

# Nozioni Elementari di Pronto Soccorso



## Singhiozzo



Fate una inspirazione profonda e trattenete il fiato il più a lungo possibile. Se questo non fa cessare il singhiozzo, sorseggiate lentamente qualche bicchiere di acqua fredda. oppure fate gargarismi per un minuto o due con acqua calda o fredda. Oppure mettete naso e bocca sull'imboccatura di un sacchetto di carta e respiratevi dentro per qualche minuto: l'accumulo di anidride carbonica, così causato, qualche volta fa cessare il singhiozzo. Se questo si protrae per un'ora o più, consultate un medico. Per il singhiozzo dei lattanti provate a farli eruttare dando loro qualche colpetto sulla schiena. Se ciò non dà alcun risultato, fate loro succhiare un cucchiaino che avrete inumidito e poi intinto nello zucchero.

## Come chiamare un medico

### IN CASA

Tenete il numero di telefono del vostro medico a portata di mano, affisso accanto al telefono. chiedetegli d'indicarvi altri medici da chiamare nel caso in cui non sia disponibile. Chiedetegli, inoltre, i numeri telefonici della centrale della Guardia Medica. Quanti hanno una polizza sanitaria, a volte concessa, ad esempio, per aver aperto un conto corrente presso una banca, si ricordino di leggere attentamente i termini assicurativi e le modalità per richiedere un intervento a domicilio.

Esistono organizzazioni private, presenti ormai su gran parte del territorio nazionale, che possono offrire assistenza medica generica, specialistica e infermieristica anche per problemi complessi. Quando richiedete la loro opera fatevi precisare i tempi d'intervento e il costo.

### IL 118 - EMERGENZA SANITARIA

In caso di emergenza telefonate al numero 118. Mantenete la calma e rispondete chiaramente alle richieste dell'operatore della Centrale operativa: condizioni e numero delle persone da soccorrere; indirizzo

completo e località; punti di riferimento ben individuabili (incroci, negozi, etc.); numero di telefono da cui si chiama. Al termine della conversazione, riagganciate bene il telefono e tenetelo libero per eventuali comunicazioni. Assicuratevi che le vie di accesso al luogo in cui è presente il malato o l'infortunato siano libere da ostacoli e ben illuminate.



## Ustioni chimiche

Lavate scrupolosamente con acqua la regione colpita per diluire ed asportare la sostanza chimica. Quindi comportatevi come se si trattasse di una ustione da calore. Alcune sostanze, come l'acido solforico e la calce viva, reagiscono con l'acqua producendo grande quantità di calore: in questi casi il lavaggio deve essere continuato per non meno di dieci minuti. Se un occhio è stato colpito dalla sostanza chimica, lavatelo con prudenza ma accuratamente con acqua sterile o con soluzione salina. coprite con una medicazione sterile e consultate subito un medico.

## Ustioni e scottature leggere

Fate scorrere acqua fredda sull'ustione per attenuare il dolore.

Lavatevi le mani con cura prima di toccare l'ustione. Se non si sono formate vesciche, stendete la pomata per le ustioni che avete nella cassetta di pronto soccorso e coprite con una medicazione formata da diversi fogli di garza sterile posti l'uno sull'altro. se invece si sono formate vesciche, copritele con garza sterile per evitare il contatto con l'aria e le infezioni sempre possibili. Non applicate oli.

Non asportate la pelle in prossimità delle vesciche. Attenzione: le ustioni, anche se superficiali, possono essere pericolose se sono molto estese. In tal caso chiamate un medico.



## Ustioni e scottature gravi

Se i vestiti hanno preso fuoco soffocate le fiamme con indumenti, coperte o tappeti. Tenete il paziente sdraiato per diminuire lo shock.

Tagliate via i vestiti dalla zona ustionata. Se vi aderiscono non strappateli: tagliate il tessuto intorno all'ustione. chiamate un medico o un'ambulanza. Non applicate sulle ustioni pomate, oli o disinfettanti di alcun genere. se prevedete un ritardo importante nei soccorsi, lavatevi le mani accuratamente per evitare infezioni. Se l'ustione è grave ma poco estesa, coprite con garze sterili asciutte (non usate mai il cotone idrofilo o il talco!) che, impedendo il contatto con l'aria, ridurranno il dolore e la possibilità d'infezioni. Se non avete a disposizione materiale sterile per la medicazione, potete usare la pellicola trasparente per alimenti che si trova in ogni cucina.

## Assideramento

E un complesso di fenomeni patologici provocati da una protratta esposizione del corpo al freddo. Il trattamento consiste nel portare il paziente al riparo più vicino, avvolgendolo in coperte di lana. Raggiunta la casa, immergerlo in acqua calda (a temperatura NON superiore ai 38') e somministrare bevande calde, zuccherate e NON alcoliche.

Mai applicare borse di acqua calda poiché l'eccessivo calore danneggia la pelle. In caso di pallore, abbassamento della vista, parlata confusa,, vacillamento, cadute, letargia o perdita di coscienza, il trattamento deve essere effettuato con urgenza in ospedale.

## Avvelenamento da ossido di carbonio



È un gas inodore, incolore, pericolosissimo. Viene prodotto da bruciatori difettosi,, fornelli e combustione in genere quando si sviluppa in spazi non ventilati. I sintomi tipici di intossicazione conclamata sono:

mal di testa, vertigine,, difficoltà respiratoria, nausea e vomito. Se non si interviene subito possono aversi collasso e perdita di coscienza.

Ovviamente, il soccorritore dovrà evitare di respirare l'aria <<avvelenata>> dell'ambiente. Occorrerà pertanto spalancare subito porte e finestre, portare l'infortunato all'aria aperta, sdraiarlo per terra e

coprirlo per tenerlo caldo. Se la respirazione cessa si praticherà la respirazione artificiale. In questo caso occorrerà chiamare l'ambulanza.

Prevenzione: accertare se caldaia o fornello bruci con fiamma blu in un ambiente in cui il ricambio dell'aria sia assicurato. La fiamma gialla è segno di mal funzionamento e, quindi, di pericolo.

## Brividi

L'inizio di un attacco febbrile può essere annunziato da piccole involontarie contrazioni muscolari che si accompagnano ad improvvisa sensazione di freddo. Tali fenomeni caratterizzano una serie di malattie come: influenza,, broncopolmonite, alcune affezioni urinarie, malaria, eccetera. In attesa del medico il paziente va messo a riposo, coperto e riscaldato con borsa d'acqua calda. È utile somministrare bevande calde e NON alcoliche.

## Crisi ipoglicemica

Se un diabetico manifesta alcuni segni premonitori (pallore, sudore freddo, cardiopalmo, confusione mentale) significa che ha subito un abbassamento della glicemia (zucchero nel sangue). La causa più frequente è l'eccesso di insulina o di farmaci ipoglicemizzanti orali. Se il paziente non ha perso coscienza ed è in grado di inghiottire, dovrà assumere dolci, zucchero, succhi di frutta. Passata la crisi è consigliabile la visita medica, nonché l'analisi del sangue per la determinazione del tasso di glucosio.



## Convulsioni



Sono caratterizzate da una improvvisa serie di contrazioni rapide, disordinate ed involontarie della muscolatura striata che interessano l'intero corpo o parte dei suoi muscoli. La persona colpita da crisi convulsiva gira gli occhi in alto, rovescia la testa sulle spalle, non controlla le contrazioni. Secerne abbondante schiuma di saliva.

Il soccorritore dovrà adagiare il paziente a terra e tenergli la testa piegata da un lato per agevolare il deflusso della saliva. Occorre, inoltre, mettergli un fazzoletto arrotolato tra i denti per evitare che si morda la lingua. In caso di febbre, applicare un panno bagnato sulla fronte. Normalmente gli episodi convulsivi passano in pochi minuti. Tuttavia è bene chiamare il medico per accertarne le cause reali (eziologia) che sono svariatissime.

## Colpo della strega

Così viene chiamata la lombosciatalgia acuta: sindrome caratterizzata da dolore lombare con risentimento sciatico che impedisce andatura e postura normali. Quasi sempre si verifica durante o dopo affaticamento

ma può insorgere anche per il clima freddo-umido. Occorre subito sdrammatizzare, tentare di riprendere la posizione eretta e cominciare a muoversi lentamente. Se necessario, poche ore di letto e un lieve massaggio con gel sulla parte dolente. Non esagerare con il trattamento analgesico e/o antinfiammatorio per via orale. Le misure preventive consistono in una ginnastica appropriata, nel coprirsi razionalmente a seconda delle stagioni, nell'astenersi da attività faticose senza allenamento.



## Diarrea

La diarrea comune (scariche intestinali troppo frequenti o liquide) guarisce generalmente in un tempo compreso tra 12 e 48 ore. Essa può essere causata da eccessi alimentari, da cambiamenti di vitto o di acque, dall'affaticamento o dalla tensione nervosa. I dolori addominali sono una tipica caratteristica di queste situazioni.

Il trattamento consiste nell'astenersi dal mangiare per le prime 18-24 ore. Durante tale periodo, poiché il corpo è disidratato, è importante sostituire i liquidi perduti. Pertanto occorrerà somministrare al paziente tè leggero, brodo o acqua minerale ogni ora o dopo ogni scarica. I liquidi non devono essere freddi. La permanenza a letto può affrettare la guarigione. Quando le scariche sono cessate da circa 18 ore il paziente potrà essere alimentato con una dieta leggera: pane tostato, riso bianco molto cotto, verdure passate, alimenti per bambini, oltre ai liquidi summenzionati.

## Dolori addominali

Non date lassativi al paziente. Misurategli la temperatura, fatelo sdraiare con i muscoli addominali rilasciati e palpategli l'addome.

Se ha febbre, anche se leggera, e se l'addome è duro o teso ed è sensibile o dolente alla pressione chiamate subito il medico. Quando è presente dolore al lato destro dell'addome, verso il basso, sospettate un'appendicite finché non è provato che si tratti di altro. Altri sintomi di appendicite sono: nausea, vomito, dolore persistente.

Non permettete al paziente di mangiare nulla: i cibi, come i lassativi, aumentano sempre il pericolo di una perforazione dell'appendice.

Non permettete che beva nulla. Applicate una borsa di ghiaccio sull'addome. Tenete il paziente sdraiato e attendete il medico.



### **Ecchimosi palpebrale (occhio nero)**



Tenere sull'ecchimosi una borsa di ghiaccio (ghiaccio istantaneo) o un impacco freddo (asciugamano imbevuto di acqua gelata e strizzato).  
Ciò dovrebbe ridurre sia il gonfiore sia il dolore. Fate visitare l'infortunato da un medico"

### **Emorragia**

Tenete sdraiato il soggetto per prevenire lo svenimento. Per arrestare l'emorragia premete fortemente sulla ferita,, con tutta la mano, una compressa di garza sterile (o un asciugamano di bucato o la cosa più pulita che avete a portata di mano). Se la compressa s'imbeve di sangue, aggiungetene un'altra direttamente sopra la prima e continuate a premere.

Se l'emorragia da un braccio o da una gamba non si arresta con la pressione diretta sulla ferita, cercate di interrompere la circolazione dell'arteria che apporta il sangue all'arto premendo fortemente su di essa con il pollice o con il palmo della mano. Ci sono quattro punti in cui è agevole esercitare una pressione diretta sulle arterie. Non tentate, però, di comprimere le arterie nel caso di ferite al capo, al collo o al torace. Non provate ad usare un laccio emostatico se non siete stati addestrati a farlo. Se possibile non toccate la ferita con materiale non sterile e con le mani non accuratamente lavate. Chiamate il 118.

### **Ferite da punta**

Spremete delicatamente la ferita per facilitarne il sanguinamento. Le ferite provocate da chiodi, fili metallici, punteruoli o altri oggetti appuntiti tendono a imprigionare all'interno i germi. Lavatevi le mani, poi pulite bene la ferita e applicatevi un disinfettante come se fosse un taglio.

Coprite leggermente la ferita con una medicazione sterile. Applicate una borsa di ghiaccio per ridurre il gonfiore, diminuire il dolore e ostacolare l'assorbimento di sostanze tossiche. Conducete il ferito dal medico.

### **Folgorazione**



Ricordate che ogni secondo di contatto con la sorgente di elettricità riduce le possibilità di sopravvivenza del folgorato. Togliete il contatto nel modo più rapido e sicuro possibile. In casa staccate la spina o togliete la corrente chiudendo l'interruttore generale. Fuori di casa servitevi di un bastone asciutto per spingere e tirare via il filo elettrico dall'infortunato. Assicuratevi di essere su una superficie asciutta e toccate soltanto oggetti asciutti e non conduttori di elettricità.

Se non respira eseguite la respirazione bocca a bocca.

### **Foruncoli e orzaioli**

Non spremete e non tentate di perforare i foruncoli. Applicate invece impacchi caldi parecchie volte al giorno. Quando il foruncolo si aprirà da solo, non schiacciatelo. Asportatene il pus applicando una leggera pressione con un batuffolo inumidito con una soluzione salina e poi copritelo con una medicazione sterile. Gli orzaioli sono piccoli foruncoli che si formano nelle palpebre. Anche in tal caso applicate impacchi caldi parecchie volte al giorno. Pulite con una soluzione salina sterile. Se i foruncoli o gli orzaioli sono parecchi, molto dolorosi e persistenti, consultate un medico.

### **Fratture**

Chiamate il medico o l'ambulanza. Mentre attendete, tenete caldo l'infortunato e, se è necessario, combattete lo shock. Applicate una borsa di ghiaccio sulla zona dolente. Se l'estremità dell'osso fratturato sporge dalla pelle e l'emorragia è grave, fermatela ma non cercate di riportare l'osso al suo posto. Non tentate di pulire la ferita. Se non trovate un medico e l'infortunato deve essere trasportato per ricevere le cure del caso, la frattura deve essere immobilizzata con stecche per evitare danni maggiori. Come stecche, usate tutto ciò che può servire a tenere ferme le ossa fratturate: cartone, giornali o riviste per le braccia, manici di scopa o assi per le gambe. Adoperate stecche abbastanza lunghe da giungere oltre le articolazioni che sono al di sopra e al di sotto della frattura.



### **Ingerimento d'oggetti**

I piccoli oggetti rotondi (perline, bottoni, monete, palline) inghiottiti dai bambini passano di solito senza danni attraverso l'intestino e vengono quindi spontaneamente eliminati. Non somministrate purganti né alimenti che facciano volume: attenetevi alla dieta normale.

Se l'oggetto provoca dolore, consultate il medico. Per qualche giorno setacciate le feci per accertare che l'oggetto venga espulso.

Gli oggetti taglienti o appuntiti (forcine, spilli di sicurezza aperti, frammenti di ossa) sono pericolosi. Non perdetevi la testa, ma consultate immediatamente un medico. Potrà darsi che siano necessari strumenti speciali per scoprire e asportare l'oggetto.

### **Corpi estranei in gola**

Questi incidenti accadono soprattutto ai bambini che possono aspirare gli oggetti più diversi. La cute del volto diventa di un rosso acceso ma con il passare del tempo, se la difficoltà a respirare persiste o si aggrava, il colorito può diventare bluastrò. Agite prontamente. Esortate la vittima a tossire per espellere il corpo estraneo. Non tentate di afferrarlo con le dita: ciò è meno efficace della tosse e può spingerlo ancora più giù. Se la tosse non è sufficiente ed il soggetto è un bimbo, tenetelo con la testa in giù e dategli qualche energico colpo sulla schiena tra le scapole; se il bimbo è troppo grande per tenerlo così oppure se l'infortunato è un adulto, colpite per cinque volte il dorso tra le scapole. In alternativa con le vostre braccia cingete da dietro l'infortunato e premete energicamente sulla parte superiore dell'addome.

### **Morsi di cani, gatti, serpenti, ecc.**

In caso di morsi di cani e gatti, lavate subito la ferita sotto l'acqua corrente di un rubinetto per asportare la saliva dell'animale. Quindi detergete la ferita per cinque minuti con una compressa di garza e

acqua e sapone abbondante. Risciacquate accuratamente con acqua corrente, disinfettate e ricoprite la ferita con garza sterile. Consultate subito un medico, egli curerà meglio la ferita e stabilirà quali precauzioni

sarà opportuno prendere per impedire che insorgano la rabbia, il tetano o altre malattie infettive. Se il morso è dovuto a un cane o un gatto sconosciuti, cercate di catturare l'animale e consegnatelo alla polizia o all'ufficio di igiene perché venga tenuto in osservazione.

In caso di morso di serpente rassicurate e fate sdraiare la vittima: ciò rallenta la circolazione del sangue e il diffondersi del veleno. A questo punto mantenete la calma ed osservate se vi sono i sintomi dell'avvelenamento: vivo dolore con infiammazione della parte colpita, emorragia a chiazze, sete intensa con secchezza della bocca, seguiti poi da ittero, crampi, agitazione, delirio. Se viene effettuato un leggero bendaggio compressivo (meglio se con benda elastica) di tutto l'arto lesa, con sua completa immobilizzazione, possono passare anche sei ore prima che si manifestino i primi disturbi. In caso contrario di solito passa un'ora. Se vi è possibile tenete sopra la parte ferita un po' di ghiaccio tritato avvolto in un panno. Non usate sieri o farmaci!



### **Colpo di sole**

Il soggetto colpito è debole, irritabile, stordito, in preda alla nausea.

Cessa di sudare e la pelle gli diventa calda e secca. La temperatura corporea sale rapidamente e può arrivare a 40°C o più. Il paziente può perdere conoscenza. Mettetelo subito in un luogo fresco.

Sdraiatelo all'ombra con la testa e le spalle leggermente sollevate.

Versategli addosso acqua fresca. Oppure avvolgetegli la testa e il corpo in asciugamani e lenzuola imbevuti di acqua fredda. Massaggiategli le gambe dirigendovi dai piedi in alto, verso il cuore.

Dategli bevande fresche ma non stimolanti.





### Scottature solari

Se la pelle è arrossata, ma senza vesciche, usate una crema emolliente ed idratante. Se si sono formate vesciche o si tratta di estese scottature, proteggetele con una medicazione sterile inumidita con una leggera soluzione di bicarbonato di sodio (due cucchiaini da minestra per ogni litro d'acqua). Non usate pomate grasse. Non esponete al sole le zone scottate finché non sono completamente guarite. Le scottature gravi o estese, in particolare quelle del volto, devono essere curate subito da un medico.

### Perdita di coscienza

Adagiate il paziente sul dorso e controllate la presenza del respiro e del battito cardiaco: una leggera pressione sul collo dell'infortunato permette di rilevare la presenza del polso carotideo, ossia l'impulso trasmesso dal battito del cuore. Eseguite la respirazione artificiale soltanto se la persona non respira o respira con grande fatica.

Eseguite anche il massaggio cardiaco nel caso di assenza del battito del cuore. Se il viso del soggetto è arrossato e il polso è forte, sollevategli leggermente la testa, slacciategli i vestiti, copritelo leggermente e non dategli nulla per bocca. Se il viso è pallido ed il polso è debole, abbassategli leggermente la testa, alzate le gambe, non dategli stimolanti. Se vomita, girate la testa del paziente da un lato per evitare che soffochi. Non muovete il paziente se non è assolutamente necessario per evitare ulteriori danni. Chiamate il 118.

### Punture

API, VESPE, CALABRONI



Disinfettate la cute e, se è possibile, togliete il pungiglione sollevandolo o smuovendolo con un ago sterile. Fate scorrere acqua fredda sopra e attorno alla puntura oppure applicate del ghiaccio per alleviare il dolore e ostacolare i fenomeni infiammatori. Una pomata antistaminica può calmare il prurito. Le vittime di molteplici punture (causate da sciame d'insetti) devono immergere le zone colpite in un bagno fresco in cui sia stato disciolto del bicarbonato di sodio (un cucchiaino da minestra per ogni litro d'acqua). Alcune persone allergiche reagiscono in modo violento alle

punture d'insetto: in questi casi può presentarsi la necessità di un intervento urgente del medico.

FORMICHE, ZANZARE

Lavate le parti colpite con acqua e sapone e applicatevi una pasta che otterrete mescolando bicarbonato di sodio con un poco di acqua oppure usate una pomata antistaminica. Coprite la puntura con un panno imbevuto di acqua gelata se c'è gonfiore.

PESCI VELENOSI, RICCI DI MARE, CONTATTO CON MEDUSE

La puntura più frequente, nei litorali a fondo sabbioso, è quella del pesce ragno che dà dolore locale talora violentissimo. Se possibile, si deve far uscire al più presto il veleno iniettato spremendo la zona della puntura.

Poi disinfettare e applicare sulla parte dolente una pomata antistaminica.

Per le punture di ricci di mare bisogna anzitutto cercare di estrarre l'aculeo con una pinzetta. Disinfettate accuratamente. Se la puntura è al piede evitate assolutamente di camminare a piedi nudi per prevenire infezioni.

Il contatto con meduse può provocare sulla pelle una reazione locale.

L'uso tradizionale di alcune sostanze (ammoniaca, alcol, bicarbonato di sodio, acido bórico) ha evidenziato che, per ottenere qualche giovamento, è necessario variare il pH cutaneo ed innalzare localmente la temperatura. Infatti nei casi più lievi, è utile l'applicazione di sabbia calda seguita dalla deterzione con acqua non fredda e dall'applicazione di garze imbevute di aceto al 50Vo con acqua. Il trattamento locale deve essere continuato alcuni giorni con pomate di corticosteroidi e antistaminici. In caso di vere e proprie ustioni il trattamento può essere diverso e deve essere valutato dal medico.

SCORPIONI, RAGNI

Sdraiate la vittima, tenendola tranquilla e coperta. Rassicuratela: le specie presenti alle nostre latitudini non sono pericolose. Può comparire un leggero arrossamento e gonfiore attorno alla puntura.

Applicate del ghiaccio sulla zona colpita per ostacolare l'assorbimento del veleno.





## ZECCHHE

Le zecche sono artropodi, appartenenti a famiglie e generi di diverso tipo, in grado di trasmettere un gran numero di agenti patogeni. Le probabilità d'infezione per mezzo della puntura sono generalmente basse se la zecca rimane attaccata per meno di 36-48 ore. Proteggete le mani con un paio di guanti. Le zecche vanno rimosse con una pinzetta afferrandole saldamente il più vicino possibile alla cute, senza schiacciarle, ed effettuando una trazione decisa ma non brusca verso l'alto. Il rostro della zecca, che spesso rimane all'interno della cute, deve essere estratto con un ago sterile.

Dopo l'estrazione disinfettate la cute, bruciate la zecca e controllate la vaccinazione antitetanica. Non tentate di estrarre la zecca in altro modo ed evitate gli antibiotici! Per un periodo di almeno un mese si deve controllare tutti i giorni la zona della puntura.

Se dovesse comparire un arrossamento che tende ad espandersi dovete recarvi al più presto dal vostro medico riferendo di essere stati punti da una zecca.

## Schegge

Lavatevi la mani e poi la pelle intorno alla scheggia con acqua e sapone. Usate un disinfettante, possibilmente a base di iodio. Con un ago sterile, delicatamente, allentate la pelle intorno alla scheggia ed estraetela usando un paio di pinzette. Fate uscire qualche goccia di sangue spremendo delicatamente la ferita. Disinfettate e coprite con un cerotto medicato. Se la scheggia si rompe o è penetrata profondamente, ricorrete a un medico.

## Slogature - Lussazioni

Non muovete l'articolazione. Se la slogatura è di una mano, di un braccio, di una spalla o della mandibola e quindi il paziente può muoversi senza pericolo, conducetelo da un medico o in ospedale.

Se il paziente non può muoversi (per esempio perché è slogata l'anca), chiamate l'ambulanza. Per diminuire il gonfiore e alleviare la sofferenza, applicate sulla parte colpita una borsa di ghiaccio.

## Storte - Distorsioni



Sollevare l'articolazione colpita e metterla in posizione comoda.

Ponetele sopra una borsa di ghiaccio o un impacco freddo per calmare il dolore e il gonfiore. Se la distorsione interessa una caviglia, evitate di camminare o di stare semplicemente in piedi. Se siete in montagna e se siete obbligati a camminare potete usare una benda elastica di 10 cm. di altezza: incominciate dalla base delle dita del piede, procedendo regolarmente e stringendo moderatamente. Se la lunghezza della benda lo consente potete arrivare fin sotto al ginocchio.

Aiutatevi con un bastone. Le distorsioni gravi devono essere esaminate dal medico per scoprire eventuali fratture.

## Tagli, graffi, escoriazioni

Per prevenire la possibilità di infezioni, lavatevi accuratamente le mani prima di medicare una ferita. Pulite la pelle intorno alla ferita con garza sterile, acqua corrente e sapone. Lavate la cute circostante procedendo dalla ferita verso l'esterno e non viceversa.

Quando la zona circostante è pulita, lavate la ferita stessa con acqua corrente e sapone per cinque minuti usando garza sterile e rinnovandola frequentemente. Togliete con cura ogni traccia di sporcizia e ogni frammento. Se è necessario usate un ago sterile o un paio di pinzette, bollite per dieci minuti, per togliere frammenti di corpi estranei. Usate un disinfettante a base di iodio o un disinfettante non alcolico sulla cute circostante la ferita. Alla stessa maniera, disinfettate la ferita con acqua ossigenata. Quando il disinfettante è asciutto, coprite la ferita con garza sterile che fisserete con il cerotto o con una benda.