



do **1** thing

La misión de Do 1 Thing es lograr que las personas, las familias, las empresas y las comunidades se preparen para enfrentar todo tipo de peligros y puedan recuperarse en caso de sufrir una catástrofe.

OBJETIVO: Estar preparado para brindar primeros auxilios mientras espera una ambulancia.

Primeros auxilios

Una situación de emergencia puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. Muchos lugares públicos cuentan con un kit de primeros auxilios, oxígeno o un desfibrilador externo automático (automated external defibrillator, AED) para tratar a las personas. Los aeropuertos, lugares de trabajo, templos y centros comerciales colocan estos elementos en un lugar de rápido acceso para evitar que un contratiempo temporario se transforme en un incidente trágico. Estos elementos solo pueden salvar vidas si alguien sabe cómo usarlos. La forma en la que actúa durante los primeros minutos luego de un accidente u otro incidente médico puede salvar la vida de alguien.

Escoja una de las siguientes opciones para hacer este mes y estar mejor preparado:

Saber qué hacer mientras espera que llegue una ambulancia.

Llame al 911 en lugar de trasladar usted mismo a una persona herida o enferma. Pareciera que tener que esperar a una ambulancia demora la obtención de ayuda, pero el personal de la ambulancia puede comenzar a brindar atención apenas llega al lugar, y puede llevar al paciente al hospital de forma rápida, legal y más segura.

1. Manténgase comunicado con el 911 y siga las instrucciones para casos de emergencia.
2. Permanezca tranquilo y trate de tranquilizar al paciente.
3. No movilice a un paciente que ha sufrido un accidente automovilístico o una caída, o que fue encontrado inconsciente.
4. Si el paciente tiene frío, cúbralo con una manta.
5. No le ofrezca alimentos ni bebidas a una persona herida (a menos que así se lo indique el operador del 911).
6. Asegúrese de que alguien espere la ambulancia y le indique al personal dónde se encuentra el paciente (especialmente si se trata de un departamento o edificio de oficinas, o si la dirección no es fácil de identificar desde la calle).

Armar o comprar un kits de primeros auxilios para su casa y su automóvil.

Los kits de primeros auxilios que se venden armados se encuentran disponibles en la mayoría de las grandes tiendas o en la sección local de la Cruz Roja estadounidense. Estos kits tienen diferentes tamaños y precios. También puede armar su propio kit con provisiones que probablemente ya tenga en su casa.

Algunos de los elementos que deben estar incluidos en un kit básico de primeros auxilios son los siguientes:



- | | |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| • Apósitos (diferentes tamaños) | • Linterna pequeña y pilas de repuesto |
| • Bolsas de plástico | • Manta |
| • Cinta adhesiva | • Parches de gasa y rollos de gasa (de diferentes tamaños) |
| • Compresa fría | • Pomada antiséptica |
| • Desinfectante para manos (líquido o toallitas) | • Tijeras y pinzas |
| • Guantes descartables | • Vendaje triangular |

Capacitarse en primeros auxilios, RCP, DEA o primeros auxilios para mascotas.

Ayudar a otros en una emergencia médica no es tan difícil de aprender como usted piensa. Saber cómo colocar una venda, identificar los signos y síntomas de un choque, realizar RCP o usar un desfibrilador externo automático (AED) puede salvar una vida.

El personal de auxilio puede demorar en llegar al lugar unos cinco minutos o más. Depende de que personas como usted estén listas para ayudar a alguien que está herido. La persona a la que usted le salva la vida puede ser un ser querido suyo.

Muchas de las secciones de la Cruz Roja estadounidense ahora ofrecen capacitación en primeros auxilios para mascotas. También es posible que se ofrezca capacitación en la sociedad protectora local, en la perrera o en las veterinarias. Consulte con su veterinario qué elementos especiales debe incluir en un kit de primeros auxilios para sus mascotas. Si viaja con su mascota, o si son animales de servicio o caza, también será necesario que arme un kit de primeros auxilios de un tamaño adecuado para llevar de viaje.

Comuníquese con el departamento local de bomberos o con la sección de la Cruz Roja estadounidense para saber qué clases de primeros auxilios hay disponibles en su zona. Consulte a su empleador si dictarán una clase en su lugar de trabajo o tome una clase con su familia por su cuenta. Muchas clases se ofrecen de forma gratuita. También pueden ofrecerse cursos en su templo, escuela u organización comunitaria. La capacitación del Equipo comunitario de respuesta a casos de emergencia (Emergency Response Team, CERT) también incluye capacitación sobre primeros auxilios.

Estar preparado no tiene que ser difícil ni costoso. Si hace una cosa por mes, puede asegurarse de que usted y las personas que dependen de usted estarán más preparadas para cualquier cosa que pase.

