

**Guida**

**Primo  
soccorso**

**Primo  
soccorso:  
salvataggio  
nel bisogno.**

La guida «Primo soccorso» è il frutto della gentile collaborazione con:



**André Roggli**

Lavora come capo settore ad interim di «Formazione e volontariato» della Federazione svizzera dei samaritani – un'organizzazione di salvataggio della Croce Rossa Svizzera. Da esperto in primo soccorso egli impartisce ai non addetti ai lavori una formazione a diversi livelli. In più, presta regolarmente servizi sanitari nelle organizzazioni e in varie occasioni.

→ [samaritani.ch](http://samaritani.ch)  
→ [redcross.ch/it](http://redcross.ch/it)

## Informazione

### 4 Fatti e cifre

Dall'aloë vera alla serie E.R. – Medici in prima linea

### 6 Niente paura!

Prestare soccorso è semplice

### 8 Reagire correttamente

Un piano per l'emergenza

### 10 Posizione laterale di sicurezza

Via libera alla respirazione

### 12 Rianimare

Ecco come rimettere in moto il cuore

### 14 Medicazione

Medicare correttamente le ferite

### 16 Farmacia domestica

Questi piccoli rimedi non dovrebbero mai mancare

### 18 Il soccorso in cifre

Breve statistica sul soccorso d'urgenza in Svizzera

### 20 Subito sul posto

Intervista alla samaritana Christin Brigger

### 22 Soccorritori nel bisogno

Immagine di soccorritori in azione

## Consigli

### 32 Falsi miti

Misure da evitare

### 36 L'ABC dell'emergenza

Piccolo abbecedario del primo soccorso

### 46 Primo soccorso per la psiche

Thomas Ihde, presidente del consiglio di fondazione di Pro Mente Sana, svela cosa conta

### 48 Figli piccoli, preoccupazioni grandi

Ecco come aiutare i propri figli nell'emergenza

### 50 La forza della natura

Queste erbe alleviano i dolori e favoriscono la guarigione

### 52 Cure di pronto soccorso per cani e gatti

Anche gli animali domestici hanno bisogno di tanto in tanto di un primo soccorso

## Esperienze

### 54 Soccorritori e soccorsi

Esperienze tra la vita e la morte

### 62 Glossario

Dall'arresto cardio-circolatorio al trauma cranico

Altri consigli e testimonianze interessanti:  
[helsana.ch/it/blog](http://helsana.ch/it/blog)

## Protezione per il bebè

Dopo la nascita i medici avvolgono i bebè nati prematuramente in un film a bolle d'aria per proteggerli dal freddo durante il trasporto al reparto di terapia intensiva.



## Pianta miracolosa

Già gli Antichi Egizi conoscevano gli effetti benefici dell'aloè vera. Solo quattro delle 250 specie hanno proprietà curative.

## Insetti infermieri

La formica africana Matabele presta servizio di pronto soccorso: lecca le lesioni delle compagne ferite, proteggendole dalle infezioni.

## «Soccorrere senza discriminazioni!»

Jean-Henry Dunant,  
fondatore della Croce Rossa  
(1828-1910)



## L'arte del sopravvivere

Quando si sente minacciato, il simpatico opossum si finge morto. Per questo negli Stati Uniti esiste l'espressione «to play possum» per indicare quando una persona fa finta di essere morta o di dormire.



## Supereroi

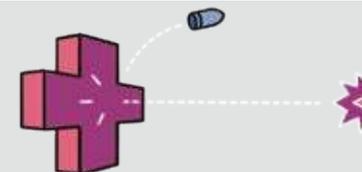
Negli Stati Uniti, i Real Life Superheroes sono persone che si autodefiniscono eroi, indossano costumi appariscenti e aiutano per esempio le persone anziane e i bisognosi del quartiere.

## Emergency Room

Conosciuta al pubblico di lingua italiana come «E.R. - Medici in prima linea», è una delle serie TV statunitensi più apprezzate di tutti i tempi. Gli oltre 300 episodi sono ambientati nel pronto soccorso di un fittizio ospedale di Chicago.

## Donatore da record

L'8enne australiano James Harrison ha donato il sangue oltre mille volte. Il suo raro gruppo sanguigno ha salvato la vita di innumerevoli persone.



## La Croce Rossa

È dal 1864 sinonimo di soccorso e protezione. Nei conflitti armati, il suo simbolo protegge il personale sanitario civile e militare.

## Salvagente a calzoni

Consta di un salvagente anulare cui sono cuciti dei calzoni. Nel XIX secolo ha salvato la vita di tantissimi naufraghi.



In situazioni di emergenza ci sentiamo spesso paralizzati. Infatti, uno svizzero su due ha paura di prestare il primo soccorso. E pensare che è così facile.

## Obbligo

Oltre al dovere morale, in Svizzera esiste anche un obbligo giuridico a prestare soccorso (art. 128 Codice penale svizzero). L'omissione volontaria di soccorso è un reato punibile con una pena detentiva fino a tre anni o con una pena pecuniaria. Chi invece commette errori prestando il primo soccorso non deve temere alcuna pena. Mostrate coraggio civico e non badate alla perfezione: quando si tratta di vita o di morte, conta solo il coraggio.

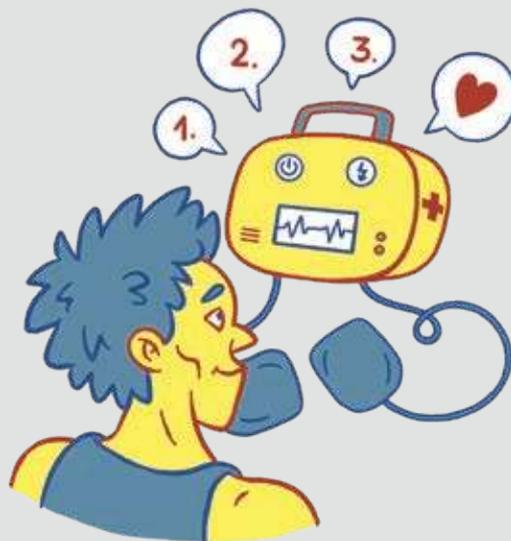


## Chiamata d'emergenza

Il minimo da fare in una situazione di emergenza è chiamare il numero d'emergenza. La cosa migliore è memorizzare subito nel telefono i numeri d'emergenza più importanti (v. pag. 45). Se vi trovate in due sul luogo dell'incidente, in caso di arresto cardiaco, uno di voi può iniziare la rianimazione, mentre l'altro chiamerà i soccorsi. Se siete da soli ma non vi ritenete capaci di fare il massaggio cardiaco, comunicatelo ai soccorsi. Vi guideranno al telefono passo dopo passo.

## Defibrillatore

Di defibrillatori ce ne sono ovunque: nelle aziende, nelle piazze pubbliche, nei centri commerciali. Questi apparecchi possono ripristinare il normale ritmo cardiaco dopo un eventuale arresto (v. pag. 13). Molti hanno paura di usarli. Ma non potete fare nulla di sbagliato. Basta solo accendere l'apparecchio e seguire le istruzioni impartite. Se il paziente non ha bisogno di una scossa, l'apparecchio non la emetterà. Non abbiate paura: con un defibrillatore non potete uccidere nessuno per errore, ma solo salvare vite.



## Corsi

Ogni persona può ed è tenuta a prestare il primo soccorso, a prescindere da quanto si intenda delle misure da adottare. Chi però dispone delle conoscenze in materia, reagisce nelle situazioni di emergenza con più sicurezza e professionalità. È quindi importante frequentare un corso di primo soccorso e rinfrescare regolarmente le proprie conoscenze. Oltre al corso soccorritori, la Croce Rossa offre tanti altri corsi di primo soccorso ([redcross-edu.ch/it](http://redcross-edu.ch/it)). ●

### App «Pronto soccorso»

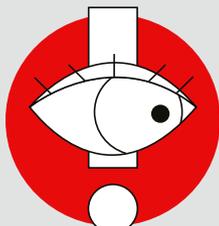
Scaricate l'app «Pronto soccorso» gratuita della Croce Rossa, che contiene istruzioni semplici da seguire in situazioni di emergenza.

## Reagire correttamente

Spesso nelle emergenze mediche, ogni singolo secondo conta. I soccorritori devono agire rapidamente, ma anche con calma e criterio. Ecco a cosa prestare attenzione.

### Lo schema del semaforo

Questa procedura si articola in tre passaggi:



#### Osservare

Fare il punto della situazione: che cosa è successo? Chi è coinvolto? Chi è colpito?



#### Pensare

Escludere pericoli per i soccorritori, i pazienti e le altre persone.

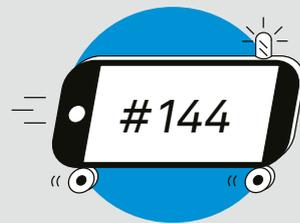


#### Agire

Mettere in sicurezza il luogo dell'incidente. Segnarlo p. es. con il triangolo o con i lampeggiatori di emergenza. Chiamare il numero d'emergenza 144 e prestare i primi soccorsi.

## Prestare il primo soccorso

La persona colpita è cosciente? Chiedete se ha dolori o richieste. Non è cosciente, ma respira? Ponetela nella posizione laterale di sicurezza. Se è incosciente e non respira, procedete come segue:



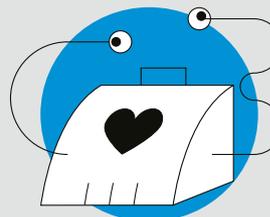
#### Chiamare il numero d'emergenza

Chiedete aiuto, in modo tale che qualcuno corra a darvi una mano. Chiamate il numero d'emergenza. La centrale per le chiamate d'emergenza vi guida nelle misure di rianimazione. Procuratevi un defibrillatore automatico esterno (DAE) o chiedete a qualcuno di procurarlo.



#### Rianimare

Iniziate subito il massaggio cardiaco (pag. 12).



#### Utilizzare il defibrillatore

Utilizzate il defibrillatore automatico esterno (DAE). Accendete l'apparecchio e seguite le istruzioni (pag. 13).

**IMPORTANTE:** interrompete le misure salvavita solo quando è il medico o l'operatore sanitario a ordinarvelo oppure se la persona che state soccorrendo ricomincia a respirare da sola.

## Posizione laterale di sicurezza

In quali casi è opportuno utilizzare la posizione laterale di sicurezza? Quando è richiesta prudenza? Come funziona?

### Quando?

Ci sono molti fattori che possono influire sul cervello e che possono offuscare la coscienza, come per esempio i disturbi circolatori, un colpo di calore o crisi convulsive dovute a una disfunzione cerebrale. Ricorrete alla posizione laterale di sicurezza se la persona colpita non è cosciente, ma respira normalmente.

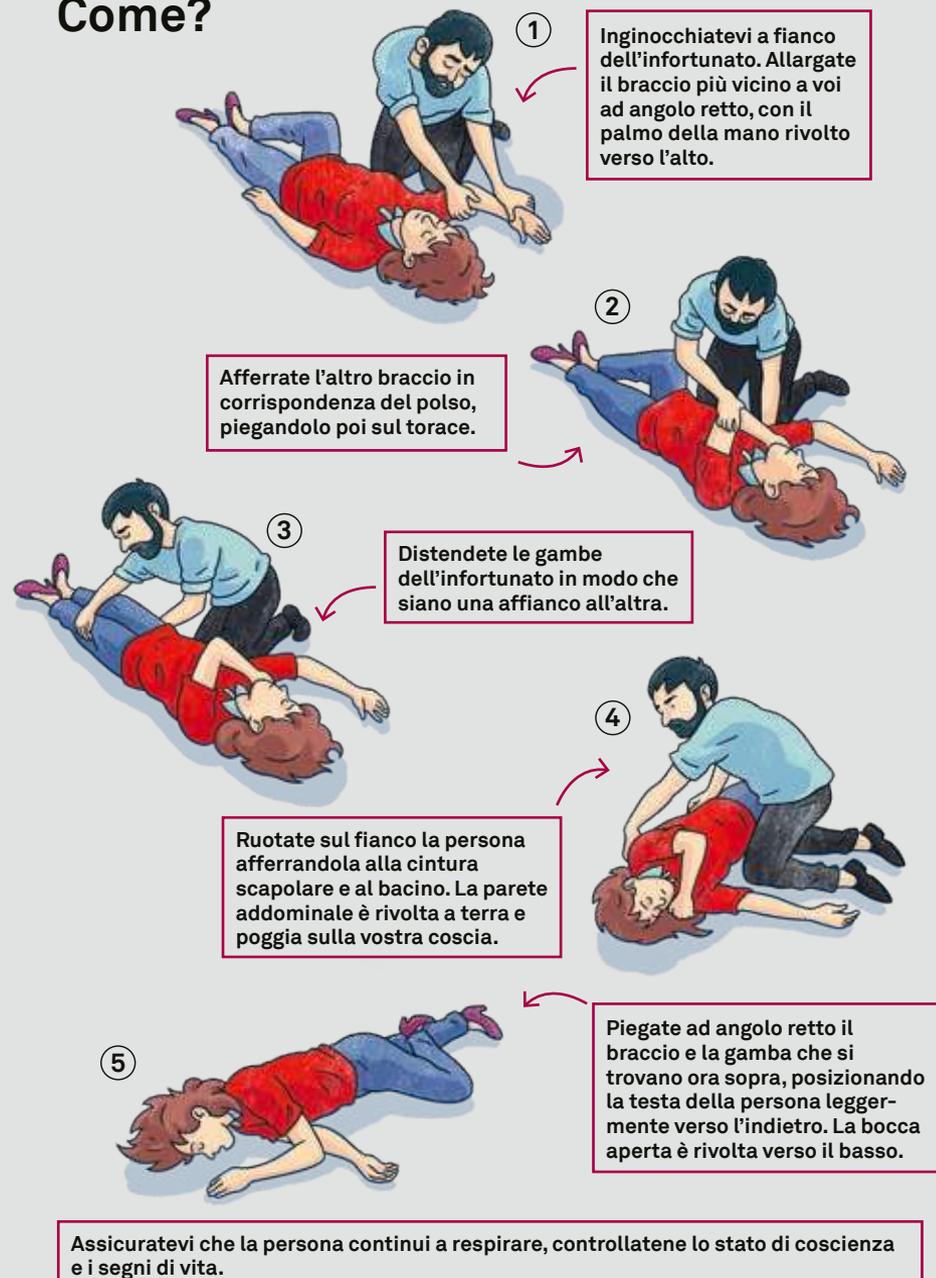
### Perché?

Lo stato di incoscienza comporta la perdita dei riflessi di difesa come tosse o deglutizione. Inoltre, quel che è contenuto nello stomaco può risalire lungo l'esofago e finire nella trachea, provocando un eventuale soffocamento dell'infortunato. Nella posizione laterale di sicurezza, le vie respiratorie rimangono invece libere. La bocca diventa il punto più basso del corpo, permettendo al vomito o al sangue di defluire verso l'esterno.

### Attenzione!

Utilizzate la posizione laterale di sicurezza anche se sospettate una lesione alla colonna vertebrale o al rachide cervicale. Il mantenimento della funzione respiratoria ha priorità. Assicuratevi di mantenere la colonna vertebrale il più diritta possibile e di portare la persona con un movimento nella posizione laterale di sicurezza. Se possibile, chiedete aiuto ad altre persone.

## Come?



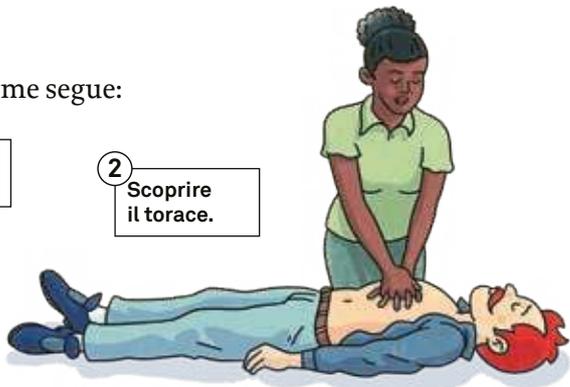
In caso di arresto cardiaco occorre intervenire il prima possibile sull'organo, manualmente o con un defibrillatore.

## Dare l'allarme e salvare

Siete soli?  
Procedete come segue:

1 Chiamare il 144.

2 Scoprire il torace.



3 Assumere la postura:  
 ● una mano sopra l'altra;  
 ● pressione solo al centro dello sterno;  
 ● braccia tese, spalle perpendicolari sul punto di pressione.



4 Comprime la gabbia toracica:  
 ● tra 100 e 120 compressioni al minuto;  
 ● profondità di compressione: tra 5 e 6 cm.

## Respirazione artificiale

A chi non è pratico si consiglia di non effettuare la respirazione artificiale poiché si perde troppo tempo ed è poco efficace. Dovreste concentrarvi solo sul massaggio cardiaco.

## Istruzioni del defibrillatore

Se sono presenti più persone sul posto, una di queste, dopo aver chiamato i soccorsi, si procura un defibrillatore, mentre l'altra effettua il massaggio cardiaco finché non è a disposizione il defibrillatore.

1 Scoprire il torace.

2 Applicare gli elettrodi del defibrillatore: uno sul lato destro del petto al di sotto della clavicola, l'altro sull'arco costale sinistro.



3 Il resto della procedura viene accompagnata dal defibrillatore che impartisce istruzioni vocali.

La scarica elettrica viene rilasciata solo se l'apparecchio ne rileva l'esigenza. In caso di ritmo cardiaco normale o di un arresto cardiaco totale non viene erogata alcuna scarica.

## Massaggio cardiaco nei bambini

In caso di bambini piccoli utilizzare un solo palmo della mano, mentre per i neonati due dita. La profondità di compressione è pari a un terzo del diametro del torace.



Una svista con il coltello, una caduta in bicicletta: le ferite sono le lesioni più frequenti. Come medicarle correttamente?

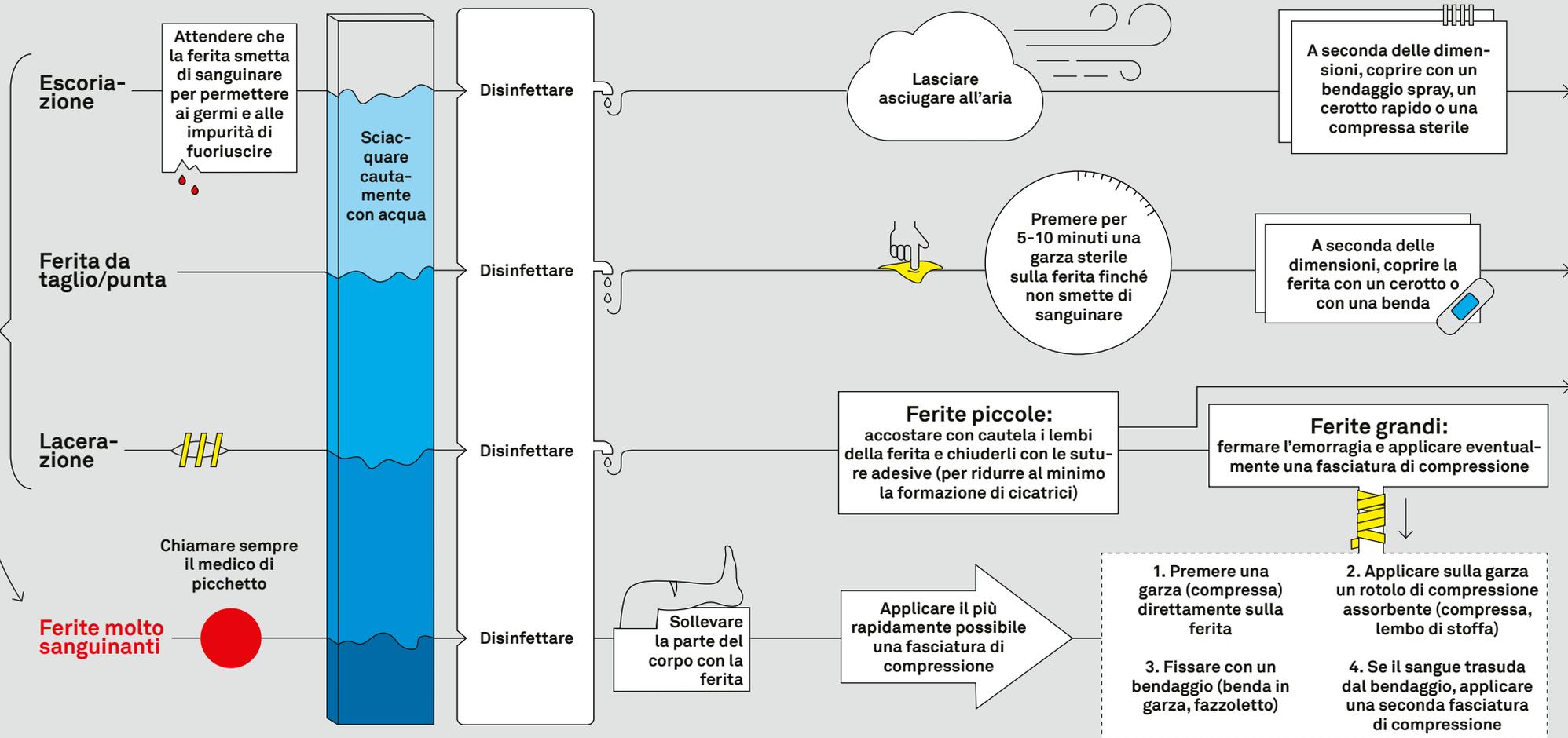


## Quando è necessario l'intervento di un medico?

Le ferite grandi, molto sporche, trasudanti o suppuranti devono essere curate dal medico, soprattutto se non si ha l'antitetanica e/o si verifica anche vomito o in caso di ferite sul viso. Anche nel caso in cui a essere lesionati sono muscoli, tendini, nervi o vasi sanguigni o se risulta difficile fermare l'emorragia, dovrete rivolgervi a un medico.

INFORMAZIONE

INFORMAZIONE



# Farmacia domestica

Una farmacia domestica ben assortita è fondamentale in casi di emergenza. Ecco i medicinali e gli strumenti giusti.

Oltre al contenuto della farmacia domestica quel che conta è anche il luogo in cui la si conserva. Deve essere al di fuori della portata dei bambini e in un luogo fresco e asciutto. La camera da letto o il corridoio si prestano meglio rispetto alla cucina o al bagno. Altrettanto importante è l'ordine. Dovrebbe infatti contenere solo lo stretto necessario, in modo da trovare subito l'occorrente in caso di emergenza. I medicinali dovrebbero essere sempre conservati nelle loro confezioni. Si consiglia di eliminare tutte le pastiglie sfuse onde evitare di scambiarle con altri medicinali e, quel che è meglio, di smaltirle al più presto presso la farmacia più vicina.

Guanti monouso

Numeri d'emergenza su un foglietto

Compresse fredde (conservarle in frigorifero)

Medicamenti contro:  
- febbre e dolori  
- vomito  
- diarrea

Destrosio

Compresse

Cerotti di diverse dimensioni

Materiale per medicazione

Pinzetta appuntita per scesge e zecche

Disinfettanti

Gel per stiramenti e contusioni

Forbici

Termometro

Bende di garza

## Scaduto o no?

Controllate regolarmente la data di scadenza. Eliminate subito i medicinali che hanno un odore o un sapore strano, si sbriciolano, hanno un aspetto raggrinzito o hanno cambiato colore!

## Il soccorso in cifre

Quando, con quale frequenza e quanti: sei cifre interessanti sull'emergenza in Svizzera.

INFORMAZIONE



**1,2 milioni**

Ogni anno circa 1,2 milioni di svizzeri finiscono almeno una volta al pronto soccorso.



**<6**

I bambini sotto i sei anni costituiscono la percentuale più alta di persone che vengono accompagnate al pronto soccorso.



**4,5**

È il numero di letti d'ospedale in rapporto alla popolazione svizzera. In altre parole, per ogni 1000 abitanti sono disponibili 4,5 letti d'ospedale.



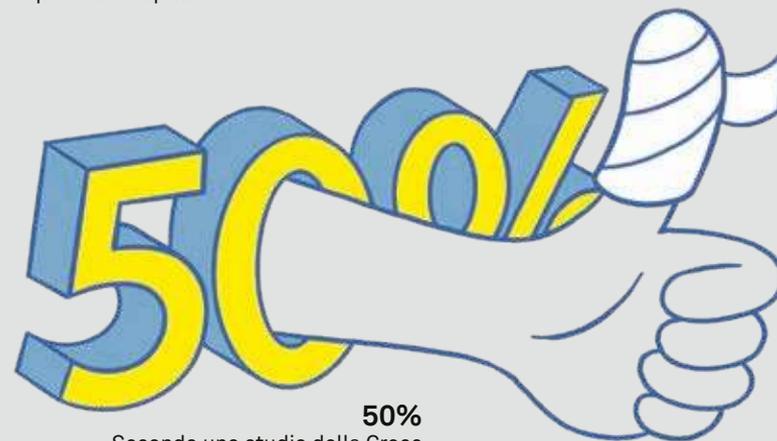
**14.4.**

Molti non conoscono il numero d'emergenza 144. Per questo motivo è stata indetta la giornata del numero d'emergenza, con una data che rimane bene impressa: 14 aprile.



**ca. 460 000**

Le squadre di soccorso si mobilitano quasi mezzo milione di volte all'anno, il che corrisponde a circa 1200 interventi al giorno.



**50%**

Secondo uno studio della Croce Rossa Svizzera e di Helsana, una persona su due si sente insicura nel prestare soccorso in una situazione di emergenza medica.

INFORMAZIONE

I samaritani, come Christin Brigger, salvano la vita e incoraggiano volontari a frequentare i corsi di primo soccorso per poter prestare il loro aiuto nelle situazioni di emergenza.

### **Signora Brigger, quali sono i compiti principali della Federazione svizzera dei samaritani?**

Promuoviamo l'intervento di soccorritori volontari per permettere agli infortunati o ai malati che si trovano in situazioni di emergenza di ricevere aiuto sul posto il prima possibile. Inoltre, diamo modo ai nostri soci di partecipare sempre a corsi di formazione continua e ci esercitiamo regolarmente anche per le situazioni di emergenza.

### **Quanti soci conta la Federazione dei samaritani?**

In Svizzera, i samaritani impegnati a favore di infortunati e malati sono circa 23 000 – tra cui i soci giovani – provenienti da 24 associazioni cantonali e da circa 900 sezioni locali. Già solo da noi nell'Alto Vallese esistono ben 34 sezioni.

### **E lei, com'è diventata samaritana?**

Già mia madre lo era. Come tanti altri, anch'io sono entrata nella sezione samaritana dopo il corso soccorritori, e ne sono socia ormai da 25 anni.

### **Lei tiene da oltre quindici anni anche i corsi soccorritori. Quali sono le sue esperienze con i primi soccorritori?**

All'inizio i partecipanti sono spesso titubanti e hanno paura di commettere errori. Durante il corso acquisiscono sempre più fiducia in se stessi. Molti hanno già conoscenze approfondite e devono solo imparare a metterle in pratica nel modo corretto.

### **Chi è adatto a diventare samaritano?**

Sono tutti benvenuti, a prescindere dall'età e dal tipo di formazione. Non c'è bisogno di particolari conoscenze preliminari. Con il corso soccorritori, il corso samaritano e il corso di rianimazione prepariamo i principianti ai loro compiti. Tutto il resto lo imparano alle esercitazioni che organizziamo periodicamente. In questo modo siamo sempre aggiornati.

### **C'è un intervento che le è rimasto particolarmente impresso?**

Mio zio cadde sull'asfalto da un'altezza di tre metri, ferendosi gravemente. I samaritani arrivarono immediatamente sul posto e mi aiutarono a svolgere le misure di primo soccorso. Malgrado le gravi lesioni, già dopo tre mesi poté rimettersi in piedi. Non sarebbe stato possibile se non avessimo agito così rapidamente.

### **C'è qualcosa che vorrebbe dire a proposito del primo soccorso?**

C'è solo bisogno di un po' di coraggio, anche civico. Ai partecipanti dei miei corsi dico sempre: solo non far nulla è sbagliato. Chi presta subito il suo aiuto, per esempio chiamando il 144, ha già fatto qualcosa di giusto. ●



Christin Brigger è presidente della Sezione dei samaritani dell'Alto Vallese (OSV, Oberwalliser Samariterverband). Informazioni su come diventare soci e sui corsi soccorritori sono disponibili su [samariter-osv.ch](http://samariter-osv.ch) o su [samaritani.ch](http://samaritani.ch).

# Soccorritori nel bisogno

Ogni giorno soccorritori professionali e volontari salvano vite umane in tutto il mondo e a qualunque ora.



Quando il Hüscherabach, a Splügen, si è trasformato in un fiume in piena e ha portato via con sé una vettura: a giugno 2019 è stato possibile mettere in salvo entrambi gli occupanti, illesi, con un'autogrù.



### **Soccorso nelle scarpate**

Oltre 100 cani da valanga si adoperano in Svizzera per salvare vite umane. Le razze più leggere sono più adatte a svolgere questo compito rispetto ai San Bernardo. Negli ultimi decenni, anche i piloti degli elicotteri dell'Air Zermatt hanno suscitato scalpore in tutto il mondo con spettacolari voli di salvataggio. Nel 2011 l'Air Zermatt ha persino allestito una stazione di soccorso nelle montagne dell'Himalaya, dove i suoi esperti addestrano i soccorritori nepalesi.





#### Il volto degli eroi

Dal 1989 la serie «Baywatch» ha intrattenuto i telespettatori di tutto il mondo con le storie dei bagnini di salvataggio di Malibu, tanto coraggiosi quanto sexy. Anche gli specialisti dei vigili del fuoco londinesi hanno tante storie di salvataggi spettacolari da raccontare, anche se con meno nudità. L'uomo a destra è in procinto di evacuare la filiale di una banca in cui uno sportello Bancomat in fiamme ha messo a rischio clienti e impiegati. Il fatto si è verificato alla fine degli anni Novanta.

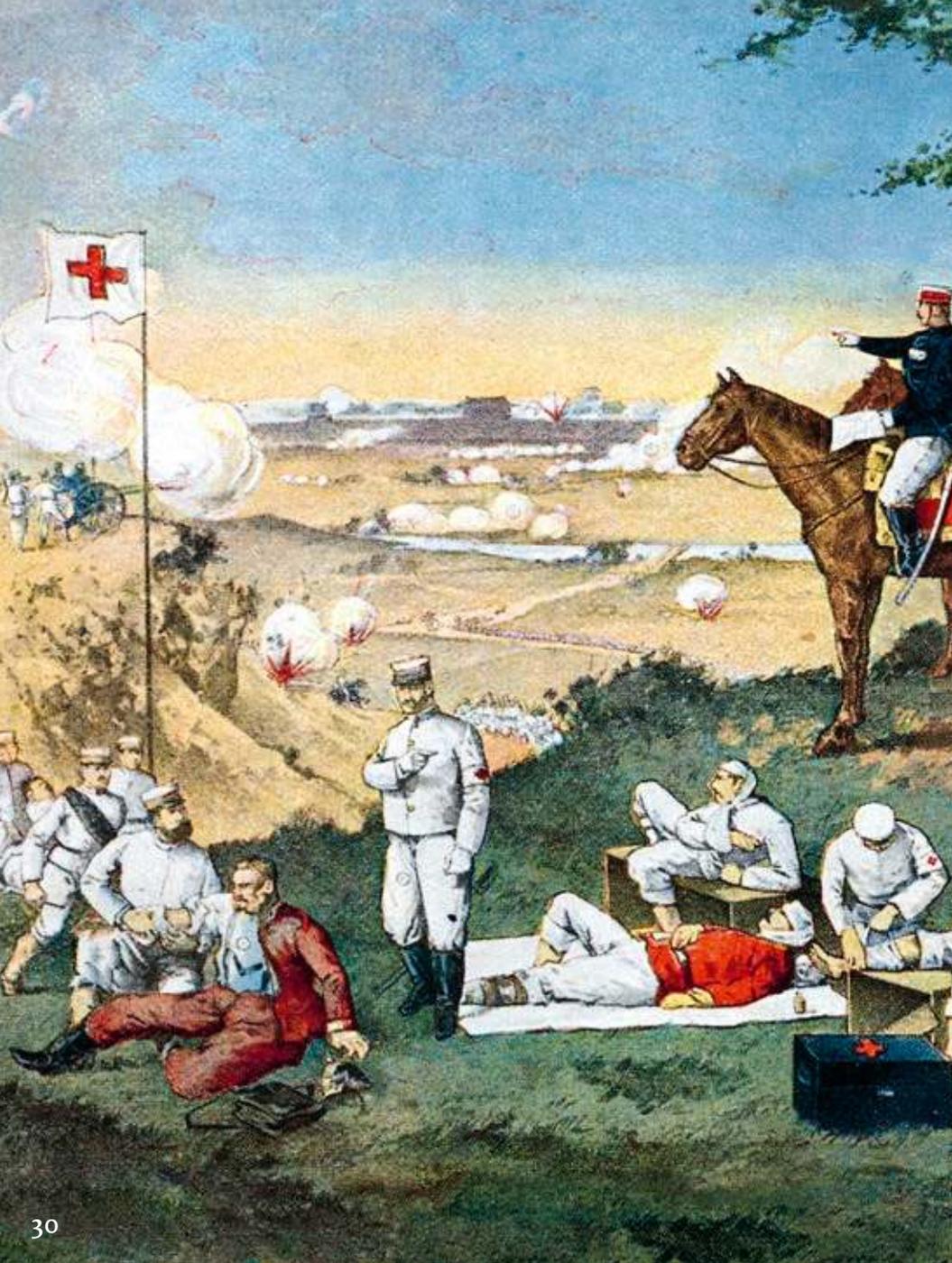




#### Maxi e mini a confronto

La marina militare statunitense ha trasformato una ex petroliera in una straordinaria nave ospedale, chiamata USNS Mercy. A bordo della nave lunga 272 metri vi sono un reparto di radiologia, una banca del sangue, laboratori, officine per la produzione di protesi e 15 reparti ospedalieri con 80 letti di terapia intensiva. Ben diversa è la moto-ambulanza operativa in Malawi, che offre spazio a una sola persona. In compenso, il veicolo di soccorso a tre ruote sembra essere decisamente più maneggevole.





### L'intramontabile emblema della protezione

Nei conflitti armati e nelle rivolte, come la ribellione dei Boxer in Cina nel 1900, oggi come allora, perdono la vita migliaia di persone ogni anno. Il Comitato Internazionale della Croce Rossa (CICR) si impegna a prestare sul posto aiuti umanitari alle persone colpite. Dal 1864 la croce rossa su sfondo bianco è un simbolo di protezione riconosciuto a livello internazionale per ospedali, ambulanze e operatori sanitari. Solo il futuro ci potrà dire se gireranno più spesso anche strumenti di soccorso telecomandati come questo drone super tecnologico.

## Falsi miti

I seguenti rimedi sono solo miti da sfatare. Chi vi crede vive nel pericolo.

Il vomito è efficace in caso di avvelenamento

In caso di avvelenamento, mai provocare il vomito. Ciò non permette di eliminare il veleno dal corpo in modo efficace. Inoltre, il rigurgito del veleno può danneggiare l'esofago una seconda volta. Non somministrare neppure cibi o bevande, né tantomeno latte, perché l'ingerimento di alimenti può favorire l'assorbimento delle sostanze tossiche nel sangue.



Non togliere mai il casco

La pratica corretta consiste nel rimuovere (possibilmente se si è in due) con molta cautela il casco di un motociclista infortunato e privo di sensi. Solo così è possibile controllare la sua respirazione e, in caso di emergenza,



iniziare la rianimazione. Inoltre, si evita un eventuale soffocamento dell'infortunato dovuta alla presenza del casco.

Le vesciche da ustione devono essere aperte con un ago

Le vesciche da ustione dovrebbero rimanere intatte. Rimuovendo la pelle della vescica c'è il rischio di infezione. Se la pelle della vescica risulta troppo tesa, praticate un piccolo foro con un ago disinfettato per permettere al liquido di defluire.



Quando si perde sangue dal naso, inclinare la testa all'indietro

Se si ha il sangue al naso bisogna sedersi con la schiena dritta, chinando leggermente il capo in avanti. Stringere inoltre le narici con due dita e appoggiare un panno freddo sulla nuca. Inclinando la testa all'indietro il sangue viene ingoiato, il che può provocare nausea.



Gli incidenti legati alla corrente elettrica  
asintomatici non sono pericolosi

Chi ha preso la scossa e non avverte più sintomi deve farsi visitare lo stesso urgentemente dal medico. La corrente elettrica è insidiosa. La maggior parte del tessuto danneggiato si trova al di sotto dell'epidermide. Alcuni disturbi come la pericolosa fibrillazione ventricolare possono insorgere anche a distanza di qualche ora. I pazienti devono quindi recarsi dal medico o al pronto soccorso per fare accertamenti.



Un dente rotto deve essere pulito

Mai sfregare il dente o un suo frammento caduto e non sciacquarlo sotto acqua corrente. In questo modo si danneggiano parti importanti. Il dentista può reimpiantare solo denti e pezzi di dente non puliti. Limitatevi a toccare esclusivamente la corona dentaria, non la superficie della radice. Occorre



mantenere umido il dente finché non si arriva dal dentista, conservandolo in un contenitore con latte o saliva.

Bere alcol aiuta a scaldarsi

Quando fa molto freddo, bevendo un bicchiere di vin brûlé si avverte una piacevole sensazione di calore nel corpo. Eppure, l'alcol non aiuta a scaldarsi! Al contrario, le bevande alcoliche dilatano i vasi sanguigni e il corpo perde ancora più calore. Inoltre, chi abusa dell'alcol perde la capacità di avvertire il freddo e rischia l'assideramento.



Morso di serpente: succhiare subito il sangue!

Quel che nei film passa per un'azione eroica è in realtà molto rischioso. Non succhiate mai il veleno dalla ferita. Evitate anche di applicare lacci stretti, bruciare o incidere la parte morsa. Se si viene morsi da un serpente bisogna recarsi subito dal medico. ●



## Il piccolo abbecedario delle emergenze più frequenti e delle pratiche corrette di intervento.

### Colpo di calore

**Sintomi:** forte mal di testa e vertigini, febbre alta, forte sete, battito cardiaco rapido e debole, calo pressorio, stato di sfinimento, limitazione dello stato di coscienza (fino alla perdita di coscienza)

**Cause:** temperature esterne elevate e umidità, perdita di liquidi corporei a causa di un'attività fisica intensa

**Procedura:** chiamare il 144, portare il soggetto in un luogo più fresco. Rimuovere abiti attillati, slacciare i vestiti, applicare panni freschi/inumiditi, far vento alla persona. Somministrarle lentamente un po' di acqua, sollevare il busto. In caso di calo pressorio: farla sdraiare e sollevare le gambe.

### Crisi asmatica

**Sintomi:** difficoltà respiratorie, difficoltà a parlare, stimolo della tosse, fischi e sibili durante l'espirazione, irrequietezza e ansia, sudorazione profusa

**Cause:** infezioni alle vie respiratorie

superiori, esposizione ad allergeni (p. es. polvere o polline), aria fredda, intenso sforzo fisico, stress emotivo

**Procedura:** porre la persona interessata in posizione seduta e comoda con la schiena dritta, aiutarla ad assumere i medicinali e tranquillizzarla. Se la crisi persiste: chiamare il 144.

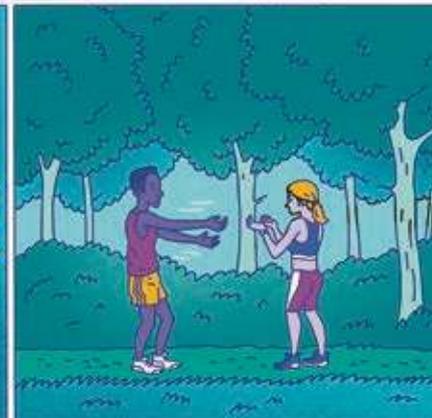
**Indicazioni:** durante una crisi, i pazienti asmatici riescono a dire di cosa hanno bisogno.

### Crisi epilettica

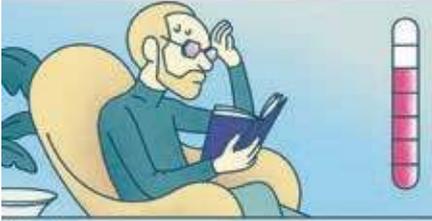
**Sintomi:** occhi aperti, fissi o rovesciati verso l'alto, sguardo assente, spasmi, disturbi motori o alterazioni dello stato di coscienza

**Procedura:** non tenere fermo il soggetto. Non intervenire mentre la crisi è in corso. Appoggiare una coperta accanto alla testa (riduce il rischio di lesioni). Portare il soggetto nella posizione laterale di sicurezza → Se non sono note crisi precedenti o la crisi è insolitamente violenta o prolungata: chiamare il 144.

**Ictus cerebrale:** vi è una paralisi facciale? La persona colpita può sollevare entrambe le braccia? Parla in modo comprensibile? La diagnosi è facilitata dal metodo FAST.



**Emergenza diabetica:** la rapida assunzione di zuccheri può ripristinare l'equilibrio glicemico nel sangue.



**Indicazioni:** alcuni pazienti portano con sé un oggetto specifico distintivo (tessera, braccialetto, collana).

### Emergenza diabetica

**Sintomi:** i sintomi sono molto vari: sensazione di fame, crampi, pelle fredda e umida, sudorazione eccessiva, stordimento, senso di debolezza, svenimento improvviso  
**Cause:** livelli di glucosio nel sangue troppo bassi (ipoglicemia) o troppo alti (iperglicemia)

**Procedura:** in caso di ipoglicemia, assumere subito zucchero a rapido assorbimento (p. es. destrosio, succo di frutta).

In caso di iperglicemia, bere molta acqua, iniettare una dose di insulina concordata in precedenza con il medico → In caso di svenimento o insufficienza respiratoria: chiamare il 144.

**Prevenzione:** Controllare regolarmente i livelli di glicemia.

### Emorragie

**Procedura:** esercitare pressione sulla ferita, sciacquare le ferite se piccole, non rimuovere corpi estranei. In caso di emorragie gravi: chiamare il 144.

**Indicazioni:** Se possibile, evitare il contatto con sangue estraneo. Fermare l'emorragia (da pag. 14).

### Ferite da puntura e da morso

**Sintomi:** insetti: dolori, gonfiore, emorragia

Zecca: eruzione cutanea parziale

Medusa: bruciore, pelle arrossata

Serpenti velenosi: dolori, segno del morso, gonfiore, nausea, vomito, formicolio, shock, coma, paralisi, problemi di coagulazione

**Procedura:** insetti: rimuovere il pungiglione, lavare/disinfettare la ferita, raffreddare. In caso di shock allergico chiamare il 144.

Zecca: rimuoverla con una pinzetta, lavare/disinfettare la ferita, medicare con un antiseptico.

Medusa: portare fuori dall'acqua il soggetto, sciacquare con aceto e poi con acqua calda. In caso di insufficienza respiratoria chiamare il 144.  
Serpente: in caso di morso di un serpente velenoso chiamare subito il 144, sciacquare e disinfettare la ferita, rimuovere anelli, orologi e bracciali, evitare sforzi fisici e mantenere la zona colpita più bassa rispetto al cuore.

Altre ferite da morso: controllare il sanguinamento, sciacquare/disinfettare la ferita. Contattare il medico se si ha il sospetto di rabbia.

### Fratture ossee

**Sintomi:** lividi, dolori, gonfiore, posizione non naturale

**Reazione allergica:** i medicinali per le emergenze aiutano i soggetti allergici in caso di necessità.



**Procedura:** mettere a riposo la parte del corpo lesionata → Se la persona non riesce a spostarsi da sé: chiamare il 144

### Ictus cerebrale

**Sintomi:** paralisi unilaterale (volto, debolezza degli arti superiori e/o inferiori), disturbi della sensibilità (senso di intorpidimento), disturbi alla vista (p. es. immagini doppie), linguaggio confuso o bisciato, mal di testa (in caso di emorragia cerebrale), disturbi dell'equilibrio, vertigini, disturbi della parola, dell'orientamento e della memoria

**Cause:** il cervello non viene più irrorato a sufficienza di sangue.

**Procedura:** test FAST, F (Face, faccia): la persona interessata ha una paralisi unilaterale? A (Arms, braccia): riesce a sollevare entrambe le braccia? S (Speech, linguaggio): parla in modo comprensibile? T (Time, tempo): chiamare il prima possibile il 144. Se possibile, mettere il soggetto in posizione supina. Non somministrare liquidi o cibi, non assumere medicinali anticoagulanti.

### Infarto cardiaco

**Sintomi:** negli uomini: insufficienza respiratoria e affanno, sudorazio-

ne, dolore violento/urente al petto, dolori alle spalle e alle braccia (a prescindere dai movimenti).  
Nelle donne: dolori mascellari, sensazione di oppressione e costrizione al petto, fiato corto, nausea, vomito, disturbi all'alto ventre.

**Cause:** depositi e ostruzioni nei vasi coronarici che compromettono il flusso di sangue al muscolo cardiaco.

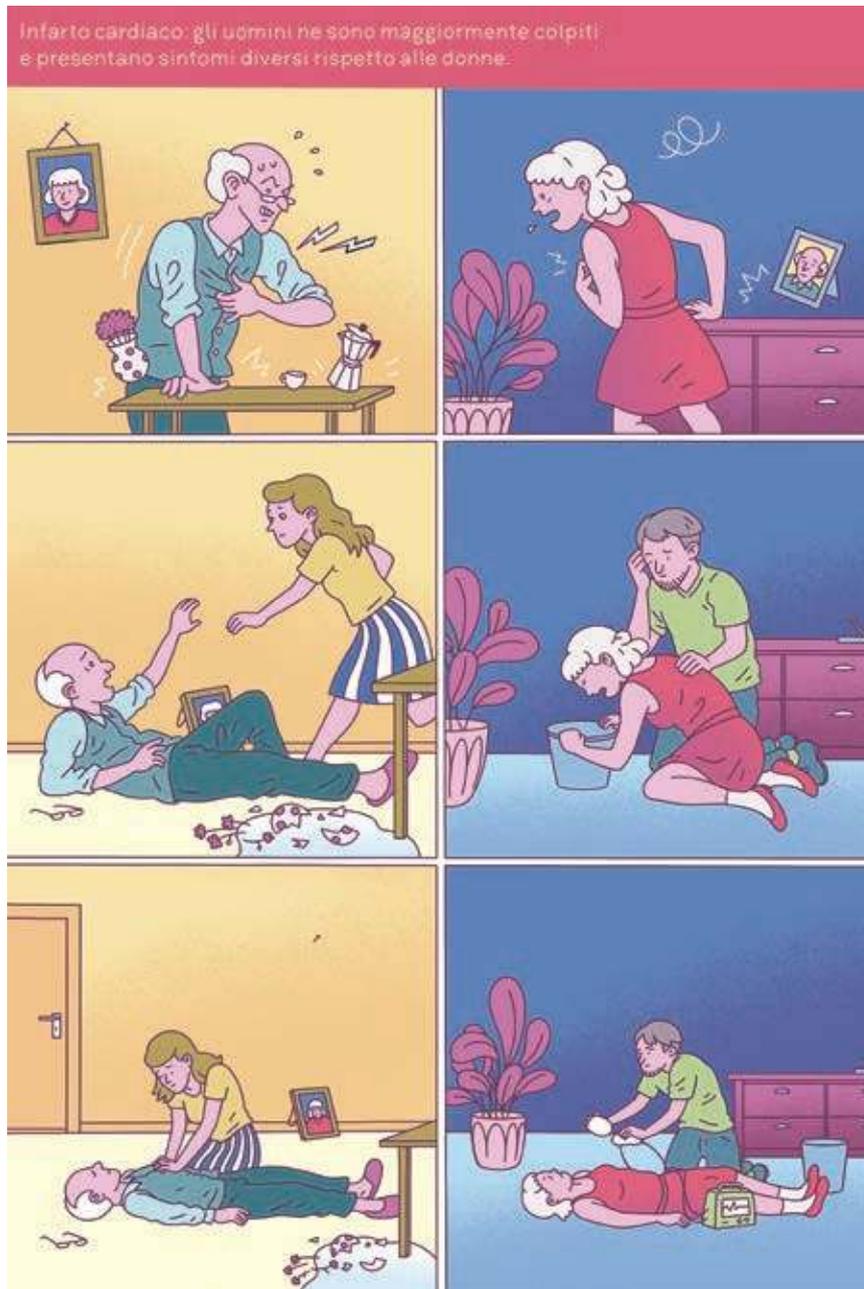
**Procedura:** chiamare il 144, evitare qualsiasi sforzo fisico, assumere una posizione rilassata (a busto sollevato). Assumere i medicinali personali per le emergenze (p. es. nitroglicerina in spray). In caso di arresto cardiaco iniziare subito il massaggio cardiaco o utilizzare un defibrillatore (da pag. 12).

### Intossicazioni/ avvelenamenti

**Sintomi:** nausea e vomito, stato d'ebbrezza, sonnolenza, tosse, difficoltà respiratorie, perdita di coscienza, crampi addominali

**Cause:** medicinali, sostanze chimiche, piante, generi voluttuari e droghe

**Procedura:** annotarsi cosa si è consumato, quando e in quali quantità. Chiamare il Centro d'informazione tossicologica al numero 145.  
→ In caso di perdita di coscienza, insufficienza respiratoria o even-



Avvelenamento: non indurre il vomito, ma identificare le cause scatenanti e chiamare immediatamente Tox Info Suisse al numero 145.



tuale tentativo di suicidio: chiamare il 144.

Nota: non indurre il vomito.

### Ipotermia

Sintomi: brividi, pelle fredda/pallida, respiro veloce, battito cardiaco accelerato, temperatura corporea bassa

Cause: temperatura esterna bassa, vento, umidità/precipitazioni, prolungata esposizione al freddo, sfinimento

Procedura: chiamare il 144, calmare il soggetto e scaldarlo lentamente (coperta o coperta isoterma, bevande calde, alimenti calorici). Indossare abiti caldi e asciutti. Recarsi in un luogo protetto dal vento.

### Reazione allergica (anafilassi)

Sintomi: eritema, orticaria, arrossamenti della pelle e/o degli occhi, prurito, gonfiori, naso che cola, starnuti, stimolo della tosse, insufficienza respiratoria, calo pressorio, svenimento, vomito, diarrea e vertigini

Cause: alimenti, punture di insetti, medicinali, lattice

Procedura: chiamare il 144, somministrare un'iniezione di adrenalina pronta all'uso e/o assumere medicinali per le emergenze. Calmare

la persona, portarla eventualmente nella posizione laterale di sicurezza. Rianimare immediatamente i pazienti se non respirano.

Prevenzione: le persone con allergie note (anafilassi) dovrebbero portare sempre con sé l'autoiniettore di adrenalina e i medicinali per le emergenze.

Indicazioni: Centro Allergie Svizzera

➔ [aha.ch/centro-allergie-svizzera](http://aha.ch/centro-allergie-svizzera)

### Shock

Sintomi: battito cardiaco veloce, calo pressorio, sudore freddo, mani e gambe fredde, respiro veloce, irrequietezza o alterazione dello stato di coscienza

Cause: perdita di liquidi (emorragie, diarrea/vomito), embolia polmonare, infarto cardiaco, aritmie, allergie, setticemie e lesioni del midollo spinale

Procedura: far sdraiare il soggetto in posizione supina, fermare eventuali emorragie o ferite, rimuovere la causa dello shock. Assicurarsi che il soggetto non vada né in ipotermia né in ipertermia. Non somministrare cibo o bevande, chiamare il 144.

### Soffocamento

Sintomi: insufficienza respiratoria, accesso di tosse, fischi nella respi-



razione, colorito bluastrò delle labbra, svenimento

**Procedura:** indurre a tossire, cinque colpi secchi tra le scapole (con la schiena inclinata in avanti), cinque compressioni toraciche (manovra di Heimlich). In caso di arresto respiratorio iniziare subito il massaggio cardiaco (da pag. 12).

→ Chiamare sempre il numero d'emergenza.

### Stiramenti e distorsioni

**Sintomi:** dolori, gonfiori, ematomi, limitazioni nella libertà di movimento

**Cause:** movimenti bruschi, slogamento della caviglia, trauma dall'esterno

**Procedura:** adottare lo schema RGCE, R: riposo (immobilizzare); G: ghiaccio (raffreddare); C: compressione (bendaggio di compressione); E: elevazione (sollevare la zona interessata)

**Nota:** gli stiramenti interessano i muscoli, mentre le distorsioni riguardano le articolazioni.

### Trauma cranico

**Sintomi:** capogiro, perdita della coscienza per diversi minuti, mal di testa, stato confusionale, nausea, vista offuscata, vuoti di memoria

**Procedura:** far sdraiare il soggetto, chia-

mare il 144, fare attenzione a eventuali alterazioni delle condizioni della persona interessata.

**Nota:** in caso di commozione cerebrale vi è il rischio di un aumento pressorio nel cervello.

### Ustioni

**Sintomi:** arrossamento della pelle, sensazione di calore o calore intenso, prurito, dolori o completa insensibilità, vesciche, carbonizzazione, distruzione della pelle

**Cause:** scottatura solare, liquidi bollenti, oggetti roventi

**Procedura:** raffreddare la ferita con acqua (circa 20 gradi), applicare sulla ferita una benda sterile.

→ Se dovesse essere necessaria assistenza medica, occorre coprire la ferita con della plastica (pellicola trasparente). Lasciare intatte le vesciche → In caso di ustioni al volto, ai genitali, alle articolazioni e in caso di ustioni estese (o se si intravede lo strato di tessuto sottostante): chiamare il 144.

I sintomi elencati qui non sono esaustivi.

**Numeri d'emergenza:** vale la pena salvarli nel telefonino o impararli a memoria.

Numero d'emergenza europeo	112 <sup>+</sup>
Polizia	117 <sup>★</sup>
Pompieri	118 <sup>🔥</sup>
Ambulanza	144 <sup>🚑</sup>
Centro d'informazione tossicologica	145 <sup>☠️</sup>
Rega	1414 <sup>🚁</sup>

Nell'app «Pronto soccorso» della Croce Rossa Svizzera (CRS) sono disponibili utili informazioni salvavita per i casi di emergenza.

Thomas Ihde di Pro Mente Sana spiega perché conviene a tutti frequentare un corso di primo soccorso psicologico.

**Signor Ihde, come mi accorgo se una persona che conosco ha bisogno di un primo soccorso psicologico?**

I segnali di avvertimento variano a seconda della malattia. In linea di massima, se si notano cambiamenti nel comportamento che persistono per settimane o mesi, sarebbe opportuno esaminare la situazione più da vicino e informarsi.

**Quali emergenze psicologiche sono le più frequenti, quali le più urgenti?**

Le più frequenti sono le affezioni depressive e le paure. Quelle più urgenti sono invece le depressioni gravi e tutte le affezioni correlate ai pensieri suicidi. Il fatto che una persona esteri pensieri di questo genere è già un chiaro segnale di avvertimento. Per amici e familiari è una situazione molto difficile di cui spesso si fanno carico personalmente. In tale contesto, i pensieri suicidi sono un tipico sintomo di affezioni psichiche e una chiara espressione della loro gravità. Di rado denotano una vera e propria stanchezza di vivere, bensì, piuttosto, una stanchezza di soffrire.

**Qual è la reazione più opportuna?**

Molti pensano che sia meglio non proferire parola con la persona interessata onde evitare di farle venire strane idee. È piuttosto vero il contrario: meglio informarsi e assicurarsi che la persona riceva tempestivamente un aiuto professionale. Questo perché si tratta di un'emergenza medica, tanto quanto un infarto cardiaco.

 Servizio di emergenza di Helsana  
058 340 16 11

Chiamando questo numero, Helsana offre a tutti i clienti un sostegno psicologico immediato dopo eventi gravi, confidenziale e gratuito.

**Il suo progetto Ensa offre corsi di primo soccorso per la salute psichica. Di che cosa si tratta?**

È simile a un normale corso per soccorritori: i partecipanti imparano a conoscere i problemi psichici più frequenti e si

**«Noi svizzeri siamo analfabeti per quanto riguarda la salute psichica.»**

esercitano ad approcciarsi nel modo giusto alla persona interessata e ad aiutarla. Il classico corso è articolato in quattro unità di tre ore ciascuna. Ci sono due varianti: corso intensivo oppure webinar. Per gruppi più numerosi, aziende e istituzioni è possibile frequentare il corso per team.

**A che punto sono le nostre conoscenze riguardo alla salute psichica?**

Noi svizzeri siamo analfabeti per quanto riguarda la salute psichica. C'è quindi moltissimo da recuperare. Quello della depressione è l'ambito in cui si possiedono più conoscenze, ma il resto dei problemi psichici e i loro sintomi sono ancora ampiamente sconosciuti. Spesso mancano del tutto le conoscenze pratiche. E il grande timore di sbagliare, purtroppo sovente impedisce di fare qualcosa. In un corso Ensa i partecipanti imparano proprio a superare questi ostacoli con semplici stratagemmi. ●



Il Dott. Thomas Ihde è presidente del consiglio di fondazione di Pro Mente Sana e primario del reparto Servizi psichiatrici del centro ospedaliero Spitaler Frutigen Meiringen Interlaken AG. Il progetto Ensa di Pro Mente Sana offre in collaborazione con la Fondazione Beisheim corsi di primo soccorso per la salute psichica. [ensa.swiss/it](http://ensa.swiss/it)

## Tra bottoni ingoiati e scottature col ferro da stiro: qui trovate le misure principali per le emergenze dei piccoli.



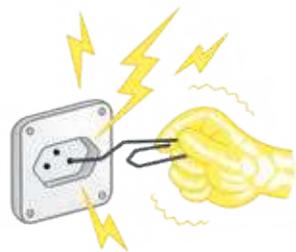
### Ustione

- Raffreddare subito per 10 minuti con acqua a circa 20 gradi (attenzione: nei neonati, nei bambini piccoli e in caso di ustioni estese ciò può provocare ipotermia)
- Altrimenti, la stessa procedura adottata per gli adulti (pag. 45)
- ☎144 in caso di ustioni profonde o estese



### Annegamento

- Bambino cosciente: rimuovere gli abiti bagnati, avvolgere in una coperta e scaldare lentamente, recarsi poi in ospedale
- Bambino non cosciente: se respira, portarlo nella posizione laterale di sicurezza, altrimenti rianimare
- ☎144 se in stato di incoscienza



### Folgorazione

- Staccare la spina o l'interruttore generale della corrente
- Se non è possibile: allontanare il bambino dalla sorgente della scarica servendosi di un oggetto asciutto e costituito da materiale non conduttore (come legno, pelle)
- Bambino non cosciente: se respira, portarlo nella posizione laterale di sicurezza, altrimenti rianimare (pag. 13)
- ☎144 in ogni caso



### Oggetti ingeriti

- Bambini di oltre un anno: chiedergli di tossire.

Se invano: 5 colpi sulla schiena tra le scapole (bambino con la testa verso il basso) alternati a 5 manovre di Heimlich (pag. 62)

- Neonato: come prima cosa, giratelo sulla pancia e tenetelo inclinato verso il basso (testa al di sotto dell'altezza del torace, sorreggere testa e collo), poi dare 5 pacche sulla schiena tra le scapole e praticare infine 5 compressioni toraciche: premere 5 volte con due dita al centro del torace, appena sotto la linea dei capezzoli, finché l'oggetto non viene espulso o il bambino non piange sonoramente

- Dopo aver rimosso il corpo estraneo recarsi sempre dal medico
- ☎144 in caso di pericolo di soffocamento o perdita di conoscenza



### Pseudo-croup

- Tranquillizzare il bambino
- Uscire all'aria fresca notturna o creare vapore in bagno
- ☎144 se non vi è miglioramento dopo 15 minuti o in caso di mancanza di ossigeno



### Convulsione febbrile

- Sdraiare il bambino su una superficie sicura

- Posizionare il bambino sul lato e spogiarlo
- Misurare la febbre e cercare di farla scendere (non somministrare nulla in bocca finché il bambino non è cosciente)
- ☎144 se la convulsione febbrile dura oltre 10-15 minuti

### Altre emergenze

In certe emergenze si adottano le stesse procedure di quelle degli adulti. Tra queste rientrano le cadute sulla testa (pag. 44) o l'ingestione di sostanze tossiche (pag. 40).

### Consigli generali

Frequentate un corso di primo soccorso per bambini piccoli ed esercitatevi nelle tecniche come quella della compressione toracica o della manovra di Heimlich. In un'emergenza, l'importante è mantenere la calma e controllare se il bambino è cosciente e respira. In caso contrario, chiamare il ☎144 e rianimare (pag. 13).

# La forza della natura

## Erbe per alleviare i sintomi e favorire la guarigione



### Fiori di arnica

Gli oli ricavati dai fiori di arnica alleviano il prurito provocato dalle **punture di insetto** e leniscono i gonfiori. Sono inoltre in grado di eliminare i batteri. Il principio attivo elenalina riduce il dolore e stimola l'irrorazione sanguigna. L'arnica si può trovare sotto forma di gel, pomate o tinture. Anche l'olio di chiodi di garofano ha un'azione decongestionante e allevia il prurito. Versate una goccia di olio puro sulla puntura. Utilizzate altrimenti l'olio di menta piperita, che ha un effetto rinfrescante e analgesico sulla zona dolorante.



### Lavanda

Gli oli essenziali di questa pianta profumata alleviano il dolore provocato da **ustioni e scottature solari**. Schiacciate a tal fine i fiori freschi di lavanda, applicando il succo ottenuto sulla ferita. Oppure potete utilizzare l'olio di lavanda della farmacia. Sotto forma concentrata, potete applicarlo sulla pelle ferita. L'olio di lavanda non è irritante. Si può utilizzare altrimenti l'olio di iperico, che stimola l'irrorazione sanguigna ed è antinfiammatorio. Applicate l'olio massaggiandolo sulla pelle o versatelo insieme a una compressa sulla zona arrossata. Dopodiché, lasciate agire per alcune ore.



### Piantaggine maggiore

Questa pianta officinale si incontra sul ciglio di ogni strada. Il succo delle sue foglie è efficace contro lievi **contusioni o distorsioni**, per esempio quando si prende una storta al piede. Il succo della pianta è una vera pozione magica: ha un'azione antibatterica, decongestionante, antinfiammatoria e favorisce la guarigione. Schiacciate le foglie con le pietre e versate il succo estratto sulla zona dolorante. Un'alternativa sono anche le compresse rinfrescanti di arnica.

📌 **Informatevi in farmacia sul dosaggio esatto. Troverete altri consigli dal mondo delle erbe officinali su [helsana.ch/erbe](https://helsana.ch/erbe).**

### Carciofo

Non è solo una verdura, ma anche una pianta medicinale. Grazie al suo sapore amaro contrasta **nausea e vomito**. Stimola la funzionalità della cistifellea e del fegato, favorendo in particolare modo la digestione dei grassi. L'ideale è assumerlo sotto forma di capsule, compresse o tisana. Anche lo zenzero aiuta a digerire. Riduce anche la nausea. Quando siete in viaggio, quindi, mettete sempre in valigia un po' di zenzero. Le sostanze che contiene sono efficaci inoltre contro sudore freddo e vertigini.



Un furioso litigio con il gatto dei vicini o una spina nella zampa del cane: anche gli animali domestici hanno bisogno di tanto in tanto di un primo soccorso.

## Medicare le ferite

● Sciacquate le ferite più piccole con soluzione fisiologica sterile o acqua calda e asciugatele prima di applicarvi la pomata specifica. Se la ferita è superficiale non occorre applicare cerotti, a meno che l'animale non arrivi a leccarla. Se la ferita è bagnata o trasuda un po' di siero, dovete recarvi dal veterinario con il vostro beniamino.

● Le ferite da morso sono insidiose: in superficie sono spesso poco appariscenti, ma nelle estese cavità della ferita sotto la cute possono accumularsi

batteri che provocano infezioni. Conviene quindi esaminare con attenzione la ferita. Potete curare da voi le ferite superficiali, ma quelle più profonde devono essere curate dal veterinario.



## ● Attenzione a medicinali e spray disinfettanti

Non somministrare mai agli animali i medicinali che sono pensati per l'uomo. Per i nostri amici a quattro zampe possono avere conseguenze gravi e in alcuni casi portare anche alla morte.



## Abituare il cane sin dall'inizio

● **Medicare e misurare**  
Allenate il cane a farsi applicare un bendaggio o a farsi misurare la temperatura fin dall'inizio e quando è in salute. In questo modo lo abituate a farsi toccare e medicare.



● **Sentire il polso**  
Il punto migliore per sentire il polso nei cani e nei gatti è il piatto interno della coscia.

## Rianimare

● Se non si sentono né il polso né il battito, è opportuno praticare un massaggio cardiaco anche negli animali. Negli animali di piccola taglia posizionate l'indice e il medio sul lato destro, il pollice sul lato sinistro in corrispondenza del torace.



● Per quanto concerne gli animali di taglia più grossa, portateli in posizione laterale, utilizzando entrambe le mani. Praticate sul punto più alto del torace 100-120 compressioni vigorose al minuto e, dopo una pausa di circa 30 secondi, alternatele a due energici respiri nel naso tenendogli il muso serrato.

## Mantenere la calma

● **Toccare con cautela**  
Come per gli esseri umani, quel che conta con gli animali è mantenere la calma. Questo perché proprio quando l'animale è ferito o sotto shock, occorre toccarlo con cautela.

## Dare l'allarme

● **Numero d'emergenza**  
Tenete sempre a portata di mano il numero di telefono della clinica veterinaria o il numero per le emergenze regionale. Non esiste un numero d'emergenza nazionale per gli animali.



## ● Preparatevi alle domande

Quando ha mangiato o bevuto il cane l'ultima volta? Ha vomitato? Come si comporta? In base alle risposte il veterinario deciderà se è necessario portare subito il cane in ambulatorio.

Nelle situazioni di primo soccorso accorrono sempre molte persone. Tre testimonianze da tre prospettive.



Se c'è un'emergenza viene contattata da un sistema di allarme: Eva Ghanfili lavora per Carelink e Care Team Ticino.

**Eva Ghanfili, 62 anni, ha conseguito una formazione come soccorritrice psicologica.**

«Da caregiver aiuto le persone che hanno vissuto un evento potenzialmente traumatico: soggetti direttamente coinvolti, testimoni, famigliari, soccorritori. Faccio parte del team di volontari della Fondazione Carelink e del Care Team Ticino. Quando partecipo a un intervento, cerco di scoprire cosa posso fare per la persona interessata. Ha persone che le sono vicine? Devo contattare qualcuno? Nel mio zaino ho acqua e cracker, ma anche fazzolettini, una candela, un accendino o un caricabatterie per il cellulare.

Le reazioni variano da individuo a individuo: uno urla, l'altro invece è taciturno, oppure si allontana dal luogo dell'incidente e scappa via. Queste sono normali reazioni del corpo. Ed è per questo che non parlo di trauma, shock o sintomi, bensì di un evento difficile e di reazioni. Alcuni hanno flashback anche a distanza di settimane.

Durante un'operazione mi devo sempre chiedere se ce la faccio ancora o se ho bisogno che qualcuno mi sostituisca. Quattro anni fa ho avuto un caso molto

difficile: un incidente sull'autostrada in territorio di Quinto in cui due camion si sono scontrati, incastrandosi e intrappolando in mezzo una macchina. Per i passeggeri, genitori con due figli, l'aiuto è arrivato troppo tardi. I famigliari in Germania sono stati informati, così, arrivati in Ticino, avevano bisogno di assistenza. Erano presenti il padre e il fratello dell'uomo che era stato vittima dell'incidente insieme ad altri due famigliari. Sentivo chiaramente la loro immensa disperazione e il loro cordoglio.

Il padre della vittima ha voluto recarsi sul luogo dell'incidente e abbiamo organizzato tutto il necessario per soddisfare la sua richiesta. La polizia ha fermato il traffico veicolare per consentirgli di fotografare la zona e portarsi via le ultime schegge di vetro rimaste. Per i superstiti era importante recarsi in quel luogo. Essere sul posto, senza curiosi, da soli, per conto loro. È bene dare un'opportunità del genere, se possibile.»

**«Alcuni hanno flashback anche a distanza di settimane.»**

**Leonardo Bucci, 26 anni, ha prestato primo soccorso senza esitare e ha rianimato un uomo in tram**

«Quando è successo, stavo ascoltando la musica ed ero assorto nei miei pensieri. Stavo andando a una festa di compleanno di amici. Tutto a un tratto, in testa al vagone del tram si è radunata una folla. Un uomo anziano stava seduto inerte al suo posto, sprofondato nel sedile.

Ho agito subito. Insieme ad altri presenti l'ho coricato sul pavimento, controllandone il respiro. In poche parole, ho assunto il comando della situazione. Nel primo soccorso ciò è importante. C'è sempre bisogno di qualcuno che prenda il comando della situazione finché non arrivano i soccorsi. Si tratta di svolgere compiti semplici, per esempio chiedere se qualcuno ha chiamato l'ambulanza. In quel caso stava già arrivando.

Non ho mai saputo perché l'uomo ha avuto il collasso, ma di sicuro il gran caldo aveva fatto la sua parte. Era una giornata estiva afosa. All'epoca seguivo la formazione per diventare infermiere e quindi sapevo bene cosa c'era da fare.

È importante reagire rapidamente. Essere vigili quando si è

**«C'è sempre bisogno di qualcuno che prenda il comando della situazione finché non arrivano i soccorsi.»**

per strada e rivolgersi alla persona senza esitare se si ha l'impressione che questa abbia un problema. Qualche tempo fa ho accompagnato a casa una signora anziana. Mi sembrava confusa. Quando mi sono rivolto a lei, ho avvertito in lei un senso di smarrimento. L'etichetta sul suo deambulatore riportava l'indirizzo della casa di cura dove viveva. Il personale infermieristico ha tirato un sospiro di sollievo vedendoci arrivare.

L'uomo nel tram si è ripreso dopo trenta secondi. Lo avevo rianimato. Fa parte del mio lavoro, ma per me è stata un'esperienza davvero singolare.»



Anche nel suo lavoro è necessario agire senza esitazione: l'infermiere diplomato Leonardo Bucci segue un corso di perfezionamento per diventare infermiere esperto di cure urgenti.



Alexandra Löwy è ex campionessa svizzera di volteggio a cavallo. Dopo il suo infortunio a cavallo, si sentiva ancora più unita alla sua squadra.

**Alexandra Löwy, 23 anni, è caduta da cavallo durante un esercizio di volteggio.**

«Avrei dovuto saltare dal cavallo con una capovolta all'indietro. È una figura che avevo fatto migliaia di volte. Ma quella volta sono scivolata. Non ho più fatto a tempo a girarmi e fare la capovolta. Sono caduta con tutta la forza sulla schiena e sono rimasta a terra inerte. L'incidente è accaduto durante la prova generale prima del primo torneo di gruppo di volteggio della stagione 2017. Il volteggio è una disciplina sportiva che può essere definita come una ginnastica acrobatica su un cavallo al galoppo.

La mia allenatrice e alcune colleghe del mio team di volteggio sono subito accorse in aiuto. L'allenatrice ha chiamato immediatamente il numero d'emergenza. Una collega ha cercato di farmi riprendere i sensi dandomi qualche schiaffo leggero. Nella frenesia hanno reagito correttamente. Poi, all'improvviso – non

**«Secondo i medici, i miei muscoli ben allenati hanno impedito il peggio.»**

so come – sono riuscita da supina a mettermi nella posizione laterale di sicurezza. Anche le mie colleghe si sono meravigliate. Ed erano sollevate. Si erano fatte tanti scrupoli a muovere il mio corpo dal momento che non sapevano quanto fossero gravi le lesioni. Poco dopo è arrivata l'ambulanza. Da quel momento le cose sono andate alla velocità della luce: collare cervicale, barella, elicottero, pronto soccorso. Diagnosi: doppia frattura vertebrale.

Ho avuto fortuna nella sfortuna. Secondo i medici, i miei muscoli ben allenati hanno impedito il peggio. Oggi riesco a muovermi di nuovo normalmen-

te, mi affatico lievemente quando sto seduta o in piedi per molto tempo nella stessa posizione. Dell'incidente non ricordo quasi niente. So quello che è accaduto dai racconti dei presenti. Io e la mia squadra abbiamo parlato spesso dell'incidente. È stato uno shock per noi tutti. Nel nostro circolo non era mai successa una cosa del genere. Parlarne ci ha fatto bene. Ci ha unito ancora di più.

Tre settimane dopo l'incidente ero di nuovo vicina ai cavalli e assistevo all'allenamento. Anche se non partecipavo attivamente, sono rimasta seduta in tribuna per sostenere la mia squadra. Dopo tre mesi sono salita di nuovo su un cavallo. Per me è stato molto importante. Dopo la lunga pausa, volevo ricominciare a volteggiare. Il cavallo non ha alcuna colpa per l'incidente. Ho avuto semplicemente sfortuna.

Quando si volteggia, non si deve avere paura. Ci vogliono coraggio, rispetto e concentrazione. Quando dobbiamo allenarci in esercizi difficili come le piroette o i flic-flac, usiamo prima un cavallo di legno fisso. Una volta acquisita dimestichezza, passiamo al cavallo vero e proprio, che all'inizio resta

fermo, mentre più avanti si muove a passo d'uomo. Anche il cavallo deve abituarsi agli esercizi. Il volteggio è un tutt'uno tra uomo e animale.

Nell'autunno 2019 ho concluso la mia carriera attiva. L'incidente non ne è stato il motivo principale. Era semplicemente arrivato il momento di ritirarsi. Ho cominciato a praticare questa disciplina a sette anni. Ho vissuto tanti bei momenti e raggiunto grandi traguardi di cui vado molto fiera. Ho vinto per quattro volte il titolo di campionessa svizzera. Non ho però abbandonato completamente il volteggio: infatti oggi alleno le nostre nuove leve. Si tratta di un compito che mi dà tanta soddisfazione.»



I cavalli fanno parte della sua vita. Ecco Alexandra Löwy insieme a Bentley in un terreno recintato a Effretikon (ZH).

## Servizi specialistici

- [carelink.ch/it](https://carelink.ch/it)
- Care Team Svizzera: [cns-cas.ch/intro-i](https://cns-cas.ch/intro-i)

# Glossario

## A

### **Arresto cardio-circolatorio**

È un arresto del sistema cardio-circolatorio provocato dalla cessazione della funzione di pompa del cuore. La circolazione del sangue si blocca. Si tratta di un'emergenza poiché è reversibile solo per un lasso di tempo breve e può essere risolta praticando manovre rianimatorie. Come sinonimo viene utilizzato anche il termine «morte clinica».

## B

### **BLS-AED-SRC completo**

Frequentando questo corso di primo soccorso della Croce Rossa Svizzera (SRC, Swiss Red Cross) si apprendono le tecniche di base a supporto delle funzioni vitali (BLS, Basic Life Support) e sull'uso del → defibrillatore automatico esterno (AED, Automated External Defibrillator).

## C

### **Contenitore di trasporto per denti**

Un contenitore per conservare denti spezzati o frammenti in caso di infortunio agli stessi: il dente spezzato viene infatti conservato in una speciale soluzione nutritiva e trasportato allo studio dentistico d'urgenza. Permette di mantenere intatte le cellule e le radici e di aumentare le probabilità di reimpianto.

### **Convulsione febbrile**

Una convulsione febbrile semplice è una crisi scatenata dalla febbre. Il più delle volte dura meno di cinque minuti. I tipici sintomi sono: perdita di coscienza, irrigidimento del corpo e spasmi ritmici.

## D

### **DAE**

Abbreviazione di defibrillatore automatico esterno → Defibrillatore.

### **Defibrillatore**

Dispositivo tecnico per la rianimazione. Può mettere fine a disturbi del ritmo cardiaco (p. es. fibrillazione ventricolare), ripristinando il ritmo normale.

## E

### **Emergenza**

Un'emergenza è una qualsiasi situazione di un paziente che, senza cure mediche immediate, porta a gravi danni (permanenti) o alla morte e limita spesso le funzioni vitali elementari.

## F

### **Fasciatura di compressione**

Questa misura di primo soccorso viene adottata in caso di forte sanguinamento di una ferita.

### **Fibrillazione ventricolare**

Nella fibrillazione ventricolare il cuore si contrae più di 300 volte al minuto in maniera scoordinata. Ciò gli impedisce di pompare il sangue nel corpo. Senza un aiuto medico immediato, tale condizione porta a una morte cardiaca.

### **First Responder**

Il termine inglese designa il primo soccorritore che avvia, p. es. in un'emergenza cardiaca, le misure salvavita e che colma il lasso di tempo che intercorre tra il momento dell'evento e l'arrivo del servizio di soccorso. I First Responder possono essere organizzati in gruppi a livello regionale. Vengono mobilitati contemporaneamente al servizio di soccorso chiamando il numero d'emergenza 144.

## H

### **Heimlich, manovra di**

È una misura immediata salvavita per liberare le vie respiratorie da un corpo estraneo.

## I

### **Ictus**

Deficit improvviso di determinate funzioni cerebrali. Possono manifestarsi disturbi della coscienza e paralisi.

### **Infarto cardiaco**

In un infarto cardiaco viene distrutto il tessuto del muscolo cardiaco. La causa è da attribuire a un'ostruzione dei vasi coronarici con conseguente interruzione dell'irrorazione sanguigna.

### **Iperglicemia**

Termine medico per indicare un eccesso di glucosio nel sangue. La causa è la mancanza di insulina.

### **Ipoglicemia**

Termine medico per indicare un abbassamento della concentrazione di glucosio nel sangue.

## M

### **Massaggio cardiaco**

Nel caso di un arresto cardio-circolatorio del paziente questa misura immediata salvavita garantisce che gli organi vitali continuino a essere riforniti di sangue e ossigeno.

## P

### **Paramedico**

Chi presta la propria opera nel campo della medicina con compiti che richiedono un'adeguata preparazione professionale, ma non il titolo di medico. Sono qualificati per svolgere soccorsi di emergenza e trasporto sanitario professionale. Nei sistemi dei servizi di soccorso angloamericani i paramedici lavorano quasi esclusivamente senza medici di picchetto.

### **Posizione laterale di sicurezza**

Una persona in stato di coscienza offuscato o di incoscienza che respira autonomamente viene portata nella posizione laterale di sicurezza. Questa impedisce che la persona inali involontariamente corpi estranei o liquidi.

### **Primi soccorritori**

Nella catena di salvataggio i primi soccorritori danno l'allarme, mettono in sicurezza il luogo dell'incidente e si prendono cura dei pazienti fino all'arrivo dei soccorsi professionisti. A seconda del contesto, il concetto di primi soccorritori designa le persone che prestano primo soccorso o coloro che in virtù della loro formazione sono in grado di farlo.

### **Primo soccorso**

Misure che possono essere avviate o effettuate da persone non pratiche o che hanno una formazione medica nelle situazioni di emergenza, tra cui infortuni/incidenti, stati di shock, intossicazioni/avvelenamenti o malattie acute con perdita di coscienza. L'obiettivo è salvare la vita delle persone che hanno bisogno di aiuto, tenendo stabili le loro condizioni e prevenendo ulteriori complicazioni.

### **Pseudo-croup**

Un'infezione virale della laringe e delle vie respiratorie. Il più delle volte, si presenta di notte. I tipici sintomi sono tosse abbaiante, raucedine, rumori respiratori e insufficienza respiratoria.

## S

### **Shock**

Blocco cardiocircolatorio acuto con apporto insufficiente di ossigeno agli organi vitali.

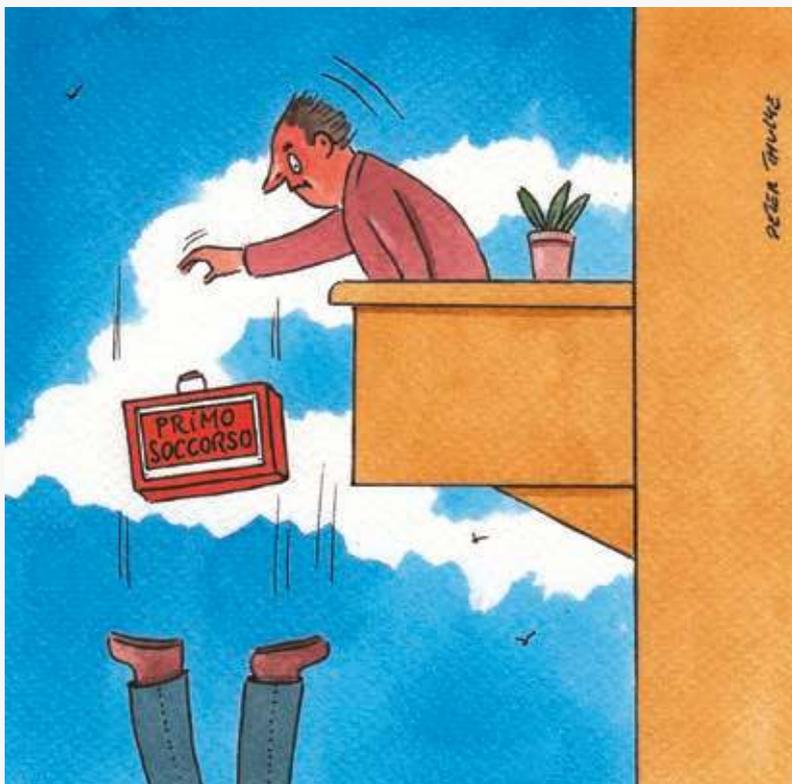
### **Shock anafilattico**

È una reazione allergica grave che può portare alla morte. Può manifestarsi entro pochi secondi o minuti dopo essere entrati a contatto con un allergene.

## T

### **Trauma cranico**

Una lesione cerebrale provocata da una forza esterna.



## Colophon

La «Guida» esce due volte l'anno come inserto insieme alla rivista per i clienti «Attuale»;  
**editore:** Helsana Assicurazioni SA; **redazione** «Attuale/Guida», casella postale, 8081 Zurigo, redaktion@helsana.ch; **responsabilità generale:** Claudia Wyss, Carmen Schmidli; **direzione della redazione:** Gabriela Braun; **responsabile testi:** Daniela Diener; **redazione:** Christian Benz, Lara Brunner, Diana Knecht, Nicole Koch, Daniela Schori; **realizzazione:** Helsana Assicurazioni SA; **ideazione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo (consulenza esterna: Rainer Brenner); **traduzione e revisione:** Supertext AG; **stampa:** Stämpfli AG, Berna; **distribuzione:** segnalare eventuali cambiamenti al Servizio Clienti: 0844 80 81 82 o [helsana.ch/contacto](mailto:helsana.ch/contacto); Helsana declina ogni responsabilità riguardo all'eventuale inesattezza o incompletezza delle informazioni fornite.

©Helsana, 2020. La riproduzione – anche solo di estratti – non è ammessa senza indicazione della fonte.

**Fonti iconografiche:** Luca Bartulović: pagg. 4–7, 11–13, 18–19, 32–45, 48–49, 52–53; Raffinerie: pagg. 8–9, 14–15; Marie-Christine Gerber: pagg. 16–17; polizia cantonale dei Grigioni / KEYSTONE: pagg. 22–23; Bruno Augsburg: pag. 24; ©Hertz MyWeekend (Atem Collective): pag. 25; Getty Images: pag. 26; Getty Images / Ben Curtis - PA Images: pag. 27; Getty Images / Stocktrek Images: pag. 28; Dott. Jakob Gajewski: pag. 29; INTERFOTO/Alamy Stock Foto: pag. 30; KEYSTONE/Science Photo Library Spl: pag. 31; Anja Wille Schori: pagg. 50–51; Yves Bachmann: pagg. 54–61; Peter Thulke: pag. 64.



stampato in  
svizzera

Siete  
pronti ad  
aiutare?