

the
powerof
humanity



HƯỚNG DẪN SƠ CỨU QUAN TRỌNG

Tài liệu hướng dẫn sơ cứu

Những điều quan trọng cần biết về sơ cứu	3
Rắn cắn.....	9
Nhện cắn	12
Sứa biển cắn	13
Tích cắn.....	17
Cơ hen/suyễn	19
Học Sơ cứu với Hội Chữ Thập Đỏ	21

Các số điện thoại hữu ích



Xe cứu
thương
000



Ngộ độc
13 11 26



Bộ sơ cứu & khóa đào
tạo **1800 733 276**

Những điều quan trọng cần biết về sơ cứu



Duy trì sự sống cơ bản

- D** Nguy hiểm (Danger) – kiểm tra hiện trường xem có nguy hiểm không
- R** Phản ứng (Response) – kiểm tra sự phản ứng của nạn nhân
- S** Gọi (Send) – người trợ giúp - Gọi ba số không (000)
- A** Đường thở (Airway) – mở và thông đường thở
- B** Hơi thở (Breathing) – kiểm tra hơi thở bình thường
- C** CPR – bắt đầu hồi sức tim phổi (cứ 30 ép tim thì thổi ngạt 2 lần)
- D** Máy khử rung tim (Defibrillator) – đặt miếng điện của máy khử rung tim



Chảy máu (nếu ra máu nhiều)



Gọi ba số không (000)

- 1 Ấn chặt lên chỗ bị thương.
- 2 Cho nạn nhân nằm xuống và giữ cho họ yên (điều trị sốc nếu cần).
- 3 Tiếp tục ấn chặt.



Bỏng

- 1 Làm cho chỗ bỏng mát bằng cách để chỗ bỏng dưới vòi nước lạnh ít nhất 20 phút.
- 2 Nếu bị bỏng nhiều hoặc ở vùng kín hãy tìm trợ giúp y tế hoặc gọi ba số không (000).



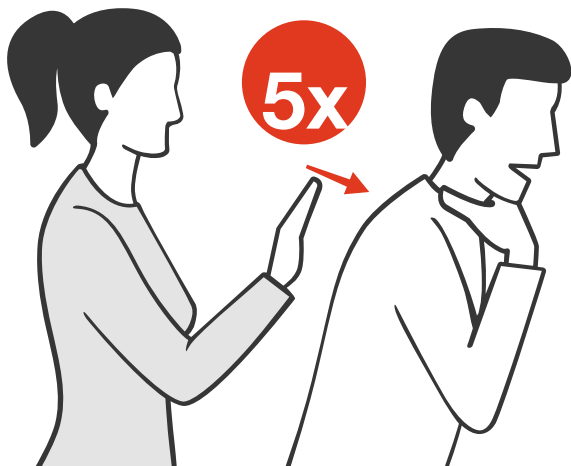
Nghệt thở (tắc nghẽn hoàn toàn)



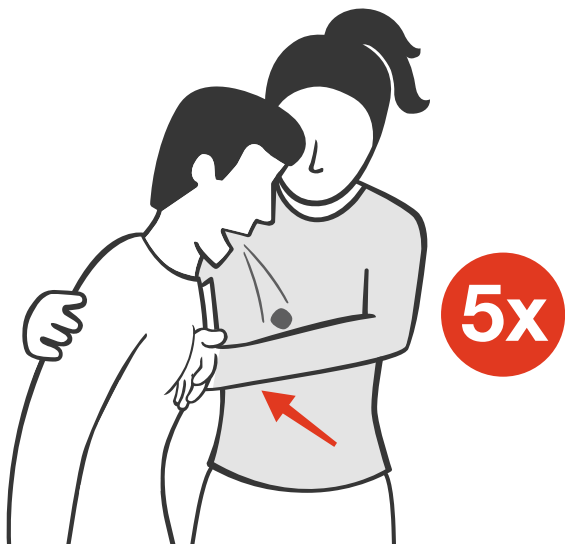
Gọi ba số không (000)

1

Thực hiện vỗ lưng giữa hai bả vai 5 lần bằng phần đệm thịt nằm phía trên cổ tay.



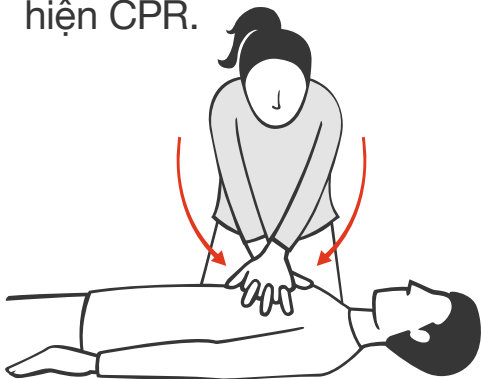
- 2 Nếu không hiệu quả, đẩy mạnh ngực 5 lần bằng cách dùng phần đệm thịt nằm phía trên cổ tay đẩy mạnh phần dưới của xương ức – khi đẩy nhớ dùng tay kia đỡ lưng. Mỗi lần đẩy xong kiểm tra xem dị vật văng ra chưa.



- 3 Nếu sự tắc nghẽn vẫn không bớt, lặp lại các động tác trên, 5 lần vỗ lưng, 5 lần đẩy mạnh ngực.



- 4 Nếu nạn nhân bất tỉnh, thực hiện CPR.



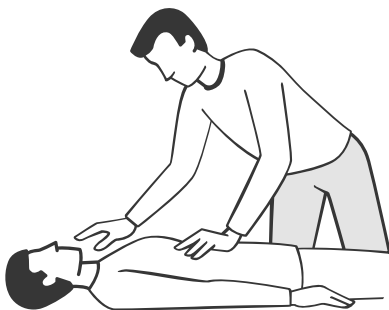


Bị sốc

1 Trấn an nạn nhân



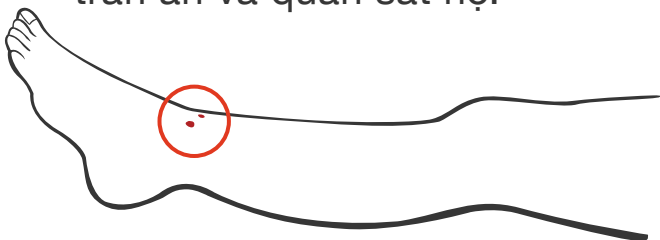
2 Cho nạn nhân nằm xuống và duy trì thân nhiệt. Đừng cho họ ăn hay uống.





Rắn cắn

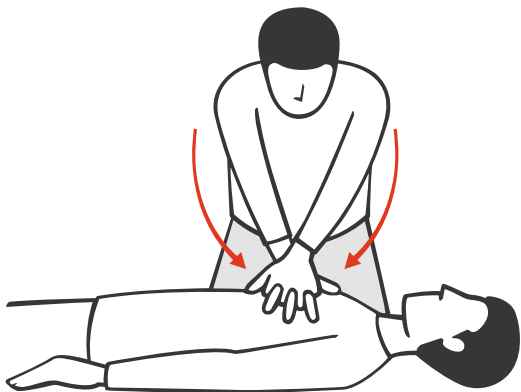
- 1 Giữ nạn nhân nằm yên, trấn an và quan sát họ.



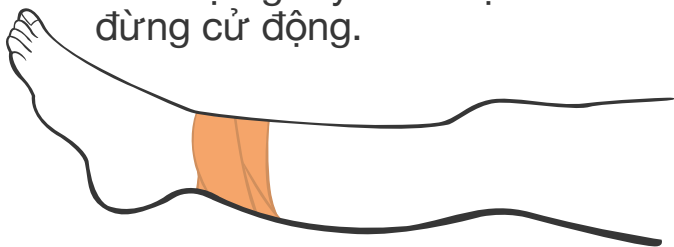
- 2 Gọi ba số không (000)



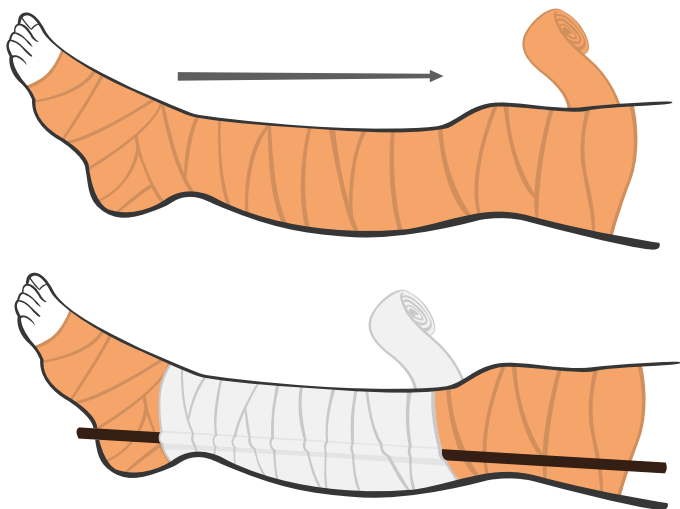
3 Bắt đầu CPR nếu cần thiết.



4 Nếu bị cản trên cánh tay hay chân, hãy băng chặt chỗ cản. Đảm bảo cánh tay hay chân đó được giữ yên và nạn nhân đừng cử động.



- 5 Băng từ chỗ gân các ngón, chuyển dần về phía tim và băng càng nhiều phần chân tay đó càng tốt. Nếu được, dùng nẹp để giữ yên chân hay tay đó.



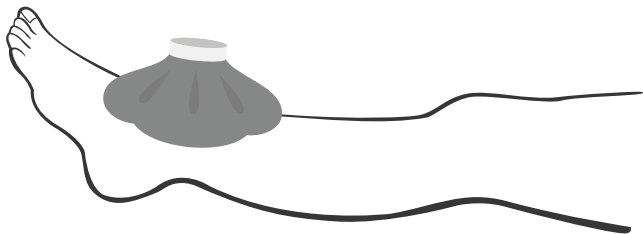
- 6 Đảm bảo nạn nhân đừng cử động cho đến khi xe cứu thương đến.



Nhện cắn

1 Nếu bị nhện có nọc độc cắn như nhện lưới phễu Sydney (Sydney funnel web) thì chỗ bị cắn cần được xử lý như bị rắn cắn.

2 Nếu bị các loại nhện khác cắn thì nên trị bằng chườm lạnh và tìm chăm sóc y tế ngay. Đừng dùng nước đá đắp trực tiếp lên da.



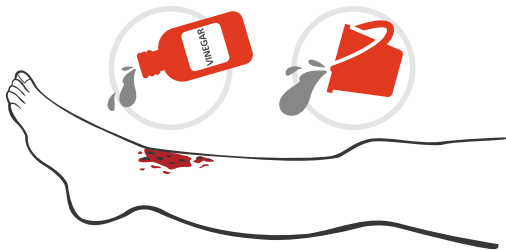


Sửa biển đốt

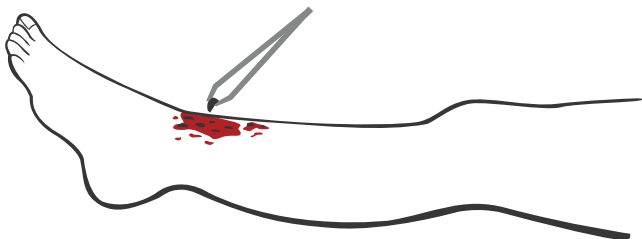
- 1 Cách sơ cứu sẽ tùy vào loại sửa biển nào. Nếu có các dấu hiệu suy hô hấp, hãy gọi ba số không (000).



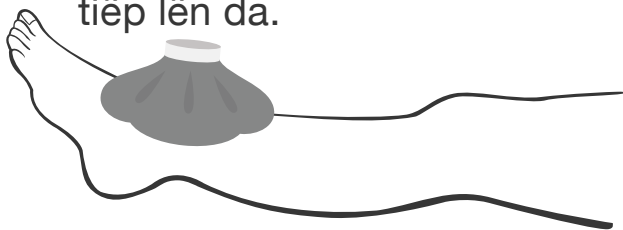
- 2 Đối với sửa có nọc độc, như sửa hộp (box jellyfish): Gọi ba số không (000) và đổ giấm lên vùng bị đốt. Dùng nước biển để rửa trôi các xúc tu. Nếu bị sửa bluebottle đốt hãy xem dưới đây.
- 3 Để quản lý cơn đau hãy đổ nước nóng lên chỗ bị đốt – nước nóng không quá mức chịu đựng của quý vị.



- 4 Lấy ra các xúc tu còn dính lại.

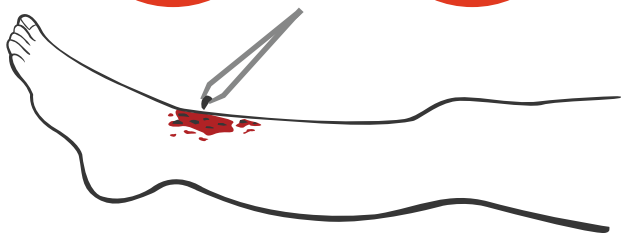


- 5 Nếu không có nước nóng có thể dùng chườm lạnh.
Đừng dùng nước đá đắp trực tiếp lên da.



- 6 Quan sát nạn nhân và nếu cần hãy thực hiện CPR.

- 7 Nếu bị sứa như loại bluebottle
đốt: lấy ra hết các xúc tu nhưng
đừng dùng khăn cọ xát chỗ đó
hay để cát dính lên vết thương.



- 8 Xả bằng nước biển (không dùng nước ngọt). Đổ nước nóng lên vùng bị đốt.

Nước nóng không quá mức chịu đựng của quý vị.

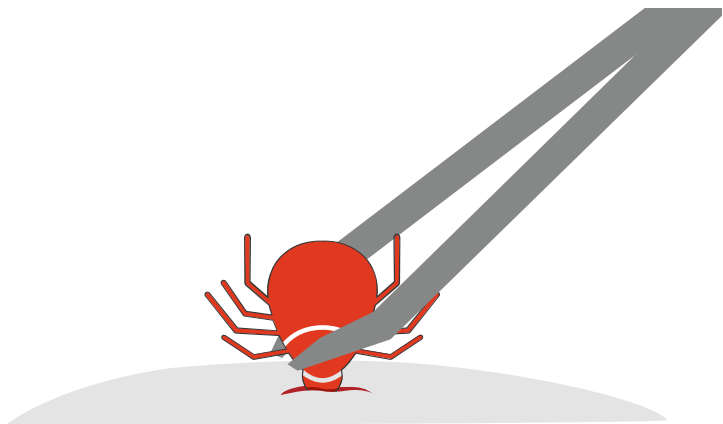


-
- 9 Tìm sự chăm sóc y tế ngay.

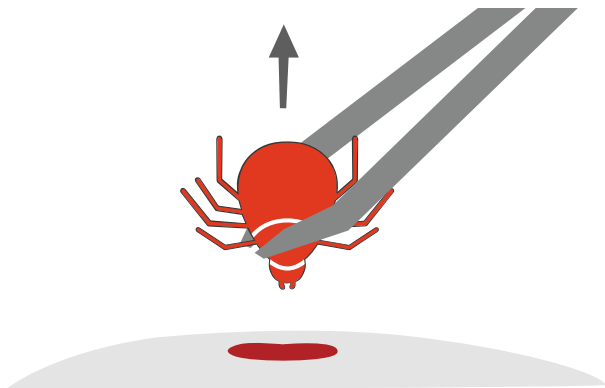


Tích cắn

- 1 Dùng nhíp nhọn bóc lấy con tích càng sát với da càng tốt.



2 Từ từ kéo con tích ra khỏi da.



3 Dội chỗ đó bằng nước muối hay nước sạch.

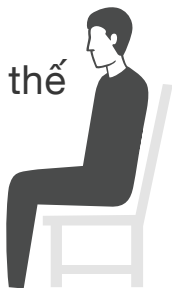




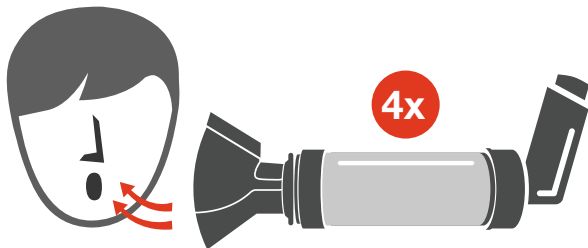
Cơ hen/suyễn

1 Đặt bệnh nhân vào tư thế ngồi thẳng thoải mái.

2 Trấn an và giữ cho bệnh nhân bình tĩnh.



3 Làm theo kế hoạch chăm sóc cơ hen/suyễn hoặc giúp họ dùng ống xịt thuốc làm dịu cơuyễn bằng bình đệm (nếu có), sau đó hít thở 4 lần qua bình đệm. Bệnh nhân cần làm việc này 4 lần và lặp lại sau mỗi 4 phút nếu không thấy đỡ.



4

Nếu là một cơn suyễn nặng, hoặc không có thuốc làm dịu, hãy gọi ba số không (000).



Học Sơ cứu với Hội Chữ Thập Đỏ

Hội Chữ Thập Đỏ là một trong các tổ chức cung cấp khóa đào tạo Sơ cứu lớn nhất thế giới, quyết tâm cải thiện sức khỏe, sự an toàn và an sinh của cộng đồng.

Hội Chữ Thập Đỏ cung cấp các khóa đào tạo sơ cứu, sơ cứu chuyên môn và sơ cứu bệnh tâm thần cho các cá nhân, hiệp hội, trường học và nhóm công ty được sắp xếp trước.

Để biết thêm hoặc đặt chỗ tham gia khóa đào tạo hoặc mua các sản phẩm sơ cứu:

<https://www.redcross.org.au/get-involved/learn/first-aid> hoặc gọi chúng tôi qua số **1300 367 428**

Doanh thu từ Dịch vụ Đào tạo của Hội Chữ Thập Đỏ giúp chúng tôi tiếp tục thi hành công tác nhân đạo ở địa phương, trong nước và khắp thế giới.

Tài liệu hướng dẫn này được soạn viết cho các mục đích giáo dục và không phần nào trong tài liệu này là lời khuyên chăm sóc y tế hay thay thế cho việc tìm giúp đỡ y tế hay khẩn cấp. Quý vị không nên dựa vào thông tin trong tài liệu hướng dẫn này thế cho việc đi gặp bác sĩ để được lời khuyên. Đừng bao giờ đình trệ việc tìm lời khuyên chăm sóc y tế, gạt bỏ lời khuyên chăm sóc y tế, hay ngưng điều trị y tế vì thông tin trong hướng dẫn này. Nếu có bất kỳ thắc mắc nào về tính phù hợp hoặc việc sử dụng thông tin được cung cấp trong tài liệu hướng dẫn này, quý vị nên đến gặp bác sĩ của mình để được lời khuyên. Thông tin trong bản hướng dẫn được cung cấp với thiện ý nhưng không bày tỏ hay ngụ ý sự đảm bảo. Ở mức độ mà luật lệ Úc cho phép Hội Chữ Thập Đỏ Úc miễn trừ trách nhiệm cho mọi thương tích hay thiệt hại bao gồm, nhưng không chỉ giới hạn, thiệt hại gián tiếp hoặc kết quả trực tiếp gây nên, hoặc bất cứ thiệt hại nào phát sinh từ việc sử dụng tài liệu hướng dẫn này, theo hợp đồng hay do sơ suất.