

**Urgencias vitales 112. Médicas 061. Urgencias normales 902505061**

## **Siempre hay que mantener la calma**

ESTE BOTIQUÍN DEBE CONTENER:

- ✓ Guantes desechables
- ✓ Desinfectante manos (hidroalcohol)
- ✓ Pinzas
- ✓ Tijeras
- ✓ Termómetro
- ✓ Suero fisiológico para lavar heridas y quemaduras
- ✓ Clorhexidina (Cristalmina)
- ✓ Gasas estériles
- ✓ Tiritas
- ✓ Compresas
- ✓ Vendas (para usar solo si se sabe cómo hacerlo)
- ✓ Hielo para contusiones (en sala de profesores y portería)
- ✓ Agua oxigenada solo para epistaxis.

**Epistaxis.** Pellizco nasal, mirar abajo; si persiste aplicar torunda de gasa con presión (puede usarse agua oxigenada, solo para este fin).

**Quemadura.** Agua fría, 20-30 minutos, salvo si es extensa.

**Heridas.** Agua y jabón. Pulverizar clorhexidina. Nunca usar Betadine (alergias y colorea la herida) ni mercuriales (efectos secundarios) ni agua oxigenada/alcohol (irritantes/vasodilatadores) ni algodón (deja restos).

**Contusiones.** Aplicación de frío (hielo).

**Fracturas.** Aplicación de frío (hielo), elevar el miembro y pedir ayuda.

**Luxaciones.** No reducirla y pedir ayuda urgente.

