



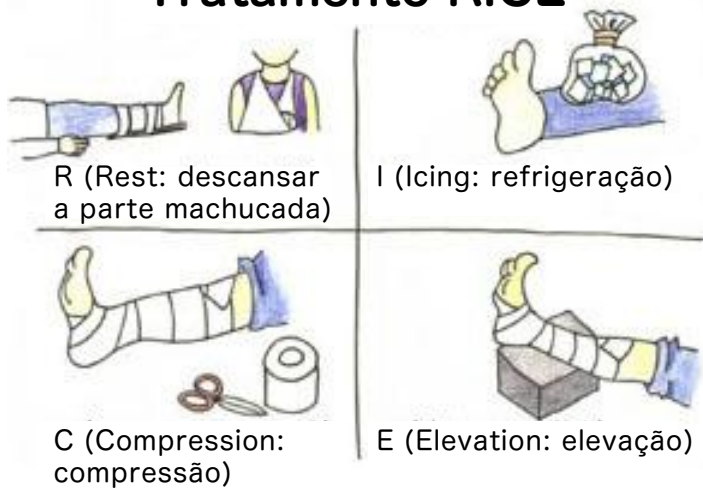





Os primeiros socorros que você pode fazer sozinho

Vamos aprender os primeiros socorros para quando se machucar no desastre e escrever o que você percebeu.

Sobre as partes difíceis de entender, pergunte para as pessoas da sua casa.

Tipos de machucados	Pontos para o tratamento
Arranhão	<ul style="list-style-type: none"> Lavar bem a parte machucada com a água limpa. * Não pode tocar diretamente no sangue de outras pessoas. 
Corte	<ul style="list-style-type: none"> Lavar bem a parte machucada com a água limpa. Colocar uma gaze limpa na ferida e parar a saída de sangue. 
Sangramento do nariz	<ul style="list-style-type: none"> Ficar numa postura de ver a sua ponta dos pés e apertar as asas do nariz, com uma gaze limpa, etc., para parar o sangue. * Não virar a cabeça para cima ou bater por trás do pescoço. 
Queimadura	<ul style="list-style-type: none"> Quando a queimadura é leve, refrigerar bem com a água limpa até a dor sumir. Quando a queimadura é grave, não tentar tirar a roupa com força. Refrigerar por cima dela. 
Pancada Torcedura de dedo Torcedura Fratura	<p>Tratamento RICE</p>  <ul style="list-style-type: none"> Para torcedura de dedo e outras torceduras, refrigerar imediatamente. Depois disso, ver como fica, sem se mexer e em silêncio. Quando pode ser fraturas, fixar a parte machucada. Para isso, usamos uma tala. Porém, se não tem, também pode usar, por exemplo, revistas que tem por perto.

Tipos de machucados	Pontos para o tratamento
Hipertermia	<ul style="list-style-type: none"> Repor a água, bebendo a água com sal ou a bebida para esportistas, afrouxar a roupa e descansar, por exemplo, na sombra. Refrigerar o corpo, por exemplo, com toalhas molhadas. 
Hiperventilação	<ul style="list-style-type: none"> Sempre tentar respirar devagar, e descansar, concentrando a mente em colocar o ar para fora. * Não usar sacolas de papel ou de plástico. 
Anemia cerebral	<ul style="list-style-type: none"> Deitar o corpo e deixar a cabeça numa posição baixa. Depois, descansar com os pés num lugar alto, usando, por exemplo, cobertores. 

Escreva o que você percebeu e algo que vocês mesmos podem fazer.