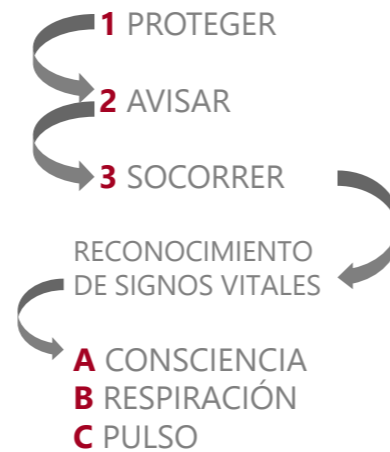


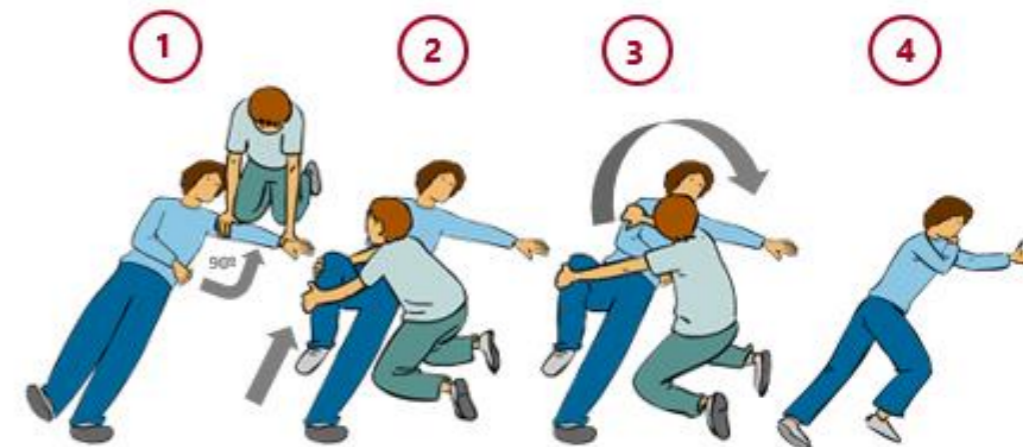
ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?

PRINCIPIOS GENERALES



RECUERDA QUE AL ACCIDENTADO HAY QUE **TRATARLE** CON URGENCIA.
NO TRASLADARLE CON URGENCIA

POSICIÓN DE SEGURIDAD



GOLPES Y CONTUSIONES

- Inmoviliza la zona afectada: la mejor manera de inmovilizar es "no mover".
- Calma el dolor: aplica frío local a intervalos regulares. Además, retrasarás la aparición de la inflamación inicial.
- Solicita traslado a un centro médico.



QUEMADURAS

- Aplica agua fría abundante sobre la zona quemada durante un tiempo aproximado de 15 minutos.
- Si la zona quemada está descubierta, tápala con una gasa estéril húmeda y solicita asistencia médica.



TÓXICOS

Pautas básicas:

- Recaba información del producto (ficha de seguridad etiqueta) y llama al Servicio de Información Toxicológica (91 562 04 20).

En caso de ingestión:

- Si está consciente, provócale el vómito salvo que la información del producto no lo aconseje (sustancias corrosivas, hidrocarburos).

En caso de inhalación:

- Aleja a la víctima de ese lugar y trasládala a una zona ventilada.
- Aflójale la ropa.
- Si se produce por permanecer en espacios confinados (pozos, alcantarillas, tanques, silos...), el rescate sólo puede efectuarse por personal especializado. En su defecto, solicita ayuda de emergencia (112).



**TELÉFONO DEL SERVICIO DE
INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA**
91 562 04 20

CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS

- Nunca frotar el ojo afectado.
- Si es por salpicaduras, lava el ojo con agua fría abundante.
- Cuando se deba a partículas, no intentes extraerlas y cubre el ojo sin presionar.
- Solicita asistencia médica.



LIPOTIMIA

- Traslada al afectado a una zona más fresca.
- Acuéstale con la cabeza ladeada para evitar aspiraciones y con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro. Además, aflójale la ropa para que esté más cómodo, abanicándole constantemente.
- Si se recupera, siéntale unos minutos antes de incorporarle totalmente.
- En caso de que no se recupere, avisar a los servicios de urgencia (112).



FREMAP

Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61

EN CASO DE URGENCIA
900 61 00 61

CENTROS FREMAP	DIRECCIÓN*	TELÉFONO
HOSPITAL DE DÍA ZARAGOZA	AVENIDA PABLO RUIZ PICASSO 4	976279800
ZARAGOZA	PASEO MARIANO RENOVALES 10-12	976271023
FIGUERUELAS	POLÍGONO ENTERRIOS S/N PUERTA 4 (Factoría OPEL)	976658637
HUESCA	C/DOCTOR CARDÚS LLANAS 5	974225459
MONZÓN	C/AZUCARERA 2	974403527
TERUEL	AVENIDA ARAGÓN 49, BAJO	978607056

* Horario de apertura los días laborales de 8:00 a 20:00h

(En fremap.es puede consultar los horarios de cada centro)