

**Home Alone Program Script; Medical Emergencies**  
**Video # 9 (Medical Emergencies): <https://youtu.be/odUwnuhgKe8>**

	ENG	SPA
1	<p>Knowing how to perform basic first aid is important because sometimes, small accidents happen when kids are home alone. I'm here with a nurse who can give us some tips.</p> <p>It is important to know what to do when you are at home when a medical emergency may come about. It's scary to think that something may go wrong. But the truth is, accidents do happen. It's important, even as a kid to know what to do when there is a medical emergency. Knowing basic first aid and that to ensure that the area is safe is always safe are some good tips to start with.</p>	<p>Saber cómo administrar los primeros auxilios es importante porque a veces suceden pequeños accidentes cuando las(os) niñas(os) están solos en casa. Estoy aquí con una enfermera que puede darnos algunos consejos.</p> <p>Es importante saber qué hacer cuando están en casa y sucede una emergencia médica. Da miedo pensar que algo malo puede suceder. Pero la verdad es que los accidentes suceden en la vida. Es importante, aunque sean niñas(os), saber qué hacer cuando hay una emergencia médica. Saber primeros auxilios y asegurarse de que el área esté protegida son algunos consejos buenos para empezar.</p>
2	<p>What are the items in a first aid kit?</p> <p>It's important for families to have a first aid kit. It's good to have it in a place that is easy to find but out of reach of small children. Items to include in your first aid kit are:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Band-Aids, there are plenty different sizes, and ACE bandages which is much larger.</li> <li>• Medical tape</li> <li>• A blunt ended scissors</li> <li>• Tweezers</li> <li>• Antiseptic ointment</li> <li>• Hydrogen peroxide</li> <li>• Rubbing alcohol</li> <li>• Sterile gauze dressing</li> <li>• a Cold Pak</li> <li>• or even some gloves.</li> </ul> <p>Why do I need gauze, can't I just use a tissue?</p> <p>That's a good question. When a tissue gets wet it easily tends to break apart. But when you get gauze wet, it stays together.</p>	<p>¿Cuáles son los artículos en un botiquín de primeros auxilios?</p> <p>Es importante que las familias tengan un botiquín de primeros auxilios. Es bueno tenerlo en un lugar que sea fácil de encontrar, pero fuera del alcance de las(os) niñas(os) pequeños. Los artículos que se deben incluir en un botiquín de primeros auxilios son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Band-Aids” de muchos tamaños diferentes y vendas “ACE” que son mucho más grandes.</li> <li>• Cinta adhesiva médica</li> <li>• Tijeras sin punta</li> <li>• Pinzas</li> <li>• Ungüento antiséptico</li> <li>• Agua oxigenada</li> <li>• Alcohol isopropílico</li> <li>• Vendaje de gasa estéril</li> <li>• Una compresa fría instantánea)</li> <li>• Guantes.</li> </ul> <p>¿Por qué necesito un vendaje de gasa, no puedo utilizar un pañuelo de papel?</p> <p>Esa es una buena pregunta. Cuando se moja un pañuelito de papel, se rompe fácilmente. Pero cuando se moja gasa, se mantiene intacta.</p>
3	<p>How do I safely put on a bandage?</p> <p>Do you see this white padded part here on the bandage? That's where you want to put where you have your cut or spot you want to cover. When you take off these white pieces, these sides are sticky so you don't want that area to touch your cut. And you want to make sure that this stays straight. So here is how we would do it. You want that white part over your cut and keep the sticky part straight. Now if you have a bigger area, you might need to use an ACE bandage now this bandage can get kind of tight so you want to make sure that the area that you are putting it on doesn't get blue or white or tingly feeling but you want to make sure that its snug enough around. How does that feel.</p> <p>Good.</p>	<p>¿Cómo coloco un vendaje sin peligro?</p> <p>¿Pueden ver esta parte blanca acolchada del vendaje? Esta es la parte que se pone en la herida o lugar que quieren cubrir. Cuando ustedes quitan la parte blanca, estas orillas son pegajosas y por lo tanto esa parte no debe tocar la herida. Y tienen que asegurarse de que esta parte se mantiene derecha. Ahora, si tienen un área más grande, es posible que deban usar una venda “ACE.” Este tipo de venda se pone un poco apretada. Por eso deben asegurarse de que el área que está cubierta no se ponga azul o blanca ni tenga una sensación de cosquilleo, pero deben asegurarse de que esté suficientemente apretada pero cómoda. ¿Cómo se siente?</p> <p>Bien.</p>

<p>4</p>	<p>How do I know when a cut is little enough to use a bandage or to call 911?</p> <p>When someone is bleeding, on a small cut you can just put a gauze on or even a Band-Aid to holdover, but if the bleeding doesn't stop its serious. You should call for help. You can put more gauze or a clean cloth, like a towel, on top of that bleeding area and hold pressure there. You can keep adding more gauze or another towel but don't take it off once you start holding pressure until help comes and as soon as your help comes make sure you are washing your hands with soap and water after dealing with blood.</p>	<p>¿Si tengo una herida, ¿Cómo puedo saber si necesito venda o si necesito llamar al 911?</p> <p>Cuando una persona está sangrando de una herida pequeña, puedes ponerle gasa o incluso una "Band-Aid" para protección. Pero si la herida no para de sangrar, es serio. Debes llamar al 911 para pedir ayuda. Puedes poner más gasa o un paño limpio, por ejemplo, una toalla, sobre el área que está sangrando y mantener presión. Puedes seguir añadiendo más gasa u otra toalla, pero no la quites después que hayas empezado a aplicar presión hasta que llegue ayuda. Y cuando llegue ayuda, asegúrate de lavarte las manos con agua y jabón después de haber tocado sangre.</p>
<p>5</p>	<p>What do I do if someone is choking?</p> <p>That's a good question. Do you know what the universal sign or what a person does when they are choking? Right! They put their hands up around their throat. And a person is choking if they can't cough, speak, breathe or they're barely breathing. Go to the person who is choking and clear the area or throat by using back blows then abdominal thrusts to help them breathe.</p> <p>What happens if they stop breathing?</p> <p>Call 911 right away! You want to lay that person down on a hard flat surface and start CPR. Start with compressions and then rescue breathing.</p> <p>What do I do if I'm the one that is choking and there's no one else around?</p> <p>You can do abdominal trusts on yourself. Please your hands in the same place but over yourself and you can lean over a chair or a low counter.</p>	<p>¿Qué hago si alguien se está atragantando?</p> <p>Esa es una buena pregunta. ¿Saben cuál es el signo universal o lo que hace una persona cuando se está atragantando? ¡Bien! Se pone las manos alrededor de la garganta. Y una persona está atragantada si no puede toser, hablar o respirar. Acércate a la persona que se está atragantando y despeja el área o garganta con golpes en la espalda. O se puede hacer compresiones abdominales para ayudarle a respirar.</p> <p>¿Qué pasa si deja de respirar?</p> <p>¡Llama al 911 inmediatamente! Debes acostar a la persona sobre una superficie dura y empezar CPR. Empieza con compresiones y luego respiración boca a boca.</p> <p>¿Qué hago si yo soy la(el) que se está atragantando y no hay nadie más en la casa?</p> <p>Puedes hacer compresiones abdominales en ti misma(o). Pon tus manos en el mismo lugar pero en tu propio cuerpo e inclínate sobre una silla o mesón bajo.</p>
<p>6</p>	<p>Sometimes, I make food in the microwave. And there is a possibility that I can get burned when I'm taking out popcorn for example. What do I do then?</p> <p>You would take your arm or the area that was burned and soak it in cold water...don't use ice at all and you can soak it for about 5 to 15 minutes. When you take it out of the water if it looks red like sunburn you can put antibiotic cream on and then a Band-Aid over it. If it still hurts, you can put it back in the water for maybe about 5 minutes. Or, if when you take it out of the water and the skin is white, blistered, or open or oozing with things out of the burn, then it is serious and you should call for help. You can cover the burned area with a clean, dry cloth but if you have clothing that is stuck to the burn DON'T try to take it off.</p>	<p>A veces preparo alimentos en el microondas. Hay una posibilidad de que me quemé cuando saque las palomitas de maíz. por ejemplo. ¿Qué hago en ese caso?</p> <p>Vas y remojas el brazo o área que se quemó en agua fría. Nunca pongas hielo sobre una quemadura. Puedes remojar el área entre 5 y 15 minutos. Cuando lo saques del agua, si se parece a una quemadura del sol, puedes ponerle crema antibiótica y luego una "Band-Aid" encima. Si todavía te duele, puedes volver a ponerlo en el agua por aproximadamente 5 minutos. O, cuando lo sacas del agua, la piel está blanca, ampollada, abierta o supura descarga de la quemadura, entonces es serio y debes pedir ayuda. Puedes cubrir el área quemada con un paño limpio y seco, pero si hay ropa pegada a la quemadura NO trates de quitarla.</p>
<p>7</p>	<p>How do I stop a nosebleed?</p> <p>If someone has a nosebleed she/he should; sit with her head upright. Lean slightly forward. You can use tissue or a cool cloth to hold on your nose. Pinch his or her nose for 10 minutes. If the bleeding doesn't stop, call for help.</p>	<p>¿Cómo detengo una hemorragia nasal?</p> <p>Si alguien tiene una hemorragia nasal, ella o él debe: sentarse con la cabeza vertical e inclinarse levemente hacia adelante. Puede poner un pañuelito de papel o un paño contra la nariz. Debe apretarse la nariz por 10 minutos. Si tu nariz no para de sangrar, llama para pedir ayuda.</p>

8	<p><b>What should I do if someone has trouble breathing?</b></p> <p>Well, if you had just been playing have them sit down and rest and relax to take slow deep breaths. If it is someone who uses an inhaler from their doctor, you may want to ask if you can get it for them. They should know how to use it. If you had been eating, they may be choking so be sure to follow those steps on choking. If at any time the person's lips turn gray, white, or blue or stop breathing...you should call 911 right away.</p>	<p><b>¿Qué debo hacer si alguien tiene dificultad en respirar?</b></p> <p>Bueno, si estaban jugando, pídele que se siente para descansar y que se relaje y respire profunda y lentamente. Si es una persona que usa un inhalador médico, puedes preguntarle si quiere que vayas a buscarlo. La persona sabrá cómo usarlo. Si estaban comiendo, es posible que se esté atragantando y por lo tanto debes seguir los pasos para atragantamiento. Si en algún momento los labios de la persona se ponen grises, blancos o azules o deja de respirar... debes llamar al 911 inmediatamente.</p>
9	<p><b>Sometimes get a stomachache, how can I make it better?</b></p> <p>Sometimes you just need to try to go to the bathroom. It might just be just gas. Otherwise, you should lay down to rest for a while. If the pain is getting worse even after trying those things then call for help. If you throw up, lay down to rest; place a cool cloth on your forehead. You may try clear liquids (water) or soda crackers until your stomach feels better. Call 911 if your vomit is bright red like blood, dark brown like coffee grounds, or dark green. Then that's serious and you need to call for help right away.</p>	<p><b>A veces me da dolor de estómago. ¿Cómo lo puedo aliviar?</b></p> <p>A veces solamente necesitas ir al baño. Podría ser gas. Si no, debes recostarte y descansar por un tiempo. Si el dolor empeora después de hacer estas cosas, entonces llama para pedir ayuda. Si vomitas, acuéstate para descansar; pon un paño frío en tu frente. Puedes tomar líquidos claros como el agua o comer galletas tipo "crackers" soda hasta que tu estómago se sienta mejor. Llama al 911 si tu vómito es rojo brillante como sangre, café oscuro como el color de los granos de café o verde oscuro. Entonces es serio y debes llamar para pedir ayuda inmediatamente.</p>
10	<p><b>What if I am playing and someone falls and hits their head?</b></p> <p>Try to help them move slowly to a comfortable place to lay down. You can use a cold Pak or even a frozen bag of vegetables on the area that they hit to help reduce the swelling. If the person is dizzy, acts strangely, vomits, blacks out, and has blurry vision call for 911 for help because that is serious.</p> <p><b>What if someone falls and hits something else?</b></p> <p>Well, if someone falls and you notice a break or deformity to an arm, finger, leg, etc... not in the right place...try to keep them still. If the area turns white, blue, or numb meaning, they can't feel it or tingling like there is needles you want to make sure you are calling 911. If there is bleeding or an open cut, you may put some gauze or a clean cloth on the area but DO NOT put too much pressure on the area.</p>	<p><b>¿Qué hago si estamos jugando y alguien se cae y se golpea la cabeza?</b></p> <p>Trata de ayudarlo a moverse lentamente a un lugar cómodo para que se acueste. Puedes poner una compresa fría instantánea o incluso una bolsa de verduras congeladas en el área del golpe para reducir la hinchazón. Si la persona está mareada, actúa en forma extraña, vomita, se desmaya y tiene la vista nublada llama al 911 para pedir ayuda porque es serio.</p> <p><b>¿Qué hago si alguien se cae y recibe un golpe en otra parte del cuerpo?</b></p> <p>Bueno, si alguien se cae y notas una quebradura o deformidad en un brazo, dedo, pierna, etcétera que no está en el lugar apropiado, trata de mantenerla(o) inmóvil. Si el área se pone blanca, azul o insensible, o sea, la persona no puede sentirla o tiene una sensación de agujas debes llamar al 911. Si está sangrando o hay una herida abierta, puedes poner gasa o un paño limpio en el área, pero NO apliques mucha presión en el área.</p>
11	<p><b>What if I am playing outside and get stung by a bee?</b></p> <p>If you think you were stung by a bee call for help. Some people are allergic to bee stings. So if you start seeing hives which are red patches on the skin that sting and itch, or if you get nauseous, dizzy, or a tight feeling in the throat or trouble breathing you should call 911. If you see that you still see a stinger in your skin it needs to be removed by an adult quickly be sure you call for help. Then wash the area with soap and water and apply ice if needed for comfort.</p>	<p><b>¿Qué hago si estoy jugando afuera y me pica una abeja?</b></p> <p>Si crees que tienes una picadura de abeja, llama para pedir ayuda. Algunas personas son alérgicas a las picaduras de abeja. Por lo tanto, si empiezas a ver ronchas que son manchas rojas en la piel que arden y pican o si sientes náusea, mareo o una sensación de tensión en la garganta o dificultad para respirar, debes llamar al 911. Si ves que todavía está el aguijón en tu piel, necesitarás que un adulto lo saque rápidamente; por lo tanto, llama para pedir ayuda. Luego lava el área con jabón y agua y pon hielo si es necesario para sentirte más cómoda(o).</p>