



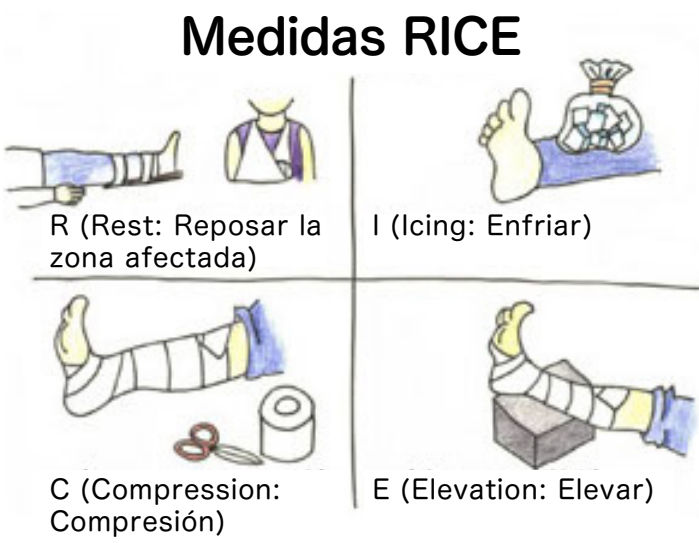





# Primeros auxilios que puedes hacer tú mismo

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

Tipos de lesión	Puntos de tratamiento
Rasguños	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar bien la zona afectada con agua limpia.</li> <li>*No toques directamente la sangre de otras personas.</li> </ul> 
Cortadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar bien la zona afectada con agua limpia.</li> <li>Aplica una gasa limpia en la herida para detener el sangrado.</li> </ul> 
Sangrado de nariz	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>*No voltees hacia arriba ni te golpees la nuca.</li> </ul> 
Quemaduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>En caso de quemaduras leves, enfría lo suficiente con agua limpia hasta que desaparezca el dolor.</li> <li>En caso de quemaduras graves, no intente quitarse la ropa por la fuerza. Enfría la zona afectada por encima de la ropa.</li> </ul> 
Golpes en el cuerpo Lesiones en los dedos Esguinces Fracturas	<p><b>Medidas RICE</b></p>  <p>R (Rest: Reposar la zona afectada)</p> <p>I (Icing: Enfriar)</p> <p>C (Compression: Compresión)</p> <p>E (Elevation: Elevar)</p>

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

Escribe tus impresiones y lo que puedes hacer para ayudar.