Guía para niñas y niños

Prevención y primeros auxilios en caso de accidentes.

Tu vida es única ¡cuidala!

Sabemos que tu imaginación es única y tu curiosidad natural.
Aquí te decimos como cuidarte de los principales accidentes que a ustedes los niños les pueden ocurrir y qué puedes hacer si te llegara a pasar.

Accidente

Caídas



¿Cómo puedes evitar dañarte?

- ✓ Evitar empujar o dejar juguetes en las escaleras o piso.
- ✓ El baño no es para jugar porque el piso es muy resbaloso, podrías caerte y lastimarte muy fuerte en la cabeza. ¡Siempre usa chanclas!
- ✓ Cuando juegues con tu bicicleta, patineta, patines u otro aparato para deslizarte siempre usa casco, rodilleras y coderas.
- ✓ Evita jugar en: escaleras, ventanas o balcones.

¿Qué hacer si te pasa?

- ✓ Si no puedes moverte evita levantarte y grita pidiendo ayuda para que te lleven con un médico de inmediato.
- ✓ Si es alguno de tus amiguitos, no lo muevas y pide ayuda.
- ✓ Si te raspaste un poco o rasguñaste, sólo hay que lavar la herida bien con agua y jabón.
- ✓ Evita quitarte las costras cuando la herida esté sanando.

Accidente

Obstrucción de la respiración

Dejar de respirar porque se atró algo en tu garganta



¿Cómo puedes evitar dañarte?

- ✓ No te metas objetos a la boca o nariz, como juguetes de piezas pequeñas, monedas, globos o trozos grandes de comida.
- ✓ No juegues o hables cuando tienes comida en la boca.

¿Qué hacer si te pasa?

- ✓ Corre a buscar a tu papá o algún adulto.
- ✓ No intentes sacar el objeto con la mano, puede hundirse más.
- ✓ Si eres mayor de 10 años, tú puedes ayudar a otro niño, dale 3 golpes en medio de la espalda con la palma de la mano en lo que llega un adulto.

En todos los casos es importante que un doctor te revise para estar seguros de que pronto sanarás. En caso de que te lastimes fuerte es necesario que un adulto llame a los teléfonos de emergencia o te lleven al Hospital más cercano.

Accidente

Envenenamiento e intoxicación

Beber o comer alimentos que dañan tu estómago



¿Cómo puedes evitar dañarte?

- ✓ No pruebes líquidos que no conozcas o que no tengan etiquetas, podrías dañar mucho tu estómago.
- ✓ No aceptes pastillas o medicamentos de desconocidos ni toques ninguna medicina.
- ✓ Evita el uso de spray.

¿Qué hacer si te pasa?

- ✓ Si tienes dolor o molestias, avisa a tus papás.
- ✓ No te provoques el vómito.
- ✓ No tomes otro líquido (leche o refrescos). ¡Espera a que un adulto te diga qué hacer!

Accidente

Heridas o cortadas



¿Cómo puedes evitar dañarte?

- ✓ Los cuchillos, tijeras, navajas y otros objetos con punta y filo , son muy peligrosos, no los toques ni juegues con ellos.
- ✓ Las puntas de los lápices también son peligrosas, no corras, subas o bajes escaleras ni juegues con ellos. Úsalos sólo para dibujar y escribir.

¿Qué hacer si te pasa?

- ✓ Lava tu herida muy bien con agua y jabón, para que no se vaya a infectar.
- ✓ Avisa a un adulto.
- ✓ No la toques, aprietes, o tapes con nada, espera a que estés con un adulto.

Accidente

Quemaduras

Lastimarte con cosas calientes



¿Cómo puedes evitar dañarte?

- ✓ Aléjate de la estufa, hornos, calentadores, fogatas, contactos o cables de luz y todo en lo que veas fuego.
- ✓ No juegues con cerillos, encendedores, velas o cuetes.

¿Qué hacer si te pasa?

- ✓ No toques el área dañada. Si tienes algo pegado a la piel no te lo quites.
- ✓ Si te es posible, coloca la parte que se te quemó bajo el chorro suave de agua limpia y fría.
- ✓ Si se hace una burbujita no la piques, para que sane.

GNP SEGUROS

Luli y Gabo Vivir es increíble

Guía para niñas y niños

Prevención y primeros auxilios en caso de accidentes.

Tu vida es unica ¡cuidala!

¿QUÉ DEBE CONTENER EL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS DE MI CASA?

El botiquín médico no es para jugar y sólo debe usarse por adultos.



- Alcohol y agua oxigenada.
- Analgésicos, laxantes, antidiarreicos, antiácidos, antialérgicos.
- Tela adhesiva o micropore "curitas".
- Algodón y gasas.
- Vaselina
- Jabón
- Termómetro
- Tijeras de punta redonda, pinzas y seguros de metal de distintos tamaños.
- Linterna con pilas de repuesto.
- Vendas de diferentes tamaños.
- Guantes de látex
- Una tarjeta con el número de emergencia y teléfonos de algún o algunos vecinos.



¿QUÉ DEBES HACER?

1. Es normal que te asustes pero trata de respirar profundo para poder calmarte y mantener tus sentidos atentos, así podrás actuar más rápido.
2. En caso de emergencia llama al siguiente número **911** ahí te ayudarán de inmediato.
3. Cuando te contesten te preguntarán:
   Tu nombre completo.

   Tu número de teléfono y la dirección en donde estás, procura saber estos dos datos y apréndete de memoria la dirección de tu casa.

   Te pedirán que les cuentes qué pasó.

En caso de contar con un seguro médico de GNP, puedes llamar a:

Línea GNP®

55·5227·9000

Recuerda a tus papás que deben tener a la mano el número de póliza.

Médica Móvil®

Servicio de ambulancia 5482 3710
aplica para Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey



lulyygabo.com

Aprende a cuidarte