



TELÉFONO ÚNICO DE EMERGENCIAS

UCM: 900 100 394



Universidad
Complutense
Madrid

Dirección de Personal y Prevención
de Riesgos Laborales



Universidad
Complutense
Madrid

**RECOMENDACIONES
PARA LOS PRIMEROS AUXILIOS**



DIRECCIÓN DE PERSONAL Y
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Pabellón de Gobierno, s/n. Madrid - 28040
Tlfno.: 91 394 65 83. FAX: 91 394 65 93
email: prl@ucm.es



PRIMEROS AUXILIOS



HERIDAS

SUPERFICIALES

- 1.- Limpiar con agua jabonosa
- 2.- Enjuagar con una gasa
- 3.- Aplicar yodo
- 4.- Cubrir con un apósito (tirita, gasa con esparadrapo)

PROFUNDAS

- 1.- Limpiar con agua jabonosa o aplicar una gasa con agua oxigenada
- 2.- Tapar con una gasa
- 3.- Acudir a la Mutua o al Centro asistencial más próximo

MUY SANGRANTES O QUE CONTIENEN CUERPOS EXTRAÑOS

- 1.- Taponar con gasas o algodón envuelto con una gasa
- 2.- Efectuar compresión directa en caso de hemorragia
- 2.- Acudir a la Mutua o al Centro asistencial más próximo

No manipular, ni limpiar con alcohol o desinfectantes
 No utilizar el algodón directamente ni aplicar pomadas
 No realizar torniquetes estrechos ni intentar extraer los cuerpos extraños

CUERPOS EXTRAÑOS EN LOS OJOS

- 1.- Limpiar abundantemente con agua limpia
- 2.- Cubrir el ojo con una gasa y fijarla
- 3.- Acudir a la Mutua o al Centro asistencial más próximo

No utilizar colirios ni pomadas
 No intentar la extracción

GOLPES Y CONTUSIONES

- 1.- Aplicar frío
- 2.- Si no hay herida, aplicar analgésico tópico

- 3.- Si hay inflamación, realizar un vendaje compresivo
- 4.- Si se sospecha una lesión importante (fractura, esguince, etc), acudir a la Mutua o al Centro asistencial más próximo

No aplicar calor
 No administrar analgésico tópico si hay herida

QUEMADURAS

- 1.- Suprimir la causa que produce la quemadura
- 2.- Aplicar paños húmedos o chorro de agua fría durante 20 minutos
- 3.- Acudir a la Mutua o al Centro asistencial más próximo

No romper las ampollas
 No aplicar vendajes adhesivos
 No administrar pomadas o remedios caseros

CRISIS POR PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

- 1.- Mantener la calma y una actitud firme
- 2.- Poner la situación en conocimiento del superior inmediato y del Gabinete de Psicología a través del teléfono único de emergencia UCM: 900 100 394
- 3.- Llamar inmediatamente al médico o familiar de la persona afectada y mantener al alcance estos números en todo momento: puede volver a necesitarlos
- 4.- En caso de no localizar al médico y si la persona puede entrañar peligro para sí misma o para terceros, avisar a urgencias a través del teléfono único de emergencias UCM: 900 100 394
- 6.- Tratar a la persona con respeto, aunque ella no lo haga
- 7.- Distraer su atención de todo objeto que pueda ser dañino para la propia persona afectada o para terceros
- 8.- Tener paciencia, mostrar comprensión y cercanía e inspirar confianza

No contradecir abiertamente a la persona con una crisis psicológica
 No asumir una actitud de superioridad o autoridad
 Evitar cualquier tipo de confrontación directa, tanto verbal como física, con la persona en crisis
 No sujetar o agarrar físicamente al paciente, a no ser que amenace herirle a usted o a otras personas

ACCIDENTE

PROTEGER

Tener en cuenta la seguridad de que tanto el accidentado como quien lo socorre están fuera de peligro

En ambiente tóxico no atender al accidentado sin proteger antes nuestras vías respiratorias: podríamos intoxicarnos

Antes de socorrer a alguien en situación de contactos eléctricos directos, cortar la corriente eléctrica

AVISAR

Mutua de Accidentes y Enfermedades Profesionales FREMAP a través del teléfono único de emergencias UCM: 900 100 394

Indicar la dirección exacta del lugar en el que se encuentra el accidentado

Indicar el nombre completo del accidentado

Indicar qué tipo de accidente se ha producido

No colgar el teléfono antes de que la persona que nos atiende haya colgado

Conservar esta información en un lugar visible

SOCORRER

Proceder a actuar sobre el accidentado en espera de la ambulancia

No mover al accidentado

Comprobar 1º la conciencia, 2º la respiración y 3º el pulso

No darle medicamentos ni agua

Taparlo con una manta o prenda de abrigo

Presionar sobre la hemorragia, si hay, con una gasa y añadir tantas gasas como sea necesario sin sacar nunca la primera

Tranquilizar al accidentado

NOTIFICAR

Tan pronto como sea posible comunicar el accidente al superior inmediato