



Primo Soccorso Domestico

Le 10 emergenze più comuni in casa e come gestirle correttamente.
Una guida pratica per tutta la famiglia.

LO SAPEVI? Oltre il 60% degli incidenti avviene in ambiente domestico. Sapere cosa fare nei primi minuti può fare la differenza tra la vita e la morte.

1 Ustioni

- Raffreddare subito con acqua corrente fredda per almeno 10 minuti
- NON applicare ghiaccio, burro, dentifricio o rimedi casalinghi
- NON scoppiare le vesciche — proteggono la pelle sottostante
- Coprire con garza sterile umida senza stringere
- Ustioni estese, al viso, mani, genitali o di terzo grado: chiamare il 112

2 Ferite e tagli

- Lavare la ferita con acqua corrente pulita
- Comprimere con garza sterile per fermare il sanguinamento
- Applicare un cerotto o una medicazione adesiva
- Ferite profonde, con corpi estranei o che non smettono di sanguinare: pronto soccorso
- Verificare la copertura antitetanica (richiamo ogni 10 anni)

3 Soffocamento

- Se la persona tossisce forte: incoraggiare a tossire, NON dare colpi sulla schiena
- Se non riesce a parlare né tossire: 5 colpi dorsali tra le scapole
- Se non funziona: manovra di Heimlich — pugno sopra l'ombelico, 5 compressioni verso l'alto
- Neonati: 5 colpi dorsali + 5 compressioni toraciche (posizione prona sull'avambraccio)
- Se perde coscienza: chiamare il 112 e iniziare la RCP



4 Cadute e traumi

- NON muovere la persona se sospetti trauma alla colonna vertebrale
- Applicare ghiaccio avvolto in un panno sulla parte colpita (15 min on, 15 min off)
- Immobilizzare la parte sospettata di frattura senza tentare di riallineare
- Trauma cranico: osservare per 24 ore — sonnolenza, vomito, confusione = 112
- Anziani: anche cadute apparentemente lievi possono causare fratture del femore

5 Avvelenamento

- Chiamare il Centro Antiveneni: 800 883 300 (Policlinico Gemelli, attivo 24h)
- NON provocare il vomito — alcune sostanze causano danni maggiori risalendo
- Conservare il contenitore del prodotto ingerito da mostrare ai soccorritori
- Se il soggetto è incosciente: posizione laterale di sicurezza e chiamare il 112
- Bambini: tenere tutti i prodotti chimici e farmaci fuori dalla loro portata

6 Reazioni allergiche gravi

- Segni di anafilassi: gonfiore del viso/gola, difficoltà respiratoria, orticaria diffusa
- Chiamare immediatamente il 112 — l'anafilassi può essere fatale in pochi minuti
- Se disponibile: somministrare l'adrenalina autoiniettabile (EpiPen) nella coscia
- Posizione semiseduta se ha difficoltà respiratoria, sdraiata con gambe sollevate se è pallida
- Monitorare costantemente fino all'arrivo dei soccorsi

7 Colpo di calore

- Spostare la persona all'ombra o in un luogo fresco
- Togliere gli indumenti in eccesso e ventilare
- Applicare panni freddi e umidi su fronte, collo, ascelle e inguine
- Far bere acqua a piccoli sorsi (se cosciente e non vomita)
- Se confusione, temperatura oltre 40 gradi o perdita di coscienza: chiamare il 112



8 Svenimento

- Sdraiare la persona e sollevare le gambe di circa 30 cm
- Allentare cinture, cravatte e indumenti stretti
- Ventilare il viso e verificare che l'ambiente non sia troppo caldo
- Se non riprende coscienza entro 1-2 minuti: chiamare il 112
- NON dare da bere o da mangiare finché non è completamente cosciente

9 Emorragia dal naso

- Far sedere la persona leggermente inclinata in avanti (NON all'indietro)
- Comprimere le narici con pollice e indice per almeno 10 minuti continui
- Applicare ghiaccio sulla radice del naso
- NON inserire cotone o garze nelle narici
- Se non si ferma dopo 20 minuti o è molto abbondante: pronto soccorso

10 Punture di insetti

- Rimuovere il pungiglione raschiando con una carta di credito (NON con le pinzette)
- Lavare con acqua e sapone, applicare ghiaccio per ridurre il gonfiore
- Antistaminico orale se prurito intenso
- Se gonfiore rapido, difficoltà respiratoria, vertigini: possibile anafilassi — chiamare il 112
- Zecche: rimuovere con pinzette a punta fine, tirando dritto senza ruotare

Il Kit di Primo Soccorso Domestico

Tieni sempre in casa un kit facilmente accessibile a tutti gli adulti della famiglia. Controlla le scadenze ogni 6 mesi.

Materiale	Quantità	Note
Guanti monouso in nitrile	4 paia	Senza lattice (allergie)
Garze sterili 10x10 cm	10 buste	Singolarmente confezionate
Bende elastiche 7 e 10 cm	2 + 2	Per immobilizzazione e compressione
Cerotti assortiti	20 pezzi	Varie dimensioni
Disinfettante (clorexidina)	1 flacone	NON alcol su ferite aperte
Forbici a punta arrotondata	1 paio	Per tagliare bende e vestiti
Pinzette	1 paio	Per rimuovere schegge
Coperta isoterma	1	Oro/argento — previene ipotermia
Termometro digitale	1	Controllare batteria annualmente
Ghiaccio istantaneo	3 buste	Monouso, no frigo necessario

Numeri di emergenza da tenere in vista

Servizio	Numero
Numero Unico Emergenze	112
Centro Antiveneni (Gemelli Roma)	800 883 300 (gratuito, 24h)
Centro Antiveneni (Niguarda Milano)	02 6610 1029
Telefono Azzurro (minori)	19696

**Vuoi imparare le manovre salvavita?
Corsi BLS, BLSD e Primo Soccorso aperti a tutti — anche senza
esperienza medica**

corsi.croceeuropa.com | formazione@croceeuropa.com