

FESTIVAIS DE VERÃO

Como sobreviver!

10 Mandamentos da CRUZ VERMELHA

O Verão está aí à porta! Com este, multiplica-se a oferta de programas e actividades para os jovens nos acampamentos, mega-concertos, festivais e noutras festas. Com larga experiência no apoio sanitário a eventos, a Cruz Vermelha Portuguesa deixa aqui alguns conselhos úteis para os “festiveiros de Verão”, no que respeita à prevenção de acidentes e à aplicação de primeiros socorros simples.

1. O teu kit SOS levarás

O kit SOS deve conter a tua medicação habitual (pílula anticoncepcional, asma, diabetes,...) e outros medicamentos indicados pelo teu médico de família para a dor de cabeça, vómitos e diarreia. Também é importante lá colocares: pensos de vários tamanhos, desinfectante para a pele, repelente de insectos, tampões protectores de ruídos e protector solar.

2. Os teus pés protegerás

Os cortes e feridas nos pés são bastante frequentes nestes locais até porque está instituído que o sapato oficial do festeiro/campista é o “pé-descalço” ou o chinelo de dedo. No entanto, aconselhamos-te a levar contigo um calçado apropriado para percorreres vários quilómetros no recinto e para te proteger de lesões provocadas por objectos estranhos. Em caso de lesão, debes procurar ajuda para seres tratado a tempo e não correres o risco de infecções.

3. Os insectos tu vencerás

Os insectos são o “bicho papão” destes ambientes. Assim, para evitares as investidas de melgas e mosquitos, bem como os inchaços e desconforto que provocam, usa repelente! Tem cuidado com as vespas e abelhas, até porque alguns são alérgicos e não o sabem. Se fores picado, dirige-te de imediato ao posto de socorros.

Os carrapatos ou carraças são outra das pragas e devem ser rapidamente arrancados da pele sem esquecer a sua cabeça, mas por pessoal certificado. Nunca debes utilizar álcool para os desalojar, nem cigarros acesos.

4. Das queimaduras te afastarás

Nestes eventos, é normal usarem-se tachos/panelas para cozinhar ao lume. Utilizam-se fogões portáteis, fogueiras, grelhadores e, mesmo, resistências eléctricas. Isto potencia as queimaduras. Nestes casos, é preciso: procurar ajuda de imediato; se possível, arrefecer a área queimada colocando-a debaixo de água corrente (sem pressão); cobrir a zona queimada com um pano limpo, sem pêlos e húmido; não arrancar nem mexer na roupa ou objectos que estejam coladas à pele.

5. Dos teus ouvidos cuidarás

Nos concertos/festivais de música para jovens, o ruído em decibéis é, regra geral, muito intenso. Para isso, protege os teus ouvidos com os tampões que tens no teu Kit SOS. Se não os tens, procura-os junto da organização.

6. Do sol te protegerás

Evita a exposição prolongada ao sol e as temperaturas escaldantes. Usa sempre o teu protector solar e, no final do dia, coloca creme hidratante. Para evitar insolação e golpes de calor, debes proteger-te e beber água regularmente. Ficas já a saber:

Sinais de risco a identificar na insolação (ambientes quentes e secos): face vermelha, sensação de calor, pele seca, náuseas, vómitos e violentas dores de cabeça;

Sinais de risco a identificar no golpe de calor (ambiente quente e húmido): palidez, sensação de frio, dores de cabeça e náuseas.

Nestas situações, vai de imediato ao posto de socorros.

7. A hipotermia vencerás

Portugal tem um clima ameno no Verão, mas muitas vezes a temperatura baixa rapidamente e chove. Com a chuva vem a lama, vento frio, pés, tendas e roupa molhados... Isto não calha nada bem! Até porque a temperatura do teu corpo começa a diminuir e rapidamente podes entrar em hipotermia.

Deves tirar as roupas molhadas, vestir umas secas (não te esqueças de guardar a tua muda de roupa num saco impermeável) e ingerir bebidas açucaradas não alcoólicas. Atenção: “beber álcool para aquecer” não resolve estas situações; apenas fazem esquecer a sensação de frio.

Em caso de hipotermia, a vítima de ser levada de imediato ao posto de socorros.

8. Das feridas simples tu tratarás

Se tiveres uma ferida pequena/corte, lava cuidadosamente as mãos e depois lava a ferida com água potável, sem esfregar; e, por fim, coloca o teu desinfectante para a pele. Se o ferimento é profundo, extenso ou numa área sensível, vai ao posto de socorros. Nunca retires um corpo estranho da ferida.

9. Os inconscientes tu ajudarás

Por abuso de álcool, drogas ou outra razão, um festeiro pode, por vezes, “ficar ausente” de forma inesperada e a tua intervenção pode realmente ajudá-lo.

Perda de consciência? Ele não responde, nem se mexe? Não hesites, chama de imediato ajuda, mesmo se julgas tratar-se apenas de uma valente bebedeira, pois pode ser muito grave. Enquanto esperas, coloca-o deitado de lado (posição lateral de segurança).

Se a situação esta associada a queda ou pancada na coluna vertebral, não mexas ou desloques a vítima e aguarda pelo socorro diferenciado. Nunca deixes a vítima sozinha e não te esqueças que o número de emergência é o 112.

10. O teu posto de socorros não negligenciarás

És sempre bem-vindo aos postos de socorros existentes nos recintos destes eventos; as equipas lá presentes estão preparadas para dar resposta a todas as situações de socorro.

Se tens motivação e gostas de ajudar e fazer bem, torna-te também voluntário da Cruz Vermelha Portuguesa! Para isto, contacta a nossa Delegação mais próxima da tua residência. E não te esqueças: há gestos que salvam vidas!

CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

