

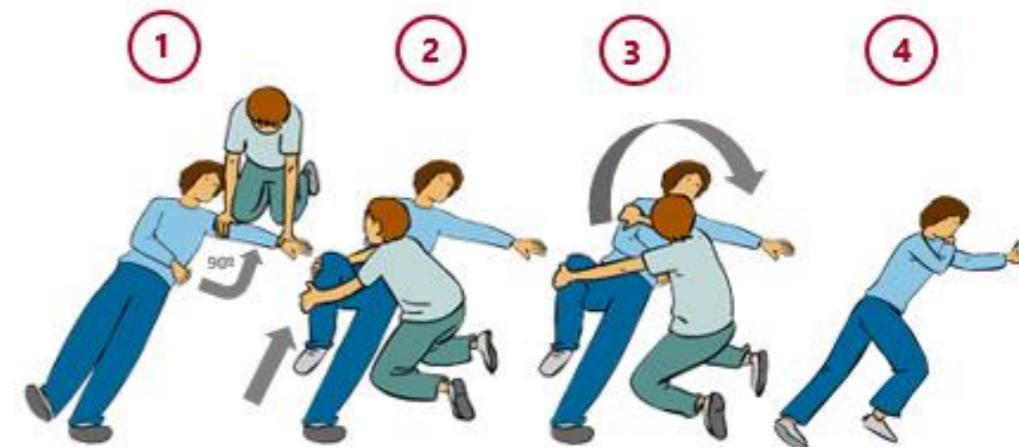
# ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?

## PRINCIPIOS GENERALES



RECUERDA QUE AL ACCIDENTADO HAY QUE **TRATARLE** CON URGENCIA.  
**NO TRASLADARLE** CON URGENCIA

## POSICIÓN DE SEGURIDAD



## GOLPES Y CONTUSIONES

- Inmoviliza la zona afectada: la mejor manera de inmovilizar es "no mover".
- Calma el dolor: aplica frío local a intervalos regulares. Además, retrasarás la aparición de la inflamación inicial.
- Solicita traslado a un centro médico.



## QUEMADURAS

- Aplica agua fría abundante sobre la zona quemada durante un tiempo aproximado de 15 minutos.
- Si la zona quemada está descubierta, tápala con una gasa estéril húmeda y solicita asistencia médica.



## TÓXICOS

### Pautas básicas:

- Recaba información del producto (ficha de seguridad etiqueta) y llama al Servicio de Información Toxicológica (91 562 04 20).

### En caso de ingestión:

- Si está consciente, provócale el vómito salvo que la información del producto no lo aconseje (sustancias corrosivas, hidrocarburos).

### En caso de inhalación:

- Aleja a la víctima de ese lugar y trasládala a una zona ventilada.
- Aflójale la ropa.
- Si se produce por permanecer en espacios confinados (pozos, alcantarillas, tanques, silos...), el rescate sólo puede efectuarse por personal especializado. En su defecto, solicita ayuda de emergencia (112).



**TELÉFONO DEL SERVICIO DE  
INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA**  
91 562 04 20

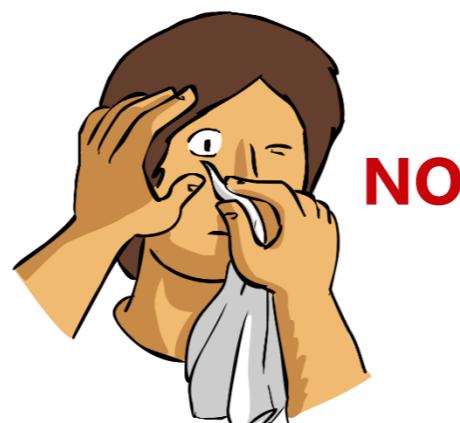
## LIPOTIMIA

- Traslada al afectado a una zona más fresca.
- Acuéstale con la cabeza ladeada para evitar aspiraciones y con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro. Además, aflójale la ropa para que esté más cómodo, abanicándole constantemente.
- Si se recupera, siéntale unos minutos antes de incorporarle totalmente.
- En caso de que no se recupere, avisar a los servicios de urgencia (112).



## CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS

- Nunca frotar el ojo afectado.
- Si es por salpicaduras, lava el ojo con agua fría abundante.
- Cuando se deba a partículas, no intentes extraerlas y cubre el ojo sin presionar.
- Solicita asistencia médica.



Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61

**EN CASO DE URGENCIA**  
**900 61 00 61**

| CENTROS FREMAP           | DIRECCIÓN*                                        | TELÉFONO  |
|--------------------------|---------------------------------------------------|-----------|
| HOSPITAL DE DÍA ZARAGOZA | AVENIDA PABLO RUIZ PICASSO 4                      | 976279800 |
| ZARAGOZA                 | PASEO MARIANO RENOVALES 10-12                     | 976271023 |
| FIGUERUELAS              | POLÍGONO ENTERRERIOS S/N PUERTA 4 (Factoría OPEL) | 976658637 |
| HUESCA                   | C/DOCTOR CARDÚS LLANAS 5                          | 974225459 |
| MONZÓN                   | C/AZUCARERA 2                                     | 974403527 |
| TERUEL                   | AVENIDA ARAGÓN 49, BAJO                           | 978607056 |

\* Horario de apertura los días laborales de 8:00 a 20:00h

(En [fremap.es](http://fremap.es) puede consultar los horarios de cada centro)