

Primo Soccorso:

La Scienza di Salvare una Vita

Cosa fare (e NON fare) nelle emergenze a scuola e fuori



Cos'è il Primo Soccorso?

Il primo soccorso è l'insieme di azioni immediate che chiunque può mettere in pratica per aiutare una persona in difficoltà, in attesa dell'arrivo dei soccorsi specializzati. Non sostituisce il medico, ma può fare la differenza tra la vita e la morte.

📌 ⚠️ **Messaggio chiave:** Il primo soccorso non sostituisce il medico — **mantiene in vita** fino al suo arrivo.



Emergenza

Rischio di vita imminente. Es: arresto cardiaco, soffocamento, emorragia massiva.

Urgenza

Situazione grave ma non a rischio immediato. Es: frattura, febbre alta, dolore intenso.

Non urgenza

Condizione gestibile senza intervento immediato dei soccorsi.

La Catena della Sopravvivenza

Ogni anello è indispensabile: se uno si spezza, le probabilità di sopravvivenza crollano drasticamente. Agire in sequenza e senza perdere tempo salva vite.



Riconoscimento

Riconoscere l'emergenza e chiamare precocemente i soccorsi



RCP Precoce

Rianimazione Cardiopolmonare immediata da parte di testimoni



Defibrillazione

Uso precoce del DAE per ripristinare il ritmo cardiaco



Soccorso Avanzato

Arrivo del personale medico specializzato



Sicurezza Prima di Tutto: La Regola

P.A.S.

Prima di avvicinarti a qualsiasi vittima, devi proteggerti te stesso. Un soccorritore che si fa del male non aiuta nessuno.



P — Proteggi

Valuta la scena: ci sono fili elettrici, gas, traffico, strutture instabili? Metti in sicurezza te stesso e gli altri presenti.

A — Avverti

Chiama il 112 o fai chiamare qualcun altro. Non perdere tempo prezioso.

S — Soccorri

Solo ora intervieni sulla vittima, applicando le manovre apprese.

📄 🦴 "Un soccorritore morto non salva nessuno." — Regola d'oro del primo soccorso

Come Chiamare il 112

Il 112 è il Numero Unico Europeo delle Emergenze: gratuito, attivo 24h/24, raggiungibile anche senza credito telefonico. Risponde in ogni lingua.



Chi sei

Il tuo nome e numero di telefono

Dove sei

Indirizzo **esatto**: via, numero civico, città, piano

Cosa è successo

Descrivi l'evento in modo chiaro e conciso

Quante persone

Numero di vittime e loro condizioni apparenti

📌 📞 **Regola d'oro: NON riagganciare mai per primo** — aspetta che sia l'operatore a farlo.

📌 🌐 Il 112 funziona in tutta Europa anche senza SIM inserita o con il telefono bloccato.

Valutazione della Vittima: Coscienza e Respiro

Prima di avviare la RCP, devi valutare rapidamente le condizioni della vittima. Hai **10 secondi** per capire se è in arresto cardiaco.

1. Chiama e Scuoti

Chiama ad alta voce: *"Mi senti? Stai bene?"* Scuoti delicatamente le spalle. Nessuna risposta? È incosciente.

2. Chiama i Soccorsi

Urla per chiedere aiuto. Delega qualcuno a chiamare il 112 e cercare il DAE.

3. Manovra G.A.S.

Guardo il torace • Ascolto eventuali suoni • Sento il flusso d'aria.
Valuta per non più di 10 secondi.

☐ || Se la vittima non respira normalmente (o ha solo gasping), inizia subito la RCP.



BLS – Basic Life Support: Il Massaggio Cardiaco



Posizione delle Mani

Centro del torace (metà inferiore dello sterno). Tallone del palmo, mani intrecciate, braccia tese.



Profondità

Comprimi di 5–6 cm. Lascia risalire completamente il torace dopo ogni compressione.



Frequenza

100–120 compressioni/minuto. Segui il ritmo di *"Stayin' Alive"* dei Bee Gees!

Rapporto 30:2

30 compressioni + 2 ventilazioni di soccorso (se addestrati). Se non sei addestrato: solo compressioni continue.

Non fermarti!

Continua fino all'arrivo del DAE o del 118, o finché la vittima non riprende a respirare normalmente.





Il DAE: Defibrillatore Automatico Esterno



Guida Vocale

Il DAE dà istruzioni vocali passo dopo passo. Chiunque può usarlo senza formazione specifica.



Analisi Automatica

Analizza il ritmo cardiaco da solo. Eroga la scarica solo se necessario: non si può sbagliare.



La Scarica

Tutti si allontanano dalla vittima. Il DAE eroga la corrente per ripristinare il ritmo cardiaco.



Dove Trovarlo

Scuole, palestre, centri commerciali, stazioni. Cerca il simbolo verde con il fulmine.

Ostruzione delle Vie Aeree: il Soffocamento

Il soffocamento è un'emergenza frequente, soprattutto nei bambini. Riconoscerlo subito è fondamentale: ogni secondo conta.

Ostruzione Parziale

Segnali: La persona **tossisce forte**, riesce a parlare o emettere suoni, volto arrossato.
Cosa fare: Incoraggia a tossire con forza. **NON** intervenire fisicamente. Monitora costantemente.

Ostruzione Totale

Segnali: Mani alla gola, **non riesce a parlare né a tossire**, volto che diventa cianotico (bluastro).
Cosa fare: Agisci subito con la Manovra di Heimlich!

📌 Osserva sempre il colore del viso: rosso = respira ancora | blu/grigio = emergenza totale.



La Manovra di Heimlich

Sfrutta un principio fisico semplice: aumentare bruscamente la pressione all'interno del diaframma crea una colonna d'aria che espelle il corpo estraneo dalle vie aeree come un tappo da una bottiglia.



Fase 1: 5 Pacche

Fase 2: 5 Compressioni

Ripeti il Ciclo

Continua fino a

- Mettiti **dietro** la vittima, piedi divaricati
- Un piede tra i suoi, per sorreggerla se sviene
- Pugno chiuso 2 dita sopra l'ombelico



⚠ Se la vittima **perde coscienza**:
adagiala a terra e inizia la RCP
chiamando il 112.

Svenimento e Sincope

Lo svenimento (sincope) è tra le emergenze più comuni a scuola: calo glicemico, caldo, stress emotivo, vista del sangue. Quasi sempre benigno, ma va gestito correttamente.



Segnali Premonitori

Pallore, sudorazione fredda, visione offuscata, nausea, senso di "svenire"

- Allenta abiti stretti (cravatta, cintura)
- Non dare da bere/mangiare finché non è del tutto sveglio

Se non riprende coscienza entro pochi minuti o non respira: **inizia RCP e chiama 112.**



Cosciente: Posizione Antishock

Sdraiato con le gambe sollevate a 30-45°.
Migliora il ritorno venoso al cuore e al cervello.



Incosciente ma Respira: PLS

Posizione Laterale di Sicurezza: evita il soffocamento da vomito. Monitora il respiro continuamente.



Emorragie e Ferite

Il controllo dell'emorragia è una delle azioni più efficaci che un soccorritore può compiere: una perdita massiva di sangue può essere fatale in pochi minuti.

Ferite Lievi

Pulisci con acqua corrente. Applica un cerotto o garza sterile. Nessuna fretta, ma igiene al primo posto.

Emorragia Massiva

Applica **pressione diretta** sulla ferita con panni puliti o garze. Mantieni la pressione senza interrompere. Chiama il 112.

Cosa FARE

- Pressione diretta e continua sulla ferita
- Usare guanti o sacchetti di plastica se disponibili
- Sollevare l'arto ferito se possibile

Cosa NON FARE

- **Non rimuovere** corpi estranei conficcati
- **Non applicare lacci emostatici** se non addestrati
- **Non togliere** la garza se si impregna: aggiungine un'altra sopra



Traumi e Fratture: L'Ora di Educazione Fisica

I traumi muscoloscheletrici sono frequenti durante l'attività sportiva a scuola. Saper distinguere una distorsione da una frattura e agire correttamente riduce i danni a lungo termine.

Distorsione

Stiramento o lacerazione dei legamenti. Dolore, gonfiore, difficoltà di movimento. Applica R.I.C.E.

Frattura

Interruzione della continuità ossea. Dolore intenso, deformità, impossibilità di caricare. Immobilizza e chiama soccorsi.

Riposo

Ghiaccio

Compressione

Elevazione



ATTENZIONE — Trauma Cranico o Spinale: NON MUOVERE l'infortunato. Stabilizza il collo, chiama il 112 e aspetta i soccorsi specializzati.



Emergenze Mediche Comuni a Scuola

Conoscere le condizioni dei tuoi compagni può fare la differenza. Asma, allergie gravi ed epilessia colpiscono milioni di adolescenti.

Crisi Asmatica

- Aiuta la persona a sedersi in posizione eretta, inclinata in avanti
- Assisti nell'uso del broncodilatatore (spray salvavita)
- Ambiente arieggiato, nessun affollamento
- Se non migliora in 5-10 min: chiama il 112

Crisi Epilettica

- Allontana oggetti pericolosi dall'area
- Metti qualcosa di morbido sotto la testa
- **Non bloccare i movimenti della persona**
- **Non mettere nulla in bocca** (rischio soffocamento)
- Dopo la crisi: PLS e monitora il respiro

Shock Anafilattico

- Chiama subito il 112 — è un'emergenza letale
- Se il compagno ha un'adrenalina autoiniettante (EpiPen): assistilo nell'uso
- Sdraialo con le gambe sollevate, o seduto se ha difficoltà respiratorie

📌 **Conosci i tuoi compagni fragili.** Sapere chi ha asma, allergie o epilessia prima che succeda qualcosa può salvare una vita.

La differenza tra la vita e la morte può essere nelle tue mani.



CENTRO DI FORMAZIONE

Quello che hai imparato i

PAS • 112 • GAS • RCP • DAE • Heimlich • PLS • R.I.C.E.

Prossimo Passo

Partecipa a un corso pratico certificato BLS-D (Basic Life Support & Defibrillation) — dura solo 4-6 ore e può salvarti la vita.

Il tuo ruolo a scuola

Diventa un punto di riferimento per la tua classe. La prevenzione inizia dalla consapevolezza.