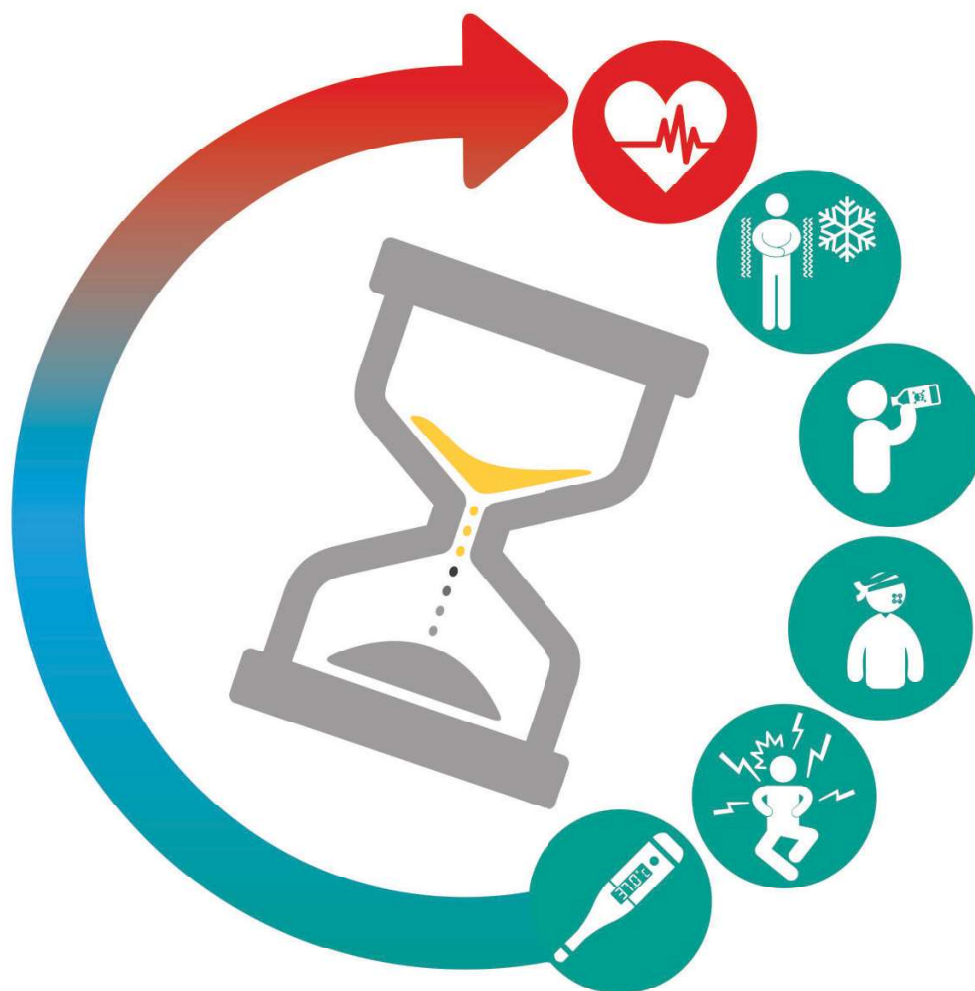


# SALVA UNA VITA

*Puoi dare una mano anche tu in attesa dei soccorsi.  
Impara le manovre principali di primo intervento.*

## Guida orientativa alle emergenze negli adulti





*Ministero della Salute*

**www.salute.gov.it**

*Responsabile del progetto: Dott. Alfredo d'Ari - Direttore generale*

*Gruppo di lavoro:  
Dott.ssa Mariella Mainolfi  
Dirigente Ufficio 3*

*Dott.ssa Lavinia Albertoni Dansavio*

*Dott.ssa Francesca Furiozzi  
Direzione Generale della Comunicazione  
e dei rapporti europei e internazionali.*



Federazione Nazionale Ordini  
Medici Chirurghi e Odontoiatri

**www.fnomceo.it**

*Responsabile del progetto:  
Dott. Filippo Anelli*

*Gruppo di lavoro:  
Dott.ssa Tiziana Pinna  
Dott.ssa Michela Molinari*

*In collaborazione con*



**www.simeup.com**

*Responsabile Progetto:  
Dott.ssa Stefania Zampogna*

*Gruppo di lavoro:  
Dott. Riccardo Lubrano  
Dott.ssa Talarico Valentina.*



**www.simeu.it**

*Responsabile del progetto:  
Dott.ssa Patrizia Vitolo  
Dott. Gian Alfonso Cibinel*

*Gruppo di lavoro:  
Dott. Skender Brataj  
CPSE Sabrina Egman  
Dott. Marcello Montomoli  
Dott.ssa Paola Noto  
Dott. Alberto Piolatto  
Dott. Davide Sighinolfi  
CPSE Marco Sovrani  
CPSI Alessandro Trazzi.*

## ***“Salva una Vita”***

Nel corso della vita, chiunque potrebbe potenzialmente essere vittima di incidente oppure trovarsi nella circostanza di dover aiutare il prossimo o i propri familiari in attesa di un soccorso qualificato. In tali situazioni di emergenza, saper intervenire in modo corretto e tempestivo ma, soprattutto, senza arrecare ulteriori danni all’infortunato con azioni errate, potrebbe rivelarsi addirittura determinante per la vita stessa.

Un adeguato comportamento e la messa in pratica di azioni base di c.d. primo soccorso possono salvare una vita.

Per questo il Ministero della Salute e la Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri (FNOMCEO), in collaborazione SIMEU e SIMEUP, hanno voluto realizzare questo opuscolo grazie al quale apprendere l’importanza, il valore civico e la portata umana della cultura del primo soccorso e, soprattutto, conoscere le azioni corrette da compiere in attesa di un intervento più qualificato con l’arrivo dei soccorsi.

All’interno dell’opuscolo troverete informazioni semplici e chiare circa:

- i rischi di manovre errate e i benefici delle azioni corrette in caso di primo soccorso;
- le nozioni base per affrontare situazioni di emergenza.

L’opuscolo rappresenta uno strumento utile e di facile consultazione:

1. per acquisire competenze in via preliminare prima che si verifichi l’emergenza;
2. per avere a portata di mano le informazioni utili in caso di necessità.

Si tratta di consigli su come comportarsi in alcune delle principali situazioni di emergenza, mentre si aspetta l’arrivo dell’ambulanza o prima di recarsi al pronto soccorso, che non devono sostituire in alcun modo l’intervento del medico o di altro personale sanitario al quale bisogna rivolgersi.

Inoltre, alla fine dell’opuscolo è presente **un quiz per testare la preparazione degli utenti**. I promotori suggeriscono di provare, di tanto in tanto, a rispondere alle domande del quiz, per mantenersi pronti e per sapere quali argomenti richiedono maggiore attenzione nella consultazione della relativa scheda.

Le informazioni contenute nell’opuscolo sono disponibili anche on line sul sito **[www.appsalvaunavita.it](http://www.appsalvaunavita.it)** e sempre a portata di mano scaricando la APP gratuita “Salva una vita”.



## Arresto cardiaco

L'arresto cardiaco è la condizione in cui la circolazione sanguigna si interrompe, il cuore non svolge la sua normale funzione di pompa e gli organi vitali, quindi, non vengono regolarmente ossigenati.

In alcuni casi l'arresto cardiaco è dovuto alla comparsa di un "disturbo elettrico" del cuore: una grave aritmia, la fibrillazione ventricolare, per cui il cuore invece di contrarsi normalmente, vibra molto rapidamente e irregolarmente e non pompa più il sangue nella circolazione generale. Questa aritmia può essere interrotta con l'uso di un defibrillatore.

Una persona che perde coscienza o che troviamo priva di coscienza, potrebbe essere in arresto cardiaco.

In caso di arresto cardiaco, la tempestività dei soccorsi è fondamentale per aumentare le percentuali di sopravvivenza.

### COSA FARE



#### FASE 1: VALUTAZIONE

##### Valutare la sicurezza dell'ambiente

- Se non è sicuro (fiamme, pericolo di crollo, ecc) non intervenire e **CHIAMARE IL 118\***.

##### Valutare le reazioni della persona

- Scuotere dolcemente il soggetto, senza provocare bruschi movimenti della testa o della colonna cervicale
- Chiamare la persona ad alta voce
- Se la vittima non reagisce, non si muove, non risponde e non respira normalmente **CHIAMARE IL 118\***;
  - segnalare luogo, numero di telefono da cui si chiama, descrizione dell'accaduto e delle condizioni della persona;
  - chiedere se nelle vicinanze è disponibile un defibrillatore automatizzato esterno (AED);
  - interrompere la comunicazione solo se l'operatore del 118 lo chiede. L'operatore del 118, mentre vi sta mandando i soccorsi, può guidare nella valutazione e nelle azioni successive.

#### FASE 2: RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE

- Eseguire le manovre di rianimazione cardiopolmonare, praticando compressioni toraciche a una frequenza di almeno 100 al minuto.





### COSA FARE



Praticare una corretta rianimazione cardiopolmonare permette di guadagnare tempo prezioso, in attesa dell'arrivo dei soccorsi del 118.

Controlla subito la coscienza e la respirazione del soggetto:

- Scuoti lievemente la sua spalla
- Chiamalo ad alta voce



Se non reagisce, non si muove, non risponde e non respira normalmente **CHIAMA IL 118\***.

Distendi la persona da soccorrere supina su un piano rigido.




Posizionati a lato dell'infortunato, all'altezza del suo torace.

Posiziona le tue mani, una sopra l'altra, sullo sterno al centro del torace



Esegui le manovre di rianimazione cardiopolmonare, praticando compressioni toraciche con una frequenza di almeno 100 ma non più di 120 al minuto, in modo da abbassare il torace di almeno 5 cm, ma non di oltre 6 cm.

Continua rianimazione cardiopolmonare 





## Arresto cardiaco

### COSA FARE



- Se si è capaci e si dispone di mezzi protettivi (mascherina tascabile o scudo facciale), alternare 30 compressioni toraciche e 2 ventilazioni. Le ventilazioni sono consigliabili ma non fondamentali per un'efficace rianimazione cardiopolmonare.
- Interrompere le compressioni toraciche solo in caso di arrivo dei soccorsi, utilizzo del defibrillatore automatizzato esterno (AED) o ripresa di coscienza del soggetto.



Se sei capace e hai a disposizione mezzi protettivi, come una mascherina facciale o uno scudo facciale, utilizzali per eseguire 2 ventilazioni ogni 30 compressioni toraciche.

Se non disponi di questi strumenti o non ti senti in grado, puoi praticare solo le compressioni senza ventilazioni.



Continua con la rianimazione cardiopolmonare o con le sole compressioni toraciche. Puoi interromperti solo in caso di arrivo dei soccorsi, utilizzo del defibrillatore automatizzato esterno o ripresa di coscienza del paziente.

### FASE 3: DEFIBRILLATORE AUTOMATIZZATO ESTERNO (AED)

Se disponibile, utilizzare il defibrillatore automatizzato esterno (AED).



- Accendere l'apparecchio (sollevando il coperchio o premendo il tasto ON, secondo i modelli).



- Seguire i comandi vocali dell'apparecchio per posizionare le placche adesive sul torace del paziente e per permettere che l'AED esegua l'analisi del ritmo cardiaco.
- Controllare che durante l'analisi del ritmo (l'AED dirà chiaramente "analisi in corso") nessuno tocchi il paziente.





### COSA FARE



- Se l'AED identifica un ritmo che può essere interrotto dalla scarica elettrica, dirà "**scarica indicata**", l'apparecchio quindi si carica (pochi secondi).



- Quando pronto, vi dirà di premere il pulsante di **SCARICA**: prima di farlo, avvisare i presenti e controllare bene che nessuno tocchi il paziente.



- Dopo la scarica, **riprendere immediatamente la rianimazione cardiopolmonare** iniziando con le compressioni toraciche e proseguire fino a quando l'apparecchio non avvisa di interromperle (dopo 2 minuti) per poter rivalutare il ritmo cardiaco del paziente.



- Se l'AED trovasse invece un ritmo che non può essere interrotto dalla scarica elettrica, dirà "**SCARICA NON INDICATA**" e non si caricherà.

- Riprendete immediatamente la **rianimazione cardiopolmonare** iniziando con le compressioni toraciche e proseguite finché l'AED dirà di interromperle per poter rivalutare di nuovo il ritmo o il paziente inizia a muoversi.

- Interrompere le manovre di rianimazione solo quando il paziente riprende a muoversi o l'AED indica di rivalutare il ritmo cardiaco.

**Attenzione: prestare aiuto fino all'arrivo dei soccorsi.**

### COSA NON FARE



**Non perdere la calma.**

**Non pensare che le compressioni toraciche possano danneggiare il paziente.**

Causare danni è molto raro ed è comunque preferibile rispetto al non intervenire, cosa che può comportare la morte della vittima.

**Non pensare che il defibrillatore automatizzato esterno (AED) sia difficile da usare.**

L'AED è un apparecchio sicuro, affidabile, progettato per essere usato da personale non sanitario che utilizzandolo può salvare una vita umana.





## Convulsioni

Le convulsioni sono un susseguirsi di movimenti e di contrazioni muscolari involontarie.

Le convulsioni possono interessare solo una parte del corpo, come ad esempio un arto o la muscolatura della faccia: la persona rimane cosciente durante la crisi.

Nella **crisi convulsiva generalizzata** invece, è interessato tutto il corpo e si susseguono diverse fasi

- Irrigidimento di tutta la muscolatura, della durata di circa 30-40 secondi: la persona perde coscienza, può cadere a terra e può mordersi la lingua.
- Contrazioni e decontrazioni generalizzate, della durata di circa 1-2 minuti.
- Termine della crisi, con possibile sonnolenza e cefalea. La persona non ricorda l'accaduto e può impiegare alcune ore per riprendersi del tutto.

### Cause

Le convulsioni derivano da un'alterazione della normale attività elettrica del cervello. Possono essere il sintomo di altre patologie, anche importanti.

Tra le cause più comuni:

- difetti cerebrali congeniti;
- febbre (soprattutto nei bambini);
- infezioni (come le encefaliti);
- tumori cerebrali;
- alterazioni della circolazione cerebrale (come l'ictus);
- alterazioni metaboliche (come il diabete);
- sostanze tossiche;
- traumi.

### COSA FARE



#### Durante la crisi

- Mantenere la calma.
- Proteggere la persona mentre cade a terra.
- Allontanare oggetti pericolosi con cui la persona potrebbe ferirsi durante le convulsioni e porre qualcosa di soffice sotto la testa.
- Controllare costantemente la respirazione.
- **Se la crisi dura più di 5 minuti, CHIAMARE IL 118\* e seguire con precisione le indicazioni.**





## Convulsioni

emergenze  
adulto

### COSA FARE



#### Dopo la crisi

- Controllare che la respirazione sia tornata regolare.
- Se la respirazione è regolare, ma la persona non è ancora cosciente, porre in posizione laterale di sicurezza.



- Al risveglio, rassicurare la persona.
- Verificare la presenza di eventuali traumi o lesioni, riportati durante la caduta o la fase convulsiva

### COSA NON FARE



**Non perdere la calma.**

**Non cercare di immobilizzare la persona** e non cercare di impedire le contrazioni muscolari.

**Non mettere le mani nella bocca** del paziente e non forzare altri oggetti all'interno della bocca.

**Non muovere il paziente** se si sospettano traumi o lesioni.





## Perdita di coscienza Svenimento - Sincope

emergenze  
adulto

La perdita di coscienza si verifica quando una persona non reagisce agli stimoli, non si muove e non risponde se è chiamato. È possibile perdere coscienza in qualsiasi posizione, a terra, seduto o sdraiato. Se la perdita di coscienza interviene in modo improvviso, si parla di sincope.

La perdita di coscienza può essere di breve o lunga durata ed essere segno di patologie diverse.

### Tra le cause più frequenti

- **Arresto cardiorespiratorio** e ogni altra situazione di scarsa ossigenazione cerebrale.
- **Scarso nutrimento al cervello** (per carenza di zuccheri, diminuzione dell'irrorazione sanguigna per calo della pressione sanguigna).
- **Trauma cranico.**
- **Danni da agenti fisici** (colpo di calore, ipotermia, folgorazione).
- **Danni da agenti chimici** esterni (avvelenamento da farmaci, alcool, veleni o droghe) o interni (coma diabetico o coma epatico).
- **Disturbi del sistema nervoso** (paziente con precedenti convulsioni).

### COSA FARE



Valutare immediatamente se la persona:

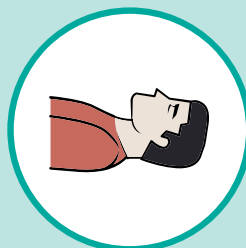
- reagisce agli stimoli;
- respira regolarmente.

### Se non è cosciente, ma respira normalmente

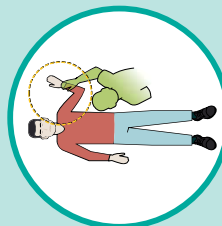
**Attenzione:** il soggetto non è in arresto cardiorespiratorio, ma la mancanza di coscienza potrebbe causare ostruzione delle vie aeree.

### Per prevenire problemi respiratori

- aprire le vie aeree con manovra di estensione della testa e sollevamento del mento;



- porre la persona in posizione laterale di sicurezza.



Se non è cosciente e non respira normalmente, **CHIAMARE IL 118\*** e seguire con precisione le indicazioni.





## Perdita di coscienza Svenimento - Sincope

emergenze  
adulto

### COSA FARE



- Mantenersi pronti a eseguire una rianimazione cardiopolmonare in attesa dei soccorsi.



Praticare una corretta rianimazione cardiopolmonare permette di guadagnare tempo prezioso, in attesa dell'arrivo dei soccorsi del 118. Controlla subito la coscienza e la respirazione del soggetto: • scuoti lievemente la sua spalla; • chiamalo ad alta voce.

Se non reagisce, non si muove, non risponde e non respira normalmente **CHIAMA IL 118\***. Distendi la persona da soccorrere supina su un piano rigido.

Posizionati a lato dell'infortunato, all'altezza del suo torace.

Posiziona le tue mani, una sopra l'altra, sullo sterno al centro del torace



Esegui le manovre di rianimazione cardiopolmonare, praticando compressioni toraciche con una frequenza di almeno 100 ma non più di 120 al minuto, in modo da abbassare il torace di almeno 5 cm, ma non di oltre 6 cm.

Se sei capace e hai a disposizione mezzi protettivi, come una mascherina facciale o uno scudo facciale, utilizzali per eseguire 2 ventilazioni ogni 30 compressioni toraciche. Se non disponi di questi strumenti o non ti senti in grado, puoi praticare solo le compressioni senza ventilazioni.

Continua con la rianimazione cardiopolmonare o con le sole compressioni toraciche. Puoi interromperti solo in caso di arrivo dei soccorsi, utilizzo del defibrillatore automatizzato esterno o ripresa di coscienza del paziente.

**Se è a terra, a faccia in giù**, e non si sospetta alcun trauma grave, girare la persona con cautela a faccia in su.

**Se trovato in posizione seduta**, mettere la persona in posizione sdraiata.

**Se la persona riprende coscienza**, tranquillizzarla e lasciarla in posizione sdraiata. Se possibile, raccogliere informazioni sull'accaduto per meglio valutare la situazione.

### COSA NON FARE



**Non perdere la calma.**

**Non somministrare bevande di alcun tipo a una persona priva di coscienza.**

**Non mantenere seduta una persona priva di coscienza.**

La posizione sdraiata, infatti, favorisce l'afflusso di sangue al cervello.

**Non cercare di mettere in posizione seduta una persona che ha appena ripreso coscienza**, né tanto meno in piedi.





## Soffocamento da corpo estraneo

Il soffocamento da corpo estraneo può essere grave e portare a morte. È importante valutare i sintomi, per capire come intervenire. È importante imparare e riconoscere il “segno universale del soffocamento” cioè il gesto di portare le mani alla gola.

### Ostruzione parziale delle vie aeree

La persona riesce a parlare e tossire, anche se con fatica.

### Ostruzione totale delle vie aeree

Tosse debole, impossibilità a parlare, respirazione difficoltosa con suono stridulo, labbra cianotiche, eventuale perdita di coscienza.

## COSA FARE



**Agire rapidamente**, quando la persona è ancora cosciente.

In caso di ostruzione parziale delle vie aeree (la persona riesce a parlare e tossire):

- aiutarla a mantenere la calma;
- incoraggiarla a tossire;
- non interferire con i tentativi naturali di espulsione del corpo estraneo con manovre attive;
- se la situazione non si risolve e peggiora, **CHIAMARE IL 118\*** e seguire con precisione le indicazioni.

In caso di ostruzione totale delle vie aeree (la persona non riesce a parlare o tossire)

- **CHIAMARE IL 118\*** e seguire con precisione le indicazioni.
- **Se rimane cosciente:** intervenire con le manovre di disostruzione delle vie aeree (manovra di Heimlich).



Con la manovra di Heimlich puoi soccorrere una persona con ostruzione totale delle vie aeree, mentre attendi i soccorsi del 118.

Mettiti dietro la persona da soccorrere e circonda la parte superiore del suo addome con entrambe le tue braccia.

Stringi una mano a pugno con il pollice all'interno.



Posiziona la mano a metà tra l'ombelico e la parte terminale dello sterno del paziente.

Afferra il tuo pugno con l'altra mano.

Ora esercita rapide e forti compressioni addominali, seguite da immediato rilascio dell'addome.

Ripeti questa manovra fino a quando la vittima non riesce ad espellere il corpo estraneo, oppure riprende a tossire o perde coscienza.





## Soffocamento da corpo estraneo

emergenze  
adulto

### COSA FARE



Interrompi subito la manovra se la vittima dovesse perdere coscienza e chiama immediatamente il 118\*, se non lo hai già fatto.

#### ATTENZIONE.

Se stai soccorrendo una persona in sovrappeso o una donna in gravidanza, posiziona le tue mani al centro del suo sterno e non sull'addome.

Ricorda di non esercitare mai compressioni addominali, ma solo compressioni toraciche.

- **Attenzione:** nel caso di persone obese o di donna in stato di gravidanza avanzata, eseguire la manovra di Heimlich con le apposite modifiche.



- **Se perde coscienza:** porre la persona in posizione sdraiata e iniziare le manovre di rianimazione cardiopolmonare, in attesa dei soccorsi.



Praticare una corretta rianimazione cardiopolmonare permette di guadagnare tempo prezioso, in attesa dell'arrivo dei soccorsi del 118.


Controlla subito la coscienza e la respirazione del soggetto:

- Scuoti lievemente la sua spalla
- Chiamalo ad alta voce



Se non reagisce, non si muove, non risponde e non respira normalmente **CHIAMA IL 118\***.

Distendi la persona da soccorrere supina su un piano rigido.

Continua rianimazione cardiopolmonare 





## Soffocamento da corpo estraneo

emergenze  
adulto

### COSA FARE



Posizionati a lato dell'infortunato, all'altezza del suo torace.

Posiziona le tue mani, una sopra l'altra, sullo sterno al centro del torace



Esegui le manovre di rianimazione cardiopolmonare, praticando compressioni toraciche con una frequenza di almeno 100 ma non più di 120 al minuto, in modo da abbassare il torace di almeno 5 cm, ma non di oltre 6 cm.



Se sei capace e hai a disposizione mezzi protettivi, come una mascherina facciale o uno scudo facciale, utilizzali per eseguire 2 ventilazioni ogni 30 compressioni toraciche.

Se non disponi di questi strumenti o non ti senti in grado, puoi praticare solo le compressioni senza ventilazioni.



Continua con la rianimazione cardiopolmonare o con le sole compressioni toraciche.

Puoi interromperti solo in caso di arrivo dei soccorsi, utilizzo del defibrillatore automatizzato esterno o ripresa di coscienza del paziente.

### COSA NON FARE



**Non perdere la calma.**

**Non cercare di rimuovere il corpo estraneo dalla bocca se non è visibile e facilmente raggiungibile.**

**Non eseguire compressioni addominali su una persona priva di coscienza.**

