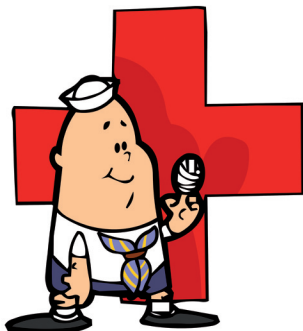




## A MALA DE PRIMEIROS - SOCORROS



A Mala de Primeiros Socorros é algo da máxima importância quando se pensa em preparar uma actividade escutista ou mesmo para ter na sede. A caixa de primeiros socorros deve ser revista regularmente, com vista à substituição do material inutilizável. É importante que a caixa de primeiros socorros seja portátil, para facilitar o apoio. Deves cuidar dela sempre com muita dedicação, pois a qualquer momento pode ser necessária, podendo mesmo seres tu próprio a necessitar dos seus préstimos.

Deve ser um cuidado a ter em linha de conta o bom estado de conservação e a data de validade dos elementos constantes na mala de primeiros socorros, caso contrário podem vir a ocorrer alguns riscos (completamente desnecessários).

Desta forma, apresentamos-te uma das formas como deves elaborar e considerar uma Mala de Primeira Intervenção, com o material que deves transportar para uma actividade, tendo sempre em consideração que o seu conteúdo deve ser adaptado ao tipo de actividade

que vais realizar.

Boa caça, mas sempre em segurança e com a preocupação de minimizar os riscos que corremos em qualquer actividade.

E não te esqueças “**Uma actividade prevenida..., será sempre uma actividade segura e feliz!**”

### O QUE DEVES FAZER?

1. Na mala de primeiros socorros se existirem medicamentos, mesmo sendo estes respeitantes a intervenção crónica ou pontual de algum dos elementos, devemos sempre **guardar o folheto explicativo** e a respectiva referência à **validade do medicamento**;
2. Numa primeira fase a mala de primeiros socorros deve conter apenas aquilo que se trata essencial para uma primeira intervenção, e deve ser **guardada em local fresco e seco** e com pouca luz;
3. Na mala que irás transportar para a tua actividade deves **levar o mínimo**, por questões de logística e pelo próprio peso;
4. Se por ventura algum dos elementos sofrer com frequência de algum problema de saúde, deves solicitar aos Pais que o elemento **consulte o médico antes da actividade** para assim serem salvaguardadas possíveis ocorrências;
5. No caso de acidente deves ter sempre presente o **número da apólice do seguro escutista** e um **número de uma das pessoas responsáveis pelo elemento**, para que a possas contactar em caso de acidente e se necessitares de auxílio.

O conteúdo da mala que te apresentamos é uma possibilidade entre outras também elas válidas, pelo que não devês considerar tão somente esta, mas

que sirva como base para a construção da tua. Para tal disponibilizamos uma tabela que servirá como complemento a uma lista de verificação.

## MALA DE PRIMEIROS SOCORROS PARA ACTIVIDADES

POSSIVEIS OCORRENCIAS	ACÇÃO A ADOPTAR	OBS
<b>FERIDAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soro fisiológico (5%)</li> <li>Solução iodada desinfectante (ex. betadine dérmico)</li> <li>Gases/compressas esterilizadas</li> <li>Adesivo hipo alérgénico</li> <li>Luvas</li> <li>Pensos rápidos</li> <li>Pinça e tesoura</li> <li>Talas</li> <li>Suturas adesivas ( ex. steri-strip)</li> <li>Talas</li> <li>Gelo químico</li> <li>Thermo gel</li> <li>Cobertores térmicos</li> <li>Garrote</li> <li>Pele plástica (ex. spray - opsite)</li> <li>Pensos gordurosos (gaze gorda)</li> <li>Pensos hemostáticos (ex. spongostan)</li> </ul>	
<b>OBSTIPAÇÃO DIARREIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Microlax</li> <li>Loperamida (Ex: Imodium,) ou Neomicina (Ex:Dimicina)</li> </ul>	
<b>AZIA VÓMITOS DOR OU FEBRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antiácido</li> <li>Metoclopramida (Ex: Primperam ou Motilium)</li> <li>Termómetro</li> <li>Paracetamol (Ex:ben-u-ron)</li> <li>Ibuprofeno (Ex: brufen)</li> </ul>	
<b>COMIÇÃO, REACÇÕES ALÉRGICAS PICADAS QUEIMADURAS LEVES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cetirizina</li> <li>Dimetindeno (Ex: Fenistil)</li> <li>Crema hidratante (Ex: nívea)</li> <li>Biafine</li> </ul>	
<b>CONGESTÃO NASAL PROTECÇÃO SOLAR ANTI-MOSQUITOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soro fisiológico nasal</li> <li>Crema de protecção solar</li> <li>Repelente para insectos</li> <li>Rede mosquiteira quando possível</li> </ul>	
<b>PÉ DE ATLETA MICOSES ENTORSES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Clotrimazol (Ex: Canasten)</li> <li>Tornozelos elásticos</li> <li>Ligaduras elásticas</li> <li>Conforme prescrição Médica</li> </ul>	
<b>MEDICAMENTOS ESPECÍFICOS DOS ELEMENTOS QUE PARTICIPAM NA ACTIVIDADE GUIA DE PRIMEIROS SOCORROS NÚMEROS DE TELEFONE IMPORTANTES PARA EMERGÊNCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vários aconselhados</li> <li>Seguradora</li> <li>Centro de Saúde da</li> <li>Área da Actividade</li> <li>Bombeiros</li> <li>Autoridades de segurança</li> </ul>	

### FICHA TÉCNICA:

Edição nº6 - 2010  
 Paginação: Gonçalo Vieira  
 Ilustração: Pedro Alves  
 Revisão e Adaptação:

### EDIÇÃO DO:

### APOIO DA:

