

Primeros Auxilios Básicos

Basic First Aid



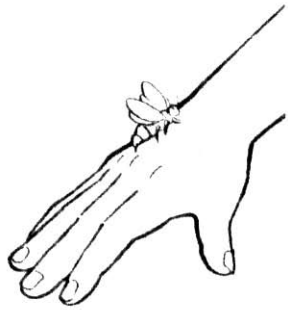
Emergencias De La Piel—Referencia Rapida Pagina	1-4
Skin Emergencies—Quick References	
Heridas	5
Wounds	
Fracturas y Dislocaciones	7
Fractures and Dislocations	
Quemaduras	9
Burns	
Dolor Abdominal	11
Abdominal Pain	
Diabetes	13
Diabetes	
Dolor De Pecho	15
Chest Pain	
Ataques	17
Seizures	
Picaduras de Abejas u Otros Insectos	19
Bee Stings—Insect Bites	
Serpientes y Arañas Venenosas	21
Poisonous Snakes and Spiders	

EMERGENCIAS DE LA PIEL

Picaduras de abejas • Cortadas y rasguños
Quemaduras • Reacciones alérgicas

PICADURAS DE ABEJAS O AVISPAS

También en la página 19



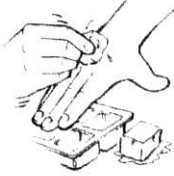
1. Quite el agjón a rasgando con la uña o un pedacito de carton.



2. Lave la picadura con agua y jabón.



3. Ponga hielo sobre la picadura.



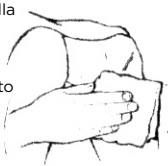
4. Frote la picadura con una aspirina.



CORTADAS Y RASGUÑOS

También en la página 5

1. Ponga un toalla limpia sobre la cortada y apriétela con una mano. Esto hará parar la sangre.



2. Lave la cortada con agua y jabón. Deje que la cortada se seque.



3. Ponga alguna crema antibiótica como Polysporin sobre la cortada.



4. Ponga una curita o gaza sobre la cortada.



5. Es recomendable una vacuna contra el tétano si no ha puesto una en los últimos diez años.



6. Vea a una enfermera si la cortada se pone roja o tiene pus.



SKIN EMERGENCIAS

Bee Sting • Cuts and Scratches • Burns • Allergic Reactions

BEE OR WASP STING

Also on page 20



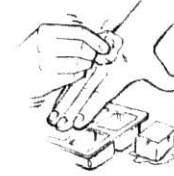
1. Remove the stinger. Scrape the stinger out with a fingernail or piece of cardboard.



2. Wash the sting with soap and water.



3. Put ice on the sting.



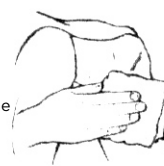
4. Rub an aspirin on the sting.



CUTS AND SCRAPES

Also on page 6

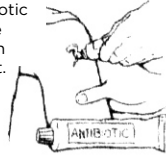
1. Put a clean towel over the cut and press your hand over it. This stops the bleeding.



2. Wash the cut with soap and water. Let the cut dry.



3. Put antibiotic cream like Polysporin on the cut.



4. Put a bandaid or gauze over the cut.



5. Get a tetanus shot from the clinic if you have not had one in the last 10 years.



6. See the clinic nurse if the cut becomes red or has pus.



EMERGENCIAS DE LA PIEL

QUEMADURAS

También en la página 9



1. Vea a un médico de inmediatamente si tiene quemaduras en la cara o en sus partes privadas: Si hay quemaduras grandes en niños pequeños o personas mayores: o quemaduras producidas por la electricidad o productos químicos.
2. La piel quemada es roja, seca, dolorosa y puede tener ampollas.



3. Eche agua fría o use toallas mojadas sobre la quemadura.



4. Cubra la quemadura con vendas ó sábanas secas y limpias.



5. Deje que las ampollas se revienten solas. Luego manténgalas limpias con agua y jabón.

SKIN EMERGENCIAS

BURNS

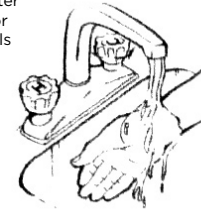
Also see page 10



2. See a doctor right away for burns to face or private parts; large burns to a small child or older person; also burns from electricity or chemicals.
2. Burned skin is red, dry, painful and may have blisters.



3. Pour cool water on the burn or use wet towels to the burn.



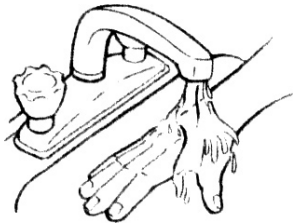
4. Cover the burn with dry, clean bandages or sheets.



5. Leave the blisters alone until they pop. Then keep it clean with soap and water.

REACCIONES ALÉRGICAS

1. Lave la piel con agua tibia.



2. Póngase alguna crema humectante como loción Lubriderm, crema a base de petróleo o crema Nivea.



3. Use crema con cortisona para la piel roja con picazón.

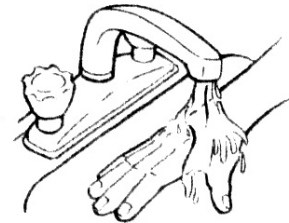


4. Use loción de calamina para erupciones que necesitan secarse.



ALLERGIC REACTIONS

1. Wash the skin with warm water.



2. Put a moisturizer on like Lubriderm, petroleum or Nivea.



3. Use cortisone cream for itchy, red skin.



4. Use calamine lotion for rashes that need to be dried out.



HERIDAS

Las heridas usualmente ocurren cuando la piel se corta o lastima (caída, accidente de carro, herida por arma, navaja o cuchillo). Estas pueden ser menores o graves. Las heridas menores solo cortan o lastiman la piel. Las graves pueden lastimar los órganos del cuerpo y pueden costar la vida.



Tratamiento para Heridas Leves:

1. Lave la herida con agua y jabón.
2. Cubra la herida con una pomada antibiótica (si cuenta con ella) y uno gaza o benda limpia.
3. Mantenga la herida cubierta mientras trabaja.
4. Examine la herida diariamente por señales de infección.
¡Consulte a su médico si nota que tiene pus, irritación, inflamación o mucha molestia!



**¡Si la Herida Parece Ser GRAVE,
LLAME AL 066 inmediatamente!**

Tratamiento para Heridas Graves:

1. Controle la hemorragia. Ponga presión directa y firme sobre la herida por 5 minutos.
2. Eleve el área herida por arriba del nivel del corazón.
3. Si continua sangrando, siga aplicando presión y llame 911 para atención médica.
4. Si deja de sangrar y agua limpia está disponible, lave la herida con agua.
5. Mantenga la herida limpia y seca.
6. Examine la herida diariamente para señales de infección.
¡Consulte a su médico nota que tiene pus, irritación, inflamación o mucha molestia!

WOUNDS

Wounds, occur when the skin is opened as a result of force (such as a fall, accidental laceration, auto accident, gunshot or stabbing). They can be either minor or serious. Minor wounds typically involve only the flesh. Serious wounds may involve major organs of the body and often are life-threatening.

Treatment of Minor Wounds:

1. Wash the wound with soap and water.
2. Cover the wound with an antibiotic cream (if available) and a clean bandage.
3. Keep wound covered while at work.
4. Examine wound daily for signs of infection.
Seek medical attention if there is creamy discharge, redness, increased swelling, or increased pain!



**If a Wound appears SERIOUS,
CALL 066 Right Away!**

Treatment of Serious Wounds:

1. Control the bleeding. Apply firm, direct pressure to bleeding wound for 5 minutes
2. Elevate the wounded area above the heart
3. If bleeding continues, apply pressure while seeking immediate medical help (call 911)
4. If bleeding stops and clean water is available, rinse wound with water
5. Keep wound clean and dry
6. Examine wound daily for signs of infection.
Seek medical attention if there is creamy discharge, redness, increased swelling, or increased pain!

FRACTURAS Y DISLOCACIONES

Las fracturas y dislocaciones pueden resultar a causa de una caída o un impacto o golpe muy fuerte en el cuerpo. Casi siempre afectan los huesos y las coyunturas o articulaciones de los brazos o las piernas.



Síntomas:

- Mucho dolor
- Deformidad o cambios visibles en el área afectada
- Incapacidad para mover con normalidad la parte afectada
- Moretón o inflamación
- Fragmentos de huesos fracturados (que se puedan ver)



Consulte a su doctor o al 066 si la lesión es grave

Si hay que mover a la víctima:

1. Mantenga el área de la lesión en la misma posición en que la encontró. Sostenga el área lesionada por los dos lados de la lesión.
2. Estabilice o mantenga la coyuntura, articulación o el hueso en los dos lados de la lesión, entablillando el área afectada. NO entablille directamente en la lesión.
3. Puede usar otra parte del cuerpo, una tabla, una cobija, o a una cabestrillo para estabilizar la lesión.
4. Verifique si hay sensibilidad, temperatura, y coloración de la piel.
5. Aplique hielo para controlar la inflamación.
6. **¡Vaya al hospital a la sala de Emergencia!**

FRACTURES & SPRAINS

Fractures and sprains can result from falls or forceful impact. They usually affect the joints and bones of the arms and legs.

Symptoms:

- Severe pain
- Visible deformity or change in shape of affected area
- Inability to normally move the affected body part
- Bruising or swelling
- Visible fractured bone (severe compound fracture)



Call your doctor or 066 if the injury is serious

If the victim must be moved:

1. Keep the limb in the same position in which it was found. Support the injured area on both sides of the injury.
2. Stabilize or hold the joint or bone on both sides of the injury. DO NOT apply the splint directly to the injury.
3. You may use a part of the body, a board, a blanket, or a sling to stabilize the injury.
4. Monitor the sensitivity, temperature and color of the skin.
5. Apply ice to control inflammation
6. **Go to the Emergency Room!**




QUEMADURAS

Los grados de quemaduras pueden variar, Algunas causan irritación, ampollas blancas y mucho o nada de dolor, Tenga mucho cuidado cuando atienda una quemadura, existe mucho riesgo de infección. Es muy importante que consulte a un médico.

Hay tres grados de quemaduras:

1. Superficial
2. Ampollas
3. Graves

QUÉ HACER

1. Enfríe la quemadura con agua fría
2. Cubra la quemadura con una gaza seca y esterilizada
3. Mantenga a la víctima cómoda y con una temperatura estable
4. LLAME A SU DOCTOR 

QUÉ NO HACER

No aplique hielo

No toque la quemadura con nada, excepto con una gaza protectora limpia o esterilizada

No quite los pedazos de tela que se peguen en la quemadura

No intente limpiar una quemadura grave

No reviente las ampollas

No use ningún tipo de pomada en una quemadura grave




BURNS

Burns have varying degrees of severity. Some may cause redness, white blisters and extreme pain or no pain at all. Treat burns as indicated as there is a high risk of infection. It is important to seek medical help.

There are three degrees of burns:

1. Superficial
2. Blisters
3. Severe

WHAT TO DO

1. Cool the burn with cool water
2. Cover the burn with clean, sterile gauze
3. Keep the victim comfortable and body temperature stable
4. CALL YOUR DOCTOR 

WHAT NOT TO DO

Do not apply ice.

Do not touch a burn with anything except a clean, sterile layer.

Do not remove clothing that is stuck to the burn.

Do not try to clean a severe burn.

Do not pop the blisters of a burn.

Do not use any type of cream on a severe burn.



DOLOR ABDOMINAL

El dolor abdominal (del estómago) puede existir por varias razones. Puede ser causado por alguna comida que no le cayó bien, o por algo de mayor seriedad.



Si su niño tiene dolor abdominal llame al médico cuando:

- El dolor abdominal está presente y se acompañe de diarrea o vómito.
- Existe dolor abdominal persistente después de una herida o accidente.
- Cuando el dolor de estómago está relacionado con dolor cuando orina, orina frecuentemente, o hay sangrado o un color rosa en la orina.
- Existe dolor y salpullido (erupción cutánea) de la cintura hacia abajo.
- Hay dolor abdominal por varias horas.
- Evacua parásitos o lombrices.
- Tiene una fiebre persistente de más de 101 grados.
- No evacúe (hace popó) por más 3 días.
- Cuando evacúe con sangrado.



ABDOMINAL PAIN

Abdominal (stomach) pain can exist for different reasons. It may be due to a food that irritated your stomach, or a sign of a more serious condition.



If you or your child abdominal pain, call the doctor when:

- The abdominal pain is present and occurs with diarrhea or vomiting.
- There is abdominal pain after an injury.
- Abdominal pain is associated with painful urination, frequent urination, or bloody or pink urine.
- When there is pain and a rash from the waist down.
- Any abdominal pain that lasts several hours.
- Worms are passed.
- There is a constant fever higher than 101° degrees.
- There is no bowel movement for 3 days.
- Any blood or question of blood is seen in bowel movements.

DIABETES

La diabetes es una enfermedad que puede causar el aumento de azúcar en la sangre. Dieta, ejercicio y medicinas para el diabetes pueden hacer que los niveles de azúcar en la sangre bajen.

Es muy importante estar alerta sobre los siguientes síntomas del bajo nivel de azúcar en la sangre:

- Baja actividad, no muy alerta, confusión
- Sudar
- Irritable
- Nivel da energía baja rápidamente

Si cualquiera de estos síntomas ocurren inmediatamente dele a la persona azúcar, una bebida que tenga azúcar (soda o jugo), o un dulce.

Es muy importante que la persona con diabetes consulte al doctor. Hipoglicemia que no se trate puede causar un ataque y hasta la muerte.



DIABETES

Diabetes is a disease that can cause a person's blood sugar to increase. Diet, exercise and medicines to help diabetes can cause blood sugar levels to decrease.

It is very important to be aware of the following signs of low blood sugar:

- Decreased alertness, confusion
- Sweating
- Irritability
- Rapid decrease in energy level

If any of these signs occur, give the person sugar, a sugar drink (soda or juice), or candy immediately.

It is very important for a person with diabetes to seek medical attention. Untreated hypoglycemia may cause seizure and even death.

DOLOR DEL PECHO

El dolor del pecho puede ser a causa de varios problemas. Es muy importante saber que el dolor del pecho puede ser una señal de una enfermedad mortal del corazón.



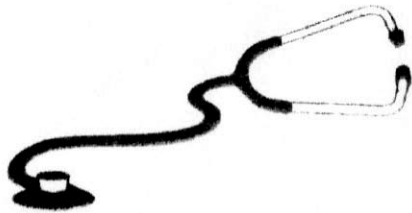
¡Si tiene alguno de los siguientes síntomas vaya al hospital a la sala de emergencia de inmediato!

- Dolor que causa presión en el pecho
- Sensación de que el pecho está apretado y la sensación aumenta cuando se mueve o hace alguna actividad

El dolor del pecho a causa de una enfermedad del corazón también puede incluir lo siguiente:

- Dolor en la quijada, brazo u hombro
- Náusea
- Sudor
- No alcanzar a respirar bien
- Dolor de cabeza
- Piel pálida

Si experimenta cualquiera de estos síntomas, vaya de inmediato a la Sala de Emergencia. Es importante saber que pacientes con diabetes pueden estar enfermos del corazón pero sentir solo un leve o no dolor de pecho.



CHEST PAIN

Chest pain could indicate a number of problems. It is very important to understand that chest pain could be a sign of life threatening heart disease.



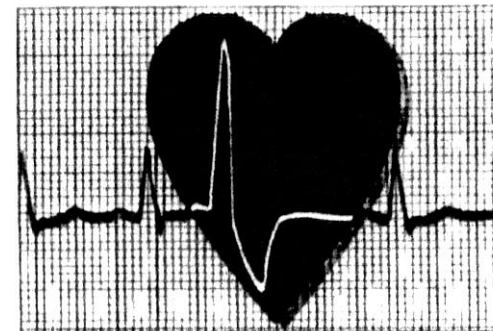
If you experience any of the following, go to an emergency room immediately!

- Crushing chest pain.
- Chest tightness that worsens with activity.

Chest pain from heart disease may also include:

- Pain in jaw, arm, or shoulder
- Nausea
- Sweating
- Shortness of breath
- Headache
- Pale skin

If you are experiencing any of the symptoms described above, go to the Emergency Room immediately. It is important to know that diabetic patients may have little or no chest pain with heart disease.



ATAQUES

Un ataque puede ser causado por el bajo nivel de azúcar en la sangre, una infección en el cerebro o espina dorsal, un golpe en la cabeza, un tumor o por drogadicción o alcoholismo. Un ataque puede causar que el cuerpo tiemble, quede inconsciente, quedarse dormido de repente, inhabilidad de ver, oír, hablar o caminar y orinarse.



Qué hacer:

1. No trate de parar el ataque.
2. No ponga nada en la boca de la persona.
3. Si es posible, trate de proteger la cabeza de la persona.
4. Cuando el ataque termine, ponga a la persona de lado y deje que descanse. Es normal que una persona se quede con ganas de dormir después de un ataque,



Si la persona sufre de un ataque, necesita atención médica.

SEIZURES

A seizure could be caused by low blood sugar, an infection in the brain or spinal cord, head injury, tumor, or alcohol and/or drug withdrawal. A seizure can cause jerking of body, loss of consciousness, Sudden falling asleep, inability to see, hear, or talk, and wetting of pants.

What to do:

1. Do not try to stop seizure
2. Do not put anything in person's mouth
3. If possible, try to protect person's head
4. When seizure ends, roll person onto his/her side and allow person to rest. It is normal for a person to be sleepy following a seizure.



A person who has a seizure needs medical attention.

PICADURAS DE ABEJAS U OTROS INSECTOS

Las picaduras de abejas e insectos son muy comunes. Usualmente causan comezón e incomodidad. Es muy importante buscar las señales de alguna reacción alérgica tales como hinchazón, dificultad para respirar, llagas. Es importante conocer si tiene alguna reacción alérgica previa a picaduras, esto ayudara a reconocer las reacciones.



Tratamiento:

1. Aplique compresas frías en el área de la picadura por unas horas. Pongo la compresa por 20 minutos, luego retírela por otros 20 minutos. Repita varias veces.
2. Puede aplicar hielo o compresas de agua fría ó si es necesario puede hacer una pasta con agua y ablandador para la carne y aplicarla en la herida y dejarla que se seque, Se puede aplicar de nuevo dos o tres veces si es necesario. Mantenga el área de la herida limpia con agua y con jabón.

Observe lo siguiente:

- Infección (rojo, inflamación, pus, dolor, caliente)
- Hinchazón en exceso
- Dificultad para respirar
- Salpullido en el área o todo el cuerpo



Solicite atención inmediata si:

- La persona tiene dificultad en respirar o si existe un salpullido en la picadura o cualquiera área del cuerpo.
- Si ha tenido reacciones alérgicas en el pasado
- Existe una historia en la familia de reacciones alérgicas a picaduras de abejas o insectos.

BEE STINGS - INSECT BITES

Bee stings and insect bites are fairly common. They mostly cause itching and discomfort. It is very important to look for signs of a serious allergic reaction such as swelling, difficulty breathing, hives. It is also important to know that a previous allergic reaction to an insect bite, may indicate that another reaction may occur.

Treatment:

1. Apply cold compresses to the area for a few hours. Put the compress on for 20 minutes, then leave it off for 20 minutes. Continue alternating.
2. If needed, apply ice or cold compresses to site. Also, if available, may make paste of water and meat tenderizer. Apply to site and leave it to dry, You may do this two or three times if necessary. Keep the area clean with soap and water.

Watch for:

- Infection (redness, swelling, pain, pus, warmth)
- Excessive swelling
- Difficulty breathing
- Rash, flushing of area or whole body



Seek immediate attention if:

- There is difficulty breathing or if there is flushing (rash).
- There is a history of allergic reactions.
- There is a close family history of allergy to bee stings or insect bites.



SERPIENTES Y ARAÑAS VENENOSAS

Nunca ignore una picadura de araña o serpiente. Aunque estas picaduras son comunes pueden causar enfermedades serias y pueden llevar hasta la muerte, especialmente en niños y personas mayores.



Consulte al Doctor con cualquier tipo de picadura de araña o serpiente.



Prevención:

- Lleve ropa que cubra completamente su piel
- Tenga cuidado cuando trabaje en áreas en donde sospeche que hay arañas o víboras.
- Nunca ataque o provoque a una serpiente. Retírese del área con el mayor cuidado posible. No Corra.
- Nunca meta la mano en un hoyo, cueva, pared o abajo de un montón de madera.



Tratamiento:

1. Lave la herida (NO coloque hielo)
2. Cubra la herida
3. Mantenga la parte herida inmóvil y abajo del nivel del corazón
4. iiLlame al 911 o vaya al hospital!!



iiiSi nota cualquiera de los siguientes síntomas, llame al 066 vaya al hospital!!!

Síntomas:

- Dolor agudo, dificultad para respirar o tragar
- Inflamación en la picadura
- Náuseas, vómitos, sudar o exceso de saliva



POISONOUS SNAKES AND SPIDERS

Do not ignore any type of snake or spider bite. While these bites are common, they may cause serious illness and possible death. This is especially true in younger children or elderly adults.



Seek medical attention with any type of snake or spider bite.



Prevention:

- Wear clothing that completely covers the skin
- Be cautious when working in areas suspicious for having spiders and snakes
- Do not ever challenge or provoke a snake - try to slowly remove yourself from the area when a snake is seen.
- Never reach blindly into an area such as a hole, cave, wall, or under a wood-pile.

Treatment:

1. Wash the wound. Do not apply ice to wound.
2. Cover the wound.
3. Keep the bitten extremity still and below the level of the heart.
4. Call 911 or go to the hospital!



If you note any of the following symptoms, call 066 or go to the hospital!

Symptoms:

- Sharp pain. difficulty breathing or swallowing
- Swelling at the site of the bite
- Nausea or vomiting, sweating or excessive salivation





NOTAS
