

¡ATENCIÓN!

NORMAS DE ACTUACIÓN EN:

GOLPES Y CONTUSIONES



1. Ante la sospecha de una lesión importante (fractura, esguince, acudir al centro médico más próximo
2. Aplicar frío para reducir la inflamación

QUEMADURAS



1. Aplicar paños humedecidos con agua
 2. Acudir al centro médico más próximo
- No romper las ampollas

HERIDAS SUPERFICIALES



1. Lavar la herida con agua jabonosa
 2. Secar con gasa estéril
 3. Aplicar solución antiséptica (Povidona)
 4. Cubrir la herida con apósito (gasa con esparadrapo, tiritas...)
- No limpiar con alcohol
 - No secar con algodón

HERIDAS PROFUNDAS



1. Lavar con agua jabonosa o aplicar gasa con agua oxigenada.
 2. Acudir al centro médico más próximo
- No utilizar alcohol
 - No utilizar solución antiséptica con colorante
 - No manipular la herida

HERIDAS QUE CONTENGAN CUERPOS EXTRANOS



1. No manipular la herida
2. Acudir al centro médico más próximo

HERIDAS MUY SANGRANTES



1. No manipular la herida
 2. Taponar con gasas y efectuar compresión directa
 3. Acudir al centro médico más próximo
- No realizar torniquetes

CUERPOS EXTRANOS EN OJOS



1. Lavar con agua limpia abundante
 2. Cubrir el ojo con gasa y esparadrapo
 3. Acudir al centro médico más próximo
- No manipular el cuerpo extraño
 - No intentar la extracción

MANTENER EL BOTIQUÍN:

- En un lugar accesible y visible
- Limpio y en buen estado de conservación
- Bien abastecido (solicite reposición)
- Retire los productos en mal estado/caducados
- No introduzca materiales que no correspondan al contenido del botiquín (lejía, detergente, medicamentos veterinarios...)

Relación de Oficinas y Centros Asistenciales

ANDALUCÍA

ALMERÍA
14004 Rafael Alberti, 14 (Resid. Olivos) Tel. 951 254 733
EL EJIDO
04700 Paseo Juan Carlos I, 26 Tel. 950 573 005
HUERCAL-OVERA
04600 Ctra. Nacional 340 n.º 161 Tel. 950 135 675
CÁDIZ
ALGECIRAS
11202 Avda. Virgen del Carmen, 35 Tel. 956 361 312
PUERTO DE ALGECIRAS
11202 Avda. Virgen del Carmen, 35-2ª pta. Tel. 956 339 553
CÁDIZ
11011 Caracola, 5 - Bajos (Edif. Comodoro) Tel. 956 205 042
JEREZ DE LA FRONTERA
11408 Avda. Puertas del Sur, s/n Tel. 955 147 373
PUERTO REAL
11510 Ancha, 3 Tel. 953 334 311
CÓRDOBA
14004 Avda. Aeropuerto, 3 Tel. 957 451 500
LUCENA
14900 Párrco Joaquín Jiménez Muriel, s/n Tel. 957 514 375
POZOBLANCO
14400 Ronda de Los Muñecas, 44 Tel. 957 770 367 / 351
GRANADA
18036 C/ Ray Abu Said 17 y 19 Bajos Tel. 953 128 751
MOTRIL
18500 López Rubio, 3 - Bajo Tel. 953 334 153
HUELVA
21003 Plaza América, s/n Tel. 959 226 200 / 4
LEPE
21440 Avda. de Andalucía, 11 Tel. 959 382 842 / 959 381 018
JAÉN
23710 Sebastián Elcano, 9 Tel. 953 671 053
JAÉN
23003 Santo Reino, 7 (Resid. Sagaz) Tel. 953 256 617
23004 Ejército Español, 1 Tel. 953 275 379
UBED
23400 Aznaltín, s/n Tel. 953 753 330
MÁLAGA
ANTEQUERA
29203 Plaza de San Francisco, 36 Tel. 952 738 112
ESTEPONA
29680 Avda. Andalucía, 81 Tel. 952 896 400
FUENGIROLA
29640 Ronda del Rocío - Edificio Sol y Sol n.º 2
(local 3 y 4) Tel. 952 592 550
MÁLAGA
29007 Avda. Andalucía, 26 Tel. 952 304 600 / 900
29006 Hímel, 36 Tel. 952 318 750 - 952 363 363
MARBELLA
29600 Avda. Arias Velasco, 2 Tel. 952 776 907 - 952 823 669
RONDA
29400 C/ Andrés Aguilar Gracián n.º 3 Local 1
Tel. 952 975 781
SAN PEDRO ALCANTARA
29670 Avenida de Barcelona, 4 (Urb. Los Naranjos)
Tel. 952 353 341
TORRE DEL MAR
29740 Avda. Infanta Elena, s/n Edif. Juan Carlos I, Local 1
Tel. 952 540 364
SEVILLA
ALCALA DE GUADAIRA
41500 Antonio Mairena, 72 Acc1 Tel. 955 621 788
DOS HERMANAS
41700 Avenida de España, 9 Tel. 955 675 011
ECIJA
41400 La Calzada, 33 Tel. 955 900 306
MAIRENA DE ALJARAFA
41927 Horizonte, 15 - P.I.S.A. Tel. 955 602 080
MORON DE LA FRONTERA
41530 Cruz Verde, 4 Tel. 955 356 276
SAN JOSE DE LA RINCONADA
41300 P.I. El Cañamo 1 - Juan de la Cierva, 2 - Tel. 954 790 349
SEVILLA
41025 Avda. Ciudad Jardín, 26-29 Tel. 954 647 362
41012 Avda. Jerez, s/n Tel. 954 219 373 / 377 384
41012 HOSPITAL Avda. Jerez, s/n Tel. 954 249 100
UTRERA
41710 La Comediana, 35 Tel. 955 861 588

ARAGON

HUESCA
22005 Doctor Cardúa Llanas, 5 Tel. 974 225 459
MONZON
22400 c/ Azucarera, 2 Tel. 974 403 527
TERUEL
44002 Avda. Aragón, 49 Bajo Tel. 978 607 056
ZARAGOZA
50639 Polígono Entrenrios s/n Tel. 976 358 212
ZARAGOZA
50019 Avda. Pablo Ruiz Picasso, 4 Tel. 976 279 800
50036 Paseo Mariano Renovales, 10-12 Tel. 976 271 023

ASTURIAS

AVILES
33401 Marcos del Tornello 48-30 Tel. 985 527 343
GIJÓN
33212 Avda. Juan Carlos I, 1 - Bajo Tel. 985 310 388
OVIEDO
33006 San Lázaro, 2 - Bajo Tel. 985 208 420
33005 Avda. de Galicia, 42 - Bajo Tel. 985 964 480

BALEARES

IBIZA - EIVISSA
07800 c/ Aragón, 12 planta B Tel. 971 390 702
PALMA DE MALLORCA
07011 Paseo Mallorca, 7-B (E. Frontón) Tel. 971 735 644 / 5
07010 Camí dels Reis, 38 Tel. 971 253 148

CANARIAS

LAS PALMAS
ARRECIPE DE LANZAROTE
35503 Usala (res. Amiquet), s/n Tel. 928 804 000 / 001
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
35005 León y Castillo, 300 Tel. 928 331 099 - 928 246 342
PUERTO DEL ROSARIO
35600 Puerto Cabra, 30 Tel. 928 532 079 / 928 355 424

MASPALOMAS - SAN BARTOLOME DE TIRAJANA
35100 Avda. de Moya, 3 - Centro Comercial Eurocenter
Tel. 923 755 093
SANTA LUCIA DE TIRAJANA
35113 Avda. de Canarias, 11 Tel. 923 125 324
TELDE
35200 María del Pino Blanco Jardín, 1 (Urb. Picachos)
Tel. 928 704 336
SANTA CRUZ DE TENERIFE
BREÑA ALTA - ISLA DE LA PALMA
38710 Soana, 3-Pol. Industrial de Buenavista
(Policlínico La Palma Ico) Tel. 922 429 099 / 653
LA PALMA - LOS LLANOS DE ARIDANE
38750 Avda. Carlos F. Lorenzo Navarro, 37 B Tel. 922 429 099
LOS CRISTIANOS - ARONA
38553 Avda. Juan Carlos I, n.º 2, Edificio Simón
Tel. 922 751 355 / 362
PUERTO DE LA CRUZ
38400 Garóe, 2-Ed. Portofino (Urb. La Paz) Tel. 922 322 299
LA LAGUNA - SAN CRISTOBAL DE LA LAGUNA
38201 C/ Nava y Grifón, 72 Tel. 921 261 284
SANTA CRUZ DE TENERIFE
38001 José Antonio de Zárate y Penichet, s/n
Ed. Sovhispan Tel. 922 278 704 / 8

CANTABRIA

SANTANDER
39009 Marqués La Hermida, 14 - Bajo Tel. 942 219 312 / 3
TORRELAVERGA
39300 Paseo Julio Hauzeur, 33 - Bajo Tel. 942 802 893

CASTILLA-LA MANCHA

ALBACETE
02002 Doctor Beltrán Mateos, 10 Tel. 967 590 310
VILLARROBLEDO
02500 Senda Molinera, 2 Tel. 967 144 943
CIUDAD REAL
ALCAZAR DE SAN JUAN
13600 Avda. Tecnología 3 Bis - Pol. Industrial Emilio Castro
Tel. 926 352 353
CIUDAD REAL
13001 Palma, 19 Tel. 926 224 450
PUERTOLLANO
13500 Avda. Andalucía, 42 Tel. 926 415 025 / 006
VALDEPEÑAS
13300 Espinosa de Los Monteros, 7 Tel. 926 347 966
CUENCA
16001 General Fanjul, 1 Tel. 969 240 680
TARANCON
16400 c/ Comuneros de Castilla, 2 Tel. 969 322 501
GUADALAJARA
45004 C/ DE HENARES
19200 Avda. Torrelaguna, 29 Tel. 949 256 369
GUADALAJARA
19001 Ramón y Cajal, 15 Tel. 949 211 244
TOLEDO
ILLES CAS
45200 Ctra. de Ugena, 14 Tel. 925 540 235
TALAVERA DE LA REINA
45600 Calera, 1 (Esq. Puerta de Cuartos) Tel. 925 813 700
TOLEDO
45004 San Pedro El Verde, 25 Tel. 925 285 156
TORRIJOS
45500 Avda. del Pilar, 22 Tel. 925 775 165

CASTILLA Y LEON

ÁVILA
05001 Avda. de Madrid, 12-14 Tel. 920 352 974
BURGOS
09004 Avda. de La Paz, 35 (antes Avda. General Yagüe)
Tel. 947 225 341
MIRANDA DE EBRO
09400 Ctra. Logroño, 59 Tel. 947 331 700 / 347 333 226
LEÓN
24001 Paseo Condesa de Sagasta, 10 Tel. 987 244 151
PONFERRADA
24400 Parque del Temple, s/n Tel. 987 405 150
PALENCIA
34001 Avda. Casado del Alisal, 33 Tel. 979 750 844
SALAMANCA
37005 Las Heras, Esq. con Pollo Martín, 11 Tel. 923 254 430
SEGOVIA
CUELLAR
40200 Avda. Camilo José Cela, 42 Tel. 921 142 657
SEGOVIA
40003 Avda. Padra Clarst, 26 Tel. 921 435 975 / 852
SORIA
SORIA
42001 Tejera, 24 Tel. 975 212 114
VALLADOLID
MEDINA DEL CAMPO
47400 Avda. Lope de Vega, 27 Tel. 983 313 364
VALLADOLID
47008 Paseo Arco del Ladrillo, 90 - Ed. Centro Madrid
Tel. 983 239 210
ZAMORA
BENAVENTE
49600 Costanilla de Valladolid, 7 Bajos Tel. 980 637 198
ZAMORA
49005 Ronda de La Feria, 19 Tel. 980 534 377 / 490

CATALUNYA

BARCELONA
BADALONA
08911 Prim, 81-85 Tel. 933 890 766 / 012
BARCELONA
08008 Balmaes, 89 Tel. 932 278 400
08040 Calle A, s/n - Pol. Industrial de la Zona Franca
Tel. 932 896 000
08006 HOSPITAL MADRAZO, 8-10 Tel. 934 169 100
08026 Mallorca, 603-609 Tel. 934 335 610
08005 Lluís, 204 Bajos Tel. 933 097 164
08029 Rocafort, 252-258 Tel. 934 192 760 / 934 194 983 /
933 633 373
08008 Balmaes, 39 Tel. 932 278 400
CORNELLÀ DE LLOBREGAT
08940 Destràlta, 2 - Bloque B Tel. 933 770 594
GRANOLLERS
08400 Avda. Sant Esteve, 35 - Baixos Tel. 938 709 265

HOSPITAL DE LLOBREGAT
08931 Av. Josep Tarradellas / Joan 220-231 Tel. 932 511 335
MARTORELL
03730 Gamis, 29 Tel. 937 741 961
MATARÓ
08304 Ronda Paisos Catalans, 43-49 Tel. 937 415 333
POLINYÀ
08213 Romani, 1 Tel. 937 132 359
SABADELL
08208 Plaza Taulí, 4 Tel. 937 243 770
SANT ADRIÀ DE NESOS
09930 Valls d'Andorra, 23 Tel. 934 626 440
SANT ANDREU DE LA BARÇA
08740 Carratena, 22 (Galerías Comerciales) Tel. 936 530 324
SANT BOI DE LLOBREGAT
08930 Plaza de La Bodega, 4-5 Tel. 936 526 980
GIRONA
17002 Emilio Granit, 2 - Bajos Tel. 972 213 300
LLEIDA
LLEIDA
25001 Avda. Barcelona, 17 Tel. 973 289 838
TARRAGONA
REUS
43203 Ample, 18-52 Tel. 977 328 328
TARRAGONA
43005 Vidal y Barraquer, 4 - Bajos Tel. 977 221 318
43003 Via Augusta, 33 Tel. 977 292 016
TORTOSA
43500 Ramón Berenguer IV, 51-53 Edificio "El Turó"
Tel. 977 510 777

CEUTA

CEUTA
51001 Urb. Parques de Ceuta, Pta. B Tel. 956 581 068

EXTREMADURA

BADAJOS
ALMENDRALEJO
06200 c/ José Barrio Bordon, s/n (Pol. Ind. Las Picadas)
Tel. 924 366 567 / 594
BADAJOS
06011 Juan Alba Europos, 15 (prolongación Avda. del Perú s/n)
Tel. 924 326 353
DON BENITO
06400 Jara, 5 Tel. 924 308 440
MÉRIDA
06800 Avda. de La Constitución, Bloque 1
(Urb. "Los Naranjos") Tel. 924 370 839
ZAFRA
06300 Alcaz, 5 Tel. 924 563 330
CACERES
CACERES
10001 Avenida Virgen de Guadalupe, 27
Tel. 924 500 04 - 927 241 158
NAVARRA
10300 C/ LA WATA
10300 C/ LA WATA
10630 Avda. Calvo Sotelo, 39 Tel. 927 424 374

GALICIA

A CORUÑA
A CORUÑA
15009 Caballeros, 27-29 (Esq. Ronda Outeiro)
Tel. 981 152 000
FERROL
15403 Avda. de Esteiro, 58-60 Tel. 981 369 121
RIVERA
15960 Paseo das Carolinas, 8 Tel. 981 870 405 / 208
SANTIAGO DE COMPOSTELA
15703 Fontiñas, 43-45-47 Tel. 981 569 500 / 1
LUGO
BURELA
27880 Alvaro Cunqueiro, 2 Tel. 982 585 351/178
LUGO
27004 Avda. das Américas, 15 Tel. 982 201 400
OURENSE
OURENSE
32003 Avda. de La Habana, 3 y 3 Tel. 983 370 773 / 775
PONTEVEDRA
PONTEVEDRA
36003 San Pedro de Alcántara, 7 Tel. 986 855 111
PORRIÑO
36400 Avda. Domingo Bueno, 79 Tel. 986 337 012 / 106
VIGO
36203 HOSPITAL Feliciano Rolán, 12
Tel. 986 494 330/413 033
36004 Pizarro, 16 Tel. 986 460 788
VILAGARCÍA DE AROUSA
36600 Rodrigo de Mendoza, 4 Tel. 986 509 575

LA RIOJA

ARNEO
26880 Paseo Constitución, 32 Tel. 941 383 352
LOGROÑO
26003 Avda. Jorge Vigón, 68-70, Bajo Tel. 941 240 599

MADRID

ALCALA DE HENARES
28905 Antigua Nacional II, km. 32,3 Loc. 23 Tel. 918 831 385
28905 Plaza de San José, 2 Tel. 915 772 537 / 531
ALCOBENDAS
28103 Jaén (Esq. Madrid), Tel. 915 543 700
ALCORCON
28923 Av. Olímpico F. Fernández Ochoa, 18 Tel. 916 449 125
ARANJUEZ
28300 Rey, 6 Tel. 918 929 597
ARGANDA DEL REY
28500 Avda. de Los Derechos Humanos, 8 Tel. 918 710 653
COLLADO VILLALBA
28400 Honorio Lozano, 43 - B Tel. 918 497 430
FUENLABRADA
28946 Constitución, 98 Tel. 916 905 378
GETAFE
28905 Tres Carabelas, 4 - Sector III Tel. 916 968 413
HUMANES DE MADRID
28970 Irujo Gies, 15 Tel. 914 920 212
LEGANES
28914 Julio Palacios, 18
(Pol. Ind. Nuestra Señora de Bataque) Tel. 916 865 369
MADRID
28022 Avda. Aragón, 334 - Edif. América, Pol. "Las Mercedes"
Tel. 917 461 540
28020 Capital, 39 Tel. 915 724 000
28043 Buenos Pineda, 59 Tel. 917 161 150
28039 Avda. Pablo Iglesias, 36-40 Tel. 914 561 450
28019 General Ricardos, 138 Tel. 912 257 300
28012 c/ Ronda de Valencia, 3 1ª Planta Tel. 915 364 970 -
902 285 321

MAJADAHONDA
28220 HOSPITAL Ctra. de Pozuelo, 31 Tel. 916 335 500
28220 Ctra. de Pozuelo, 31 Tel. 916 255 500 / 363
MOSTOLES
28333 Pol. Ind. Arroyo Molinos Calle E, 5 Tel. 913 352 373
PARLA
28983 Avda. América Esq. C/ Turín Tel. 918 968 766
PINTO
28320 Manuel Jiménez El Alguacil, 3-4 Tel. 916 387 200
RIVAS VACIAMADRID
28529 Cincel, 1 - Pol. Ind. Santa Ana Tel. 914 391 751
SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES
28700 Avda. de Los Pinares, 27 - Nava 5 Tel. 916 593 135
TORREJÓN DE ARDOZ
28950 Avda. Cristóbal Colón, 22 Tel. 915 754 315 / 399
TRES CANTOS
28750 Ronda de Poniente, 13 Tel. 918 061 356
VALDEMORO
28341 Avda. Mar Mediterráneo, 3 (C.C. El Resón)
Tel. 918 094 589
VILLAVICIOSA DE ODO
28670 Avda. Quitapesares, 52 Tel. 916 658 543 / 4

MURCIA

CARTAGENA
30203 Jiménez de La Espada, 34 Tel. 968 503 301/699
LORCA
30800 Plaza Real, 1 bajo Tel. 968 473 593
MURCIA
30005 Escultor J. Sánchez Lozano, 3 Tel. 968 283 352 / 394
30010 Avda. Valencia, 2 Tel. 968 794 413

NAVARRA

PAMPLONA
10008 Pío XII, 16 Tel. 948 170 358
PERALTA
31350 Polig. Escopar s/n - Ctra. de Funes Tel. 948 753 216
TUDELA
31503 Diaz Bravo, 21 Tel. 943 412 475

PAIS VASCO

ALAVA
VITORIA
01005 Manuel Iradier, 2 - bajo Tel. 945 154 145 / 640
01012 Honduras, 14-16 Tel. 945 123 110
GUIPUZCOA
BEASAIN
20200 Avda. de Navarra, 10 - bajo Tel. 943 305 100
EIBAR
20800 Avda. Otaola, 21 Tel. 943 202 310
IRUN
20501 c/ Lope de Ingoyen, 29-30 Tel. 943 567 394
MONDRAGON
20550 Erquiñaga, 21 Tel. 943 794 731
SAN SEBASTIÁN
20018 Paseo de Euzkadi, 1 bajo Tel. 943 311 522 / 315 324
20013 Avda. de Navarra, 20 Tel. 943 297 830
VIZCAYA
ABADINO
48220 Pol. Urbitarte - Ed. B. Pabellón 1 Tel. 946 811 820
BARAKALDO
48901 Lope de Vega, 1 Tel. 944 180 123
BILBAO
48013 Avda. Sabino Arana, 4 Tel. 944 412 650 / 334

COMUNIDAD VALENCIANA

ALICANTE
ALICANTE
03003 Avda. Eusebio Sempere, 11 Tel. 965 229 244
BENIDORM
33503 Av. Ramón y Cajal, 5 Tel. 966 330 582
ORENSA
33730 Av. de Alicante, 4 Tel. 965 735 322
ELCHE
03204 Conrado del Campo, 71 - Bajo Tel. 966 541 323
ELDA
03600 Padre Manjón, 8 Tel. 965 394 313
ORIHUELA
03300 Aragón, 10 - Bajo 5 (Parque Ocarasa) Tel. 966 744 283
CASTELLÓN
BURRIANA
12530 Barranquet, 23 Tel. 964 510 112 - 964 514 712
CASTELLÓN DE LA PLANA
12005 María Teresa González Justo, 4-6 Tel. 964 256 066
VINAROS
12500 Pío XII, s/n (Cruce de S. Francisco) Tel. 964 401 300
VALENCIA
ALQUAS
46970 Trágones, 2 (Pol. Industrial Els Molinos) Tel. 961 516 550
ALGEMESI
46680 Valencia, 158 Bajo Tel. 962 481 216
ALZIRA
46600 Avda. Hispanidad, 7 Tel. 962 455 154
BENETUSSE
45910 Camí Nou 15 Tel. 963 753 525
GANDIA
45701 Guardamar, 21 Tel. 962 372 343
LA POBLA DE FARNALS
46139 Avda. País Valencià, 36 Tel. 961 442 146
LIRIA
46160 Camí de Mura, 25-B Tel. 962 793 137
ONTINYENT
46870 Plaza Músic Vicente Rodríguez, 4 B Tel. 962 914 021
PATERNA
46980 Avda. Juan de La Cierva, 27-ed. Wellness-1
Loc. 204-205, Parque Tecnológico de Paterna
Tel. 96 366 659
SAGUNTO - PUERTO DE SAGUNTO
46520 c/ Mercè Rodoreda, 1 Tel. 962 699 500
SILLA
46460 Ctra. de Alborache, 23 Tel. 961 219 300
TAVERNES DE LA VALLDIGNA
47760 Valencia, 7 Tel. 962 936 132
VALENCIA
46010 Avda. Blasco Ibáñez, 3
Entrada por Plaza Logón Española, 3
Tel. 963 393 290
46014 Sureres, 1 (Esq. Avda. del Cid, 31) Tel. 963 132 060

MELILLA

MELILLA
52004 Manuel Fernández Benítez, 11 Tel. 952 591 301

Primeros auxilios : TC-TCAM

1. PRINCIPIOS GENERALES

2. EQUIPO BASICO DE CAMPO

- 2.1 Contenido del botiquín básico de campo

3. CONTINGENCIAS COMUNES DE SALUD EN EL CAMPO

- 3.1 Calambres
- 3.2 Torceduras de tobillos
- 3.3 Sangrado
- 3.4 Huesos rotos
- 3.5 insolación / golpe de calor / hipertermia
- 3.6 Hipotermia / exposición a bajas temperaturas
- 3.7 Viaje / altitud / enfermedad del mar
- 3.8 Diarrea
- 3.9 Jet lag
- 3.10 Trombosis venosa profunda
- 3.11 Contacto / ingestión de toxinas / especies venenosas peligrosas

4. PROCEDIMIENTOS DE EMERGENCIA

- | Botella de agua oxigenada 250 cc
- | Botella de alcohol 70° 250 cc
- | Tiras de sutura Steri-Strip
- | Botella de Povidona Yodada de 50 cc
- | Botella solución Cristallina de 25 cc
- | Paquete de algodón zig-zag Hidrófilo 25 grs
- | Esparadrapo de tela hipoalergénica de 5m x 2,5 cm
- 3 Sobres de gasas estériles de 5 unid. 20 x 20 cm.
- 2 Vendas de gasa de 5 m x 5 cm
- 2 Vendas de gasa de 5 m x 7 cm
- 1 Venda de gasa de 5 m x 10 cm
- 1 Venda de crepé de 4 m x 5 cm
- 1 Pinza de acero inoxidable de 11 cm
- 1 Tijera de acero inoxidable de 11 cm
- 1 Caja de tiritas de 10 unidades
- 1 Caja de bandas protectoras de 1 m x 6 cm
- 1 Par de guantes de látex
- 6 Unidosis de suero fisiológico estéril de 5 ml
- 5 Parches oculares
- 1 Mascarilla boca-boca
- 1 Compresor de goma
- 2 Mantas termo aislantes
- 1 Bolsa de frío
- 1 Hoja con especificación del contenido del botiquín
- 1 Hoja con normas de actuación
- 1 Hoja cómo utilizar la bolsa de frío instantáneo
- 1 Relación de oficinas y centros asistenciales de FREMAP

RECOMENDACIONES USO BOLSAS DE FRIO

INSTANTANEO

- 1.-Las aplicaciones de frío no deben superar los 20 minutos seguidos.**
- 2.- Dejar el área al descubierto antes de volver a aplicar.**
- 3.-Las personas con problemas de circulación deben consultar a su médico antes de usar compresas frías.**
- 4.- No es aconsejable ponerla directamente sobre la piel.**