



TIPS DE SEGURIDAD



PRIMEROS AUXILIOS

En esta ocasión hemos elegido el tema de los Primeros Auxilios por la importancia que tiene en la vida cotidiana de cada uno de nosotros, pero cual es realmente su significado? La mayoría de los libros lo definen como: Las primeras acciones que vamos a seguir en caso de presentarse una situación de accidente o enfermedad que ponga en riesgo la salud de una persona. Como podrán imaginarse el tema es muy amplio y seguramente tendremos que volver a tocarlo en alguna de nuestras próximas publicaciones, pero sabemos que con esta información ustedes podrán tomar decisiones importantes en caso necesario.

PRIMEROS AUXILIOS

1. Mantenga la Calma

2. Evalúe el lugar para obtener información:

- Existe algún riesgo para acercarse (combustible, cables, etc.).
- Existe algún riesgo que lo obligue a mover al lesionado a otro lugar?
- Determine si fue un accidente o enfermedad.
- Determine que pudo haberle ocurrido.

3. Verifique el Estado de Conciencia del lesionado que puede ser:

- Consciente
- Inconsciente

4. Llame al Servicio Medico de Urgencia

5. Revise su Respiración

- Abra la vía aérea (incline la cabeza ligeramente hacia atrás).
- Verifique si respira, acercando su mejilla a la boca del lesionado.

6. Revise su Circulación

- Verifique el pulso (presencia, intensidad, fuerza y ritmo).
- Controle hemorragias (si no hay fractura, presione directo la herida).
- Inmovilice las fracturas (utilice o fabrique una férula).
- Atienda las quemaduras (coloque agua abundante).

7. Evalúe los signos vitales

- Respiraciones por minuto (adulto 14 a 20).
- Pulsaciones por minuto (adulto 60 a 80).
- Tensión Arterial (adulto 120 / 80 mmhg).
- Temperatura (36.5 – 37 °C).

8. Transporte al lesionado a un Centro Hospitalario



TELÉFONOS DE EMERGENCIA

- **Cruz Roja** 065
- **Policía** 060
- **Bomberos** 068
- **PPF** 56-84-21-42
- **Protec. Civil** 56-83-11-42
- **PJDF** 061
- **Locatel** 56-58-11-11



PRÓXIMOS TEMAS

- Prevención de Incendios
- Amenaza de Bomba
- Seguridad en el Hogar
- El Gas LP



SUGERENCIA EN WEB

Información del **Volcán Popocatepetl**:
www.cenapred.unam.mx

Información sobre el **cuidado de niños y bebés**:
www.mipediatra.com.mx