



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

Global First Aid Reference Centre

COVID-19

Guia para retomar a formação em primeiros socorros



Centro de Referência Global
de Primeiros Socorros

Recomendações e conselhos

COVID-19



Guia para a atenção dos programadores e formadores de primeiros socorros das Sociedades Nacionais da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho

Autor: Centro de Referência Global de Primeiros Socorros (GFARC)

Última atualização: Quarta-feira 8 de Julho de 2020

Recomendações gerais para retomar a formação em primeiros socorros durante a crise de saúde causada pelo surto de "covid-19".

Índice

Introdução	2
Definição e campos de especialização	3
Recomendações preliminares para as pessoas e sua saúde	4
Respeitar as medidas de protecção e as regras de distanciamento físico.....	4
Recomendações pedagógicas sobre a organização do ensino	5
Aplicar medidas de protecção e regras de distanciamento físico durante a formação presencial.....	5
Aumentar a protecção dos participantes na formação se a actividade de ensino não respeitar o distanciamento físico.....	8
Promover ou implementar o ensino à distância sempre que possível	9
Aconselhamento sobre a utilização de tecnologia e comunicação para primeiros socorros	9
<u>Primeiros socorros básicos: RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS</u>	11
Pedido de ajuda	11
Alertar o público	11
Protecção individual e coletiva	11
Paragem cardíaca.....	12
Tonturas, doenças	13
Perda de consciência	14
Feridas, queimaduras, ferimentos, hemorragias	14
<u>Primeiros socorros básicos: RECOMENDAÇÕES PEDAGÓGICAS</u>	15
Protecção	15
Avaliação da vítima	15
Obstrução de vias aéreas por corpo estranho	15
Hemorragia severa	16
Perda de consciência	16



Paragem cardíaca	16
Feridas, Queimaduras, Hemorragias e ferimentos	16
<u>Primeiros socorros avançado: RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS</u>	17
Avaliação da vítima	17
Proteção e segurança	19
A vítima está em paragem cardíaca	19
A vítima perdeu a consciência, mas está respirando normalmente	20
A vítima mostra sinais de doença	20
Regras específicas para fornecimento de oxigênio por inalação	21
<u>Primeiros socorros avançado: RECOMENDAÇÕES PEDAGÓGICAS</u>	21

Introdução

Este guia visa fornecer às Sociedades Nacionais (NS) da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho, e aos departamentos e escritórios regionais da Federação Internacional das Sociedades Nacionais da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (IFRC) que participam na formação em primeiros socorros, conselhos e recomendações para preparar o reinício da formação, após uma interrupção em muitos países devido à pandemia "covid-19".

Isto foi produzido tendo em conta os diferentes contextos e especificidades dos países, na medida do possível, e de forma alguma substitui as regras oficiais em vigor em cada país. Os gestores de formação e os designers são livres de a adaptar conforme as necessidades. Nem sempre será viável ou necessário implementar todos os aspectos.

Este documento segue o documento "perguntas frequentes" enviado pelo Centro Global de Referência de Primeiros Socorros da IFRC (GFARC) à rede de primeiros socorros da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho em 24 de Março de 2020, prescrevendo as medidas gerais necessárias para lidar com a epidemia "covid-19" como parte das nossas políticas de primeiros socorros. O GFARC tem continuado a acompanhar à distância as actividades da Sociedade Nacional e parece que, actualmente, o recomeço da formação está em curso em vários continentes.

Este reinício das actividades de formação pela Sociedade Nacional está na condição de serem implementadas medidas de protecção da saúde para os envolvidos na formação (alunos, formadores) e do o ensino ser adaptado de modo para melhor preparar os primeiros socorristas, protegendo-os ao mesmo tempo do vírus.

Dado que as recomendações apresentadas neste documento poderiam evoluir para ter em conta novos conselhos implementados a nível nacional ou internacional, poderão ser sugeridas actualizações numa data posterior. Cada Sociedade Nacional deve verificar as actuais orientações aplicáveis à sua área de primeiros socorros, nos ministérios relevantes, tais como o Trabalho, Saúde e Educação...

Os gestores de formação e criadores são convidados a contactar o GFARC com quaisquer questões (first.aid@ifrc.org).



Definição e campos de especialização

Métodos de proteção: O manual refere-se às regras diárias simples para se proteger a si e aos outros:

- Lave as suas mãos frequentemente com água e sabão ou use higienizador de mãos
- Tossir e espirrar para o interior do cotovelo
- Usar lenços de papel de uso único
- Não aperte a mão nem abrace
- Fique em casa se estiver doente

Distanciamento físico: pelo menos 1,5 metros entre cada pessoa.

Protecção pessoal: utilizar equipamento para se proteger de partilhar o vírus, como uma máscara, luvas, avental... Isto depende da acção de primeiros socorros que estiver a ter lugar.

Aqui detalhamos três tipos principais de formação, mas este grupo não é exaustivo:

- **Formação básica em primeiros socorros:** concebida para o público em geral, este tipo de formação visa ensinar as pessoas a reagir quando confrontadas com uma situação de emergência, sem que tenham conhecimentos prévios de primeiros socorros. Os cursos são geralmente bastante curtos e visam ensinar procedimentos para responder a acontecimentos imprevistos (acidente, doença...) que possam colocar a vida de alguém em perigo. Os cursos podem ou não resultar em alguma forma de certificação ou diploma e existem certas profissões para as quais esta formação é obrigatória.
- **Formação avançada em primeiros socorros:** esta formação cobre vários tipos de conteúdos e módulos dependendo do contexto e necessidades de cada Sociedade Nacional, mas visa formar o público em geral, voluntários e pessoal com conhecimentos prévios de primeiros socorros (o nível é definido por cada Sociedade Nacional). Os primeiros socorristas formados a este nível são geralmente capazes de realizar uma avaliação mais detalhada do acidente, e de prestar cuidados avançados utilizando equipamento de primeiros socorros. No final da formação, os participantes recebem um certificado (oficial ou não).



Formação de formadores (em primeiros socorros): qualquer tipo de formação destinada a utilizar ferramentas, boas práticas e métodos de ensino como formador em primeiros socorros. Uma grande parte concentra-se no processo de aprendizagem e partilha de conhecimentos, bem como nas técnicas que também devem ser dominadas. Em algumas sociedades nacionais, não é necessário completar a formação básica em primeiros socorros para ter acesso a tais programas. Pode conduzir a um diploma oficial regulamentado, ou a uma certificação da Cruz Vermelha/Crescente Vermelho. NOTA: para estes cursos de formação, este guia e os seus dois apêndices devem ser lidos.

Neste guia, tentamos fazer a distinção entre "técnicas recomendadas" que se referem aos primeiros socorros clínicos e científicos, e "recomendações de ensino" que visam dar conselhos sobre os métodos de ensino e os procedimentos a pôr em prática no período pandémico covid-19. As duas podem por vezes fundir-se e é importante que os formadores leiam cuidadosamente estas secções.

Recomendações preliminares para as pessoas e a sua saúde

SARS-Cov_2, o vírus responsável pela Covid-19, é transmitido de pessoa a pessoa através de contacto próximo e através de gotículas transportadas pelo ar. É possível que uma pessoa possa apanhar o vírus tocando numa superfície ou objecto sobre o qual o vírus é encontrado, e depois tocando na boca, nariz ou possivelmente nos olhos.

Durante a fase de pós-confinamento, é imperativo quebrar a cadeia de transmissão do vírus. Por esta razão, qualquer participante em formação que apresente sinais de covid-19 ou que esteja em contacto com alguém infectado não deve frequentar formação neste momento. O reinício da formação deve ser feito em segurança para todas as partes envolvidas na formação: formadores, alunos, etc.

Por último, mas não menos importante, as Sociedades Nacionais deveriam reforçar a mensagem aos alunos de que as acções de salvamento de vidas são críticas. Este guia pretende ajudá-lo a ajudar os principiantes a compreender como agir com segurança, mas é importante que ao fazê-lo, a sua confiança e vontade de ajudar não seja reduzido. Em particular, os alunos devem compreender que o início da reanimação Cardiopulmonar de alguém no seu agregado familiar tem uma probabilidade muito baixa de transmissão do vírus para além do risco existente de co-habitação (ver secção RCP).

Respeitar as medidas de protecção e as regras de distanciamento físico

O respeito das medidas de protecção e das regras de afastamento físico deve continuar a ser a norma em todas as circunstâncias. A transmissão viral ocorre principalmente por pessoas doentes, mas por vezes as pessoas assintomáticas também podem propagar o vírus.

Os nossos conselhos neste guia centram-se em cinco princípios gerais:

- Manter a distância física;
- Aderir a medidas de protecção;
- Limitar a mistura de alunos;
- A limpeza das instalações e do equipamento;
- A comunicação, informação e formação.



As alterações técnicas e pedagógicas necessárias à formação em primeiros socorros

Tendo em consideração o risco de contrair ou espalhar o vírus, tanto ao tratar de um acidente como ao realizar uma formação em primeiros socorros, é necessário fazê-lo:

- Lembrar os princípios de higiene que precisam ser observados quando se lida com vítimas que têm uma doença infecciosa contagiosa, como a Covid-19;
- Adaptar certos procedimentos a serem seguidos devido à circulação do vírus na população e relativos ao tratamento de uma vítima que apresente sintomas de Covid-19 ;
- Adaptar os métodos e técnicas de ensino para garantir que a formação é realizada da melhor forma possível no que diz respeito à sua eficácia, e à protecção dos participantes na formação.

Recomendações pedagógicas sobre a organização do ensino

Para além de melhorias e medidas para tornar possível a protecção individual e colectiva, é necessária uma reorganização do ensino. O reinício da actividade deve ser gradual e baseado em três princípios principais:

1. Aplicar medidas de protecção e regras de distanciamento físico durante a formação presencial.
2. Aumentar a protecção dos participantes na formação se a actividade educativa não respeitar o distanciamento físico.
3. Promover ou implementar o ensino à distância sempre que possível.

Aplicar medidas de protecção e regras de distanciamento físico durante a formação presencial

O reinício da formação presencial deve ser feito em conformidade com as medidas de saúde e as regras de distanciamento físico impostas localmente. Para o efeito, aconselhamos cada Sociedade Nacional a pôr em prática as seguintes recomendações.



Preparação para retomar os cursos de formação

- Fornecer às suas equipas de ensino informações preliminares (e-mail informativo, videoconferência, etc.). Esta partilha de informações permite apresentar a todos os formadores as medidas de saúde em vigor e as adaptações necessárias para o reinício do ensino;
- Organizar a formação em locais onde possam ser seguidas medidas de distanciamento físico. Se toda ou parte da formação for organizada ao ar livre, as medidas de distanciamento físico devem ainda ser respeitadas. É necessário adaptar o número de formadores e assistentes que supervisionam;
- Envidar todos os esforços para assegurar que todas as regras e instruções essenciais possam ser respeitadas antes do início da formação;
- Evitar quaisquer danos no equipamento de protecção necessário para a formação. Os formadores, possivelmente com a ajuda de uma pessoa especificamente designada, assegurarão que as medidas de protecção e as medidas de distanciamento físico sejam respeitadas e contribuirão para os procedimentos essenciais de limpeza e desinfeção;
- Informar aos formandos antes do início da formação:
 - De medidas que terão de respeitar durante a formação (recordar e demonstrar o tempo necessário para a lavagem das mãos, as regras de utilização das máscaras) ;
 - Os materiais que serão colocados à sua disposição ou o que terão de trazer;
 - Que não poderão frequentar a formação se apresentarem sequer sinais mínimos de infecção (frio, tosse, febre, perda de gosto e cheiro, etc.) ou se tiverem de seguir medidas de isolamento de acordo com os requisitos do país.
- Fornecer um ponto de água durante a formação, equipado com sabonete e doseador de toalhas de mão de utilização única, bem como disponibilizar um higienizador de mãos e próximo dos participantes da formação;
- Assegurar que os cartazes com as medidas de protecção sejam afixados visivelmente em diferentes locais em redor do local de formação;
- Assegurar que estão disponíveis máscaras de protecção (público em geral e possivelmente de padrão cirúrgico) para os participantes da formação. O uso destas máscaras de protecção deve ser obrigatório para todos os participantes na formação quando não for possível um distanciamento físico de 1,5 m. A Cruz Vermelha/RedCrescente pode decidir que as máscaras devem ser usadas permanentemente durante toda a duração da formação, dependendo das regras locais;
- Assegurar a disponibilidade de produtos de limpeza e desinfeção de superfícies e objectos (sprays, toalhetes, desinfectantes, etc.) e estabelecer um procedimento para a sua utilização. Este equipamento deve estar disponível para tal:

• ¹A IFRC disponibilizou vários cartazes e instrumentos de comunicação, que podem ser adaptados e estão em várias línguas [aqui](#).



Global First Aid Reference Centre

- Limpeza das instalações e desinfeção das superfícies antes e depois de cada dia de formação ;
- Desinfeção regular dos pontos de contacto (puxadores das portas, interruptores eléctricos, etc.) durante a formação;
- Limpeza e desinfeção de materiais partilhados (didácticos ou outros) antes da formação e após cada utilização.

O envolvimento de equipas docentes no desenvolvimento e compreensão desta orientação é essencial para o sucesso do reinício da formação. A supervisão por indivíduos que compreendem a orientação desempenha um papel fundamental no respeito das medidas de protecção e das regras de distanciamento físico.

Esteja pronto para receber

Preparar um espaço equipado para cada participante, para lhes permitir aprender e praticar mantendo ao mesmo tempo a distância física necessária.

Cada participante pode estar equipado com equipamento individual (pensos, torniquetes, luvas de uso único, manequim, etc.) que não podem ser partilhados entre os participantes.

Acompanhamento dos alunos durante a formação

Os alunos em formação devem estar empenhados e ser responsáveis pela sua própria segurança e pela segurança dos outros. Este é um princípio chave que temos de ensinar.

Para este fim:

- Reservar tempo, no início da formação para cada grupo de alunos, para explicar instruções de saúde gerais e específicas, bem como um lembrete da responsabilidade de cada indivíduo na luta contra a propagação do vírus (destacar os materiais disponíveis, a utilização apropriada das instalações e, quando apropriado, o equipamento e os veículos de formação). As instruções devem também abranger a organização dos tempos de pausa. Isto poderá aumentar o tempo de funcionamento da formação, pelo que se organize adequadamente e dê a conhecer este facto.
- Se as regras no início e durante a formação não forem seguidas por nenhum indivíduo, o ramo local da Sociedade Nacional que fornece a formação poderá ter de retirar o formando da participação ou de prosseguir a formação.

Os formadores e os formadores assistentes devem estar presentes ao lado dos formandos não só para facilitar a formação, mas também para:

- Apoiá-los, recordando-lhes, se necessário, das regras e medidas a seguir;
- Assegurar o fornecimento permanente e adequado de materiais necessários para observar estas regras (máscaras, ponto de água e sabão, desinfectante de mãos, produtos de desinfeção, etc.);
- Proporcionar intervalos regulares (pelo menos de 2 em 2 horas), escalonados com outros grupos de alunos no local para limitar a concentração de pessoas e



Global First Aid Reference Centre

permitir que todos adiram às regras de higiene pessoal (lavagem das mãos ou fricção) ou às regras colectivas (lavagem de superfícies de contacto);

- Ventilar a sala de formação durante os intervalos ou pelo menos 15 minutos de três em três horas;
- Limpar e desinfetar o equipamento partilhado após cada utilização ou após a saída de cada grupo de alunos;
- Garantir que cada formando utiliza o seu equipamento de formação individual quando é fornecido e não trocar equipamento ou outros artigos (post-it, caneta, fotografia, etc.);
- Assegurar que cada formando utiliza o seu equipamento de proteção pessoal (público em geral ou máscara cirúrgica), logo que a regra de distanciamento físico não possa ser respeitada (exercício de simulação, trabalho de equipa);
- Reabastecer e reembalar o equipamento de treino (utilizando procedimentos de limpeza aprovados pela Sociedade Nacional);
- Aconselhar cada formando a aplicar as regras essenciais de higiene como tomar banho e mudar de roupa no final do dia de treino.

Aumentar a proteção dos participantes na formação se a actividade de ensino não respeitar o distanciamento físico



Os formadores têm muitas técnicas de formação à sua disposição. Algumas delas expõem mais os participantes da formação, porque não permitem que as regras de distanciamento físico sejam respeitadas. No entanto, a aprendizagem técnica continua a ser necessária e os exercícios de simulação e trabalho de equipa não podem ser removidos. Há muitas maneiras de adaptar estas técnicas para que a formação permaneça igualmente eficaz e o tempo de contacto entre os participantes seja limitado.

A fim de poder continuar a utilizar estas técnicas, que serão especificadas noutra local para cada



formação (ver Apêndices 1 e 2), recomenda-se a sua utilização:

- Limitar a utilização de técnicas de ensino que exijam uma proximidade física ou troca de materiais;
- Dar prioridade à utilização de manequins², bonecos para simular o acidente;
- Dar prioridade à formação de subgrupos de trabalho sempre compostos pelos mesmos alunos durante a duração do curso, a fim de limitar a mistura de alunos;
- Proteger os alunos através do uso obrigatório de máscaras sempre que as regras de distanciamento físico não possam ser respeitadas ;
- Limpar as ferramentas de ensino partilhadas após cada utilização ou cada formação ;
- Usar luvas se os materiais didácticos comuns não puderem ser limpos entre cada utilização ou esfregar as mãos com higienizador de mãos antes e depois do período de ensino;
- Pedir a cada participante para lavar as mãos com sabão ou esfregar as mãos com higienizador de mãos antes e depois de cada sessão de ensino.

Promover ou implementar o ensino à distância sempre que possível

A utilização do treino à distância alternando com o treino presencial apenas quando necessário reduz o risco de os envolvidos no treino serem infectados. Além disso, facilita a aplicação de medidas de protecção da saúde e de regras de distanciamento físico. Recomenda-se que se informe sobre a situação actual no seu país e considere como os formandos podem ser avaliados.

A formação à distância pode ser particularmente eficaz para a aprendizagem de conhecimentos teóricos. No entanto, sem equipamento técnico de alta especificação, a formação limitada ao ensino à distância não pode ser considerada suficiente para a obtenção de um diploma, porque a formação em primeiros socorros requer a aplicação prática de acções e procedimentos que só podem ser realizados pessoalmente. É por isso que recomendamos que a formação à distância, se utilizada, deve estar ligada a uma formação presencial. A implementação da formação à distância deve também ter em conta a probabilidade de todos terem acesso às tecnologias necessárias.

O GFARC pode aconselhar a Sociedade Nacional a este respeito, no que diz respeito aos objectivos de formação, aos seus requisitos (procedimentos de aprendizagem), às competências a adquirir e aos requisitos definidos por uma certificação local. Da mesma forma, um conjunto de recursos foi seleccionado e está disponível no final deste guia para ajudar a Sociedade Nacional a pôr em prática este tipo de programa.

Todas estas recomendações serão consolidadas pelas **recomendações internacionais actualizadas de primeiros socorros**, reanimação e educação, actualmente em elaboração, e que deverão estar prontas até ao final de 2020. A fim de completar este documento, a Sociedade Nacional é convidada a partilhar as suas boas práticas e quaisquer desafios que enfrentem com o seguinte endereço: first.aid@ifrc.org.



² Ideas for creating « home made » manikins are available on this site : <https://nhcps.com/how-to-make-your-own-diy-cpr-manikin-at-home/>

Assessoria na utilização da tecnologia e comunicação para primeiros socorros

Sabemos que existem disparidades entre Sociedades Nacionais, e também entre filiais locais de um mesmo país no que diz respeito ao acesso à Internet, ao uso de novas tecnologias, ao software disponível e à partilha de conhecimentos sobre este tema. A formação em primeiros socorros pode ser afectada, sobretudo no momento actual, e os formadores ou gestores de primeiros socorros podem ser confrontados com o novo desafio da inclusão digital para partilhar os seus conhecimentos. Algumas soluções sugeridas pelo GFARC e seus parceiros estão apresentadas no final do guia:

- Incentivamos a utilização de métodos variados para uma formação dinâmica e eficaz, centrada no aluno e nas suas necessidades: diversificar ao máximo as suas técnicas, respeitando ao mesmo tempo a distância, com a ajuda de jogos, questionários, perguntas/respostas, ajudas visuais...
- Se não tiver uma ligação suficiente à Internet e/ou um projector para os seus vídeos, planeie enviá-los antecipadamente ou posteriormente aos seus alunos através do WhatsApp, um canal YouTube ou qualquer outra aplicação utilizada na sua região. Isto ajudará a aumentar a capacidade de memória dos seus participantes. Os vídeos sugeridos pela GFARC podem ser descarregados em [pasta VLC](#) e pode ser assistido sem internet.
- Muitas aplicações móveis podem ter conteúdo " offline ": considere a utilização desta funcionalidade para incluí-las no seu treinamento (veja [Preparação para desastres Globais Aplicação de primeiros socorros do Centro](#))
- Para priorizar a interação respeitando as medidas de proteção, versões gratuitas de software online estão disponíveis no computador e no celular como [Kahoot !](#), [Klaxoon](#), [Pool em todo o lugar](#)... Todos eles fornecem conteúdo interativo para ser criado sem a necessidade de tocar!
- Ser criativo quanto ao uso de objectos para dar prioridade à prática individual: bonecos, garrafas de água, lenços de papel...
- Se lhe faltar tempo para expandir os novos conteúdos, tenha em conta que a maioria dos módulos de primeiros socorros estão disponíveis online na plataforma [e-learning](#) IFRC (no entanto, isso não substitui uma formação)
- Aproveite este tempo para reforçar a comunicação e as mensagens de primeiros socorros na rádio, na imprensa, nas redes sociais... Temos mais necessidade do que nunca de pessoas treinadas e conhecedoras.
- Por fim, durante qualquer distribuição potencial de máscaras, equipamento de proteção ou materiais de sensibilização da comunidade, considere a possibilidade de ter consigo um cartaz ou folheto descrevendo o comportamento seguro e as ações de primeiros socorros.



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

Global First Aid Reference Centre

³Several guides have been published for online learning, with applications, they are available on [this page](#) (in English)



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

Global First Aid Reference Centre

Apêndice 1: Recomendações técnicas e pedagógicas transitórias relativas à formação básica em primeiros socorros durante a epidemia

The infographic is titled "PUTTING A WASHABLE CLOTH MASK ON" and "TAKING A WASHABLE CLOTH MASK OFF". It features six numbered steps with illustrations and text instructions:

- 1** Wash your hands with liquid soap
- 2** Open the package and take out your clean cloth mask
- 3** Avoid touching the center of the mask as much as possible
- 4** Place the inside of the mask against your nose, mouth and chin and adjust it to make sure you can breathe through your nose and mouth through the mask.
- 5** Strap the elastic bands around your ears or tie them behind your head
- 6** Throw away the package that contained the clean mask

Below the steps, there is a section for "TAKING A WASHABLE CLOTH MASK OFF" with three illustrations showing the removal process. A speech bubble says: "Hello! Let me show you how to wear a cloth mask." To the right, there is a vertical list of circles, with the second one from the top filled, labeled "Masks".

Num contexto infeccioso ou epidémico (como o Covid-19), é necessário tomar medidas de proteção e adaptar a gestão das vítimas susceptíveis de serem afetadas pela doença. O objetivo destas adaptações é limitar a proximidade do acidente e reduzir o risco de contaminação. Os elementos apresentados abaixo destinam-se a adaptar-se à situação pandémica "Covid-19", complementam ou modificam os vários módulos normalmente ensinados durante a formação básica em primeiros socorros (lista inexaustiva, a ser adaptada de acordo com as regras de formação de cada Sociedade Nacional).





International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

Global First Aid Reference Centre



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

Global First Aid Reference Centre



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

Global First Aid Reference Centre

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Buscando ajuda

Quem alertar quando confrontado com uma vítima que apresente sintomas que possam sugerir uma doença respiratória infecciosa como " covid-19 ":

If the person has symptoms such as a cough and fever or any other flu-like symptoms, ask the casualty or those around them to call or consult a medical professional, a medical voluntary organization or a community worker. These professionals could possibly provide help at a distance. If that isn't possible, advise the person to go home and rest. If the person has a cough and fever, and has difficulty breathing at rest or exertion, or shows signs of a life threatening emergency, call the emergency services immediately.

Alerting the public

The risk of infection, during an outbreak or pandemic, is a specific danger, in the same way that there are chemical or radioactive dangers. The population is alerted via the media or local social networks. Specific instructions, such as containment, protection or distancing measures, are issued by the local health authorities. The public must respect these instructions.

Individual and collective protection

When faced with a person presenting symptoms that could suggest an infectious disease like «Covid-19 »:

The first aiders must take measures to protect themselves and those close by:

- as far as possible, keeping their distance from sick people, don't touch them especially if the casualty isn't wearing a mask;



- if they must approach the person, protect themselves as much as possible with a mask;
- ask the casualty to isolate themselves if possible in a separate room, and to wear a surgical mask if possible. If the latter affects the casualty's ventilation it must be removed;
- ask the sick person's friends/family and contacts to respect the protection and distancing measures;
- do not touch their eyes, nose, mouth or face;
- at the end of the intervention, wash your hands with water and soap and dry them with a towel or tissue, alternatively use hand sanitiser or ash, and ask the sick person to do the same.

After having been in contact with a person who has or is suspected of having an infectious disease (Covid-19), if possible, contact the health authorities put in place by your government to learn the procedure to carry out for yourself (screening, containment measures). Follow their advice.

Cardiac arrest

When a cardiac arrest occurs in infectious or epidemic context (Covid-19) protective measures must be taken for the first aider and changes must be made to the management of casualties.

This adaptation is linked to the undertaking of:

- acts of examination that require close proximity with the casualty's airway and expose the casualty to the risk of contamination;
- First aid resuscitation actions which cause an aerosolisation of the virus.

The aim of these changes is to reduce the risk of exposure to the virus. The changes are as follows:

Reinforce the principle: « **ALERT, CPR, DEFIBRILLATE** ».

When faced with a casualty who doesn't respond or react:

- if possible protect yourself with a mask ;
- after having laid the casualty on their back ; don't proceed to tilt back the casualty's head to open their airways. Don't attempt to open their mouth ;
- don't lean over the casualty's face ; don't put your ear or cheek to the mouth or nose of the casualty ;
- verify the casualty's breathing by checking if their stomach and chest lift. A cardiac arrest can be recognised by the limited or absence of response, and of normal breathing, without approaching the mouth of the casualty ;
- in the absence of normal breathing, or if unsure, alert the emergency services and ask for an automatic external defibrillator (AED), if this is available in your region and if legislation allows it to be used by the general public;
- start chest compressions immediately ;
- if available, use an AED as soon as possible (stand at the casualty's feet when administering the shock) and follow the instructions given by the emergency services contacted ;
- if possible, place a tissue, a towel or a mask over the mouth and nose of the casualty before proceeding with chest compressions and defibrillation. This reduces the risk of the virus being spread in the air (aerosolisation) during the chest compressions ;



- don't do mouth to mouth resuscitation. That being said, in two scenarios this is left to the judgement of the first aider :
 - o the first aider lives in the same household as the casualty (already shares risk of contamination or risk is limited within the family);
 - o The casualty is a child or an infant (as cardiac arrests in children are generally due to respiratory problems, practicing artificial ventilation increases the chance of children surviving).
- continue the resuscitation undertaken until being relieved by the emergency services.

NB: Outside of the context of the Covid-19 pandemic, but also in children and infants artificial ventilation is essential and must be demonstrated by the trainer (even if it is not possible to put it into practice in training, this can be presented with the help of a video or poster).

Dizziness, illness

Certain symptoms may occur in victims who have a contagious infectious disease such as « Covid-19 ». A contagious infectious disease such as « Covid-19 » can be diagnosed when dealing with a patient who has one or more of the following signs:

- a cough;
- difficulty breathing;
- fever or feeling of fever (chills, hot and cold);
- headaches, aches, sweats and intense fatigue;
- diarrhoea;
- loss of smell (without nasal obstruction), total loss of taste

When faced with a patient who has symptoms of an infectious disease which is airborne or spread by contact like « Covid-19 »: As soon as they are aware of it, the assigned first aider must put in place measures of protection and of distancing to limit the spread of the disease.

These high-risk conditions must be communicated when the emergency services are alerted:

The sick person is

- over 60 years of age;
- has heart or lung disease, diabetes or immunodeficiency;
- has obesity;
- is undergoing treatment for arterial hypertension, cancer or an immunodeficient disease (chronic disease, AIDS), or is on dialysis for kidney failure ;
- is pregnant.

Request a medical opinion :

- If the casualty has a cough, a feeling of fever, chills and no signs of severity, contact a medical assistant or medical support organisation;

Call the emergency services if available or take the person to hospital:

- If the victim has shortness of breath while resting or exerting, breathing difficulties or any other sign suggesting a life threatening emergency.



Loss of consciousness

During the «Covid-19 » outbreak period, when dealing with a casualty who does not respond:

- lie the casualty on their back ;
- do not tilt the casualty's head backwards to clear the airway;
- do not attempt to open their mouth;
- do not lean over the casualty's face, do not put your ear and cheek over the casualty's mouth and nose;
- Verify the casualty's breathing by checking if their stomach and chest are lifting without approaching their mouth.

If the victim does not respond and is breathing normally:

- alert emergency services, follow their instructions
- put the casualty on their side (Recovery Position) depending on the advice given by the emergency services; if the emergency services can come quickly, they might tell you to leave the casualty lying on their back⁴ in order to avoid any close contact.
- Continuously monitor the casualty's breathing by watching their stomach and chest lift.



Wounds, burns, injuries, bleeding

Remind learners that Covid-19 is not transmitted by skin or blood. Apply general protective measures when faced with a casualty who has a contagious infectious disease (see the paragraph above on protection), while monitoring the casualty during the wait for relief or medical advice.

- As soon as they become aware of it, the rescuer should apply general protection and distancing measures to limit the transmission of the disease;
- seek the casualty's cooperation and encourage them to perform first aid actions on themselves. If they can't, the first aider should carry out first aid while trying to protect themselves with gloves or by slipping their hands into plastic bags;
- monitor the victim at a distance while waiting for relief or medical advice;

⁴ During the Covid-19 epidemic period the first aider should be able to check the casualty's breathing easily by watching their stomach and chest if the casualty is lying on their back.



TEACHING RECOMMENDATIONS

These specific teaching recommendations are intended to propose solutions for each training module and to enable NS and their trainers to comply with the general recommendations necessary for the resumption of basic first aid training.

The rules governing such training are unchanged. However, ideally the number of learners or the number of working groups will be limited in order to respect the rules of physical distancing and prevent the groups from intersecting. From a practical point of view, it's useful to have an assistant available for the training, not necessarily a trainer, who will be in charge of the logistics and making sure that protection measures are respected. Finally, concerning the length of the training and evaluation, it's bound to be necessary to increase this to make sure protection measures can be respected, whilst continuing the transmission of knowledge. The list below isn't exhaustive, and relates to the general first aid modules.

Protection

It is strongly recommended to take advantage of first aid training to add a specific module⁵ on wearing protection and reducing the transmission of contagious infectious diseases (hygiene rules, usage of basic Personal Protective Equipment (PPE) like masks...).

Assessing the casualty

The assessment of the casualty must be carried out on a manikin or a doll.

Call for help

Specific to each context, this part of the course must be personalised by the NS, the idea being to be realistic and note that the emergency services are in great demand (hence the importance of teaching lifesaving first aid procedures). The trainer must be careful to distinguish the indications for calling the emergency services, doctors, community health workers or charities, particularly in case of symptoms suggesting an infectious disease like Covid-19. The context in which learners will operate should be taken into account.

Foreign body airway obstruction (choking)

Techniques for clearing the airway cannot be shown or performed on a person.

If an airway obstruction training manikins are available, the trainer can demonstrate these actions on those and then ask the learners to practice each in turn. During this training, the distancing rules will be respected and the manikins cleaned between each use. In the absence of a manikin, the trainer will be able to explain and detail the action, they would benefit from a visual aid ([video](#)) if possible.

Since back blow techniques cannot be practiced, learners will be limited to verbal explanations of how to respond. Finally, for chest compressions, learners can show the correct hand position on themselves.

⁵The contents of these guides are offered in several languages by the IFRC [here](#). Similarly, trainings on this subject are available for free on the e-learning platform : <https://ifrc.csod.com/client/ifrc/default.aspx>



Severe bleeding

It is recommended that each participant be provided with an individual exercise package. This package should contain the equipment necessary to apply a compression dressing and/or an improvised tourniquet according to the current curriculum.

Each participant will then be able to:

- practice performing manual compressions and applying a compression dressing on themselves;
- show how to make a tourniquet on their own thigh or leg without tightening it.

Manikins or dummies can also be used to practice the actions needed to prevent bleeding. In this case, the distancing rules must be followed and the dummy cleaned between each use.

Loss of consciousness

Two procedures will have to be presented, with the recovery position in the non-epidemic period and without the recovery position or only when advised to by emergency services in the Covid-19 epidemic period.

The recovery position can be presented using a visual teaching aid ([video](#), slideshow, posters).

The position can be practiced on a whole-body manikin. However, not all the models currently available allow this technique to be carried out easily. The trainer will ask learners to explain and justify this technique while keeping in mind that only the purpose of the action matters.

«At the end of the maneuver, the casualty must be on their side, head back and mouth facing towards the floor ».

Cardiac arrest

If each participant and trainer are equipped with a clean and disinfected cardiopulmonary resuscitation training manikin, the learning is unchanged. The trainer will ensure that each learner uses the manikin assigned to them.

If a CPR training manikin is available for 2 or 3 learners, it's not possible to practice **artificial ventilation**. The trainer must explain the technique, use a visual aid (poster, slide or [video](#)) or possibly show it on their own manikin. Only chest compressions and defibrillation can be performed on the manikin. In all cases, the manikin will be cleaned between each learner's use. Two procedures must be presented, the normal procedure for when there isn't an epidemic and with restrictions that relate to clearing the airways, checking the casualty is breathing and the absence of artificial ventilation during the epidemic period.

With respect to artificial ventilation, especially if it is not practiced, the trainer will remind students of its importance outside the situation of the Covid-19 and with children.

Dizziness, illness

In addition to the usual elements of the module, learners will need to receive information about the Covid-19 disease. The optimal positions while waiting for emergency services (chest or thorax injury etc.) will be explained with the help of visual aids or demonstrated on a manikin.

Wounds, burns, bleeding and injuries

Regarding practical actions, ask the learners to practise on themselves.



Appendix 2

Transitional technical and pedagogical recommendations concerning **advanced first aid training**

In an infectious or epidemic context (Covid-19) it is necessary to take protective measures and to adapt the management of people likely to be affected by the disease. The purpose of this adaptation is to limit proximity to the person and reduce the risk of contamination.

Certain NS' advanced first aid training has already been able to design procedures for dealing with a person who presents a highly contagious infectious disease and the measures of protection, safety, hygiene and disinfection that the first aider must employ. The covid-19 epidemic shows the importance of this part of the training⁶. These procedures will be supplemented by the following recommendations.

When dealing with a casualty showing symptoms of a contagious infectious disease transmitted via respiratory droplets or by contact like Covid-19, the first aider or first aid team should apply the following specific procedures.



TECHNICAL RECOMMENDATIONS

Assessing the casualty

Assessing the situation

During an initial assessment, the first aid team must be careful, especially during an epidemic, to check for signs of a contagious infectious disease, particularly one transmitted via respiratory droplets or contact like Covid-19.

Signs of a contagious infectious disease like Covid-19 should lead the team to:

- equip themselves with appropriate personal protective equipment (PPE) ;
- air the room in which they find the casualty ;

⁶ As a reminder, see the available online courses on this subject : <https://ifrc.csod.com/client/ifrc/default.aspx>



- follow the principal of minimal engagement of personnel ;
- implement physical distancing rules for those surrounding the casualty ;
- ask the casualty to put a mask on or put one on them.

Vital signs assessment

A first aider must protect themselves immediately with a surgical mask, a pair of gloves and if possible protective glasses to do the assessment of vital signs. The other team members must keep more than 2 metres distance from the head of the casualty, equipping themselves with appropriate PPE then relieving the initial first aider so they in turn can get equipped ;

If the casualty has lost consciousness, after having laid them on their back;

- tilt their head back and lift the casualty's chin to clear their airway, don't try to open their mouth ;
- check the casualty's breathing by seeing if their chest and upper abdomen are lifting. Don't lean over the casualty's face; don't put your ear and cheek over the mouth and nose of the casualty to check for breathing.

In the epidemic context, it may be worth checking all casualties for signs of a fever. The infrared forehead thermometer is the best way to detect an elevated temperature without having contact with the casualty; alternatively an aural thermometer can be used. When transmitting the assessment, the temperature of the casualty must be shared as well as the method used and the place from which the measurement was taken. The value indicated is approximate, allowing the presence of a fever, and its intensity to be identified.

Follow-up assessment

Look for and investigate signs that suggest a highly contagious infectious disease like Covid-19. The most common symptoms are :

- cough ;
- difficulty breathing;
- muscular ache, chest pain, sore throat, headache ;
- extreme fatigue ;
- feeling feverish, fever, shaking, stiffness, sweats ;
- runny nose ;
- diarrhoea ;
- loss of taste and smell ;
- loss of balance or unexplained falls, particularly for elderly people ;
- the presence of other people with the same symptoms or who have tested positive and are undergoing treatment and are isolating in the vicinity at the same time.

Look for the high risk factors and prior history to be transmitted during the alert:

- age 60+ ;
- have heart or lung disease, diabetes or immunodeficiency ;
- are obese ;
- undergoing treatment for arterial hypertension, cancer, an immunodeficient disease (chronic disease, AIDs) ; are on dialysis for kidney failure ;
- being pregnant.



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

Global First Aid Reference Centre

Transmitting the assessment

In the epidemic period specific advice concerning the transmission of assessment may be decided by the medical authorities or emergency services, according to the NS' current situation and context. The first aid team member will follow this advice. An assessment should be urgently shared if the casualty shows signs of life threatening distress.



Protection and safety

The surgical masks and the FFP2 masks are part of the PPE for protecting yourself from a highly contagious infectious disease transmitted by respiratory droplets like Covid-19. Glasses, apron, protective suit, hair net or cap avoid germs being deposited on the first responder's clothing and must be used when dealing with a casualty who shows signs of a highly contagious infectious disease transmitted by respiratory droplets or contact like Covid-19.

The casualty is in cardiac arrest

For the first responder as well as the casualty, the first responder who carries out the vital signs assessment is equipped with a surgical mask, a pair of gloves and protective glasses. They should :

- If defibrillation is available within the NS, carry out defibrillation as a priority. Position yourself at the feet of the casualty before delivering the shock to keep a distance of at least 1 metre from the casualty's face when delivering the shock. The defibrillation shocks must be transmitted rapidly to restart circulation and avoid the need for respiratory assistance. Defibrillation is an action without risk of aerosilisation ;
- put a surgical mask on the casualty's face to limit the spread of particles or droplets during the chest compressions ;
- start chest compressions ;
- artificial ventilation via mouth to mouth is banned, because this exposes the first aider to the risk of contamination.



During this time, the other first responders keep at least 2 metres distance from the casualty's head and equip themselves with appropriate PPE. The need to protect themselves slows the CPR for several first responders, but the safety of personnel is priority. No ventilation by ventilator can be carried out until the first responders are protected. Once the first responders are protected:

- A first responder relieves the one who started the chest compressions to allow them in turn to equip themselves.
- The second places him/herself at the head of the casualty and clears the airway.
- The first responder placed at the head of the casualty takes the single use manual ventilator equipped with an **anti-viral protection filter** if possible, placed between the mask and the gas separator valve (T shaped piece).
- They place the mask on the casualty's face and **hold it with two hands**. The antiviral filter and the mask being held in two hands limits the risk of aerosolisation and the risk of spreading the virus during insufflation.
- The first responder who carries out the chest compressions must, whilst maintaining his/her position and after 30 compressions, carries out 2 insufflations by squeezing the bag.

Depending on the materials available (oxygen, high concentration mask, antiviral filter, etc.):

- Connect the manual ventilator to the incoming oxygen supply (15 l/min) as soon as possible.
- Follow the resuscitation according to the usual procedure.

For adults, in the absence of an antiviral filter, insufflation should not be done to avoid any droplets being spread. Put a high concentration mask on the casualty's face and cover this with a surgical mask then administer oxygen at a rate of 15 l/min. This mask aims to limit the spread of droplets whilst providing oxygen during the chest compressions. If the first responder is alone, follow the procedure recommended for a first aider who has completed the basic first aid training.

The casualty has lost consciousness, but is breathing normally

- Administer oxygen as necessary following the rules for oxygen administration in a casualty who shows symptoms of a highly contagious infectious disease transmitted by respiratory droplets like Covid-19 ;
- Continuously monitor the casualty's breathing by watching their chest and upper abdomen;

The casualty shows signs of illness

Follow the general protection measures for dealing with a casualty showing signs of a highly contagious infectious disease. One single first responder equipped with PPE stays by the casualty whilst the other team members equip themselves with the appropriate PPE and then takeover.

- provide and ask the casualty to wear a surgical mask ;
- Ask the casualty to rub their hands with hand sanitiser ;
- Ask friends and family to respect the protection measures and physical distancing measures ;
- Air the room in which the casualty was found, if possible ;



- administer oxygen if necessary respecting the rules for administering oxygen to a casualty who shows symptoms of a highly contagious infectious disease transmitted by respiratory droplets like Covid-19 ;
- ask for a medical opinion, specifying that a highly contagious infectious disease is suspected. Follow the emergency service's advice.

Specific rules for oxygen delivery by inhalation

In a casualty who shows signs of a highly contagious infectious disease (during an epidemic) like Covid-19, in order to fight against respiratory distress whilst giving particular attention to the risk of droplets and particles, the following rules for administering oxygen will be applied⁷ :

- Systematically administer oxygen if $SpO_2 < 92\%$ in ambient air ;
- Start by administering oxygen with the help of O_2 glasses with an initial rate of 1 L/min ;
- Place a surgical mask on the casualty, over the glasses ;
- Increase the rate by increments of 1 L/min to reach a $SpO_2 \geq 92\%$. Don't exceed a O_2 rate of 6 L/min with glasses.

If the goal of $SpO_2 \geq 92\%$ can't be reached after 10 min :

- replace the O_2 glasses with a basic mask or high concentration mask;
- place a surgical mask over the oxygen mask to limit the spreading of respiratory droplets;
- start at the minimum rate of O_2 and progressively increase every 2 to 3 mins until reaching a $SpO_2 \geq 92\%$ without exceeding the upper limit of 96%.

In those with chronic respiratory insufficiency in respiratory distress with Covid-19:

- Follow the normal rules for administering O_2 .
- Place a surgical mask on the casualty over the oxygen delivery device.

TEACHING RECOMMENDATIONS



⁷ This specific recommendation for the COVID 19 disease aims to decrease the risk of the aerosolisation of the virus during oxygen administration.



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

Global First Aid Reference Centre

These specific teaching recommendations aim to offer solutions to allow NS to continue advanced first aid training, whilst following the general recommendations detailed above.

The rules governing such training may remain the same. However, it is desirable to limit the number of learners or the number of working groups in order to respect the rules of physical distancing and prevent the groups from intersecting. From a practical point of view, it is useful to have an assistant for the training, not necessarily a trainer, who will take care of the logistical aspects and the respect of the protection measures. Finally, concerning the length of the training and evaluation, it's bound to be necessary to increase this to make sure protection measures can be respected, whilst continuing the transmission of knowledge.

Trainers have many training techniques at their disposition to organise advanced first aid training. Some of them expose the training participants more, because they do not allow the rules of physical distancing to be respected, particularly when carrying out first aid procedures which require more than 1 first responder or during team simulation exercises. However, these types of learning remain necessary and the teaching techniques used, despite being adapted to respect physical distancing as much as possible, cannot be removed.

During learning and practical phases, when the teaching techniques do not allow physical distancing, the wearing of the mask is **mandatory**. If the exchange of technical or teaching materials takes place between participants during the training, the trainer must ensure that each of them are wearing **gloves**. These gloves will be removed after the exercise and the materials will be cleaned and disinfected.

Resources for adapting your training courses

- [GFARC video of First Aid program](#), available in 8 languages
- [GFARC Youtube channel](#)
- [GFARC online training guides](#) (in English)
- [Health Help Desk](#) (subject guides in several languages for RC/RC members)
- Online first aid training and other corona virus training (several languages) : sign up for free <https://ifrc.csod.com/client/ifrc/default.aspx>
- Community based health and first aid (eCBHFA) site in several languages: <http://ifrc-ecbhfa.org/>
- How to create a homemade dummy (in English) : <https://nhcps.com/how-to-make-your-own-diy-cpr-manikin-at-home/>
- [ILCOR Recommendations](#)
- [ERC Recommendations](#)
- [Cebap - Facts-Check](#)



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

Global First Aid Reference Centre



Global First Aid Reference Centre

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

Hosted by the French Red Cross

21 rue de la Vanne | 92120 | Montrouge | France

Tel. +33 (0)1 44 43 14 46 | Email first.aid@ifrc.org

More information on [the website](#) and [Facebook](#)



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

Global First Aid Reference Centre



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

Global First Aid Reference Centre



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

Global First Aid Reference Centre