Saber què fer, sense por

Fitxa de primers auxilis per a famílies amb infants de 0 a 2 anys

Primer, la calma

- Respira. Mira. Després actua.
- Uns segons per calmar-te no són temps perdut: el teu fill nota com estàs i tu decidiràs millor.

Com el veig? Mira tres coses

- **Aspecte:** està despert, et mira, es consola? O està molt adormit, fluix, no reacciona?
- **Respiració:** fa soroll en respirar, se li enfonsen les costelles, respira molt de pressa?
- **Color:** està pàl·lid, amb la pell tacada o amb els llavis blavosos?
- Si alguna de les tres falla, truca al 112.

Quan trucar al 112

- No respira o respira amb molta dificultat, o té els llavis blavosos.
- No respon o costa molt despertar-lo.
- Una convulsió que dura més de 5 minuts.
- Un ennuegament que no es resol.
- S'ha empassat una pila de botó o imants.
- **Què dir:** on sou, què passa, l'edat de l'infant i si respira i respon. Posa el mòbil en mans lliures i no pengis: et guiaran.

Ennuegament

- **Si tus, plora o fa soroll:** deixa'l tossir i anima'l. No li donis cops.
- **Si no pot tossir, plorar ni respirar:**
- Menys d'1 any: 5 cops a l'esquena (bocaterrosa sobre el teu avantbraç, amb el cap més baix) i 5 compressions al pit (bocaamunt, amb dos dits al centre del pit). Repeteix fins que surti.
- Més d'1 any: 5 cops a l'esquena i 5 compressions a la panxa (des del darrere, amb el puny sobre el melic).
- Truca al 112 amb el mòbil en mans lliures. Si perd el coneixement, et guiaran pas a pas.
- **Prevenció:** raïm i tomàquets cirera tallats a quarts, fruits secs sencers mai abans dels 5 anys, salsitxes a tires i joguines petites fora del seu abast.

Febre i convulsions

- La febre és una defensa. No l'abriguis massa i dona l'antitèrmic segons el pes i les indicacions del pediatre.
- **Ves a urgències si:** té menys de 3 mesos; li surten taques vermelles que no desapareixen en prémer-les; està molt decaigut o costa despertar-lo; respira amb dificultat; no beu i mulla pocs bolquers.
- **Convulsió amb febre:** posa'l de costat en un lloc segur, no li fiquis res a la boca ni el subjectis i mira l'hora. Truca al 112 si dura més de 5 minuts o si és la primera vegada.

Cops al cap

- Vigila'l les hores següents.
- **Ves a urgències si:** vomita més d'una vegada, està molt adormit o molt irritable, ha perdut el coneixement, li surt sang o líquid pel nas o les orelles, o fa coses estranyes.
- En nadons petits, davant del dubte, consulta.

Cremades

- Aigua de l'aixeta, fresca però no gelada, durant 20 minuts, vigilant que el nadó no es refredi.
- Res de gel, pasta de dents ni oli. Cobreix-la amb film transparent o una gasa neta.
- Ves a urgències si és gran o és a la cara, les mans o els genitals.

Casa segura

- Productes de neteja i medicaments, a dalt, tancats i en el seu envàs original.
- **Si s'empassa alguna cosa tòxica:** no el facis vomitar. Truca a Toxicologia (91 562 04 20) o al 112 amb l'envàs a la mà.
- **Piles de botó i imants:** si se n'empassa, urgències de seguida, encara que sembli que està bé.
- **A dormir:** sempre de panxa enlaire, en un matalàs ferm i al bressol sense coixins ni peluixos.
- **Al bany:** mai sol, ni un segon. Finestres i balcons, sense res per on enfilar-se.

112
Emergències

91 562 04 20
Toxicologia (24 h)

El teu pediatre / CAP

_____

Aquesta fitxa no substitueix l'atenció sanitària. Davant del dubte, truca al 112 o consulta el teu pediatre.

Train for the worst day.

Àngel Parra Riera · TES amb 27 anys d'experiència a l'ambulància d'emergències · UncodingLife