

# PRIMERS AUXILIS. QUÈ CAL FER?



Diputació  
Barcelona



En el nostre dia a dia ens podem trobar en situacions que, tot i no suposar un risc per a la vida, requereixen de coneixements bàsics en primers auxilis, i d'altres en què disposar d'aquests coneixements pot ser decisiu a l'hora de preservar la vida d'una persona.

Aquesta guia bàsica de primers auxilis proporciona els coneixements elementals per saber com actuar de forma segura i eficient davant de determinades emergències que es poden presentar en situacions quotidianes.

L'objectiu és facilitar una sèrie de recomanacions i pautes per a una correcta actuació a l'hora de realitzar una primera intervenció davant una situació d'emergència, abans de l'arribada de l'assistència sanitària professional.

AUTOPROTECCIÓ I PRIMERS AUXILIS	6
PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS D'EMERGÈNCIA (PAS)	7
CADENA DE SUPERVIVÈNCIA	8
REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR (RCP)	9
<u>Adults</u>	11
<u>Infants d'1 a 8 anys</u>	13
<u>Infants menors d'1 any</u>	14
OBSTRUCCIÓ DE LA VIA AÈRIA PER UN COS ESTRANY (OVACE)	16
CREMADA	19
FERIDA	20
HEMORRÀGIA	21
LIPOTÍMIA	22
COP DE CALOR	24
CONVULSIONS	25



# AUTOPROTECCIÓ I PRIMERS AUXILIS

Les **mesures d'autoprotecció** són el conjunt d'accions que es fan per evitar un accident o bé minimitzar-ne els danys en cas que es produeixi.

Els **primers auxilis** són les cures o l'ajuda immediata i necessària que es dona a una persona malalta o que ha tingut un accident abans que l'atenguin els professionals sanitaris.

Els objectius dels primers auxilis són:

- Preservar la vida
- Alleugerir el patiment
- Prevenir danys
- Promoure la recuperació.

# PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS D'EMERGÈNCIA (PAS)

La seqüència d'actuacions davant d'una situació d'emergència s'anomena **PAS**, que són les sigles de:

**Protegir** la víctima i un mateix, i avaluar l'entorn per detectar possibles riscos que ens puguin posar en perill. Per exemple: establir un perímetre de seguretat, apartar objectes tallants o perillosos, posar-se l'armilla d'alta visibilitat...

**Avisar** els serveis d'emergència trucant al **112**. Informar sobre la localització, la tipologia d'accident i el nombre i la gravetat de les víctimes.

**Socórrer** la víctima: tranquil·litzar-la; prestar els primers auxilis tenint en compte les nostres capacitats, coneixements i mitjans; evitar moviments innecessaris i no donar-li de beure o de menjar.

**P**ROTEGIR

**A**VISAR **112**  
emergències

**S**OCÓRRER

# CADENA DE SUPERVIVÈNCIA

La cadena de supervivència és el conjunt d'accions que s'apliquen a una persona que ha patit una aturada cardiorespiratòria i que si es fan de manera ràpida i ordenada augmenten la probabilitat de supervivència de la víctima amb un risc menor de seqüeles.

## 1. RECONeixEMENT PRECOÇ I DEMANDA D'AJUDA

Reconèixer una possible aturada cardíaca (absència de resposta i no respirar amb normalitat) i trucar al telèfon d'emergències **112**.

## 2. RCP PRECOÇ

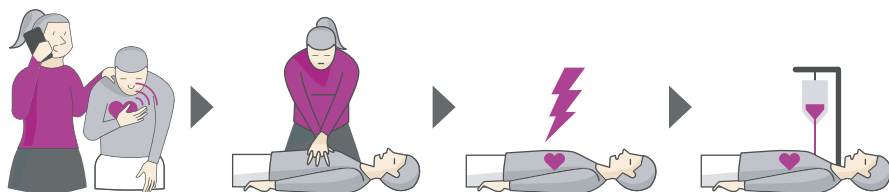
Iniciar immediatament la reanimació cardiopulmonar (RCP).

## 3. DESFIBRIL·LACIÓ PRECOÇ

Utilitzar el desfibril·lador amb l'objectiu de reiniciar el cor. El desfibril·lador és un dispositiu que analitza el ritme cardíac i determina si la persona requereix una descàrrega elèctrica.

## 4. CURES POSTRESSUSCITACIÓ

Proporcionar atenció sanitària per mantenir les constants vitals i preservar la qualitat de vida de la víctima.





# REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR (RCP)

La reanimació cardiopulmonar és el conjunt de maniobres destinades a mantenir oxigenat el cos quan el cor ha deixat de bategar i que poden evitar que es produeixi la mort.

Per determinar si estem davant d'una aturada cardiorespiratòria caldrà comprovar la consciència i la respiració.

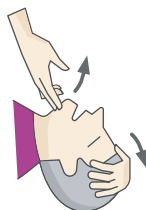
## 1. COMPROVAR LA CONSCIÈNCIA

Sacsegeu la víctima amb cura per les espatlles i pregunteu amb veu alta: “Es troba bé?”

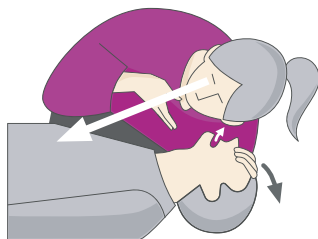


## 2. COMPROVAR LA RESPIRACIÓ

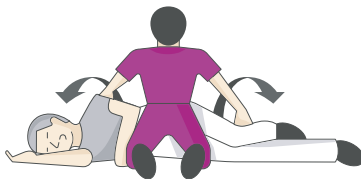
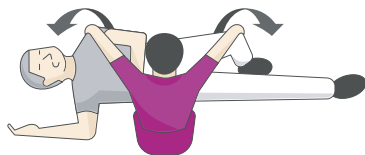
Si no respon, comproveu la respiració. Quan una persona està inconscient, tots els músculs queden relaxats, la llengua pot desplaçar-se cap enrere i bloquejar les vies respiratòries. Obriu la via aèria mitjançant la maniobra front-mentó (col·locant una mà al front i l'altra al mentó i basculant el cap enrere amb suavitat).



**Mireu** si hi ha moviment al tòrax, **escolteu** si hi ha respiració, i comproveu que **sentiu** l'aire a la vostra galta durant **10 segons**.



Si respira però no respon: col·loqueu la persona en **posició lateral de seguretat (PLS)** per a mantenir oberta la via aèria i evitar que pugui ofegar-se en cas de vòmit, i truqueu al **112**.



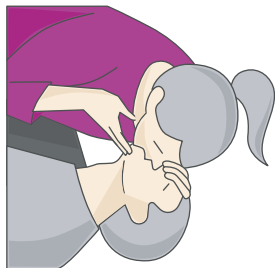
Si no respon i no respira: inicieu les maniobres de reanimació cardiopulmonar (RCP):

## ADULTS

- Truqueu al **112**.
- Agenol·leu-vos al costat de la víctima a l'altura del tòrax.
- Col·loqueu el taló de la mà al centre del pit (estèrnum) i el taló de l'altra mà al damunt de la primera, entrelleceu els dits de les mans i mantingueu els braços estirats.
- Feu **30 compressions toràciques**, comprimint l'estèrnum a una profunditat aproximada de **5 cm**, però no més de 6 cm. Les compressions s'han de fer a un ritme de **100-120 per minut**, això vol dir que les 30 les hauríeu de fer en 15-18 segons.



- Feu **2 respiracions de suport (insuflacions)**: obriu la via aèria amb la maniobra front-mentó; pinceu el nas i insuflau aire dins de la boca durant **1 segon** mentre observeu que el pit puja.

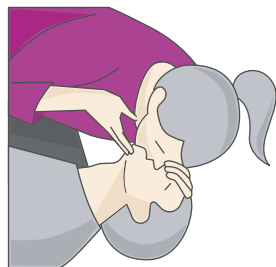


- Continueu amb **les compressions toràciques i les insuflacions** amb una cadència de **30:2** fins que arribin els serveis d'emergència. Mentrestant, si disposeu d'un desfibril·lador automàtic o semiautomàtic, poseu-lo en marxa i seguïu les instruccions visuals i d'àudio que proporciona el dispositiu i que us aniran marcant els passos que cal seguir.



**30 compressions  
toràciques**

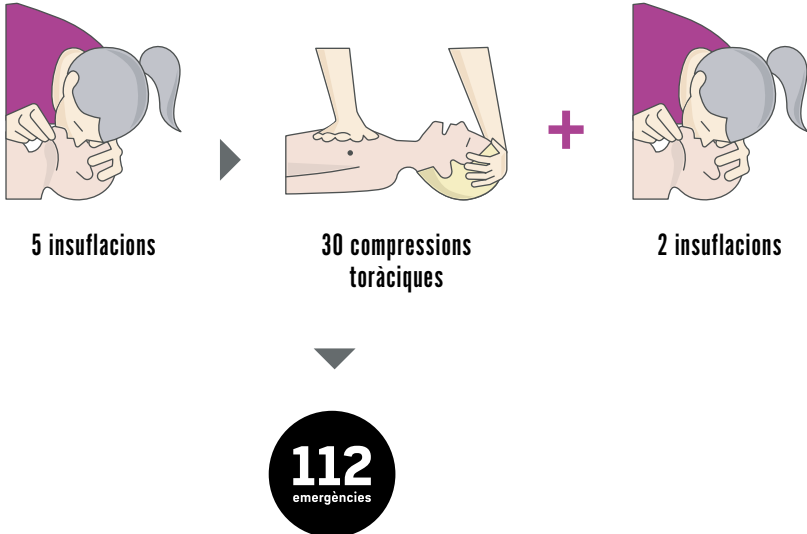
+



**2 insuflacions**

## INFANTS D'1 A 8 ANYS

- Comenceu amb **5 respiracions de suport (insuflacions)**: obriu la via aèria amb la maniobra front-mentó; pinceu el nas i insuflau aire dins de la boca durant **1 segon** mentre observeu que el pit puja.
- Feu **30 compressions toràciques** utilitzant el palmell d'una sola mà, comprimint l'estèrnium a una profunditat aproximada de **5 cm**. Les compressions s'han de fer a un ritme de **100-120 per minut**, això vol dir que les 30 les haureu de fer en 15-18 segons.
- Insuflau **2 respiracions de suport**.
- Continueu amb les **compressions toràciques i les insuflacions** amb una cadència **30:2** durant un minut i truqueu al **112**.



— Seguiu amb les **compressions toràciques i les insuflacions** amb la cadència **30:2** fins que arribin els serveis d'emergència. Mentrestant, si disposeu d'un desfibril·lador automàtic o semiautomàtic, poseu-lo en marxa i seguiu les instruccions visuals i d'àudio que proporciona el dispositiu i que us aniran marcant quins passos cal seguir. Per a aquesta franja d'edat, utilitzeu elèctrodes pediàtrics o dispositius amb mode pediàtric que mitiguin la potència de l'aparell.

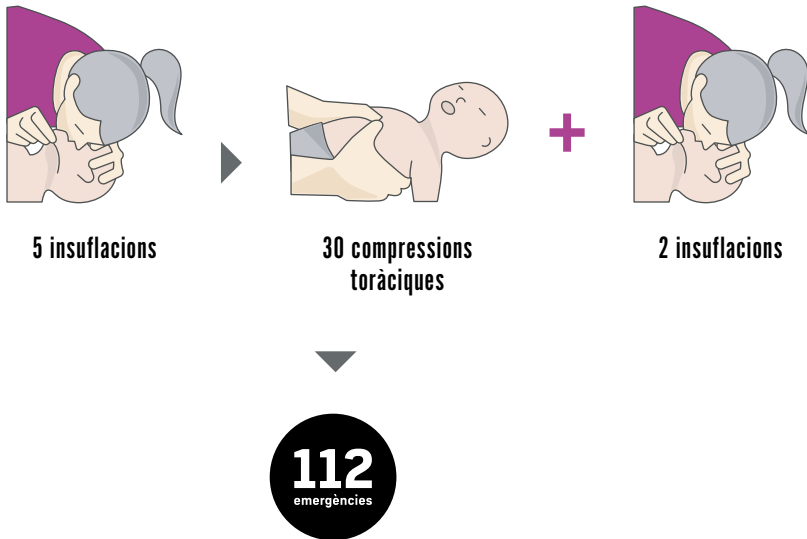
## INFANTS MENORS D'1 ANY

— Comenceu amb **5 respiracions de suport (insuflacions)**. Obriu la via aèria amb la maniobra front-mentó; cobriu la boca i el nas de l'infant amb la vostra boca i insufleu aire durant **1 segon** mentre observeu que el pit puja.

— Feu **30 compressions toràciques** utilitzant dos dits d'una mà o els dos polzes, comprimint l'estèrnum a una profunditat aproximada de **4 cm**. Les compressions s'han de fer a un ritme de **100-120 per minut**, això vol dir que les 30 les haureu de fer en 15-18 segons.

— Insufleu **2 respiracions de suport**.

— Continueu amb les **compressions toràciques i les insuflacions** amb una cadència **30:2** durant **un minut** i truqueu al **112**.



- Seguiu amb **les compressions toràciques i les insufflacions** amb la cadència **30:2** fins que arribin els serveis d'emergència.
- En aquesta franja d'edat no està recomanat l'ús d'un desfibril·lador automàtic o semiautomàtic.

Tot i que per a cadascuna de les franges d'edat establertes les seqüències de la RCP explicades són les correctes, a vegades hi ha situacions que poden generar rebuig a l'hora de fer les maniobres respiratòries, com, per exemple, que les víctimes tinguin sang o restes orgàniques a la boca, o no conèixer la víctima ni les seves possibles patologies. També pandèmies com la covid-19, que es transmet via respiratòria, poden reforçar aquest rebuig. En aquests casos es pot realitzar **exclusivament el massatge cardíac (compressions toràciques)** i evitar les insufflacions.

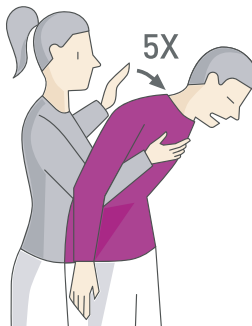
# OBSTRUCCIÓ DE LA VIA AÈRIA PER UN COS ESTRANY (OVACE)

L'obstrucció de la via aèria es produeix quan un obstacle impedeix el pas de l'aire als pulmons de forma total o parcial.

- Quan l'obstrucció és **parcial**, la víctima pot respirar i parlar, encara que sigui amb dificultat. Encoratgeu-la a tossir fins a resoldre l'obstrucció, sense donar cops a l'esquena.
- Quan l'obstrucció és **total**, la víctima no pot parlar, respirar ni tossir i es posa les mans al coll. Feu les següents accions per resoldre l'obstrucció.

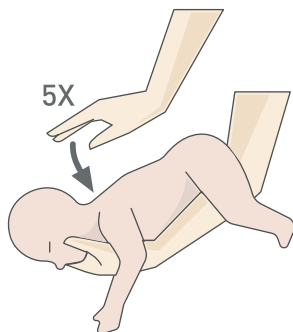
## 1. COPS INTERESCAPULARS

Col·loqueu-vos darrere de la víctima a un costat de l'esquena, passeu un braç per sota l'axil·la sostenint el tòrax amb una mà, inclineu la víctima cap endavant per aprofitar l'efecte de la gravetat, amb l'altra mà doneu **5 cops entre les escàpules** (part alta de l'esquena).





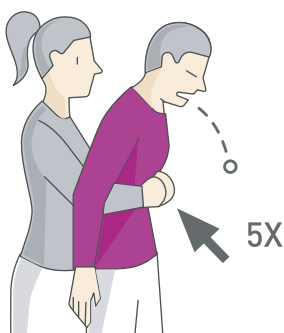
En infants menors d'1 any col·loqueu-lo recolzat sobre el vostre avantbraç, subjectant-lo per la mandíbula i doneu **5 cops entre les escàpules**. Comproveu si hi ha qualsevol cos estrany a la boca i traieu-li.



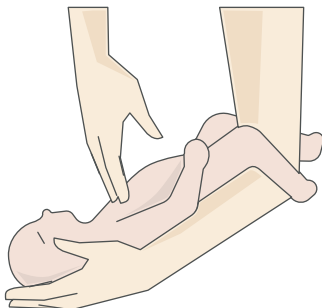
Si no s'ha resolt l'obstrucció, inicieu la **maniobra de Heimlich**.

## 2. MANIOBRA DE HEIMLICH

Col·loqueu-vos darrere de la víctima i abraceu-la per la cintura. Col·loqueu una mà en forma de puny entre l'estèrnum i el melic i l'altra mà agafant el puny. Feu **5 compressions abdominals** cap endins i cap amunt amb l'objectiu d'empènyer el cos estrany cap a l'exterior.



En el cas dels infants menors d'1 any, per evitar lesions feu **5 compressions toràciques** amb dos dits, com si fos un massatge cardíac però empenyent cap endins i cap a la boca.



Repetiu el cicle de **5 cops interescapulars + 5 compressions abdominals o toràciques** en funció de l'edat de la víctima, fins que es resolgui l'obstrucció. En cas que la víctima quedi inconscient aviseu el **112** i inicieu maniobres de **RCP** (vegeu pàg. 9).

# CREMADA

Una cremada és una lesió produïda per agents físics, químics, elèctrics o per radiacions.

Les cremades es classifiquen segons la seva profunditat en:

- Cremades de 1r grau: afecten la capa externa de la pell, provoquen envermelliment de la pell i dolor al contacte.
- Cremades de 2n grau: afecten la segona capa de la pell, provoquen butllofes i causen dolor i inflamació.
- Cremades de 3r grau: afecten totes les capes de la pell, que queden carbonitzades i no provoquen dolor per la destrucció de les terminacions nervioses.

## ACTUACIONS

- Refredeu la zona afectada amb aigua, sota l'aixeta, entre **10 i 15 minuts**. Eviteu l'aigua freda o el gel.
- No retireu la roba enganxada.
- No rebenteu les butllofes.
- No apliqueu cremes ni olis.

Aneu a un centre sanitari si la cremada és extensa, profunda, dolorosa o afecta les mans, la cara, el coll, els orificis naturals (boca, nas, ull...) o els genitals.

# FERIDA

Una ferida és una lesió que implica la pèrdua de continuïtat de la pell o de les mucoses.

La gravetat d'una ferida depèn de la profunditat, l'extensió, la localització, la presència de cossos estranys o brutícia i l'aparició de signes d'infecció.

## ACTUACIONS

- Netegeu-la amb aigua a raig i, si és possible, amb sabó neutre de dins cap enfora per arrossegar la brutícia i/o petits cossos estranys.
- Apliqueu-hi antisèptic i tapeu-la amb un apòsit estèril per prevenir l'entrada de microorganismes patògens.
- No utilitzeu alcohol ni cotó fluix.
- Acudiu a un centre sanitari si la ferida és gran o profunda, afecta zones sensibles, no deixa de sagnar o té cossos estranys difícils de treure.

# HEMORRÀGIA

Una hemorràgia és la sortida de sang dels vasos sanguinis.

Les hemorràgies poden ser externes, internes o exterioritzades pels orificis naturals.

## ACTUACIONS

- Pressioneu amb un apòsit estèril durant **10 minuts**. Si cal que col·loqueu més apòsits al damunt, no retireu el primer apòsit, ja que s'arrossegaria el coàgul que s'ha format i que tapona la ferida. Si el traieu es tornarà a obrir.
- Si la part afectada és una extremitat, eleveu-la per damunt del cor per fer que disminueixi la pressió arterial.
- No feu torniquets.
- En cas que surti sang pel nas (epistaxi), inclineu el cap endavant i pressioneu l'envà nasal **10 minuts**.



Si passat aquest temps no deixa de sagnar, acudiu a un centre sanitari.

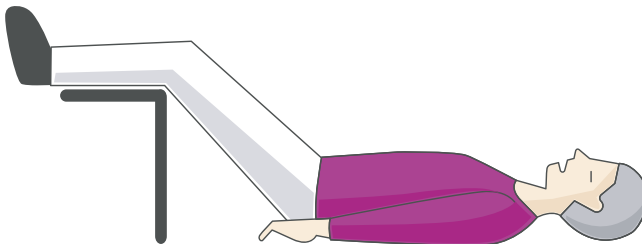
# LIPOTÍMIA

Una lipotímia és la pèrdua transitòria de consciència, que comença de manera ràpida, és de curta durada i recuperació espontània completa, en què es mantenen les funcions cardíaca i respiratòria. Pot succeir per múltiples causes i a qualsevol edat.

Just abans que es produeixi es poden tenir: marejos, mal de cap, sensació de defalliment, cansament, debilitat, pal·lidesa, sudoració freda, visió borrosa, pols dèbil, entre d'altres.

## ACTUACIONS

- Col·loqueu la víctima en un espai ben ventilat.
- Aparteu la gent del voltant.
- Afluixeu-li la roba.
- Aixequeu-li lleugerament les cames per sobre del cap per facilitar la irrigació de sang al cervell.



- No doneu res per menjar ni beure, podria provocar ennuegaments o vòmits.

Tot i que la persona s'hagi recuperat, s'aconsella que acudeixi a un centre sanitari per determinar el motiu de la lipotímia.

# COP DE CALOR

Un cop de calor és un trastorn produït per una exposició prolongada al sol o a causa d'un exercici o treball físic en un ambient molt calorós.

Els principals signes i símptomes són mal de cap, nàusees, vòmits, febre, esgotament, pell calenta, humida i enrogida, respiració i freqüència cardíaca accelerades, confusió, irritabilitat... i pot arribar a provocar la mort.

## ACTUACIONS

- Traslledeu la víctima a un lloc fresc i a l'ombra.
- Aparteu la gent del voltant.
- Afluixeu-li la roba.
- Refresqueu-li el cos, si pot ser amb compreses humides.
- Si està conscient, doneu-li aigua per beure.

En cas de dubte sobre la gravetat de la situació truqueu al **112**.



# CONVULSIONS

Les convulsions són moviments musculars enèrgics, involuntaris i incontrolables que poden comportar pèrdua de consciència, rigidesa, llavis i cara blavosos, respiració sorollosa, increment de la salivació i pèrdua de control d'esfínters.

## ACTUACIONS

- Creeu un entorn segur per a la víctima, retirant objectes del voltant amb què es pugui lesionar.
- No li introduïu objectes a la boca.
- Un cop finalitzin les convulsions, per evitar el bloqueig de les vies respiratòries, col·loqueu la víctima en posició lateral de seguretat (vegeu pàg. 10), fins que es recuperi totalment.
- Aviseu el **112**: si és el primer cop que li passa; si no es coneixen els antecedents de la víctima; si les convulsions tenen una durada superior a 5 minuts; si les convulsions es repeteixen; o si la víctima està embarassada.

Primera edició: novembre de 2021  
@ Diputació de Barcelona  
Dipòsit Legal: B 20344-2021





[https://www.diba.cat/salutpublica/ambits\\_autoproteccio](https://www.diba.cat/salutpublica/ambits_autoproteccio)



**Diputació  
Barcelona**

Àrea d'Igualtat  
i Sostenibilitat Social

### **Servei de Salut Pública**

Passeig de la Vall d'Hebron, 171  
Recinte Mundet  
Edifici Serradell Trabal, 2a pl.  
08035 Barcelona  
934 022 468  
ssp.promosalut@diba.cat