pecho) intentando profundizar unos 5-6 cm.



MEDIDAS DE EMERGENCIA

- ☑ Se realizarán 30 compresiones rítmicas: unas 100-120 en un minuto y contando en voz alta.
- ☑ A los 2 minutos, pararemos y comprobaremos si el paciente presenta signos de vida (tos, parpadeo, etc).
- ☑ Si no es así, continuaremos con el masaje cardiaco hasta la llegada de los servicios de emergencias, agotamiento, etc.
- ☑ Si el reanimador sabe o quiere hacer respiraciones artificiales, éstas se alternarán con el masaje cardiaco a un ritmo de 30 compresiones y 2 ventilaciones.
- ☑ Para realizar ventilaciones artificiales boca a boca procederemos de la siguiente forma:
 - Pince con sus dedos índice y pulgar la parte blanda de la nariz de la víctima, permitiendo que se abra un poco la boca pero sin abandonar la maniobra frente-mentón.
 - Inspire normalmente y selle con sus labios los labios del paciente.



- ☑ Insufle el aire durante aproximadamente 1 segundo observando cómo se hincha el pecho de la víctima (se pueden usar dispositivos de barrera que evitan el contacto directo con la boca del paciente).
- ☑ Retire su boca, sin abandonar la apertura de vía aérea y deje salir el aire.
- ☑ Repita nuevamente este paso y administre otra ventilación. El tiempo máximo empleado en aplicar las 2 ventilaciones no puede suponer más de 5 segundos.
- ☑ Alternar 30 compresiones con 2 ventilaciones.
- ☑ Continuar así hasta ser reemplazados y/o la llegada de los servicios de emergencias médicas.

