ITSOSOM

GUÍA DEL CAMINO

SEMANA SANTA 2022



NÚMEROS DE EMERGENCIA

911	*462
SISTEMA NACIONAL DE EMERGENCIA	ATENCIÓN TELEFÓNICA AL CIUDADANO

COE	809-472-0909
RD VIAL	809-222-9274
DEFENSA CIVIL	809-472-8614
BOMBEROS	809-682-2000
CRUZ ROJA	809-334-4545
OBRAS PÚBLICAS	809-565-2811
LÍNEA VIDA	809-200-1202
HEMOCENTRO	809-793-7503

ITSOSOM

¿CÓMO DAR PRIMEROS AUXILIOS?

MAPFRE SALUD | ARS

ANTES DE DAR PRIMEROS AUXILIOS DEBES APLICAR LA CONDUCTA PAS

P DE PROTEGER

INTENTA PONER A LA PERSONA A SALVO. LO MEJOR ES NO INTERVENIR A MENOS QUE SEA NECESARIO Y DE URGENCIA.



A DE AVISAR

SE DEBE CONTACTAR DE INMEDIATO AL 911 O A LAS AUTORIDADES CORRESPONDIENTES



S DE SOCORRER

SI LA PERSONA ESTÁ EN UN ESPACIO SEGURO Y LAS AUTORIDADES ESTÁN DE CAMINO, PUEDES PROCEDER A SOCORRER.



OBSERVA SI RESPIRA CON NORMALIDAD

SI HACE RUIDO PARECIDO A UN RONQUIDO AL RESPIRAR, VOLTEÁLO A LA IZQUIERDA.



HÁBLALE PARA COMPROBAR EL ESTADO DE CONSCIENCIA.

BUSCA LESIONES GRAVES O HEMORRAGIAS



SI ESTÁ INCONSCIENTE Y NO RESPIRA CON NORMALIDAD

REALIZA REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR



COLOCA EL TALÓN DE TU MANO SOBRE EL CENTRO DEL PECHO.



COLOCA TU OTRA MANO ENCIMA DE LA QUE ESTÁ EN EL PECHO. MANTÉN LOS CODOS ESTIRADOS, PRESIONA HACIA ABAJO EL PECHO (COMPRIME) USANDO SIEMPRE TODO EL PESO DE TU CUERPO .



PRESIONA EL PECHO CON FIRMEZA A UN RITMO DE 100 A 120 COMPRESIONES POR MINUTO. INTENTA COMPRIMIR A SOLO 2 PULGADAS DE PROFUNDIDAD.

DEJA QUE EL PECHO VUELVA A SU POSICIÓN DESPUÉS DE CADA COMPRESIÓN. CONTINÚA HASTA QUE LLEGUE EL 911.

SI ESTÁ SANGRANDO

UTILIZA ALGUNA TELA PARA REALIZAR PRESIÓN. APLICA PRESIÓN DIRECTA Y FUERTE SOBRE EL PUNTO DE SANGRADO.

SI ES BRAZO O PIERNA PUEDES ELEVARLA POR ENCIMA DEL NIVEL DEL CORAZÓN



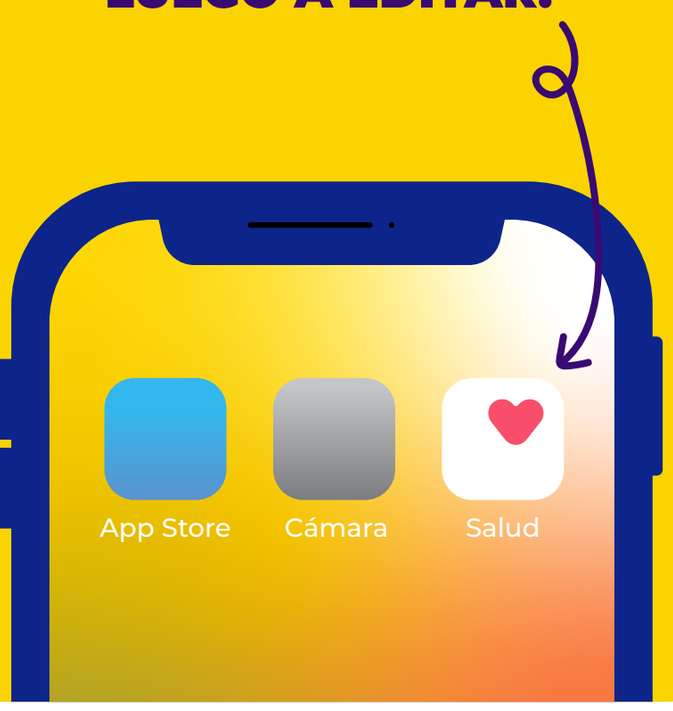
ITSOSOM

FUENTE: RACE. ES/PRIMEROS AUXILIOS: CÓMO SOCORRER A LAS VÍCTIMAS DE UN ACCIDENTE
MAYOCLINIC.ORG/INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

ACTIVA LA FICHA MÉDICA DE TU CEL

EN iPHONE

EN TU CELULAR BUSCA LA APP SALUD. TOCA TU FOTO DE PERFIL, DEBAJO DALE A **FICHA MÉDICA Y LUEGO A EDITAR.**



AHÍ PUEDES PONER TUS DATOS MÉDICOS, TIPO DE SANGRE, ALERGIAS Y CONTACTOS DE EMERGENCIA.



PRESIONA LOS BOTONES DE APAGADO Y VOLUMEN PARA ACTIVAR LA PANTALLA SOS. SI LOS MANTIENES PRESIONADOS SIN ACCIONAR EL SLIDE COMIENZA UN CUENTA ATRÁS QUE **LLAMA A EMERGENCIAS AL TERMINAR.**



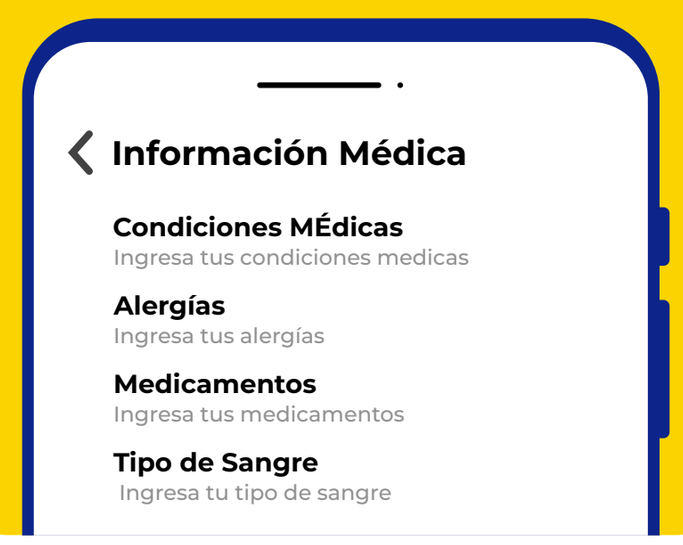
EN ANDROID

BUSCA AJUSTES, DESLIZA HACIA ABAJO, VE A SEGURIDAD Y EMERGENCIAS*, **Y LUEGO A SOS EMERGENCIA**

*EN ANDROID 11 ESTA OPCIÓN ESTÁ EN EL MENÚ “AJUSTES AVANZADOS”



AHÍ PUEDES PONER TUS DATOS MÉDICOS, TIPO DE SANGRE, ALERGIAS Y CONTACTOS DE EMERGENCIA.



PARA ACTIVARLO, **PULSA RÁPIDAMENTE EL BOTÓN DE ENCENDIDO 5 VECES O MÁS.**



ITSOSOM

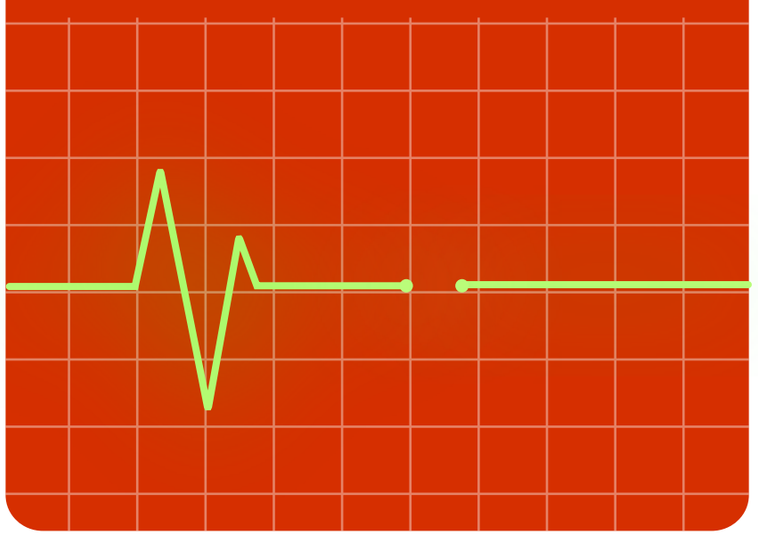
¿QUÉ HAGO SI ALGUIEN SE INTOXICA CON ALCOHOL?

MAPFRE SALUD | ARS

LA INTOXICACIÓN ALCOHÓLICA OCURRE CUANDO TOMAS **GRANDES CANTIDADES DE ALCOHOL EN POCO TIEMPO.**



ESTA PUEDE LLEGAR A SER FATAL, PRODUCIENDO **AHOGAMIENTO, DAÑO CEREBRAL** Y, EN SU FORMA MÁS GRAVE, PUEDE INDUCIR LA MUERTE.



PERO, **¿CÓMO SABER QUE UNA PERSONA TIENE INTOXICACIÓN ALCOHÓLICA?**

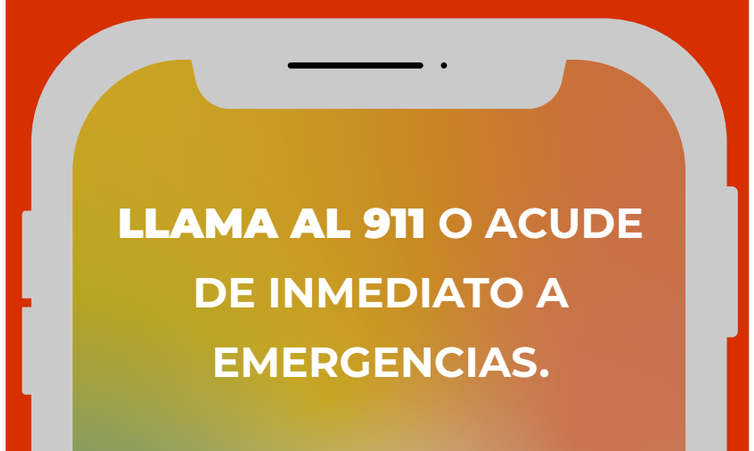


RESPIRACIÓN LENTA (MENOS DE 8 RESPIRACIONES POR MINUTO)

→ PUEDES CONTARLAS CON EL CRONÓMETRO DE TU CELULAR

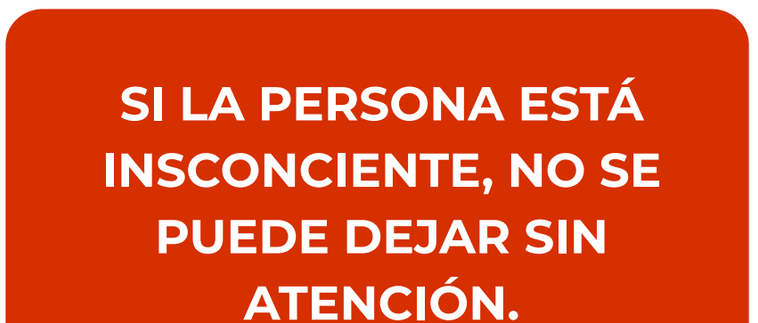
RESPIRACIÓN IRREGULAR (INTERVALOS DE 10 SEGUNDOS ENTRE RESPIRACIONES)

¿QUÉ HACER SI PASA ESTO?



SI LA PERSONA ESTÁ INSCONCIENTE, NO SE PUEDE DEJAR SIN ATENCIÓN.

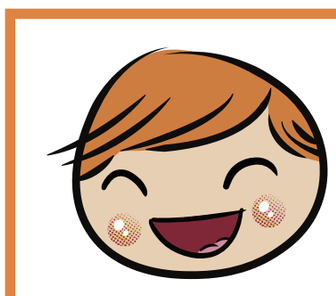
SI ESTÁ VOMITANDO, AYÚDALE. UNA POSICIÓN CORRECTA PUEDE EVITAR AHOGOS.



¿CÓMO EVITAR ESTO?



RECUERDA DISFRUTAR CON MODERACIÓN



ITSOSOM

FUENTE: MAYOCLINIC.ORG/INTOXICACIÓN POR ALCOHOL

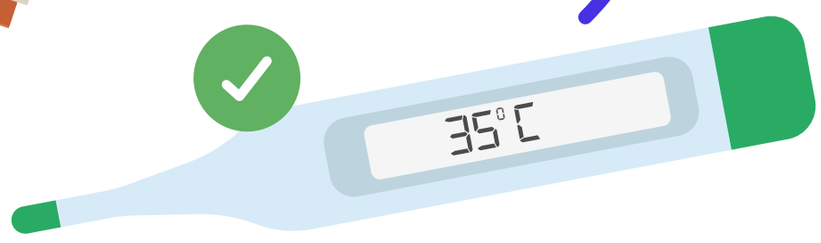
ARMA TU BOTIQUÍN

ANTES DE SALIR DE VIAJE, DEBES DE TENER “READY” EL BOTIQUÍN, EN ESPECIAL SI ESTÁS LLEGANDO A LOS ´TA. PERO, ¿QUÉ DEBES DE LLEVAR? AQUÍ TE DECIMOS.

MEDICAMENTOS QUE ESTÉS TOMANDO



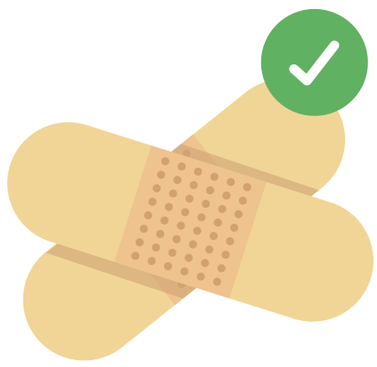
TERMÓMETRO



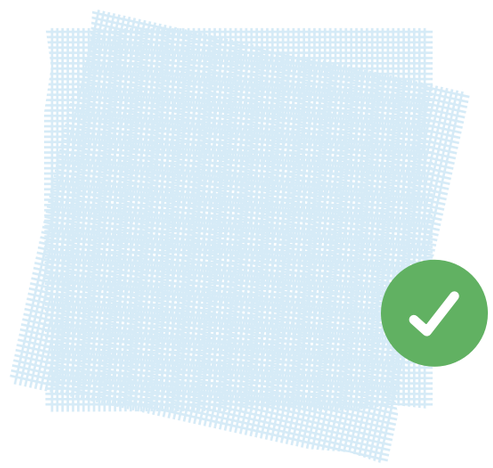
GUANTES



CURITAS



GASA



IBUPROFENO, PARACETAMOL Y ANTIALÉRGICOS

GEL ANTIBACTERIAL



YODO Y ANTISÉPTICOS



BO+IQUÍN

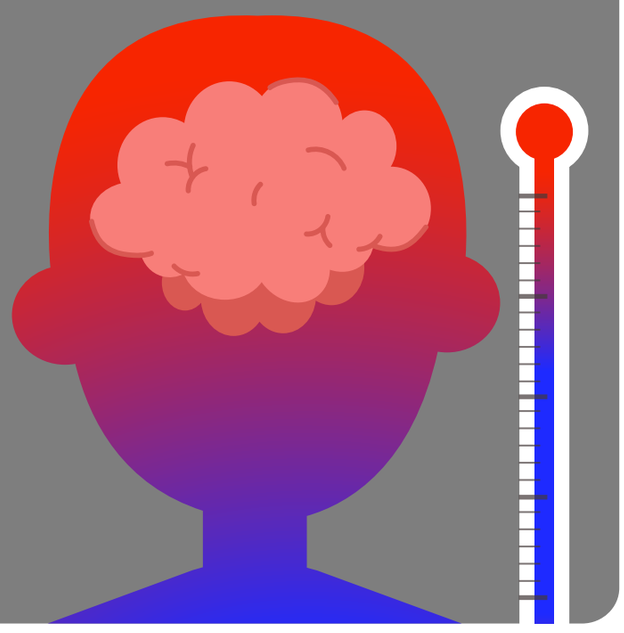
ITSOSOM

¡CUIDADO CON LA INSOLACIÓN!

MAPFRE SALUD | ARS

LA INSOLACIÓN OCURRE POR LA **EXPOSICIÓN PROLONGADA A ALTAS TEMPERATURAS.**

PUEDE GENERAR FALLAS EN EL MECANISMO ENCARGADO DE CONTROLAR LA TEMPERATURA CORPORAL, **SUBIENDO HASTA 45 GRADOS.**



¿CÓMO SÉ QUE TENGO INSOLACIÓN?



¿CÓMO TRATARLO?

BUSCA AYUDA MÉDICA, REFRÉSCATE CON TOALLAS HUMEDECIDAS EN AGUA FRÍA Y MANTENTE EN LA SOMBRA.



EVITA LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA Y TRATA DE MANTENER **LOS PIES ELEVADOS PARA ESTIMULAR LA CIRCULACIÓN**



¿CÓMO PREVENIR?



USAR UN BUEN BLOQUEADOR SOLAR. SIN OXIBENZONA



MANTENTE TOMANDO AGUA E HIDRATÁNDOTE.



TOMA ALGUNAS PAUSAS AL TOMAR EL SOL, Y NO LO TOMES DE MANERA DIRECTA DE 12M A 4PM

ITSOSOM

FUENTE: BLOG.AUNA.PE/CÓMO CURAR LA INSOLACIÓN: GUÍA DE EMERGENCIA PARA VERANO

EL CARRO READY PARA EL VIAJE

¿QUÉ TIENES QUE CHEQUEAR ANTES DE COGER CARRETERA?

ASEGÚRATE DE TENER:

NO PUEDE BOTAR LIQUIDO DE NINGÚN LADO

POLOS LIMPIOS

BATERÍA

GOMA DE REPUESTO LLENA

EXTINTOR

CABLES PARA JUMPEAR

GATO HIDRÁULICO

LINTERNA

AGUA

BOTIQÚIN

BO+IQUÍN

CHEQUEA EL NIVEL DE ACEITE, COOLANT Y AGUA DEL PARABRISAS

VERIFICA LAS LUCES

EL DIBUJO DE LAS GOMAS DEBE TENER UNA PROFUNDIDAD DE AL MENOS MEDIA PULGADA

CHEQUEA LA PRESIÓN DE LAS GOMAS Y QUE ESTÉN LLENAS

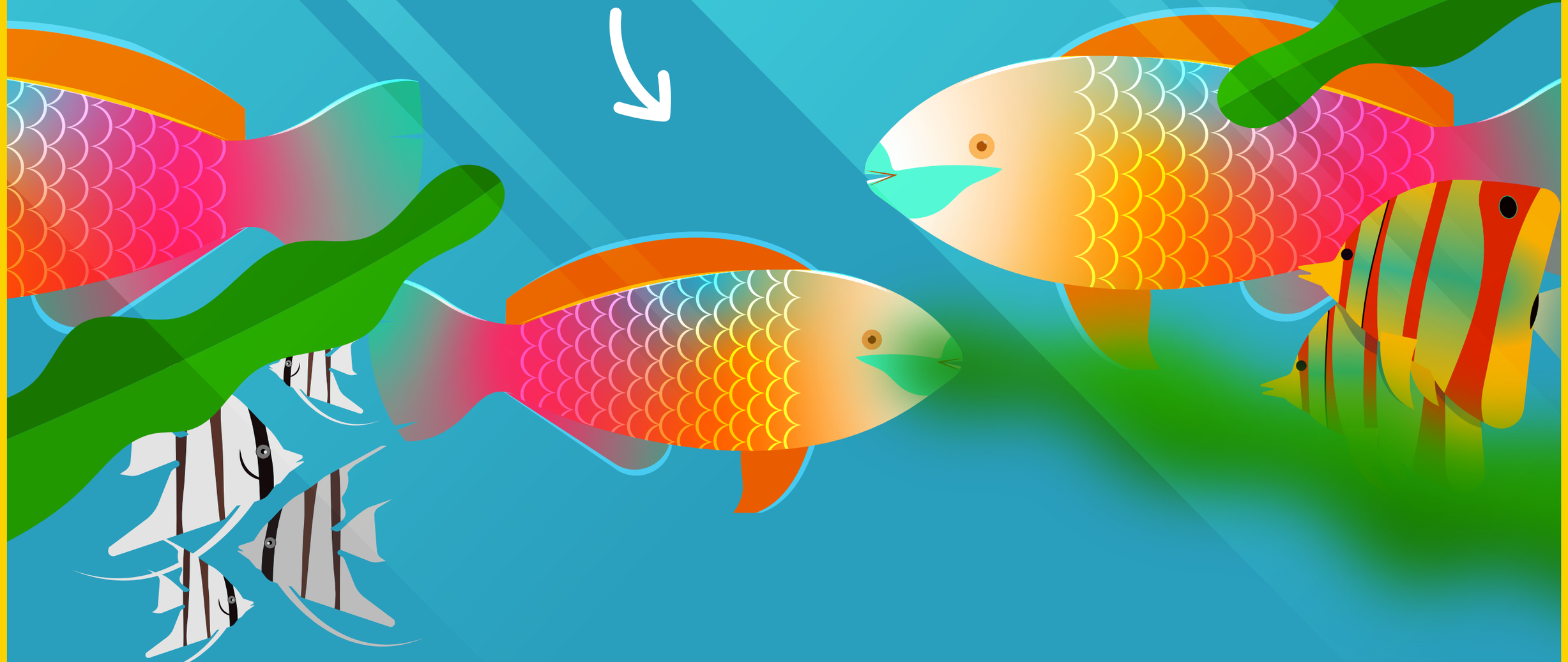
LLEVA A REVISAR LOS FRENOS A UN SITIO ESPECIALIZADO

ITSOSOM

CUIDA EL MEDIO AMBIENTE

NO COMAS PEZ LORO

NI ESPECIES EN VEDA



DEJA EL LUGAR COMO

LO ENCONTRASTE,

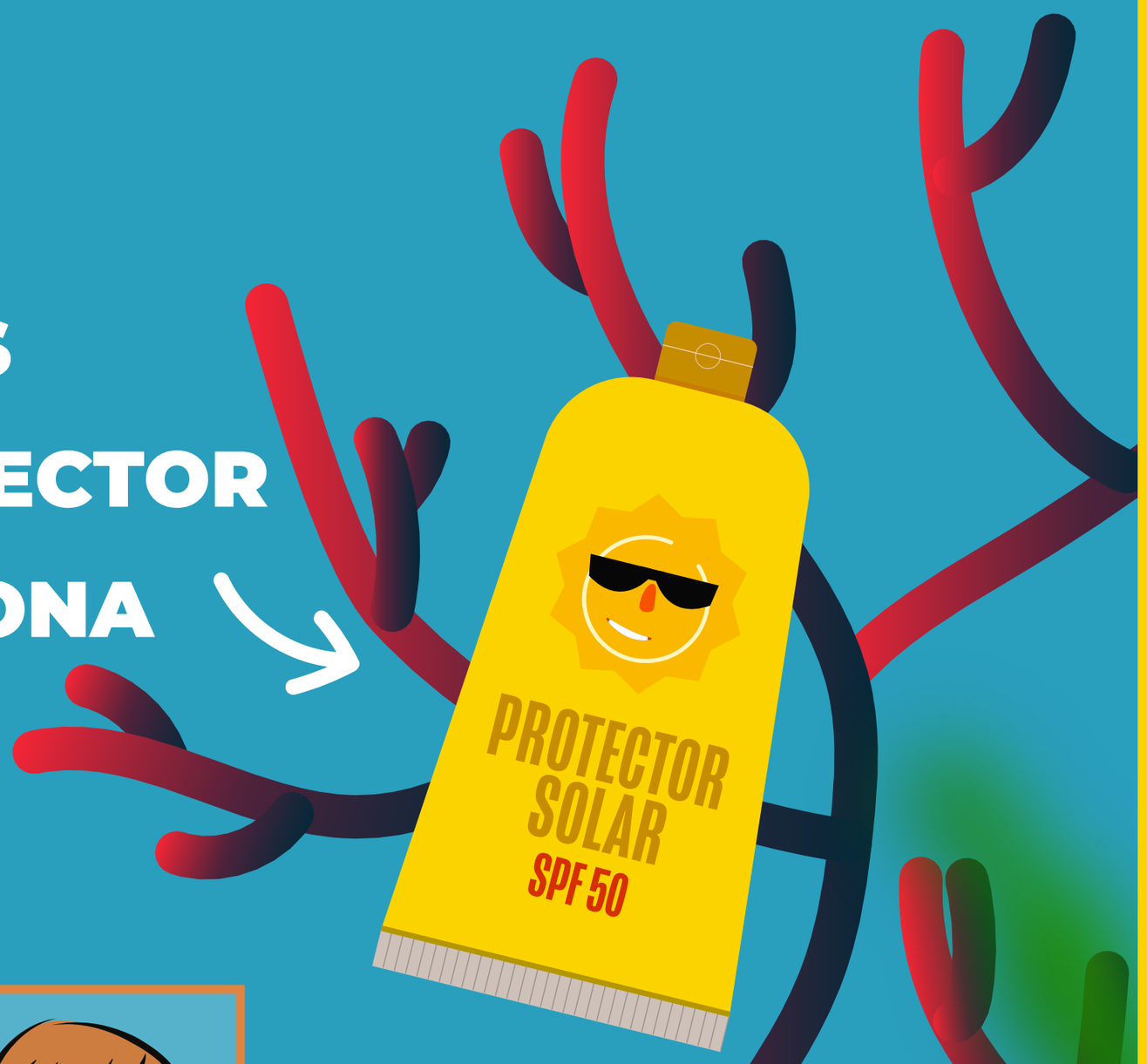
RECOGE TU BASURA



PARA PROTEGER LOS

CORALES, USA PROTECTOR

SOLAR SIN OXIBENZONA



ITSOSOM