OHS Consult

Soluções em Saúde e Segurança Ocupacional

GUIA GRATUITO • EMERGÊNCIAS

Primeiros socorros: guia básico para cipeiros

Condutas iniciais seguras até a chegada do atendimento especializado.

Material educativo gratuito da OHS Consult, atualizado conforme a legislação vigente.

www.ohsconsult.com.br

Antes de tudo

1. **Segurança da cena:** não se torne a próxima vítima (energia, trânsito, fogo, produtos químicos).
2. **Peça ajuda:** SAMU **192** • Bombeiros **193**.
3. **Não mova a vítima** se houver suspeita de lesão na coluna, exceto em risco iminente.

Parada cardiorrespiratória

Se a vítima não responde e não respira normalmente: ligue 192, peça um DEA (desfibrilador) e inicie compressões torácicas no centro do peito, com as mãos sobrepostas, **100 a 120 por minuto**, afundando cerca de 5 a 6 cm em adultos, permitindo o retorno do tórax. Não interrompa até a chegada do socorro ou do DEA; ao chegar, ligue o aparelho e siga as instruções de voz.

Engasgo (obstrução das vias aéreas)

Se a pessoa não consegue falar, tossir ou respirar: posicione-se atrás dela e aplique compressões abdominais (manobra de Heimlich) logo acima do umbigo, para dentro e para cima, até a desobstrução. Se ela perder a consciência, ligue 192 e inicie as compressões torácicas.

Hemorragias

Faça pressão direta e firme sobre o ferimento com pano limpo ou gaze. Não remova objetos cravados: estabilize-os. Se o pano encharcar, coloque outro por cima, sem retirar o primeiro.

Queimaduras

Resfrie com água corrente em temperatura ambiente por 10 a 20 minutos. Retire anéis e relógios antes do inchaço. **Não** aplique pasta de dente, manteiga, gelo ou pomadas, e não estoure bolhas. Cubra com pano limpo e procure atendimento.

Choque elétrico

Nunca toque na vítima antes de desligar a energia. Desligue o disjuntor ou afaste a fonte com material seco e isolante. Depois, avalie a respiração e acione o socorro.

Convulsão

Afaste objetos ao redor, proteja a cabeça e afrouxe roupas. **Não** coloque nada na boca nem tente segurar os movimentos. Após a crise, posicione a vítima de lado e acione o socorro se durar mais de 5 minutos ou se repetir.

Fraturas e entorses

Imobilize na posição em que estiver, sem tentar recolocar o osso no lugar. Em fratura exposta, cubra com pano limpo e controle o sangramento sem pressionar o osso.

Contato com produtos químicos

Siga a Ficha com Dados de Segurança (FDS) do produto. Em geral, lave a pele ou os olhos com água corrente abundante por pelo menos 15 minutos e leve a FDS ao atendimento.

> **Importante**
> Este guia não substitui um curso de primeiros socorros com prática supervisionada. Mantenha kit de primeiros socorros, brigada ou equipe treinada e o plano de emergência atualizados, conforme as normas aplicáveis.

Treinamentos da CIPA e de emergência
Conheça as soluções da OHS Consult: www.ohsconsult.com.br

Este material tem caráter educativo e não substitui a leitura integral das normas citadas, das convenções coletivas aplicáveis nem a orientação de profissional habilitado. Conteúdo atualizado conforme a legislação vigente na data de publicação.