



PRIMO SOCCORSO

Vademecum per chi è caduto a terra privo di coscienza
e con sospetto di arresto cardio-respiratorio

Ideazione e testi

Gian Piero Sbaraglia, Direttore sanitario corsi BLS-D e PBLIS-D Misericordie Lazio

Editing Filomena Murreli

Immagini Massimo Sculli

Grafica www.3nastri.it

Ha collaborato Manuela Probo

Si ringraziano

Antonella Silvana Fiorucci

Antonella Ninfa Guarino

Giulia Meini



INDICE

- 2 Rianimazione cardio-polmonare (RCP)
- 12 Disostruzione delle vie aeree
- 16 Svenimento
- 20 Colpo di calore e di sole

RIANIMAZIONE CARDIO-POLMONARE (RCP)

Cosa fare se vedi
una persona a terra
o se si accascia a terra
restando immobile?



1

Metti in sicurezza l'ambiente
(controlla se c'è gas, benzina,
cavi di corrente scoperti...).

2

Poi, verificane lo stato di **coscienza**,
chiamandola e scuotendola (potrebbe
essere sorda!), o provocandole dolore
con pizzicotti moderati sul collo.





3

Se non risponde...



4

...chiama subito
il **118!**

5

Controlla se respira, accostando il tuo orecchio e la tua guancia sul suo naso e la sua bocca, fissando i tuoi occhi sul suo torace per vedere se si muove.
Si esegue, cioè, la **manovra GAS**.



Guardo se il torace si muove, se la bocca è libera da corpi estranei e se vi è cianosi.

Ascolto se ci sono rumori respiratori (rantoli).

Sento il calore e la pressione dell'aria espirata. Tutto contando a voce alta **fino a 10**.



6

Facoltativo è prendere il **polso**, **radiale** o **carotideo** (quest'ultimo è il più sicuro), per verificarne la circolazione.

POLSO CAROTIDEO

7

Se **respira**, ponila in **posizione laterale di sicurezza**, assistendola in attesa dei soccorsi.

POSIZIONE LATERALE DI SICUREZZA

a



b



c



d



8

Se **non respira**, allerta di nuovo il **118**, avvertendo che la vittima oltre a **non essere cosciente, non respira**: potrebbe essere in **arresto cardio-respiratorio**. Allora **esegui** subito la **rianimazione cardio-polmonare (RCP)**, fino all'arrivo dei **soccorsi**.

RIANIMAZIONE CARDIO-POLMONARE (RCP)

a



b



Inginocchiati a fianco della vittima, scopri il suo torace e, intrecciate le tue mani c)...

c



d



e**f****g**

... esegui **30 compressioni** al centro del torace,
più **2 insufflazioni** bocca a bocca, **chiudendole il naso**.

Continua fino all'arrivo dei soccorsi.



DISOSTRUZIONE DELLE VIE AEREE

Cosa fare se ti trovi
di fronte una persona
che sta soffocando
per qualcosa che
non riesce ad ingoiare
e respira male?

In ogni caso chiama il 118!

NELL' ADULTO

Non aver paura... ma sangue freddo!
Esegui le **manovre di**
disostruzione delle vie aeree:
dai 5 pacche interscapolari **a)**
invitando il soggetto a tossire più volte;



MANOVRA DI HEIMLICH

continua eseguendo
la **manovra di Heimlich**,
che consiste nel cingere la vittima
con le braccia dal di dietro **b)** e,
chiudendo una mano a pugno
e l'altra che la avvolge, collocare
sotto lo sterno per comprimere,
a mò di morsa, la zona dello stomaco,
con **manovra in rotazione**
dal basso verso l'alto.

Avvertenza!

Se la persona, poi, **perde coscienza**
perchè non respira, adagiala al suolo
e subito inizia la **rianimazione**
cardio-polmonare (RCP vedi pag.9).

NEL LATTANTE

Se un presunto **corpo estraneo** nelle vie aeree sta soffocando un lattante (0-1/2 anni) chiamare subito il **118**.

Nell'attesa segui lo schema dell'iconografia: posiziona il bambino sull'avambraccio, a pancia in sotto e la mano sotto la mandibola senza chiudergli la bocca. Dai, poi, con l'altra mano 5 colpi interscapolari in fuga in laterale **a)**.



Poi, rigiralo sull'altro avambraccio a pancia in su ed esegui 5 compressioni al centro del torace con **due dita b)**, come nella **rianimazione cardio-polmonare (RCP)**. Continua fino a che il lattante non espelle il corpo estraneo e, se diventa incosciente, comunque fino a quando non arrivano i soccorsi.

NEL BAMBINO

Oltre i 2 anni le manovre sono le stesse che nell'adulto
(vedi pag. 13).

Se il bambino dovesse **perdere la coscienza** a seguito del soffocamento, adagialo al suolo ed inizia subito la **rianimazione cardio-polmonare (RCP)**, fino all'arrivo dei soccorsi (**118**) subito allertati.



SVENIMENTO

Lo svenimento (o sincope) è la perdita momentanea della coscienza. Diversa è la lipotimia in cui non si ha perdita della coscienza, ma solo una momentanea sensazione di “venir meno”.

Lo **svenimento** si può verificare per più cause.

Si va dalle più semplici, quali il digiuno, le forti emozioni, l'eccesso di caldo, la stanchezza, lo stress, lo stare troppo in piedi... a cause più complesse, quali malattie cardio-circolatorie, neurologiche, diabete...

I **sintomi** sono dati da: sensazione di giramento di testa, sudorazione, offuscamento della vista, abbassamento della pressione, polso piccolo o poco rilevabile, oltre alla perdita della coscienza per qualche minuto.

Avvertenza!

Non somministrare nulla per bocca, né liquidi, né solidi!
Solo in caso di una buona ripresa, sono consigliate
delle bevande (acqua, caffè...).

I **rimedi** sono legati alla storia clinica della persona che è svenuta, che se è portatrice delle malattie sopracitate, necessita subito di controllo medico!

In ogni modo la persona svenuta va **distesa al suolo** e le sue gambe alzate per far affluire sangue al cervello (**vedi pag. 19**).

Tieni poi sotto controllo lo stato di coscienza e la respirazione per attivare, nel caso fossero assenti, le procedure della **rianimazione**, dopo aver subito chiamato il **118**.

Così va soccorsa una persona svenuta.



COLPO DI CALORE E DI SOLE

Consiste in un improvviso e rapido aumento della temperatura corporea dovuto a una diretta e prolungata esposizione ai raggi solari.

Il **colpo di calore** consiste in un improvviso e rapido aumento della temperatura corporea. Questa può essere causata da situazioni climatiche ed ambientali che fanno fallire i meccanismi termoregolatori del soggetto.

I **sintomi** sono: cute calda e disidratata, cessazione della sudorazione con elevazione della temperatura, ronzii alle orecchie, nausea, annebbiamento della vista, debolezza, tachicardia.

Il **colpo di sole** avviene per una diretta e prolungata esposizione ai raggi solari. Le persone con pelle chiara sono le più esposte.

I **sintomi** sono: malessere generale, cefalea, nausea, giramenti di testa, scarsa sudorazione.

La temperatura corporea si alza, la cute si arrossa (eritema solare).

La causa determinante non è come nel colpo di calore, l'alta temperatura, ma l'azione dei raggi solari (radiazioni infrarosse e ultravioletti) sul capo.

Il trattamento è simile a quello del colpo di calore.



COSA FARE IN CASO DI COLPO DI SOLE E DI CALORE?

- Stendi** la persona in un luogo fresco, sdraiandola (sopra un letto, al suolo...);
- somministrare** bevande saline;
- bagna** delle fasce o fazzoletti o asciugamani con acqua fredda da mettere sulla fronte e sul corpo, assicurandole una buona ventilazione con un ventaglio;
- laddove è possibile, **immergi** il soggetto in una vasca di acqua fresca;
- controlla** che non perda la coscienza e che si riprenda e chiama subito il **118**, se i sintomi persistono per più di mezzora o si aggravano.

Più cuore in queste mani...



S. Camillo de' Lellis aiuta un povero viandante
malato nel giubileo del 1600.

Questo opuscolo,
pubblicato in occasione del Giubileo della Misericordia,
vuole essere un semplice ma valido supporto
per chi potrebbe trovarsi a fronteggiare
un soccorso improvviso.
Conoscerlo serve "a salvare una vita".
Leggilo con attenzione!

Tutti i diritti sono riservati. È vietata qualsiasi utilizzazione, totale o parziale, dei contenuti inseriti nel presente opuscolo, ivi inclusa la riproduzione, rielaborazione, diffusione o distribuzione dei contenuti stessi mediante qualunque forma, senza previa autorizzazione.



Misericordie Roma Centro



VICARIATO DI ROMA
Ufficio delle Aggregazioni laicali
e le Confraternite



Centri di Servizio per il
Volontariato del Lazio



Giubileo della Misericordia