

# Mala de Primeiros Socorros

## Ficha 6

A mala de primeiros socorros é algo muito importante quando se pensa em preparar uma actividade escutista. Deve ser revista regularmente, para manter actualizada a validade dos seus constituintes. É importante que seja transportável e os seus componentes dispostos de forma intuitiva. Existem diversos artigos que podem fazer parte da mala de primeiros socorros, no entanto o mais importante é que todos quantos possível sejam conhecedores do seu conteúdo e saibam como utilizar e atuar.



### COMO FAZER A MALA DE PRIMEIROS SOCORROS DE GRUPO?

1. Identificar apenas o que é necessário para uma primeira intervenção;
2. Por uma questão de volume e peso deve levar quantidades mínimas de artigos;
3. Caso transporte medicamentos deve trazer a respectiva guia de tratamento ou folheto informativo;
4. Deve ser colocado num espaço físico acessível, seco e arejado;
5. Deve trazer o Guia da apólice de seguro, bem como o documento para participação de sinistros;

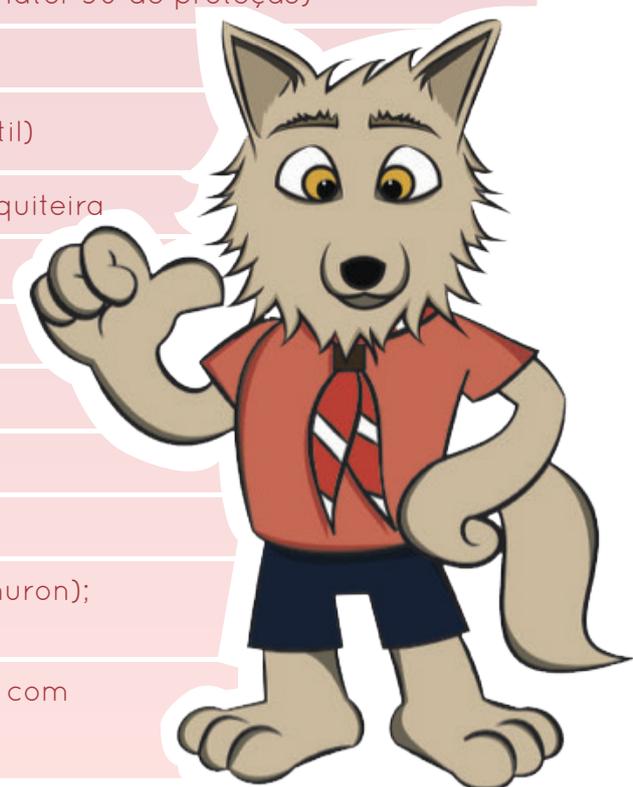
# Ficha 6 Mala de Primeiros Socorros



Este exemplo colectivo, não invalida que cada elemento tenha o seu kit individual. Por outro lado a administração de medicamentos sejam quais for, nunca é isenta de riscos e se necessário ou possível devemos procurar um conselho médico especializado presencial ou por outra qualquer via (linha telefónica de saúde).

## O QUE DEVES FAZER PARA FAZER A MALA DE PRIMEIROS SOCORROS?

Possíveis Ocorrências	Ação a adotar
<b>Ferimentos</b>	Soro fisiológico isotónico para lavagem, embalagem de 100cc; Solução desinfetante (betadine dermico) doses individuais; Ligaduras de pano elástico; Adesivo hipo alergénico; Luvas descartáveis, não esterilizáveis; Pensos rápidos, vários tamanhos; Pensos gordurosos; Pensos hemostáticos; Tesoura (suficientemente forte para cortar roupa); Pinça; Talas de madeira; Suturas adesivas; Gelo químico; Cobertor térmico; Garrote
<b>Entorses</b>	Tornozelos elásticos; Ligaduras elásticos
<b>Bolhas</b>	Pensos de silicone (ex: compeed)
<b>Proteção solar</b>	Creme de proteção solar (mínimo fator 30 de proteção)
<b>Queimaduras</b>	Creme hidratante; Biafine
<b>Comichão, reações alérgicas</b>	Cetirizina; Dimetindeno (ex: Fenistil)
<b>Anti mosquitos</b>	Repelente para insetos; Rede mosquiteira
<b>Congestão nasal</b>	Soro fisiológico
<b>Obstipação</b>	Microlax
<b>Diarreia</b>	Loperamida (carvão ativo)
<b>Azia</b>	Antiácido
<b>Vómitos</b>	Metoclopramida
<b>Febre, náuseas</b>	Termómetro; Paracetamol (ex: Benuron); Ibuprofeno (ex: Brufen)
<b>Medicamentos específicos</b>	Devem ser ministrados de acordo com a prescrição médica



Uma parceria com:

