

LIÊN ĐỘI TRƯỜNG TIỂU HỌC
NGUYỄN TRUNG TRỰC



Cảm ơn
SƠ CẤP CỨU
tình nguyện



VUI CHƠI AN TOÀN

CÁC LOẠI CHẢY MÁU

CHẢY MÁU MŨI



NÊN

Ngồi xuống
Cúi đầu xuống
Giữ phần sụn mũi, tạo áp lực khoảng 20p
Dùng đá chườm lên đỉnh mũi hoặc má



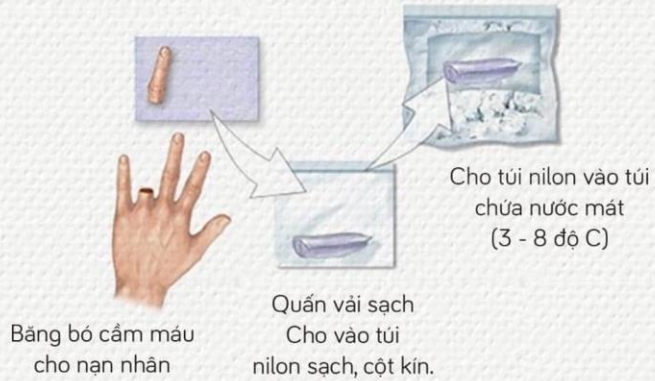
KHÔNG NÊN

Nằm xuống
Ngẩng đầu lên
Bóp chặt mũi hoặc hỉ mũi
Dùng Aspirin

ĐỨT MỘT PHẦN CHI

LƯU Ý

- Không rửa phần bị đứt rời
- Không đặt trực tiếp phần đứt rời vào nước đá lạnh
- Đem phần chi bị đứt rời cùng nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất trong vòng 6h



Băng bó cầm máu cho nạn nhân

Quấn vải sạch
Cho vào túi nilon sạch, cột kín.

Cho túi nilon vào túi chứa nước mát (3 - 8 độ C)

BỊ ĐÂM



Xử lý sơ vết thương nếu bị dính bẩn
KHÔNG RÚT VẬT NHON RA



Cố định vật nhọn và che gạc lên vết thương hở



Quấn băng xung quanh vật nhọn để giúp cầm máu

TẤT CẢ CÁC VẾT THƯƠNG GÂY MẤT MÁU NHIỀU ĐỀU PHẢI ĐƯA NẠN NHÂN VÀO CƠ SỞ Y TẾ GẦN NHẤT ĐỂ XỬ LÝ!



Video tham khảo

XỬ LÝ VẾT BỎNG



3 CẤP ĐỘ

Độ 1: Vùng da hơi đỏ, không phồng rộp, cảm giác đau rát (cháy nắng...)

Độ 2: Vùng da đỏ, phồng rộp lên, có mũ nước, đau rát cả vùng bỏng, lông mao vùng bỏng bị rụng.

Độ 3: Dây thần kinh, huyết quản, nang lông đều bị phá hủy. Nếu nghiêm trọng, vết phỏng còn có thể ảnh hưởng tới xương và cơ.

CẦN ĐƯỢC XỬ LÝ Y TẾ NGAY!

Bỏng là vết thương tạo thành khi cơ thể tiếp xúc với nhiệt nóng/lạnh (nước sôi, hóa chất, lửa nóng...)



1

Bỏng nhẹ

2

Bỏng vừa phải

3

Bỏng nặng

LƯU Ý

- Không xử lý vết bỏng bằng các phương pháp thoa kem, bơ, dầu, lòng trắng trứng gà, ...
- Không chườm đá hoặc nước rất lạnh trực tiếp lên vết bỏng
- Không làm vỡ vết phồng rộp, mũ nước
- Không sử dụng vải, khăn ướt để phe phủ vết phỏng mất da. Sử dụng nilon



CÁC BƯỚC SƠ CỨU VẾT BỎNG

1



Cởi bỏ tư trang, quần áo tại vị trí bị bỏng và các vị trí xung quanh

2



Rửa vết bỏng dưới vòi nước khoảng 15-20p

3



Dùng băng, gạc vô trùng bảo vệ vùng bị bỏng

4



Nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất (Độ 2, 3)



Video tham khảo

SƠ CỨU GÃY XƯƠNG



BIỂU HIỆN

Chắc chắn

- Chi biến dạng
- Cử động bất thường
- Nghe tiếng lạo xạo khi cử động

Không chắc chắn

- Sưng bầm
- Đau nhói
- Mất chức năng

Gãy xương là sự gián đoạn một phần hoặc hoàn toàn về cấu trúc bình thường của xương.



LƯU Ý

- Ở vị trí xương bị gãy bất kì cần nâng đỡ, cố định tạm thời, hạn chế di động để tránh gây thêm những tổn thương không đáng có cho nạn nhân.
- Cần lưu ý cột sống cổ - thường gặp trong đa chấn thương, cần nẹp cổ cố định để hạn chế thương tật yếu liệt.
- Không di chuyển bệnh nhân khi chưa có chuẩn bị phương tiện an toàn.
- Chú ý các trường hợp gãy xương có vết thương chảy máu cần phải cầm máu bằng cách ấn chặt vào vết thương bằng băng gạc, vải, khăn sạch.
- Không được thử kéo thẳng chi gãy nếu chưa được huấn luyện.
- Nếu được thì ỏ gãy nên để cao hơn tim và chườm lạnh để giảm đau và giảm sưng



CÁC BƯỚC SƠ CỨU GÃY XƯƠNG



1

Ngăn chặn sự di chuyển không cần thiết (bằng tay nạn nhân, đệm, quần áo, khăn...)



3

Cố định phần xương gãy bằng băng, dây vải và nẹp, và cố định vào cơ thể nạn nhân.



2

Dùng 1 miếng băng hay vải sạch bịch miệng vết thương



4

Di chuyển nạn nhân an toàn đến bệnh viện gần nhất

DỤNG CỤ

Có thể sử dụng những vật dụng có sẵn để làm nẹp (thanh gỗ, thước dài, bìa carton cứng, cành cây...) và dùng dây vải, dây nịt... để làm dây đeo cho nạn nhân.



Video tham khảo

XỬ LÝ ĐUỐI NƯỚC



BIỂU HIỆN

Sau giai đoạn vùng vẫy, nạn nhân sẽ bị nước tràn vào mũi miệng, đường thở tự động đóng lại gây ngạt thở:

- Không thể gọi trợ giúp
- Không vùng vẫy do thiếu khí
- Người ở tư thế đứng thẳng
- Tay di chuyển như đang trôi thàng
- Đầu ngửa lên, nước ngập đến miệng

Việt Nam có số lượng người chết vì đuối nước rất cao, đặc biệt với nhóm trẻ em. Có nguy cơ tử vong cao nếu không được phát hiện và xử trí kịp thời.



LƯU Ý

- KHÔNG NÊN NHẢY XUỐNG CỨU NGƯỜI NGAY!

Phải suy xét khả năng của bản thân và tìm phương pháp tốt nhất. Nếu vùng nước sâu và nguy hiểm, nên tìm dây hoặc cây gậy để nạn nhân bám lấy và kéo vào.

- Không vác ngược nạn nhân để xóc cho nước ra hoặc vác ngược để di chuyển.

- Không cố gắng với tay nếu bạn đang đứng vì điều này có thể khiến bạn bị kéo xuống nước.

- Khi bạn đã đưa được nạn nhân đến thành bể bơi, hãy đan hai tay nạn nhân vào nhau và đặt tay bạn lên trên. Nhẹ nhàng để cổ nạn nhân ngửa lên, không cho đầu cúi xuống nước.

CÁC BƯỚC XỬ LÝ ĐUỐI NƯỚC

1



- Gọi 115 và người trợ giúp
- Di chuyển nạn nhân khỏi mặt nước và đặt tại nơi khô ráo

2



Kiểm tra phản ứng (lay gọi) và hơi thở của nạn nhân (kê tai cạnh mũi nạn nhân, quan sát lồng ngực)

3



Nếu không còn hô hấp và bất tỉnh thì thực hiện ngay kỹ thuật CPR với 30 lần ép tim - 2 lần thổi ngạt

4



Nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất

ĐUỐI NƯỚC THỨ CẤP

Khi ngạt nước, một lượng nước nhất định có thể đi vào đường thông khí vào phổi.

->> Đi bệnh viện rất quan trọng để kiểm tra xem có nước tràn vào phổi hay không, tránh trường hợp bị đuối nước thứ cấp.



Video tham khảo

SƠ CỨU ĐIỆN GIẬT



Điện giật xảy ra khi có nguồn điện đi qua cơ thể chúng ta và chúng có thể gây tổn thương cho cả cơ quan nội tạng bên trong cũng như gây hư hại cho da chúng ta



DẤU HIỆU



Mất nhận thức



Cảm giác châm
chích khắp cơ thể.
Co thắt cơ



Nhịp tim
bất thường



Đau đầu

CÁC BƯỚC SƠ CỨU ĐIỆN GIẬT

1



Đừng chạm vào nạn nhân đang bị điện giật trong khi họ vẫn còn tiếp xúc với nguồn điện.

2



Tắt nguồn điện. Tách nạn nhân ra khỏi nguồn điện bằng que gỗ hoặc vật dụng bằng cao su (các đồ vật không có khả năng dẫn điện).

3



Gọi 115
Kiểm tra hơi thở và mạch của nạn nhân. Nếu cần thiết, hãy thực hiện CPR đến khi nhân viên y tế tới.



Dùng gạc vô trùng che vết bỏng chỗ bị điện giật lại, không dùng các loại băng dính hoặc bất cứ vật gì có thể dính vào vết bỏng.

Video tham khảo:



NGỘ ĐỘC RƯỢU

NHẬN BIẾT

Triệu chứng nhẹ

Đi loạng choạng
(mất thăng bằng)



Nói lắp bắp không
rõ ý, lo lắng



Triệu chứng nặng

Nôn ói, khó thở,
đau bụng



Mất nhận thức,
hôn mê



XỬ LÝ

- ✦ Giữ bệnh nhân ổn định đến khi cơ thể tự chuyển hoá và thải trừ hết lượng alcohol trong người.
- ✦ Bổ sung nước.
- ✦ Đặc biệt khi bệnh nhân có nôn ói thì phải tiến hành bù nước cùng **điện giải (Oresol,...)**



✦ Bổ sung đường huyết ngay lập tức bằng đường ăn uống: uống nước trái cây (cam, táo,...), giữ ấm cơ thể.



✦ Đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất.

HẠ ĐƯỜNG HUYẾT

NHẬN BIẾT

1



Run rẩy

2



Hồi hộp, chóng mặt

3



Nhịp tim nhanh

4



Vã mồ hôi

5



Mờ mắt

XỬ LÝ

Nếu bệnh nhân còn tỉnh táo



Bổ sung đường huyết ngay lập tức bằng đường ăn uống: uống nước trái cây (cam, táo,...), uống trà đường, coca, nước đường, ăn kẹo.
Nghỉ ngơi không được vận động.

Nếu bệnh nhân mất nhận thức



Đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất.

NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

NHẬN BIẾT

“

Ngộ độc thực phẩm hay còn được gọi là ngộ độc thức ăn. Đó là khi người bị ngộ độc đã ăn, uống phải những loại thực phẩm bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc, có chứa chất gây ngộ độc hoặc thức ăn bị biến chất, ôi thiu, có chất bảo quản, phụ gia...

”



BIỂU HIỆN



CHÓNG MẶT



NÔN/
BUỒN NÔN



SỐT



ĐAU BỤNG/
TIÊU CHẢY



NHỨC ĐẦU

CÁC BƯỚC XỬ LÝ NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

1



Gây nôn: thực hiện khi người bệnh không có dấu hiệu nôn. Để hạn chế độc tố ngấm vào cơ thể, biện pháp sơ cứu đầu tiên nên làm là kích thích để người bị ngộ độc nôn những thức ăn trong dạ dày ra ngoài. Có thể dùng tay đã rửa sạch đặt vào lưỡi gà người bệnh để kích thích gây nôn.

Nôn được càng nhiều thức ăn trong dạ dày ra càng tốt. Khi tiến hành gây nôn cho người bệnh, cần để người bệnh nằm nghiêng, kê hơi cao phần đầu để chất thải nôn ra không bị trào ngược vào phổi, không gây sặc cho người bệnh. Với người bệnh bị ngộ độc thực phẩm đã hôn mê thì không nên kích thích gây nôn vì sẽ dễ gây sặc, ngạt thở.

2

Uống nhiều nước lọc, nước oresol để bù lượng nước mất sau khi nôn ói



Cho người bệnh uống nước và nghỉ ngơi

3



Gọi cấp cứu 115 hoặc đưa người bệnh đến cơ sở y tế gần nhất: