



## ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE DE TRÁFICO

Siempre que acontezca un accidente de tráfico que presenciemos, se actuará según el sistema de emergencia P.A.S. (PROTEGER, AVISAR Y SOCORRER):

### PROTEGER LA ZONA

Se pretende evitar que el primer accidente sea causa de nuevos riesgos.



- Poner las luces de emergencia o las luces de situación.
- Detener el vehículo donde no represente un riesgo para la circulación, a ser posible fuera de la calzada
- Ponerse el chaleco de alta visibilidad antes de abandonar el vehículo.
- Señalizar el accidente mediante triángulos de señalización (y conos, si se dispone de ellos)
- Si hubiera otros vehículos implicados, colocarlos fuera de la calzada si fuera posible.
- Apagar las luces de los vehículos implicados, y retirar las llaves del contacto (si en ello no se pone en peligro la integridad física)
- No fumar ni encender cerillas o fuego.
- Si hubiera heridos llevarlos a un lugar en el que estén fuera de la zona de peligro (fuera de la calzada, apartado del vehículo si existiera riesgo de incendio, etc).
- Permanecer en un lugar seguro (protegidos por la barrera de seguridad de la calzada, por ejemplo).



### AVISAR

Solicitar ayuda marcando el 112 e informando de la situación del accidente (punto kilométrico, localidad, ...), existencia de heridos, sustancias peligrosas, etc.

### SOCORRER

Una vez hemos protegido y avisado, procederemos a actuar sobre el accidentado, según se indica en el PLAN DE ACTUACIÓN FRENTE A EMERGENCIAS MEDICAS.



EN NINGÚN CASO SE DEBERÁ:

- Mover a un herido (si existe sospecha de traumatismo en la espalda), salvo riesgo de incendio o caída.
- Quitarle el casco a un motorista, puede causarle lesiones irreversibles.
- Arriesgar su vida, tratando de acceder a lugares peligrosos, vehículos incendiados, ...
- Permanecer en el lugar del accidente si no es necesaria su colaboración





## EVACUACIÓN DEL CENTRO DE TRABAJO



Preste atención a las ordenes de los responsables.

**1.** Abandone el lugar de trabajo con el mínimo entorpecimiento, apagando, si puede, los equipos eléctricos



**2.** Mantenga la calma y serenidad: no corra ni grite. No se detenga a recoger objetos personales

**3.** Si hay humo, salga reptando y, a ser posible, con un trapo húmedo cubriendo la entrada de las vías respiratorias



**4.** Si está seguro que no queda nadie atrás, cierre las puertas sin llave al salir de los recintos. No retroceda



**5.** No utilice su vehículo para salir del recinto

**6.** No se detenga en la salida, ni vuelva a entrar en las instalaciones, bajo ningún concepto, mientras dure la situación de emergencia

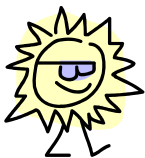
**7.** Si se encuentra atrapado en una sala:

- Cierre las puertas
- Tape las rendijas de las puertas con trapos húmedos, si es posible.
- Si es posible hágase ver por las ventanas. Si dispone de móvil haga uso del mismo para indicar su situación

**8.** Diríjase al lugar de concentración y espere allí hasta que los responsables de controlar el incendio se lo indiquen. Evítara, de esta forma, que lo busquen peligrosamente en el lugar del siniestro. Advierta a los responsables la falta de algún compañero, si la detecta.



PUNTO DE CONCENTRACION:



## **ACTUACIÓN EN CASO DE GOLPES DE CALOR**

Los golpes de calor pueden producirse de la exposición a condiciones de alta temperatura y realización de trabajos pesados. Los síntomas que pueden presentar son:

- Dolor de cabeza
- Mareos, desmayos
- Debilidad
- Cambios de humor (irritación), confusión
- Dolores de estómago
- Orina disminuida o de color oscuro
- Piel pálida y pegajosa

Ante esta situación se deberá llamar al 112; y entre tanto llega ...

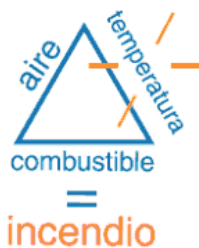


- Llevar a la persona a un lugar fresco y con sombra para que pueda descansar.
- Refrescar la piel, mediante la aplicación de paños de agua fría o toallitas en la cabeza y empapando con agua fresca el resto del cuerpo. Es conveniente abanicar a la persona
- No dejar a la persona sola
- En caso de producirse convulsiones, evitar controlarlas con el fin de no producir al accidentado lesiones musculares o articulares
- Si los síntomas incluyen mareos o debilidad, acostar a la víctima de espaldas y levantar las piernas un poco
- Si los síntomas incluyen náuseas o dolor de estómago, acostar a la víctima de lado
- Soltar o quitar la ropa pesada
- Hacer que beba agua fresca (despacio, una taza cada 15 min) a menos que la persona se encuentre mal del estómago

# ANTE UN INCENDIO

## ¿Qué debemos hacer?

### FUEGO



- Conser var la calma.
- Avisar a los compañeros sin provocar el pánico.
- Evacuar el local por la salida principal o la salida de emergencia , si la otra está bloqueada

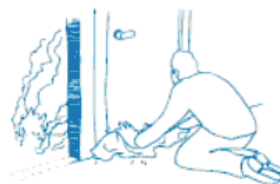
### Ante fuego pequeño

- Apagarlo con extintor adecuado o cubriéndolo con un recipiente.
- Retirar los productos químicos inflamables de cerca del fuego.
- No usar agua para apagar un fuego por disolventes.



### Ante fuego grande

- Aislar el fuego
- Utilizar extintores adecuados
- Si no se controla pronto, accionar la alarma de fuego y avisar al ser vicio de extinción de incendios.
- Evacuación del edificio.



### Ante fuego en el cuerpo

- Pide ayuda.
- Estírate en el suelo y rueda sobre ti.
- No corras.
- Ayuda a apagar a otra persona, cubriéndola con una manta o llévalo hasta la ducha de seguridad si está cerca, o que ruede por el suelo.
- Nunca uses el extintor sobre la persona.
- Apagado el fuego, protege del frío al quemado y avisar al médico.



# PRIMEROS AUXILIOS

## ¿Qué debemos hacer?

### PRIMEROS AUXILIOS



#### ANTE UNA INGESTIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS

- Pedir asistencia médica.
- Taparle con una manta para que no se enfríe.
- Averiguar el producto ingerido.



#### DERRAME DE PRODUCTOS QUÍMICOS SOBRE LA PIEL

- Lavar inmediatamente con abundante agua corriente, un mínimo de 15 minutos.
- Si es grande usar la ducha de seguridad.
- Quitar la ropa impregnada mientras esté debajo de la ducha.
- Retirar el reloj, pulsera, anillos, etc.
- Solicitar asistencia médica.



#### CONVULSIONES

- No impedir los movimientos.
- Colocarle tumbado donde no pueda hacerse daño.
- Impedir que se muerda la lengua con un pañuelo entre los dientes.



#### DESMAYOS

- Ponerle tumbado y levantarle las piernas.



#### CORTES

- Lavar con agua corriente.
- Si es pequeño y no sangra, lavar con agua y jabón, cubriendo con una gasa estéril.
- Si es grande y sigue sangrando, cubrir con más gasas, comprimiendo la herida.
- Buscar asistencia médica.



#### QUEMADURAS

- Lavar la zona afectada con agua fría de 10 a 15 minutos.
- Si es grave, buscar atención médica inmediata.
- No usar cremas ni pomadas en las quemaduras graves.



#### INHALACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS

- Protégete con una máscara adecuada o aguanta a respiración para sacarte al aire libre.
- Requerir asistencia médica.
- Aflojarle las ropas.
- Iniciar la respiración boca a boca al primer síntoma de insuficiencia respiratoria.
- Identificar el vapor tóxico.



#### SALPICADURAS EN LOS OJOS

- Actuar rápidamente (en menos de 10 segundos).
- Lavar los ojos con agua corriente, a chorro continuo a baja presión, abundantemente.
- Tapar el ojo con gasa estéril.
- Acude al médico.



### REANIMACION CARDIOPULMONAR



#### 1º. Apertura de las vías aéreas:

- Con una mano en la frente, inclinar su cabeza hacia atrás. Retirar sustancias extrañas (vómitos, piezas dentarias, etc.) de la boca, si existieran.



#### 2º. Si no respira:

Respiración Artificial (método boca a boca).

- Tapar con una mano los orificios de la nariz, mientras le realizamos con nuestra boca una respiración profunda (soplo fuerte), y observamos que se eleva el tórax.
- Quitar la presión de los dedos sobre la nariz y retirar nuestra boca, para que salga el aire.
- Repetir la maniobra de 12 a 15 veces por minuto, hasta que respire espontáneamente.



#### 3º. Si no tiene pulso carotídeo (lado del cuello).

Realizar compresiones torácicas (masaje cardiaco):

- Nos colocamos de rodillas lateralmente a la víctima, que estará boca arriba en plano duro.
- Colocar el talón de una mano en la mitad inferior del esternón, y sobre esta mano apoyar la otra, entrelazando los dedos.
- Presionar con energía, hasta hundir el tórax unos 4 cms., después soltar.
- Nos colocamos de rodillas. En caso de ser un socorrista realizar 2 insuflaciones boca a boca y 15 compresiones por minuto. Pero si son dos socorristas realizar 1 insuflación y 5 compresiones.



#### 4º. Si notamos el pulso carotídeo espontáneo:

- Continuar con método boca a boca.

#### 5º. Cuando respire espontáneamente:

- Colocar al accidentado en posición lateral de seguridad.

### ACTIVACION DEL SISTEMA DE EMERGENCIA (P.A.S.)

#### PROTEGER

- El socorrista protegerá al accidentado y a sí mismo de situaciones de riesgo.

#### AVISAR

- Emergencias **112**
- Urgencias Insalud **061**
- Servicio de Información Toxicológica **91 562 04 20**

#### SOCORRER: PRINCIPIOS GENERALES

1º Conservar la calma y actuar rápidamente

2º Valoración inicial (Valorar las funciones vitales):

- Estado de conciencia
- Ver si respira. De no ser así, hacer el método boca a boca.
- Comprobar el pulso carotídeo. Si falta, reanimación cardiopulmonar.
- Si presenta hemorragias severas, actuar de inmediato.

3º Valoración secundaria:

- Examinar otras lesiones de la cabeza.
- los pies.
- Tranquilizar al accidentado.
- Informarle de nuestras actuaciones.
- Traslado en condiciones adecuadas, si es posible.