



Primo Soccorso

Scuola intersezionale di escursionismo veronese

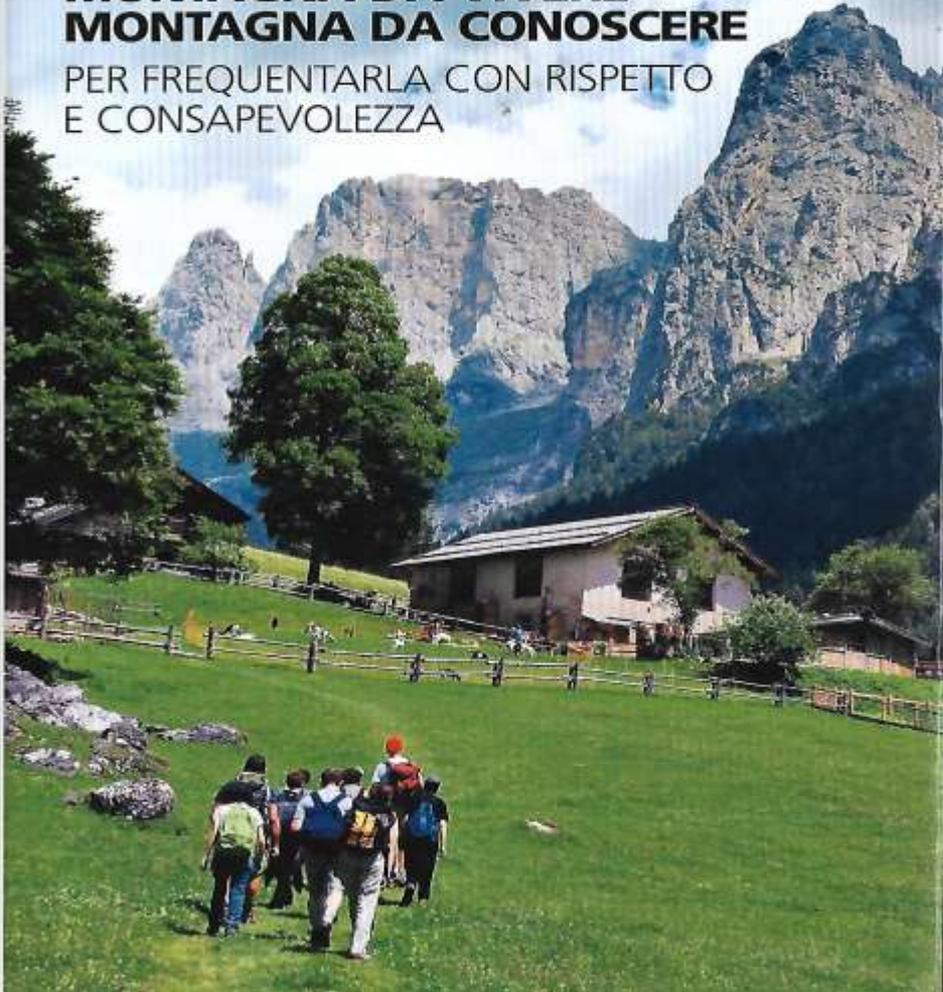
EUGENIO CAVALLO



MONTAGNA DA VIVERE MONTAGNA DA CONOSCERE

PER FREQUENTARLA CON RISPETTO
E CONSAPEVOLEZZA

1987



MEDICINA E MONTAGNA vol.1

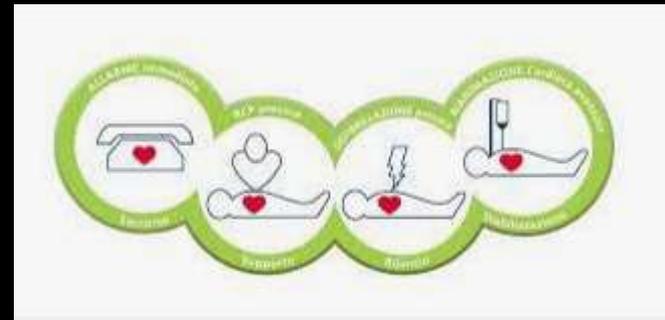


COMMISSIONE CENTRALE MEDICA DEL CLUB ALPINO ITALIANO



Cos'è il primo soccorso:

è la prima assistenza che si presta ad un infortunato, prima dell'arrivo di un soccorso qualificato (si inizia la catena del soccorso).





Quali sono gli scopi del primo soccorso:

1. Prevenire l'aggravamento.
2. Salvare la vita.
3. Favorire la guarigione.





Come agire:



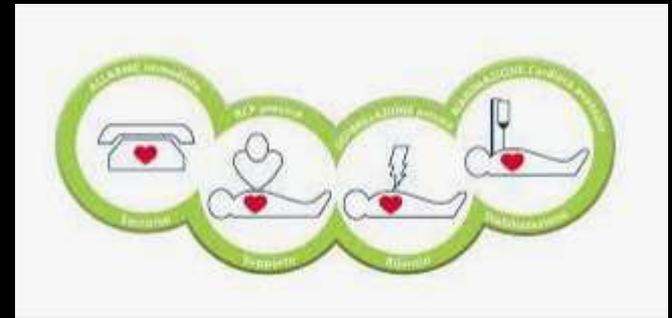
1. Fermati
2. Respira
3. Pensa
4. Agisci



Come agire:



1. Capire che cosa è avvenuto,
2. Mettersi in sicurezza,
3. Rassicurare e proteggere la vittima,
4. Portare le cure che si è in grado di prestare,
5. Chiamare o far chiamare il Soccorso Specializzato.



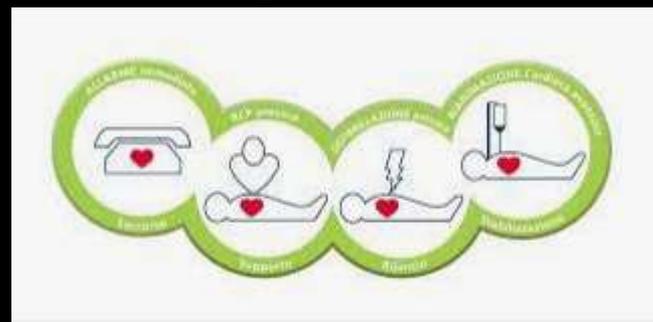


Quando chiamare il numero di soccorso(118 o 112):



in tutte le situazioni in cui ci possa essere pericolo per la vita o l'incolumità di una persona come nel caso di:

1. Difficoltà od assenza di respiro;
2. Dolore al petto od al torace;
3. Perdita di coscienza prolungata (la persona non parla, non risponde, non si muove);
4. Trauma o ferite con emorragia evidente;
5. Incidente (domestico, stradale, sportivo, agricolo, industriale);
6. Difficoltà a parlare o difficoltà/incapacità dell'uso di uno od entrambe gli arti dello stesso lato;
7. Segni di soffocamento, di avvelenamento, di annegamento o di ustione.





In attesa dei soccorsi



Cosa fare:

1. Attenersi alle disposizioni telefoniche date dal personale del numero di soccorso (118 o 112);
2. Coprire il paziente e proteggerlo dall'ambiente;
3. Incoraggiare e rassicurare il paziente;
4. In caso di incidente, non ostacolare l'arrivo dei soccorsi e segnalare il pericolo ai passanti;
5. Slacciare delicatamente gli indumenti stretti (cintura e cravatta) per agevolare la respirazione.

Cosa non fare

1. NON lasciarsi prendere dal panico.
2. NON spostare la persona traumatizzata se non strettamente necessario per situazioni di pericolo ambientale (gas, incendio, pericolo di crollo imminente, ecc.).
3. NON somministrare cibi o bevande.
4. NON fare assumere farmaci.



Posizione laterale di sicurezza



Ogni infortunato che respira, che non abbia segni evidenti di lesioni o fratture alla schiena o sul collo deve essere messo in **posizione laterale di sicurezza** in modo che respiri e che le secrezioni possano uscire dalla bocca. Come fare.....

Ci inginocchiamo a lato dell'infortunato e posizioniamo il suo arto superiore più vicino a noi, mettendolo ad angolo retto sul tronco e sull'avambraccio. Quindi afferriamo il braccio controlaterale e posizioniamo la mano del paziente sulla sua spalla opposta; mentre tratteniamo la spalla del paziente con la nostra mano, con la mano libera pieghiamo verso l'alto il ginocchio della gamba controlaterale. A questo punto si ruota il paziente verso di noi facendo presa sulla spalla e sul gluteo. La mano situata sotto il mento mantiene iperestesa la testa .

Non lasciare solo l'infortunato, sino all'arrivo dei soccorsi, tenendo libere le vie respiratorie.



Posizione laterale di sicurezza





Che cosa può accadere durante una escursione



1. **Soffocamento**
2. **Capogiro, nausea, svenimento durante la marcia**
3. **Orticata**
4. **Punture di vespa o calabrone od altro imenottero**
5. **Ferite che possono essere piccole (semplici) o grandi (complesse)**
6. **Sangue dal naso o epistassi**
7. **Vescica da sfregamento ai piedi**
8. **Distorsione della caviglia**
9. **Morso di vipera**
10. **Zecca**
11. **Congelamento**
12. **Ipotermia**
13. **Colpi di sole**
14. **Colpo di calore**
15. **Crampi**



Che cosa può accadere durante una escursione



1. Soffocamento negli adulti:

- >Riesce a tossire , **OSTRUZIONE PARZIALE** invitarlo a continuare a tossire ;
- >Non riesce a tossire **OSTRUZIONE TOTALE**, alternare :
 - 5 colpi a mano aperta in regione interscapolare con
 - la manovra di Heimlich,**continuare fino alla espulsione del corpo estraneo o fino all'arrivo del Soccorso Avanzato.**





Che cosa può accadere durante una escursione



1. Soffocamento, MANOVRA DI HEIMLICH





Che cosa può accadere durante una escursione



2. Capogiro, svenimento, vomito,

Che cosa è: il soggetto diventa pallido, sudato, respiro rapido e superficiale inizia ad avere nausea, finisce a terra, vomita.

Che cosa può accadere : oltre a traumi da caduta anche i problemi connessi con la patologia responsabile.

Sintomi: pallore, capogiri, nausea, svenimento, vomito.

Perché intervenire: la sintomatologia può essere provocata da diversi motivi, che vanno dall'infarto, alla reazione allergica, all'emorragia, all'ipoglicemia nel diabetico, alla più comune carenza energetica perché non si è fatta colazione, si è a digiuno.

Come intervenire: mettere il paziente in posizione antishock (sdraiato con le gambe sollevate), coprire con il telo termico , parlare con la vittima per valutare lo stato di coscienza:

- non reagisce, non risponde, ma respira chiamare il soccorso avanzato. Tenersi pronti per una rianimazione cardio polmonare (RCP). Valutare se mettere in posizione laterale di sicurezza.

Richiedere soccorso avanzato.

- reagisce subito, risponde, parla in modo coerente, iniziare ad idratarlo con liquidi e zuccheri.



Che cosa può accadere durante una escursione



3. Orticata

Che cosa sono: lesione provocata dal contatto con piante urticanti tipo ortica (Urtica Dioica).

Che cosa può causare: lesione cutanea senza interessamento sistemico.

Sintomi: la cute appare arrossata, rilevata con lesioni lineari pruriginose.

Perché intervenire: lo scopo è quello di ridurre il prurito che può essere intenso.

Come intervenire: Se possibile, non toccare né strofinare l'area interessata per 10 minuti.

Si può versare dell'acqua fresca sulla pelle senza toccarla. Anche se il dolore è intenso nei primissimi minuti, evitare di toccare o strofinare per prevenire che le sensazioni dolorose ti diano fastidio per giorni .

Le sostanze chimiche (acido Formico) irritanti della pianta possono asciugarsi sulla superficie della pelle, per poi essere eliminate con acqua e sapone.

Si può applicare, con una garza, una pomata cortisonica.





Che cosa può accadere durante una escursione



3. Orticata





Che cosa può accadere durante una escursione



4. Punture di vespa o calabrone.

Che cosa sono: lesione provocata dall'attacco di una vespa o di un calabrone.

Che cosa possono causare: lesione cutanea nella sede di puntura, reazione allergica grave.

Sintomi: la puntura è molto dolorosa può comparire una lesione arrossata e rilevata (tipo un ponfo).

Perché intervenire: lo scopo è quello di ridurre il prurito ed il dolore sorvegliando attentamente l'infortunato, soprattutto se ha una storia di allergie, per la possibile comparsa di una sintomatologia sistemica con vomito, diarrea, edema generalizzato, difficoltà respiratoria, tachicardia, collasso (shock anafilattico).

Come intervenire: allontanarsi rapidamente dal nido, per evitare di essere punti di nuovo perché la vespa od il calabrone non muore dopo la puntura e non perde il pungiglione.

Evitare di spremere il ponfo per il rischio di diffondere il veleno più rapidamente.

Si può applicare un impacco freddo (acqua o ghiaccio) per almeno 10 minuti o di aceto (l'acidità fa degradare il veleno) o, con una garza, una pomata cortisonica tipo Diprosone crema.

Un adulto può sopportare anche 1000 punture, tuttavia anche una sola puntura in una persona ipersensibile, può essere letale. Chi sa di essere allergico al veleno di imenotteri dovrebbe avere sempre l'adrenalina per autosomministrazione in caso di urgenza.

Può essere necessario richiedere soccorso avanzato.



Che cosa può accadere durante una escursione



5. Ferite

Che cosa sono: perdita di integrità della pelle o delle mucose a causa di un evento traumatico.

Le ferite si distinguono in:

- **abrasioni** : lesioni superficiali della pelle causate da un trauma che colpisce di striscio la superficie del corpo, senza fuoriuscita di sangue;
- **escoriazioni**: lesioni superficiale della pelle con fuoriuscita di sangue;
- ferite da punta**: provocate da oggetti appuntiti;
- ferite da taglio**: provocate da oggetti taglienti, con bordi regolari;
- ferite lacere** : provocate da oggetti taglienti, con bordi irregolari, talora scollati;
- ferite lacero-contuse**: provocate da oggetti taglienti, con bordi irregolari e con sottostante contusione.

Le ferite possono essere piccole (semplici) o grandi (complesse).



Che cosa può accadere durante una escursione



Abrasionescoriazione



Ferita da taglio



Ferita lacera



Che cosa può accadere durante una escursione



5. Piccole ferite

Che cosa sono: piccole, superficiali, perdita di integrità della pelle o delle mucose a causa di un evento traumatico.

Che cosa possono causare: infezioni o emorragie nei soggetti a rischio.

Sintomi: dolore a livello delle ferite, perdita di sangue a goccia a goccia.

Perché intervenire: lo scopo è quello di evitare l'insorgenza di infezioni.

Come intervenire: indossare un paio di guanti (barriere), lavare la pelle attorno alla ferita con acqua o disinfettante, asportare materiale estraneo ed asciugare.

Applicare:

- o un cerotto medicato di opportune dimensioni, accertandosi che la garza copra la ferita,
- oppure utilizzare un cerotto tipo idrocolloide tipo Dermoplast;

In alternativa si possono usare compresse di garza sterili (18x40) multistrato fissate con bende coesive o rete tubolare o cerotti a nastro meglio di altezza da 2,5 cm.

Se la ferita ha i bordi regolari tipo ferita da taglio si può favorire la guarigione avvicinando i lembi o con dei cerotti tipo steri strip o del cerotto a nastro alto 1 cm.

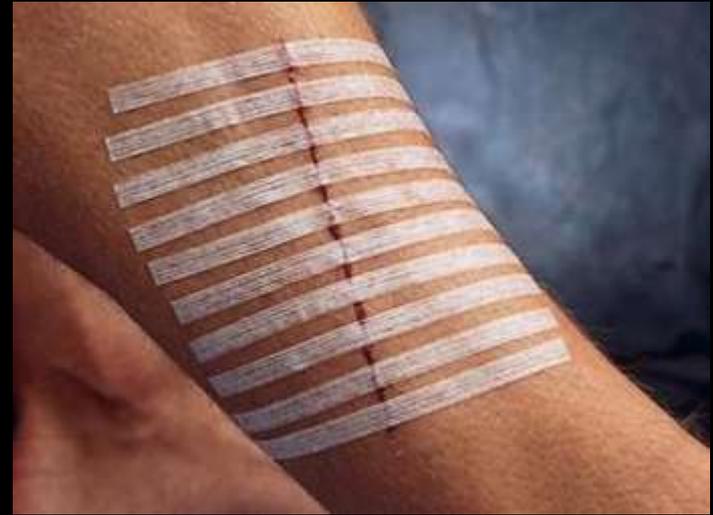


Che cosa può accadere durante una escursione



5. Piccole ferite, utilizzo di steri strip.

Lo stesso tipo di medicazione si può fare con dei cerotti a nastro alti 1 cm





Che cosa può accadere durante una escursione



5. Grandi ferite

Che cosa sono : perdita di integrità della pelle o delle mucose o degli orifizi quali bocca, naso, ano, in seguito ad un evento traumatico, di dimensioni maggiori perché più profonde (possono essere penetranti in cavità come il torace e la cavità addominale) ed estese.

Che cosa possono causare: infezioni, alterazioni funzionali o emorragie importanti con grande perdita di sangue.

Sintomi: dolore a livello delle ferite, perdita di sangue anche a fiotti.

Perché intervenire: lo scopo è quello di evitare l'insorgenza di infezioni od il decesso per emorragia.

Come intervenire: indossare un paio di guanti, verificare l'entità dell'emorragia e attuare tutte le procedure per tamponarla, frenarla sia applicando un punto di pressione a monte della ferita sia coprendola con più strati di garze oppure qualsiasi altro mezzo che possa essere bloccato sopra la ferita con fasce meglio se quelle co-adesive..

E' consigliato l'uso di garze sterili più strati a tampone e poi fissate con l'uso di bende che aiutano nella compressione della ferita e nell'assorbimento degli essudati.

E' necessario richiedere soccorso avanzato.





Che cosa può accadere durante una escursione



6. Sangue dal naso o epistassi

Che cosa è: perdita di sangue dal naso per rottura di un capillare venoso del setto nasale, può essere il segno di un aumento della pressione arteriosa (ipertensione arteriosa).

Che cosa possono causare: emorragie nei soggetti a rischio.

Sintomi: profusa perdita di sangue..

Perché intervenire: lo scopo è quello di evitare la perdita di sangue.

Come intervenire: indossare un paio di guanti ed iniziare una compressione del naso con pollice ed indice, aspettando almeno 10-15 minuti prima di allentare la presa (Schlosser, NEJM 360,784;2009).

Se non si risolve richiedere soccorso avanzato.



Che cosa può accadere durante una escursione



6. Sangue dal naso o epistassi





Che cosa può accadere durante una escursione



7. Vescica da sfregamento ai piedi

Che cosa è: lo scollamento degli strati più superficiali della cute provocato dall'attrito della scarpa o scarpone non adatto al piede o con calzettoni non idonei.

Che cosa può causare: rendere difficoltoso il cammino.

Sintomi: dolore durante la deambulazione.

Perché intervenire: lo scopo è quello di ridurre il dolore e permettere il cammino.

Come intervenire: indossare un paio di guanti, bucare la vescica con un ago e del filo che va lasciato in sede per assorbire lentamente il liquido oppure mediante aspirazione con siringa e poi applicazione di cerotto idrocolloidale, facendo aderire bene il tetto della vescica al fondo.



Che cosa può accadere durante una escursione



8. Distorsione della caviglia

Che cosa è: la dislocazione improvvisa e momentanea dei due capi ossei della articolazione della caviglia con lesione legamentosa provocata dall'uso di scarpe basse o di scarponi non allacciati correttamente.

Che cosa può causare: il dolore impedisce il cammino.

Sintomi: gonfiore, ematoma della caviglia e dell'avampiede e dolore durante la deambulazione.

Perché intervenire: lo scopo è quello di ridurre il dolore, stabilizzare l'articolazione e permettere il ritorno a casa in autonomia.

Come intervenire: Prevenire indossando idonee calzature.

Curare: preparando un fasciatura con bende coesive.

Se non si risolve richiedere soccorso avanzato.



Che cosa può accadere durante una escursione



9. Morso di vipera

E' un evento raro. La statistica indica che in **Italia** si verificano in media **257 morsi da Vipera** comune all'anno. In base a statistiche condivise dai paesi europei, si registra un decesso in media su un periodo che va da uno a cinque anni.

Le **vipere** si contraddistinguono per la testa di forma triangolare, piatta, ben distinta dal collo e ricoperta da placche piccole ed irregolari, mentre **gli altri serpenti innocui italiani** hanno un capo di forma più allungata e affusolata, meno distinguibile dal collo e con placche grandi, lisce ed irregolari.





Che cosa può accadere durante una escursione



9. Morso di vipera

Che cosa è: il morso di una vipera può essere un evento pericoloso, anche se in un 30 % dei casi la vipera non inietta il suo veleno (morso a secco).

Che cosa può causare: pur essendoci i segni del morso (**due punti rossi più grandi degli altri, distanziati tra di loro di circa un centimetro**) non compare alcuna sintomatologia locale o sistemica (**morso secco**) oppure ci possono essere dei sintomi locali e sistemici anche gravi.

Sintomi locali Entro pochi minuti dal morso compaiono dolore urente e bruciore severo, seguito da edema duro, ingrossante, eritema, petecchie, ecchimosi e bolle emorragiche che tendono ad estendersi lungo l'arto colpito, con linfoangite, adenopatia.

Sintomi sistemici che possono comparire da 2 a 24 ore dopo, come: confusione mentale, sonnolenza, convulsioni, nausea, vomito, diarrea, dolori addominali, dolori muscolari ed articolari, dispnea, tachiaritmia, ipotensione, collasso cardiocircolatorio.

Perché intervenire: è necessario per evitare il possibile aggravamento.

Come intervenire: indossare un paio di guanti, non incidere, non somministrare siero anti vipera, rimuovere anelli e tutto quello che può stringere, immobilizzare la parte anche con delle stecche od eseguire un bendaggio linfostatico con fasce coesive partendo dalla zona del morso e andando verso la zona centrale del corpo, senza stringere per non bloccare la circolazione.

E' necessario ed urgente richiedere soccorso avanzato.



9. Morso di vipera

Come prevenirlo:

- Indossare calzature alte alla caviglia e pantaloni lunghi: le vipere più piccole difficilmente riusciranno a mordere efficacemente e comunque il morso non conterrà una dose eccessiva di veleno.
- Camminare con passo cadenzato e pesante battendo il terreno e le pietre con un bastone: le vipere hanno un udito poco sviluppato, ma sono invece più sensibili al movimento.
- Non raccogliere istintivamente ogni cosa da terra: prima di cogliere qualsiasi cosa, smuovere le erbe e le pietre con un bastone per allontanare ogni possibile minaccia.
- Ispezionare attentamente il luogo dove vogliamo sederci.
- Non appoggiarsi su tronchi ricoperti di foglie, su pagliai e su fascine di legna.
- Non mettere le mani sotto rocce, sassi o dentro le fessure del terreno.
- Prestare attenzione quando ci si disseta ad una fonte e quando si cammina su una pietraia.



Che cosa può accadere durante una escursione



10. Zecca

Che cosa è: le zecche (*Ixodes ricinus*) si trovano anche nei parchi e nei giardini dove c'è l'erba alta, fino ad una altitudine di 1200 mslm, hanno bisogno di una umidità elevata per sopravvivere. Si consiglia di usare pantaloni lunghi e chiari (così se si attacca sui pantaloni si può vedere questo puntino nero delle dimensioni di 1 mm).

Si possono usare dei repellenti per insetti tipo Deet o picaridina.

Da cospargere sulla pelle degli adulti non sui bambini perché possono avere effetto neurotossico. Si consigliano prodotti tipo Biokill da spruzzare sugli scarponi ed in fondo ai pantaloni.

Che cosa possono causare: **Morbo di Lyme** (provocato dalla spirocheta *Borrelia burgdorferi*), la Tularemia (*Francisella tularensis*), la febbre ricorrente da pidocchi e zecche (provocata dalla spirocheta *Borrelia recurrentis*), febbri emorragiche (provocate da un arborvirus) **la meningoencefalite da zecche** (provocata da un Flavovirus), la febbre Q o la febbre bottonosa (provocate da delle Rickettsie)

Sintomi: all'inizio nessuno.

Perché intervenire: lo scopo è quello di evitare la zecca rimanendo in sede rigurgiti gli agenti patogeni.

Come intervenire: indossare un paio di guanti, rimuoverla con la adeguata pinzetta e disinfettare la zona. Segnare sul calendario la data della puntura e fare un segno sulla cute con una penna per ricordarsi del punto di penetrazione (il primo segno del morbo di Lyme è l'eritema migrante che compare nel punto di inoculo dopo 30-40 giorni).



Che cosa può accadere durante una escursione



Ixodes ricinus



Eritema migrante



Che cosa può accadere durante una escursione



11. Congelamento

Che cosa è: la perdita di calore di **una parte del corpo** per esposizione al freddo.

Che cosa può provocare: la perdita di parti periferiche del corpo, il sacrificio di parti periferiche per salvaguardare la parte centrale, tipo dita della mani e dei piedi, punta del naso, i padiglioni auricolari.

Sintomi: dolore e formicolio, ridotta od assente sensibilità, pelle che da bianca pallida diventa blu (non arriva più sangue nuovo rosso più ricco di ossigeno che progressivamente si riduce facendo diventare il sangue più bluastro). Vi sono dei gradi progressivi di gravità, come per le ustioni; il **1° grado** cute fredda e pallida, che progressivamente perde la sensibilità e compaiono le bolle (**2° grado**). Nel **3° grado** si aggrava l'insensibilità, compaiono chiazze violacee, bolle contenenti liquido giallo misto a sangue, fino alla necrosi dei tessuti (**4° grado**) con esposizione dei capi ossei.

Perché intervenire: per evitare una invalidante perdita delle estremità.

Come intervenire: invitare la persona a muoversi ed a muovere gli arti interessati.

Coprirlo con il telo isoteramico, metterlo sdraiato per favorire la circolazione.

Rimuovere gli indumenti troppo stretti che possono impedire la circolazione, coprire la parte con coperte od abiti asciutti e non stretti. Tenere l'individuo sofferente in un ambiente caldo e riscaldare lentamente e progressivamente la parte lesa passando da +10 a +40 in 30-40 minuti. Non applicare direttamente fonti di calore sul corpo per evitare uno shock termico, non somministrare alcoolici, non bucare le bolle, non fare massaggi troppo forti. **Se non si risolve richiedere soccorso avanzato.**



Che cosa può accadere durante una escursione



11. Congelamento





Che cosa può accadere durante una escursione



12. Ipotermia

Che cosa è: **la perdita di calore del corpo** (del nucleo interno del corpo) anche di pochi gradi, provocata dalla temperatura esterna molto bassa, dal vento (effetto wind chill), da indumenti bagnati, da una inadeguata copertura dei vestiti.

Che cosa può causare: può compromettere le funzioni vitali

Sintomi: inizia con i brividi che con l'aggravamento sono sostituiti dalla rigidità muscolare, difficoltà nell'articolare la parola, dalla confusione mentale fino alla perdita di coscienza che lo fa apparire come morto.

Perché intervenire: subito ai primi sintomi per evitare l'aggravamento.

Come intervenire: Condurre in un luogo caldo, creare una protezione dal vento anche scavando una buca nella neve, sostituire i vestiti umidi e freddi, avvolgerlo in una coperta termica con il lato di alluminio rivolto verso il corpo, se cosciente somministrare bevande calde.

Se non si risolve richiedere soccorso avanzato.



Che cosa può accadere durante una escursione



13. Colpi di sole

Cosa sono: aumento della temperatura corporea provocata dall'azione del sole sul capo scoperto.

Cosa possono provocare: un danno al sistema nervoso provocato da un riscaldamento eccessivo della testa

Sintomi: Irrequietezza (agitazione e pianto inconsolabile nei bambini), spossatezza e sensazione di malessere generale, pelle calda al tatto, forte mal di testa di tipo gravativo (spesso localizzato alla fronte), aumento della sudorazione, vertigini.

Perché intervenire: lo scopo è quello di abbassare la temperatura ed evitare i danni cerebrali.

Come intervenire: trasportare il paziente in un luogo fresco ed arieggiato, applicargli spugnature fresche e una busta di ghiaccio istantaneo sulla nuca, mantenerlo sdraiato con le gambe sollevate e se cosciente dargli da bere.

Se non si risolve richiedere soccorso avanzato.



Che cosa può accadere durante una escursione



14. Colpo di calore

Che cosa è: un repentino aumento della temperatura corporea a causa del clima caldo e saturo di umidità che non consentono un'adeguata dispersione del calore corporeo attraverso la sudorazione.

Che cosa può provocare: l'aumento di temperatura del corpo anche fino a 40-42 ° può provocare un collasso cardiocircolatorio.

Sintomi: inizia con la nausea, confusione, annebbiamento della vista, senso di debolezza, tachicardia, ronzii alle orecchie, poi la cute diventa calda ed asciutta, la sudorazione si arresta e la temperatura corporea aumenta notevolmente.

Perché intervenire: per evitare il collasso cardiocircolatorio e la morte.

Come intervenire:

la prevenzione per le persone a rischio come anziani, obesi, sportivi:

- non esponendosi al sole nelle ore più calde del giorno,
- evitare pasti eccessivamente abbondanti e
- mantenersi ben idratati evitando le bevande alcoliche.

Il trattamento : Tutti i trattamenti in grado di abbassare la temperatura corporea possono essere utili. L'applicazione di ghiaccio e l'immersione completa del corpo in acqua fredda sono tra gli interventi più semplici ed efficaci per aiutare chi viene colpito da un colpo di calore, ventilare il soggetto con un panno, tamponarlo con un asciugamano imbevuto di acqua fredda e riporlo in un luogo fresco ed ombroso.

Se non si risolve richiedere soccorso avanzato.



Che cosa può accadere durante una escursione



15. Crampi

Che cosa è: contrazione improvvisa di uno o più muscoli di solito degli arti inferiori

Che cosa possono causare: possono ostacolare l'attività motoria

Sintomi: contrattura dolorosa di un muscolo prevalentemente dell'arto inferiore (coscia, polpaccio, piede), ma che può interessare la schiena, l'addome, le braccia.

Perché intervenire: perché è molto doloroso e blocca il movimento.

Come intervenire: interrompere l'attività motoria, allungamento delicato del muscolo (stretching) per alleviare il dolore, somministrare liquidi e sali minerali.



Borsa di pronto soccorso nello zaino



- 1 telo isotermico
- 1 cerotto a nastro alto 1 cm
- 1 cerotto a nastro alto 2,5 cm
- 10 compresse di garze sterili 18x40
- 1 confezione di cerotti idrocolloidali trasparenti 65x90 mm(DERMAPLAST EFFECT)
- 2 rotoli di bende coesive
- 1 benda triangolare
- Antidolorifici: Okitask (ketoprofene) 40 mg bs orosolubile
o Tachipirina (paracetamolo) orosolubile 1000 bs per os
- Crema protettiva solare
- Pomata cortisonica: Diprosone (betametasone)
- Laccio emostatico o altro elastico
- 1 forbicina
- 1 pinzetta
- 1 pinzetta per zecche





La cosa più sbagliata che possiamo fare è quella di non fare nulla.

Vi ringrazio per l'attenzione