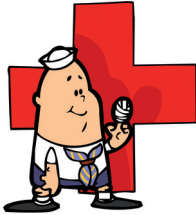




## A MALA DE PRIMEIROS - SOCORROS



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 preventiva..., será sempre uma actividade segura e feliz!”**

### O QUE DEVES FAZER?

1. Na Mala de Primeiros Socorros se existirem medicamentos, devemos sempre guardar o folheto explicativo e a respectiva referência à validade do medicamento;
2. A Mala de Primeiros Socorros é algo da máxima importância numa actividade escutista ou para ter na sede. Numa primeira fase deve conter apenas aquilo que é necessário e essencial para uma primeira intervenção, deve ser guardada em local visível, fresco, seco, arejado e com pouca luz. Guardá-la num sítio fechado, húmido e sem luz facilita o aparecimento de bolores.
3. Na mala que irás transportar para a tua actividade deves levar apenas o necessário o mínimo, por questões de logística e pelo próprio peso; A que se guarda na Sede poderá ser mais completa.
4. Se por ventura algum dos teus companheiros elementos sofrer de algum problema de saúde, antes da actividade deves solicitar aos Pais uma breve informação se está tudo bem ou que ele consulte o médico para assim serem salvaguardadas possíveis ocorrências;
5. Deves ter sempre contigo o número da apólice do seguro escutista e um número da(s) pessoa(s) responsável(is), para que a possas contactar em caso de acidente e ou se necessitares de auxílio.

Este exemplo, para uso colectivo não dispensa que cada elemento prepare a sua, mais pequena, com aquelas coisas que cada um precisa por necessidade pessoal, como por exemplo,

quem usa lentes de contacto, sofre de pequenas alergias ou tem de cumprir temporariamente uma determinada medicação especial. Relembramos que a administração de remédios, sejam quais for, nunca é isenta de riscos e se necessário ou possível deves procurar um conselho prévio.

O conteúdo da mala que te apresentamos é uma possibilidade entre outras, também elas válidas, pelo que não deves 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

POSSÍVEIS OCORRÊNCIAS	ACÇÃO A ADOPTAR	OBS
<b>FERIDAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soro fisiológico isotónico para lavagem. Embalagens de 10cc e 500cc, várias.</li> <li>Solução iodada desinfectante (ex. betadine dérmico)</li> <li>Compressas de gaze esterilizada, (tamanho 10x10), empacotadas em embalagens individualizadas ou em número de 3 a 5 unidades.</li> <li>Ligaduras de pano e elásticas</li> <li>Adesivo hipo alérgico</li> <li>Luvas descartáveis, não esterilizadas e ambidestras, sem pó.</li> <li>Pensois rápidos, vários tamanhos.</li> <li>Pinça e tesoura. Esta deve ser suficientemente forte para poder cortar roupa se necessário</li> <li>Talas, de madeira, (4 a 6), ou moldáveis, ditas tipo SAM, (pelo menos 2)</li> <li>Suturas adesivas (ex. steri-strip)</li> <li>Gelo químico, duas unidades</li> <li>Cobertores térmicos dupla face para frio e calor, Duas unidades</li> <li>Garrote, largo, tipo fita</li> <li>Pele plástica (ex. spray - opsite)</li> <li>Pensois gordurosos (gaze gorda)</li> <li>Pensois hemostáticos (ex. spongostan)</li> <li>Termómetro digital</li> </ul>	
<b>OBSTIPAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Microlax</li> </ul>	
<b>DIARREIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Loperamida (Ex: Imodium,) ou Neomicina (Ex:Dimicina)</li> </ul>	
<b>AZIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antiácido</li> </ul>	
<b>VÓMITOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Metoclopramida (Ex: Primperam ou Motilium)</li> </ul>	
<b>DOR OU FEBRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <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) Uso tópico</li> <li>Crema hidratante (Ex: nívica)</li> <li>Biafine</li> </ul>	
<b>CONGESTÃO NASAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soro fisiológico nasal</li> </ul>	
<b>PROTECÇÃO SOLAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de protecção solar</li> </ul>	
<b>ANTI-MOSQUITOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <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: Canesten)</li> <li>Tornozelos elásticos</li> <li>Ligaduras elásticas</li> <li>Conforme prescrição Médica</li> </ul>	
<b>MEDICAMENTOS ESPECÍFICOS DOS ELEMENTOS QUE PARTICIPAM NA ACTIVIDADE</b>		
<b>GUIA DE PRIMEIROS SOCORROS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vários aconselhados</li> </ul>	
<b>NÚMEROS DE TELEFONE IMPORTANTES PARA EMERGÊNCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seguradora</li> <li>Centro de Saúde da 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: Nuno Gonçalves

### EDIÇÃO DO:

### APOIO DA: