

Know How To Perform Basic First Aid

KEY POINTS:

- **Knowing basic first aid can help save an injured co-worker's life.**
- **Don't move an injured person unless he is in immediate additional danger.**
- **Know where our first aid kits are kept and what is in them.**

Note to trainer: Follow this script or use it to help guide you through a 10- to 15-minute training session for your ag/hort workers. You may photocopy this sheet for your employees' personal use. However, it may not be published or sold.

Bring to your training session a sample of the first aid kits you keep on your operation. It's a good idea to have them readily available to workers who use machinery in the field.

This session is not a substitute for more thorough first aid training. Contact your local Red Cross, medical provider or emergency medical services for help.

Act quickly but calmly

- Working on a farm or in an orchard, nursery or greenhouse exposes us to many dangers.
- These range from being caught in moving machinery to being cut by sharp pruning shears.
- That's why it's important to know basic first aid. Here are some basics:
 1. Act quickly when a person has been injured.
 2. Call the emergency medical services for help if the situation appears serious.

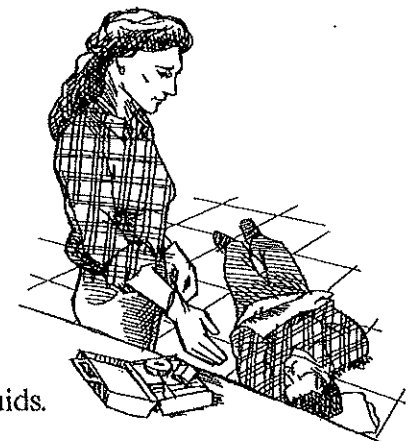
Note to trainer: Tell trainees how to contact the emergency medical services in your area. Also tell trainees who in your operation has been trained in advanced first aid so they can also notify that person.

3. Stay calm. Panic will only make the situation worse.
4. Don't move an injured person unless he is in immediate additional danger.
5. Know where our emergency first aid kits are kept.

Note to trainer: Go through the contents of a first aid kit with trainees. Tell them where the kits are kept.

Protect yourself from disease

- Avoid direct contact with an injured person's blood or other body fluids.
- Wear clean, disposable gloves such as latex gloves or place a barrier such as a clean cloth, towel or shirt between yourself and the injured person's blood.
- Wash your hands with soap and water before administering first aid and when you are done.
- Cover any scrapes or cuts on your hands with bandages or gloves.
- Notify your supervisor and get a doctor's advice if you are exposed to another person's blood.



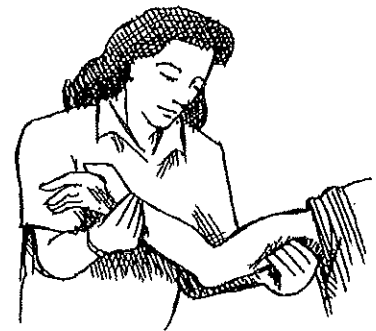
Wear disposable gloves when administering first aid.

Know How To Perform Basic First Aid

When a co-worker is bleeding

- If the person is cut and the bleeding is minor, clean the wound with soap and water. Use gauze – not cotton – for cleaning. Then bandage the cut with a Band-Aid™ or gauze and tape.
- For severe bleeding, follow these steps:
 1. Call for professional medical help as soon as possible.
 2. Cover the wound with a clean gauze pad and press down firmly.
 3. Unless you suspect broken bones, elevate the injured area above the level of the person's heart while you are applying pressure.
 4. If the bleeding doesn't stop, apply pressure to a nearby artery. In the arm, this is located inside the upper arm between the shoulder and elbow. In the leg, it's on the crease at the front of the hip in the groin area.

To stop bleeding

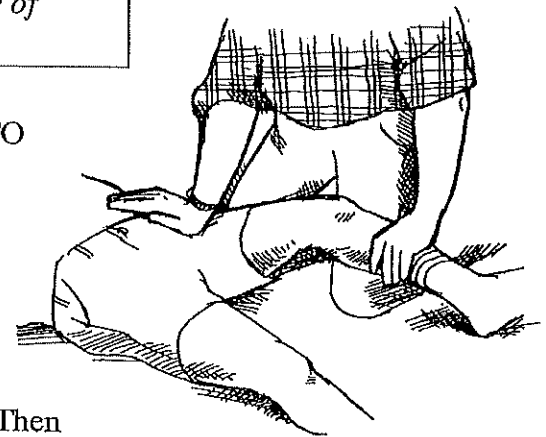


Apply pressure to a nearby artery inside the upper arm.

Fractures and broken bones

- Don't move the person unless he is in immediate additional danger.
- Call the emergency medical services as soon as possible.
- Keep the injured limb immobilized. One way to do this is to place a small pillow or folded blanket between the injured limb and the ground.

Warning: Immediately call the emergency medical services for injuries to the head, neck or back. Do not move a person with these types of injuries unless he is in immediate additional danger.



Apply pressure to a nearby artery on the crease at the front of the hip.

Severed limbs

- Serious accidents such as becoming entangled in a tractor PTO may result in the loss of an arm, leg or other body part.
- Follow these steps in such situations:
 1. Turn off the power if you can do so safely.
 2. Call the emergency medical services for help and administer CPR if the person isn't breathing and you know how to perform CPR.
 3. Take steps to stop any external bleeding.
 4. Wrap the severed body part in sterile gauze or a clean cloth. Then place it in a plastic bag. Put the plastic bag inside a bag of ice and take it to the hospital with the victim.

Are there any questions?

Note to trainer: Take time to answer trainees' questions. Then review the **Basic First Aid Do's and Don'ts.**

BASIC FIRST AID DO'S AND DON'TS

DO:

- Know who to call for immediate emergency medical assistance.
- Stay calm when administering first aid.
- Know what is in our first aid kits.

DON'T:

- Touch objects that may be soiled with an injured person's blood.
- Eat, drink or touch your nose, mouth or eyes when giving first aid.

Cómo Aplicar Primeros Auxilios Básicos

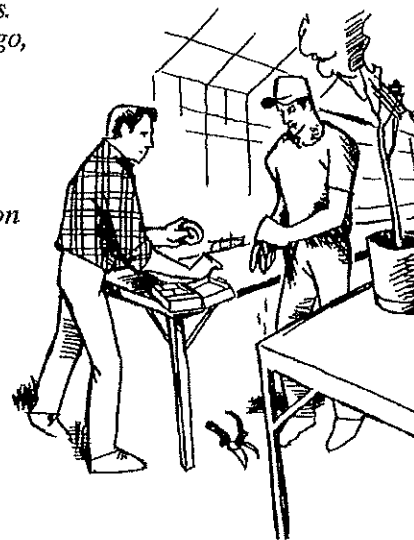
PUNTOS PRINCIPALES:

- La persona que sabe aplicar primeros auxilios básicos puede ayudar a salvar la vida de compañeros lesionados en el trabajo.
- No mueva a la persona lesionada excepto cuando esté en peligro de sufrir otros daños inmediatos.
- Sepa dónde se guarda el botiquín de primeros auxilios y lo que contiene.

Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

Lleve a la sesión de entrenamiento una muestra del botiquín de primeros auxilios que mantiene en sus operaciones. Es buena idea tenerlo listo para los trabajadores que usan maquinaria en terreno.

Esta sesión no sustituye el entrenamiento más minucioso de primeros auxilios. Comuníquese con la Cruz Roja local, con los servicios médicos o con servicios médicos de emergencia cuando necesite ayuda.



Actúe rápido y con calma

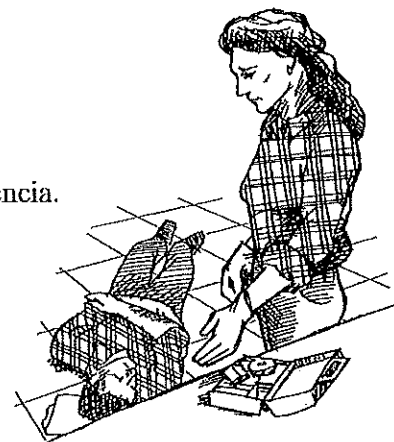
- El trabajo en la granja o en los huertos, en los criaderos de árboles o invernaderos nos expone a muchos peligros.
- Peligros desde quedar atrapado en una máquina en movimiento hasta cortes producidos por podadoras filudas.
- Por eso es importante saber aplicar primeros auxilios básicos. Estos son algunos consejos básicos:

1. Actúe rápidamente cuando una persona se ha lesionado.
2. Llame y pida ayuda al servicio médico de emergencia si la situación se ve grave.

Nota al instructor: Explique a los participantes cómo comunicarse con los servicios médicos de emergencia de su área. También dígalos quiénes son las personas en este lugar de trabajo que tienen entrenamiento en primeros auxilios avanzados para que ellos puedan avisarle a esa persona.

3. Mantenga la calma. El pánico sólo empeora la situación.
4. No mueva a la persona lesionada, excepto si está en peligro de sufrir otro daño inmediato.
5. Sepa dónde se guarda nuestro botiquín de primeros auxilios de emergencia.

Nota al instructor: Revise con los participantes el contenido de los botiquines de primeros auxilios y dígalos donde se guardan.



Use guantes desechables cuando aplique primeros auxilios.

Protéjase contra enfermedades

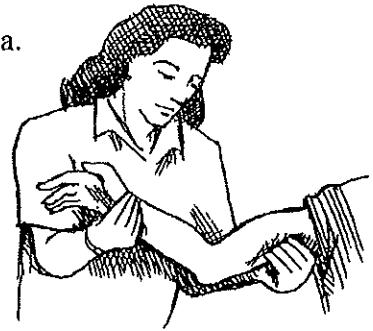
- Evite el contacto directo con la sangre y otros fluidos que emanan del cuerpo de una persona herida.
- Use guantes limpios, desechables, por ejemplo guantes de látex o ponga un paño limpio, toalla o camisa como barrera entre su cuerpo y la sangre de la persona herida.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de aplicar primeros auxilios y después que haya terminado.
- Cúbrase las heridas o cortes de sus manos con vendajes o guantes.
- Avise a su supervisor y pida consejo médico si usted ha estado en contacto con la sangre de otra persona.

Cómo Aplicar Primeros Auxilios Básicos

Cuando un compañero de trabajo está sangrando

- Si la persona se cortó y sangra poco, limpie la herida con agua y jabón. Limpie con una gasa — no con algodón —. Después ponga vendaje en la herida una curita Band-Aid™, o gasa con cinta engomada.
- En caso de que la persona tenga hemorragia, siga estos pasos:
 1. Pida ayuda médica profesional lo más pronto posible.
 2. Cubra la herida con gasa limpia y presione con fuerza.
 3. Eleve la parte del cuerpo herida más arriba del corazón
 4. Si la hemorragia no se detiene, aplique presión en la arteria más cercana.
En el brazo, la arteria está ubicada debajo del brazo entre el hombro y el codo. En la pierna, está en el pliegue al frente de la cadera en el área de la ingle.

Para detener la hemorragia



Aplique presión en la arteria más cercana debajo del brazo.

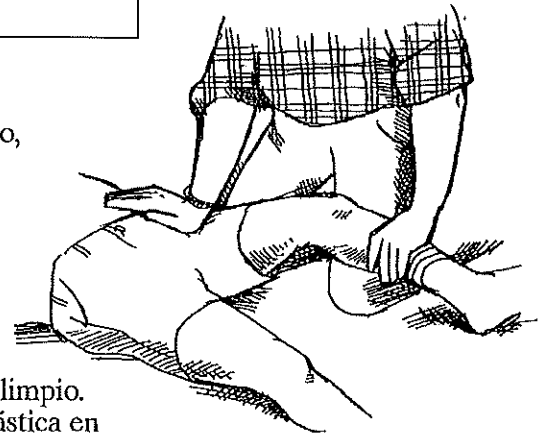
Huesos fracturados y quebrados

- No mueva a la persona, excepto si está en peligro de sufrir otros daños mayores.
- Llame al servicio médico de emergencia lo más pronto posible.
- Mantenga la extremidad de la persona, inmovilizada. Una manera de hacerlo es colocando una almohada o cobija doblada entre la extremidad lesionada y el suelo.

Advertencia: Llame inmediatamente al servicio médico de emergencia cuando hay lesiones a la cabeza, cuello o espalda. No mueva a la persona que tiene este tipo de lesiones, excepto si está en peligro de sufrir otros daños mayores.

Amputación de extremidades

- Los accidentes graves tales como quedarse atrapado en un tractor en movimiento pueden resultar en la pérdida de un brazo, una pierna o cualquier otra parte del cuerpo.
- En ese tipo de situaciones siga los siguientes pasos:
 1. Apague la corriente si puede hacerlo sin correr peligro.
 2. Llame al servicio médico de emergencia y aplique CPR (resucitación cardiopulmonar) si la persona deja de respirar y si usted sabe aplicar CPR.
 3. Tome medidas para detener alguna hemorragia externa.
 4. Envuelva la parte amputada en una gasa esterilizada o paño limpio. Enseguida colóquela en una bolsa plástica. Ponga la bolsa plástica en una bolsa con hielo y llévela al hospital con la víctima.



Aplique presión en la arteria más cercana en el pliegue al frente de la cadera.

¿Quiere alguien hacer alguna pregunta?

Nota al instructor: Responda las preguntas de los participantes y después revise lo que Debe y No Debe Hacer para Aplicar Primeros Auxilios Básicos.

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA APLICAR PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

DEBE:

- Saber a quien llamar inmediatamente para pedir ayuda médica de emergencia.
- Mantener la calma cuando aplique primeros auxilios.
- Saber lo que contiene el botiquín de primeros auxilios.

NO DEBE:

- Tocar objetos que pueden estar manchados con la sangre de una persona herida.
- Comer, beber ni tocarse su nariz, boca o los ojos cuando aplica primeros auxilios.