

# INSTRUÇÕES DE PRIMEIRA AJUDA



## Se eu tiver uma crise com convulsões

---

- Protja a minha cabeça.
- Não contrarie os meus movimentos, excepto se eu correr um risco imediato.
- Não meta nada na minha boca, especialmente os seus dedos.
- Quando a crise acabar ponha-me na posição de recuperação.
- Deixe-me repousar e tranquilize-me quando a crise acabar.
- Habitualmente não necessário chamar uma ambulância.

### Note

Os cuidados médicos são necessários se a crise se prolongar para além do habitual ou se eu tiver duas convulsões seguidas sem recuperar a consciência no intervalo delas.

## Se tiver uma crise sem convulsões

---

- Não impeça os meus movimentos excepto se eu correr perigo imediato.
- Tranquilize-me durante o período de confusão que pode seguir a minha crise.
- Permaneça junto a mim até eu estar completamente desperto, sem estar confuso.

**Obrigado pela sua ajuda**