




**COMO ACTUAR EN CASO DE ACCIDENTE**

**CONSIGNAS BÁSICAS EN PRIMEROS AUXILIOS**

<b>COMO PROCEDER EN CASO DE:</b>	<b>NUNCA DEBE:</b>	
<p><b>HERIDAS SUPERFICIALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Lave con agua jabonosa.</li> <li>⇒ Seque con gasa.</li> <li>⇒ Aplique yodo.</li> <li>⇒ Cubra con un apósito.</li> </ul> <p><b>HERIDAS PROFUNDAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Lave con agua jabonosa o aplique gasa con agua oxigenada.</li> <li>⇒ Acuda a un Centro Médico.</li> </ul> <p><b>HERIDAS MUY SANGRANTES O CON CUERPOS EXTRAÑOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ No manipule la herida.</li> <li>⇒ Tapone con gasas o algodón envuelto en gasa.</li> <li>⇒ Si hay hemorragia comprima directamente.</li> <li>⇒ Acuda a un Centro Médico</li> </ul> <p><b>QUEMADURAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Aplique paños húmedos o chorro de agua durante 20 minutos.</li> <li>⇒ Acuda a un Centro Médico.</li> </ul> <p><b>CUERPO EXTRAÑO EN OJO/S</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Lave con abundante agua limpia.</li> <li>⇒ Cubra con gasa.</li> <li>⇒ Acuda a un Centro Médico.</li> </ul> <p><b>GOLPES Y CONTUSIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Aplique frío.</li> <li>⇒ Si no hay herida aplique analgésico tópico.</li> <li>⇒ Vendaje compresivo si hay hinchazón.</li> <li>⇒ Si sospecha una lesión importante, acuda a un Centro Médico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Limpiar con alcohol.</li> <li>⇒ Secar con algodón.</li> <li>⇒ Aplicar pomadas.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Usar alcohol y desinfectante colorante (Mercromina, Betadine, etc.).</li> <li>⇒ Manipular la herida.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Manipular la herida.</li> <li>⇒ Taponar con algodón o tejidos sucios.</li> <li>⇒ Utilizar torniquetes estrechos.</li> <li>⇒ Extraer cuerpo/s extraño/s.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Romper las ampollas.</li> <li>⇒ Aplicar vendajes adhesivos.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Manipular cuerpo extraño.</li> <li>⇒ Utilizar colirios y pomadas.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Aplicar cualquier tipo de calor.</li> <li>⇒ Aplicar analgésico tópico si hay herida.</li> </ul>	

**DONDE ACUDIR EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO**

<b>TRABAJADORES PERTENECIENTES AL RÉGIMEN GENERAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL o MUNPAL</b>	
MUTUA UNIVERSAL (LOGROÑO) C/ Barrera 20, Bajo	941-20 93 00
MUTUA UNIVERSAL (CALAHORRA) C/ Bebricio 61, Bajo	941-13 48 97
MUTUA UNIVERSAL (ALFARO) C/ Tambarría 4, Bajo	941-18 15 22
MUTUA UNIVERSAL (HARO) C/ Lucrecia Arana 10, 1º	941-31 04 56
MUTUA UNIVERSAL (NAJERA) C/ San Fernando 135, Bajo	941-36 36 68
TELÉFONO DE INFORMACIÓN 24 HORAS MUTUA UNIVERSAL	900 203 203



**Gobierno  
de La Rioja**

**FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO**  
**FICHA PARA PUESTO DE TELETRABAJO**  
**SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**GOBIERNO DE LA RIOJA**

**TRABAJADORES PERTENECIENTES AL MUTUALISMO ADMINISTRATIVO MUFACE**

Los trabajadores deben acudir a cualquier centro asistencial o profesional de su cuadro médico.

**TRABAJADORES PERTENECIENTES AL MUTUALISMO GENERAL JUDICIAL MUGEJU**

Los trabajadores deben acudir a cualquier centro asistencial o profesional de su cuadro médico.

**TELÉFONOS EXTERIORES DE EMERGENCIAS**

<b>S.O.S. RIOJA / BOMBEROS / PROTECCIÓN CIVIL / AMBULANCIAS</b>	<b>112</b>
POLICÍA LOCAL	092
GUARDIA CIVIL	062
POLICÍA NACIONAL	091
INSTITUTO NACIONAL DE TOXICOLOGÍA	91-562 04 20



[www.larioja.org](http://www.larioja.org)



**Gobierno  
de La Rioja**

**FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO**  
**FICHA PARA PUESTO DE TELETRABAJO**  
**SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**GOBIERNO DE LA RIOJA**