



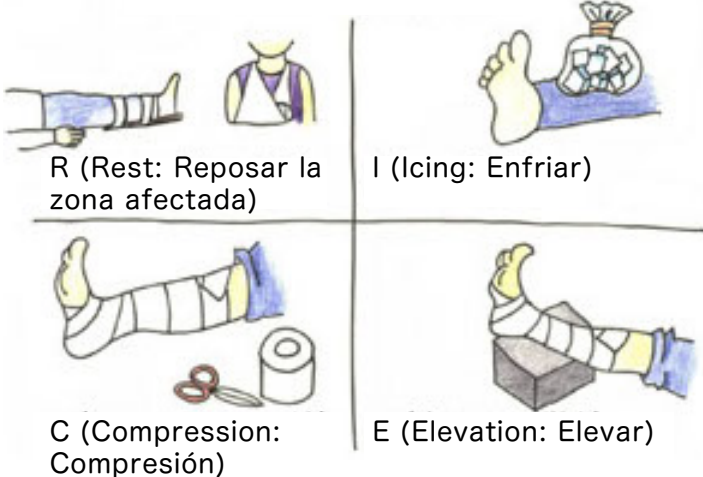





Primeros auxilios que puedes hacer tú mismo

Aprende los primeros auxilios en casos de lesiones en catástrofes y escribe tus impresiones.

Si hay algo difícil de entender, pide ayuda a tu familia.

Tipos de lesión	Puntos de tratamiento
Rasguños	<ul style="list-style-type: none"> Lavar bien la zona afectada con agua limpia. *No toques directamente la sangre de otras personas. 
Cortadas	<ul style="list-style-type: none"> Lavar bien la zona afectada con agua limpia. Aplica una gasa limpia en la herida para detener el sangrado. 
Sangrado de nariz	<ul style="list-style-type: none"> Colócate como si estuvieras mirando los dedos de tus pies y sujeta los agujeros de tu nariz con una gasa limpia para detener el sangrado. *No voltees hacia arriba ni te golpees la nuca. 
Quemaduras	<ul style="list-style-type: none"> En caso de quemaduras leves, enfría lo suficiente con agua limpia hasta que desaparezca el dolor. En caso de quemaduras graves, no intente quitarse la ropa por la fuerza. Enfría la zona afectada por encima de la ropa. 
Golpes en el cuerpo Lesiones en los dedos Esguinces Fracturas	<p>Medidas RICE</p>  <ul style="list-style-type: none"> Enfría rápidamente las lesiones en los dedos o los esguinces. Una vez enfriadas, no las muevas y obsérvalas tranquilamente. Si hay una posible fractura, inmoviliza la zona afectada. Usa una tablilla para inmovilizarla, o si no se tienes una, también puedes usar una revista que tengas a la mano.

Tipos de lesión	Puntos de tratamiento
Golpes de calor	<ul style="list-style-type: none"> Hidrátate con agua salada o bebidas deportivas, afloja tu ropa y descansa en la sombra o similar. Enfría tu cuerpo con una toalla húmeda. 
Hiperventilación	<ul style="list-style-type: none"> Respira lentamente y descansa tranquilamente, tomando en cuenta tu respiración. *No uses bolsas de papel o plástico. 
Anemia cerebral	<ul style="list-style-type: none"> Acuéstate de lado y pon tu cabeza en una posición inferior, y descansa con las piernas elevadas utilizando una manta o similar. 

Escribe tus impresiones y lo que puedes hacer para ayudar.