



# 5-minute safety talk

## The importance of First Aid training

First aid training helps save lives. It's that simple. On the job, in your home or in the community, knowing first aid allows you to help someone who is injured or suddenly ill until help arrives or they're able to see a health care provider. In the U.S. every year:

- About 39 million visits are made to hospital emergency departments because of injuries
- 124,200 die from unintentional injuries
- 795,000 people have strokes resulting in 136,000 deaths

The goals of first aid include:

- Keeping the victim alive
- Preventing the victim's condition from getting worse
- Helping promote recovery from the injury or illness
- Ensuring the victim receives medical care

### Be prepared

- Know what to do.
- Be ready. A first aid situation can occur anytime, anywhere. Think of yourself as a first aider who is always ready to step in and help. Other bystanders at the scene may feel helpless, but you should feel confident that you can assist the victim.
- Have a personal first aid kit, and know where kits are in your workplace. Be sure they're well-stocked with the right supplies. Keep emergency phone numbers, such as EMS, the Poison Control Center and other agencies, handy.
- Know whether your community uses 911 or a different emergency telephone number.

### Preventing emergencies

Most injuries, and some sudden illnesses, can be prevented. Follow these general guidelines:

- In the workplace, always follow safety procedures required by the Occupational Safety and Health Administration. If you have received safety training, use it. It takes only one lapse from a safety procedure to lose a life.
- In your home, take the necessary steps to prevent fires, accidental poisonings and other injuries. Look for hazards and correct them.

### Your first aid kit

Keep a well-stocked first aid kit in your home and vehicle, and know where one is kept at work. Take one with you on activities such as camping and boating. A cell phone is also helpful in most emergencies.

Make sure your first aid kit includes all necessary items. Note that you may not use all items in a kit just because they are there. For example, first aiders do not give medications such as analgesics like acetaminophen. However, some adult victims may choose to give themselves such medications.

### Good Samaritan laws

Most states have laws called Good Samaritan laws designed to encourage people to help others in an emergency without worrying about being sued. These laws protect you legally when you give first aid. It is unlikely you would be found liable or financially responsible for a victim's injury as long as you follow the guidelines of first aid.

### Must you give first aid?

In most states you have no legal obligation to give first aid as a citizen or a bystander at the scene of an emergency. As the specific obligations may vary, ask a local first aid instructor about the law in your area. If you do begin giving first aid, however, you are obligated to continue giving care if you can and to remain with the victim.

Your job may require giving first aid, and that does make you legally obligated. This is called a duty to act. Off the job, however, depending on your state's laws, you are usually not legally required to give first aid except in special cases, such as a parent or guardian caring for a child.

### Follow standards of care

Legally, you may be liable for the results of your actions if you do not follow accepted standards of care. Standard of care refers to what others with your same training would do in a similar situation. It is important you perform only as you are trained. Any other actions could result in the injury or illness becoming worse. You may be qualified as negligent if:

1. You have a duty to act.
2. You breach that duty (by not acting or acting incorrectly).
3. Your actions or inaction causes injury or damages (including such things as physical injury or pain).

Examples of negligent actions could include moving a victim unnecessarily, or failing to give first aid as you have been trained.

Once you begin giving first aid, do not stop until another trained person takes over. If you leave the victim and the injury or illness becomes worse, this is called abandonment. Note that abandonment is different from justified instances of stopping care, such as if you are exhausted and unable to continue or you are in imminent danger because of hazards at the scene.

### Coping with a traumatic event

Emergencies are stressful, especially when the victim does not survive. After an emergency, you may have a strong reaction or problems coping. To help cope with the effects of a traumatic event:

- Talk to others: family members, coworkers, local emergency responders or your family health care provider (without breaching confidentiality of the victim).
- Remind yourself your reaction is normal.
- Don't be afraid to ask for professional help. Employee Assistance Programs and Member Assistance Programs often can provide such help.

Visit [nsc.org/members](http://nsc.org/members) for more safety tips





# 5-minute safety talk

## La importancia de la capacitación en primeros auxilios

La capacitación en primeros auxilios ayuda a salvar vidas. Es así de simple. Ya sea en el trabajo, en su hogar o en la comunidad, las técnicas de primeros auxilios le permiten ayudar a alguien herido o que se enferma súbitamente hasta que llegue la asistencia médica o esta persona pueda acudir a un centro médico. En Estados Unidos, cada año:

- se registran alrededor de 39 millones de consultas en las unidades de emergencia de los hospitales a causa de lesiones
- 124,200 personas mueren como resultado de lesiones no intencionales
- 795,000 personas sufren accidentes cerebrovasculares que culminan en 136,000 muertes

A continuación, se enumeran los objetivos de las técnicas de primeros auxilios:

- Mantener con vida a la víctima
- Evitar que se agrave el estado de salud de la víctima
- Ayudar a promover la recuperación de la lesión o la enfermedad
- Asegurarse de que la víctima reciba atención médica

### Estar preparado

- Saber qué hacer.
- Estar listo. Un caso de primeros auxilios puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. Considérese un socorrista que siempre está listo, y dispuesto a intervenir y ayudar. Es probable que otros espectadores de la escena se sientan incapaces, pero usted debe sentirse seguro de que puede asistir a la víctima.
- Tenga siempre su propio botiquín de primeros auxilios, y sepa dónde están los botiquines en su lugar de trabajo. Asegúrese de que estén bien equipados, con los suministros adecuados. Tenga a mano los números de teléfono de emergencia, como servicios médico de emergencia, el centro de control de intoxicaciones y otras instituciones.
- Sepa si en su comunidad hay que llamar al 911 o a otro número de emergencias.

### Prevención de emergencias

La mayoría de las lesiones, y algunas enfermedades súbitas, se pueden prevenir. Siga estas pautas generales:

- En el lugar de trabajo, siempre siga los procedimientos de seguridad exigidos por la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional. Si recibió capacitación en seguridad, póngala en práctica. Una sola desviación de un procedimiento de seguridad es suficiente para perder una vida.
- En su hogar, tome las medidas necesarias para prevenir incendios, intoxicaciones accidentales y otras lesiones. Detecte los peligros y corríjalos.

### Su botiquín de primeros auxilios

Tenga un botiquín bien equipado en su casa y en su vehículo, y sepa dónde se guarda el botiquín en su lugar de trabajo. Lleve un botiquín de primeros auxilios cuando realice actividades como acampar o salir a navegar. Contar con un teléfono celular también ayuda en la mayoría de las emergencias.

Asegúrese de que su botiquín de primeros auxilios tenga todo lo necesario. Tenga presente que no necesariamente utilizará todos los elementos del botiquín por el solo hecho de que estén ahí. Por ejemplo, los socorristas no administran medicamentos como analgésicos (acetaminofeno, por ejemplo). Sin embargo, algunas víctimas adultas pueden optar por automedicarse con esas sustancias.

### La Ley del Buen Samaritano

La mayoría de los estados cuentan con legislación conocida como "La Ley del Buen Samaritano", concebida para persuadir a sus ciudadanos a que asistan a otros ante una emergencia, sin preocuparse por una posible demanda legal. Estas leyes le brindan amparo jurídico cuando usted suministra primeros auxilios en una emergencia. Es muy poco probable que se lo considere culpable o financieramente responsable de las lesiones de la víctima, siempre y cuando usted siga las pautas de primeros auxilios.

### ¿Es obligación brindar primeros auxilios?

En la mayoría de los estados, no hay una obligación legal de brindar primeros auxilios para los ciudadanos o transeúntes presentes en el lugar de la emergencia. Debido a que las obligaciones específicas pueden variar, consulte a su instructor local acerca de las leyes de la zona donde usted se encuentra. Sin embargo, una vez que ha comenzado a auxiliar a una víctima, tiene la obligación de continuar, siempre que pueda, y de permanecer a su lado.

Es probable que su trabajo requiera suministrar primeros auxilios, lo cual lo obliga legalmente. Esto se llama "deber de actuar". Fuera del trabajo, sin embargo, en función de las leyes del estado donde usted se encuentre, la ley generalmente no lo obliga a brindar primeros auxilios, salvo casos especiales, como cuando un padre o tutor esté a cargo este de un niño.

### Siga Las normas de cuidado

Desde el punto de vista jurídico, usted puede ser responsable de las consecuencias de sus actos si no sigue las normas de auxilio aceptadas. Las normas de auxilio toman como referencia lo que otras personas con su misma capacitación harían en una situación similar. Es importante que usted actúe únicamente de acuerdo a como fue capacitado. Cualquier otra acción puede causar una lesión o empeorar la condición de la víctima. Usted puede ser considerado negligente en estos casos:

1. Tiene la obligación de actuar.
2. Usted no cumple con esa obligación (al no actuar o al actuar incorrectamente).
3. Su acción u omisión causa lesiones o daños (incluidas lesiones o sufrimiento físico).

Dentro de los actos negligentes, podrían incluirse los siguientes: mover a una víctima cuando no es necesario, o no brindarle primeros auxilios según la capacitación recibida.

Una vez que comienza a brindar primeros auxilios, debe continuar hasta que otra persona capacitada pueda reemplazarlo. Si usted deja a la víctima, y sus lesiones o su condición empeoran, esta acción se considera abandono de persona. Tenga en cuenta que el abandono de persona difiere de la interrupción justificada de la prestación de primeros auxilios, como en el caso de que esté cansado y no pueda seguir asistiendo a la víctima, o si está ante peligro inminente debido a la presencia de riesgos en el lugar de la emergencia.

### Como afrontar una experiencia traumática

Las emergencias provocan estrés, sobre todo cuando la víctima no logra sobrevivir. Después de una emergencia, es probable que usted no reaccione bien o tenga dificultades para seguir adelante. Para poder afrontar los efectos de una experiencia traumática, recomendamos lo siguiente:

- Hable con otras personas: familiares, compañeros de trabajo, socorristas locales o el médico de su familia (respetando la confidencialidad de la víctima).
- Recuerde que su reacción es normal.
- No tenga miedo de recurrir a la ayuda de un profesional. Existen programas de asistencia a los trabajadores y programas de asistencia a los socios que pueden brindarle este tipo de ayuda.

Visit [nsc.org/members](http://nsc.org/members) for more safety tips

