

# Quando uma pessoa estiver caída?

Preparação  
para desastres

Primeiros socorros

Quando uma pessoa estiver caída, cada segundo pode ser vital. A princípio, batendo nos ombros, chame a pessoa e observe seu estado rapidamente. Caso esteja inconsciente, realizar a reanimação cardiopulmonar imediatamente e pedir em alta voz a alguém que chame a ambulância.



## Maneira da reanimação cárdio-pulmonar

### ① Averiguar a reação

Averiguar a reação dizendo "Daijobu desuka? (Está tudo bem?)"

### ② Se não houver nenhuma reação, averiguar a respiração.

Observar o movimento do peito e do abdômen da pessoa e se estiver movendo para baixo e para cima, poderá considerar que ele está "com respiração". E se não estiver movendo, poderá considerar que ele está "sem respiração" (parada cardiorrespiratória), então deverá realizar compressões torácicas imediatamente.

Se houver respiração, deitar o corpo do paciente virado para o lado. Dobre o cotovelo ligeiramente e joelho do pé de cima, puxá-los um pouco para a frente. Coloque a mão de cima para abaixo do queixo e puxar o queixo para a frente para assegurar a traqueia (posição de recuperação).

### ③ Fazer as compressões torácicas

1. Deixar o paciente deitado de costas em um lugar plano. A pessoa que ajuda deve ficar ajoelhada ao lado dele.
2. A meio do peito é área a pressionar. Coloque a parte perto do pulso da palma da mão, uma sobre a outra.
3. Esticando os cotovelos, pressione o peito até afundar o peito inteiro aproximadamente 5 cm.
4. Levantando o seu corpo, afrouxar a força da mão. Faça a aplicação de pressão num ritmo de 100 vezes por minuto e repita 30 vezes este procedimento.

No caso das crianças pequenas, usar uma mão ou ambas as mãos. Em caso de bebê e recém-nacido, usando os dois dedos, aplique até afundar cerca de um terço da espessura do peito.

### ④ Quando estiver sem respiração (respiração artificial)

1. Deixe o paciente deitado de costas.
2. Colocando a palma de uma mão na testa e o dedo indicador e do meio de outra mão no ponto da maxila do paciente, levantar a cabeça dele para trás.
3. Segure o nariz do paciente mantendo a segurança da traqueia e, abrindo bem a sua boca, cobrir a boca dele. Soprar lentamente por um segundo. Verifique de que o peito dele move para cima.

### ⑤ Fazer a maneira da reanimação cárdio-pulmonar

Repetir como um conjunto de "30 vezes de compressões torácicas e 2 vezes de respiração artificial", até que o resgate de emergência cheguem para assumir esse comportamento.

Para salvar vidas de paciente sofrido com parada cardiorrespiratória, o choque elétrico (desfibrilação) será um jeito muito eficaz. Se perto de você houver um equipamento "AED (desfibrilador externo automático)", que possa ser realizado choque elétrico com confiança e facilidade pelas pessoas comuns, deverá dar prioridade aos primeiros socorros pela AED.



# Prevenção contra calamidades

Versão de preservação  
Cidade de Kusatsu  
Manual de prevenção contra calamidades