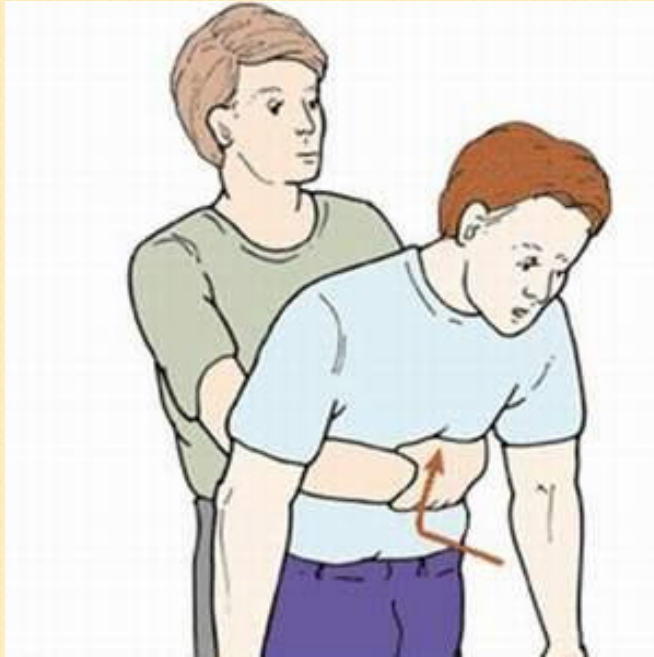


**NỘI DUNG TẬP HUẤN
SINH VIÊN TÌNH NGUYỆN
HÈ NĂM 2017**

I. NGUYÊN TẮC CHUNG CỦA SƠ CẤP CỨU

1. Trục xuất vật lạ khỏi đường hô hấp

- Điều cần làm ở đây là gây một lực ép đột ngột làm cho khí ở phổi thoát mạnh ra ngoài mang theo vật lạ ra.



2. Hô hấp nhân tạo

Làm thông đường hô hấp trên, nới rộng quần áo, thắt lưng, cravat, áo lót phụ nữ.

- Cấp cứu viên quỳ một bên ngang đầu nạn nhân, hoặc đứng nếu nạn nhân nằm trên giường.



1. Đẩy đầu nạn nhân về phía sau, nâng cằm lên cho 2 hàm răng gần như chạm nhau, quan sát và lắng nghe hơi thở nạn nhân.



2. Nếu nạn nhân không còn thở, bịt mũi nạn nhân, mà dùng miệng ngậm kín miệng nạn nhân, thổi 2 hơi liên tiếp (hơi đầy phổi)

2. Hô hấp nhân tạo

- Một tay đặt dưới cằm, đẩy cằm ra phía trước, lên trên. Tay kia đặt lên trán nạn nhân, ngón trỏ và ngón cái bịt mũi nạn nhân khi thổi vào.
- Cấp cứu viên hít vào thật sâu rồi áp miệng mình vào miệng nạn nhân và thổi mạnh, đồng thời quan sát lồng ngực nạn nhân xem có phồng lên, xẹp xuống theo nhịp thổi không.
- Ngẩng đầu hít vào thật sâu đồng thời bỏ tay bịt mũi nạn nhân.
- Tiếp tục thổi 15-20 lần/phút cho người lớn, 20-25 lần/phút cho trẻ em, thổi cho đến khi nạn nhân tự thở lại được.
- Cho nạn nhân nằm thoải mái và đắp ấm.
- Theo dõi sát mạch, nhịp thở và chăm sóc nạn nhân cho đến khi tình trạng ổn định.

3. Ép tim ngoài lồng ngực

Nguyên tắc: Tiến hành song song với hô hấp nhân tạo.

Cần thực hiện đúng và đầy đủ thì mới hiệu quả.



3. Ép tim ngoài lồng ngực

* Các bước:

- Đặt nạn nhân nằm ngửa trên một mặt phẳng cứng, chân cao hơn đầu. Nếu nằm trên giường đệm thì lót tấm ván hoặc khay dưới lưng.
- Cấp cứu viên quỳ bên cạnh nạn nhân (ngang tim).
- Đặt bàn tay trái lên 1/3 dưới xương ức, hướng sang bên trái, bàn tay phải úp lên mu bàn tay trái, 2 tay duỗi thẳng hai vai hướng thẳng vào hai tay.
- Dùng sức nặng của toàn thân ép xuống lồng ngực của nạn nhân nhịp nhàng, liên tục 60-80 lần/1 phút.

3. Ép tim ngoài lồng ngực

- Khi phối hợp ép tim và thổi ngạt, cứ 5 lần ép tim thì thổi ngạt 1 lần. Phương pháp này cần có 2 người.
- Kiên trì ép cho đến khi tim đập trở lại. Khi cần thiết có thể thay người khác, nhưng phải đảm bảo liên tục.
- Trong khi cấp cứu phải theo dõi sắc mặt, mạch, đồng tử của nạn nhân. Sau 60 phút tim không đập trở lại, đồng tử giãn to thì thôi.
- Khi tim đã đập trở lại, toàn trạng ổn định, cho nạn nhân nằm thoải mái, đắp ấm và tiếp tục theo dõi mạch, nhịp thở của nạn nhân.

3. Ép tim ngoài lồng ngực

* Phối hợp giữa ép tim và thổi ngạt:

- Phương pháp chỉ có 1 người: thổi ngạt 2 lần rồi ép tim 15 lần; thổi ngạt 2 lần, ép tim 15 lần.

- Phương pháp 2 người: 1 người thổi ngạt, 1 người ép tim phối hợp nhịp nhàng sao cho ép tim và thổi ngạt không được tiến hành cùng một lúc. Cứ 5 lần ép tim 1 lần thổi ngạt.



4. Cầm máu vết thương

- Nâng cao phần bị thương lên
- Dùng khăn sạch (hoặc dùng tay nếu không có khăn) ấn chặt ngay vào vết thương. Giữ chặt cho đến khi máu ngừng chảy.
- Nếu máu chảy nhiều và không cầm được khi ấn chặt vào vết thương, hoặc nếu nạn nhân đang mất nhiều máu:
 - + Tiếp tục ấn chặt vào vết thương
 - + Giữ cho phần bị thương giờ cao lên, càng cao càng tốt
 - + Buộc ga rô tay hoặc chân càng gần chỗ vết thương càng tốt
- Chuyển ngay nạn nhân đến cơ sở y tế.

II. SƠ CẤP CỨU MỘT SỐ TÌNH HUỐNG

1. Say nắng, say nóng

* Nguyên nhân:

- **Say nắng:** Khi lao động hoặc đi quá lâu ngoài trời nắng, nhiều tia nắng sẽ chiếu thẳng vào vùng cổ gáy, trung tâm điều hòa thân nhiệt cơ thể sẽ bị chấn động làm rối loạn điều hòa thân nhiệt cùng với hiện tượng mất nước cấp của cơ thể.
- **Say nóng:** Khi nhiệt độ ngoài trời quá cao, cùng với việc phải phơi mình quá lâu dưới ánh nắng mặt trời hoặc phải làm việc trong điều kiện môi trường nhiệt độ cao nóng bức (hầm lò, trong phòng kín...), hoặc hoạt động thể lực quá sức ở người trẻ (chơi các môn thể thao cường độ cao, làm việc nặng nhọc kéo dài)

* Biểu hiện khi bị say nắng, say nóng

- Đặc điểm chung: Tăng thân nhiệt.
- Các biểu hiện của say nắng, say nóng có thể tùy theo mức độ tăng thân nhiệt và thời gian:
 - + Biểu hiện nhẹ ban đầu là tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp trống ngực
 - + Trạng thái mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu, tay chân rã rời, kích thích nhẹ, khó thở tăng dần, chuột rút...
 - + Cuối cùng là ngất, hôn mê, trụy tim mạch, tử vong.

* Cách xử trí

- Nhanh chóng tiến hành giảm thân nhiệt cho nạn nhân: Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió, cởi bỏ bớt quần áo, cho uống nước mát có pha muối và đường, chườm khăn mát ở nách, bẹn, cổ.
- Chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất: Vẫn thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.

* Cách đề phòng:

- Không làm việc liên tục ngoài trời nắng hoặc trong môi trường nóng bức
- Uống đầy đủ nước
- Luôn trang bị đầy đủ thiết bị chống nắng
- Làm thoáng mát môi trường làm việc

2. Cấp cứu bỏng

2.1 Nguyên tắc:

- Nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi nguồn gây bỏng
- Ngăn chặn tiến triển bỏng
- Làm mát vùng bỏng bằng cách ngâm vùng bỏng vào nước mát, sạch hoặc để dưới vòi nước chảy 15 - 20 phút
- Cởi bỏ những vật dụng gây siết bó
- Vùng bỏng của nạn nhân sau đó phải được che phủ bằng vải sạch khô và băng ép nhẹ.



2. Cấp cứu bỏng

2.2. Cấp cứu một số trường hợp bỏng đặc biệt

* **Bỏng điện:** Điện giật hoặc sét đánh

- Ngắt điện
- Nếu không thể ngắt điện được thì phải gỡ nạn nhân ra khỏi sự tiếp xúc với điện
- Sơ cứu vết bỏng xong phải nhanh chóng chuyển nạn nhân tới ngay bệnh viện

* **Bỏng hóa chất:**

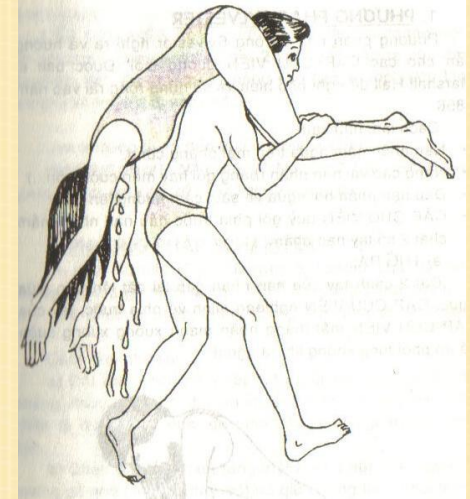
- Rửa ngay, rửa liên tục bằng nước sạch càng nhiều càng tốt
- Phải tháo bỏ ngay quần áo bị dính hóa chất
- Nếu vết bỏng chảy nhiều máu thì phải xử trí như một vết thương chảy máu.
- Chuyển ngay nạn nhân tới cơ sở điều trị.

3. Cách sơ cứu người bị điện giật

- Ngắt điện
- Nhanh chóng tách nạn nhân ra khỏi vật mang điện
- Với trường hợp nạn nhân vẫn còn tỉnh: cần theo dõi nạn nhân vì rất có thể nạn nhân vẫn còn bị choáng và rối loạn nhịp tim do tai nạn gây ra.
- Với trường hợp nạn nhân bất tỉnh
 - + Bước 1: đặt nạn nhân nằm nghiêng, gập hai tay nạn nhân đặt bên dưới mặt.
 - + Bước 2: Hô hấp nhân tạo và ép tim ngoài lồng ngực

4. Cấp cứu nạn nhân chết đuối

- Sau khi đem nạn nhân lên bờ
- Trường hợp nạn nhân đã ngừng thở, ngừng tim thì nhanh chóng dốc ngược đầu nạn nhân
- Đặt nạn nhân trên mặt phẳng cứng, ngửa cổ nạn nhân ra sau, móc hết đờm rãi, dị vật trong miệng nạn nhân ra
- Hô hấp nhân tạo
- Hãy nhanh chóng gọi điện thoại số cấp cứu 115

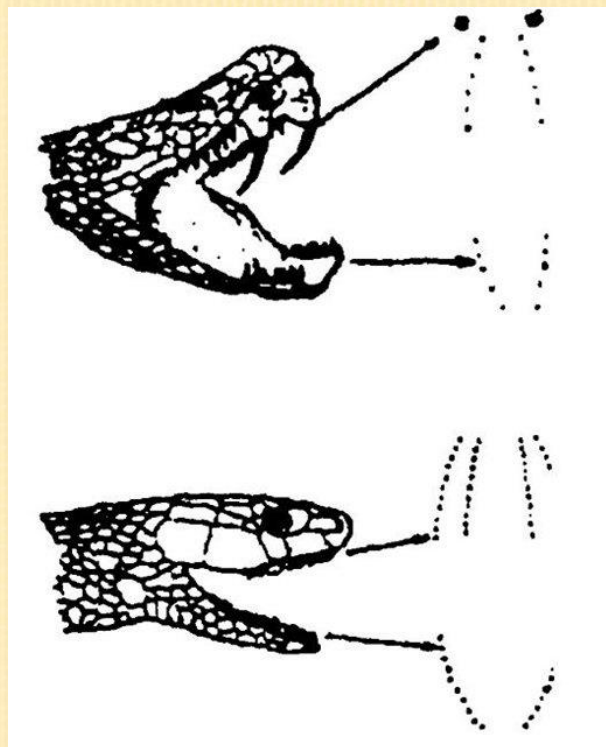


5. Xử trí bong gân

- Ngay sau khi bị bong gân cần được chườm lạnh ngay. Chườm đá sẽ làm dịu đau, co mạch, ngưng chảy máu và bớt phù nề.
- Có thể dùng băng thun để băng ép khớp bong gân, giữ ít nhất 48 giờ nhưng không băng chặt hạn chế lưu thông máu
- Tuyệt đối không được áp dụng là xoa bóp để làm nóng bằng các loại dầu, cồn, rượu
- Không được chườm nóng, không tiêm bất cứ thuốc gì vào vùng bong gân

6. Sơ cứu khi bị rắn cắn

- **Rắn có độc:** Triệu chứng miệng bị cứng lại, mắt mờ, ứ đọng đờm rãi, nôn ra máu... vết thương sẽ thấy 2 vết răng nanh
- **Rắn không độc:** Không gây ra phản ứng cho nạn nhân. Nhìn vào vết cắn thấy 2 hàm răng với những chấm nhỏ, có hình vòng cung và đặc biệt không có răng nanh.



6. Sơ cứu khi bị rắn cắn

* Nhóm rắn hổ cắn:

- Bước 1: Gáo phía trên vết cắn
- Bước 2: Tẩy nọc bằng cách rửa sạch vết rắn cắn
- Bước 3: Chuyển đến cơ sở y tế gần nhất

6. Sơ cứu khi bị rắn cắn

* Nhóm rắn lục cắn:

- Toàn chi bị rắn cắn đau dữ dội, da đỏ bầm, có những đám xuất huyết, chỗ bị rắn cắn phù (sau dễ bị hoại tử). Sau 30'- 1h: nôn, ỉa lỏng, mạch nhanh nhỏ, tụt huyết áp, ngất xỉu.
- Bước 1: giải quyết vấn đề đau nhức, sưng nề, xuất huyết, hoại tử. (không cần garo)
- Bước 2: Băng ép, tẩy nọc và chuyển nạn nhân đến bệnh viện càng sớm càng tốt.

7. Một số mẹo khi bị rết cắn

- Tỏi giã nát để đắp, rất nhanh hết đau nhức
- Rau sam một nắm rửa sạch, giã nát, đắp vào chỗ rết cắn
- Vừng hạt một nắm nhỏ, nghiền nát, đắp vào vết thương;
- Lá bạc hà một nắm rửa sạch, giã nát để đắp
- Lá ớt giã nhỏ, đắp vào vết thương cho đến khi hết đau nhức, ngày đắp 1-2 lần cho đến khi khỏi.

8. Xử trí khi bị ong châm

- Khi bị ong tấn công, người bị nạn phải hết sức bình tĩnh và nhanh chóng ra khỏi khu vực có ong.
- Lấy vôi chích bằng cách khều nhẹ, dùng nhíp lấy ra, tránh nạn ép bằng tay vì có thể làm nọc độc lan ra.
- Rửa sạch vùng bị chích bằng xà bông và nước ấm.
- Đắp khăn lạnh lên vết cắn để giảm đau và giảm sưng.
- Đưa nạn nhân đến cơ sở y tế nếu: Nổi mề đay, thấy mệt, tay chân lạnh, nước tiểu đỏ, đi tiểu ít, khó thở

9. Cách xử trí khi bị động vật cắn

- Rửa thật kỹ vết cắn bằng xà phòng và các chất sát khuẩn để diệt virus dại.
- Băng ép cầm máu nếu có tổn thương chảy máu nhiều, nhưng không nên băng quá kín nếu không chảy máu.
- Đến ngay cơ sở y tế gần nhất.

* Trường hợp chó cắn:

- Con vật vẫn bình thường thì không cần tiêm vắc xin mà chỉ cần theo dõi chó trong vòng 7-15 ngày. Sau 15 ngày, chó vẫn sống bình thường thì không cần tiêm vắc xin.
- Nghi ngờ chó dại hoặc chó đang lên cơn dại phải tiêm đồng thời cả vắc xin phòng dại và huyết thanh kháng dại.

10. Sơ cứu khi chảy máu cam

- Ngồi thẳng lưng. Giữ thẳng lưng có tác dụng hạ huyết áp ở các tĩnh mạch mũi.
- Thở bằng miệng. Dùng ngón tay cái và ngón trỏ tiếp tục bóp chặt mũi trong 5-10 phút. Động tác này sẽ ép chặt lên điểm chảy máu ở vách ngăn mũi và thường làm máu ngừng chảy.
- Để ngăn chảy máu tái phát sau khi máu đã cầm, không nên ngoáy hoặc xì mũi và không nên cúi trong vòng vài giờ sau khi bị chảy máu. Giữ đầu ở mức cao hơn tim.
- Nếu chảy máu tái diễn bóp chặt mũi theo cách đã mô tả ở trên và đưa nạn nhân đến cơ sở y tế.

11. Sơ cứu chảy máu tai

- Cho nạn nhân ngồi nghiêng đầu về phía tai chảy máu
- Băng nhẹ nhàng, nếu chỉ là vết xước ở vành tai thì không phải đi viện. Nếu máu chảy từ trong tai phải cho đến cơ sở y tế ngay.

12. Xử trí côn trùng chui vào tai

- Không cố ngoáy, khều để lấy côn trùng ra
- Cách xử lý: nhỏ cồn hoặc rượu vào tai
- Nếu chúng chết trong tai thì dùng bơm tiêm bơm nước sạch vào tai
- Nếu đã làm theo cách trên mà vẫn không lấy được dị vật ra thì cho nạn nhân đến cơ sở y tế.

13. Cách xử trí khi bị dị vật bay vào mắt

* Trường hợp 1: Dị vật vào mắt (bụi, cát...)

- Nếu bị ở mi dưới thì lật mi dưới ra rồi dùng khăn tay hay mảnh vải sạch thấm nước lọc, đưa hạt bụi về phía góc mũi để lấy ra.
- Nếu bị ở mi trên thì lộn mi mắt lên, rồi cũng dùng khăn tay hay vải sạch làm như trên
- Có thể tự chữa bằng cách úp mặt vào chậu nước sạch, chớp mắt nhiều lần cho bụi trong mắt trôi ra.
- Nếu không lấy ra được, thấy bất thường về thị lực, mắt bị đau, đỏ, cần băng mắt lại rồi đưa đi bệnh viện.

* Trường hợp 2: Hóa chất bắn vào mắt

- Rửa mắt bằng nước sạch, dùng khăn sạch nhúng nước phủ ngay lên mắt khoảng 20 phút.
- Không nhỏ bất cứ thuốc gì vào mắt. Chuyển đến cơ sở y tế gần nhất.

14. Sơ cứu vết thương phần mềm

14.1. Vết thương bề mặt nhỏ

- + Rửa sạch vết thương bằng nước chín hoặc nước sạch
- + Nếu vết thương quá bẩn phải rửa bằng nước xà phòng.
- + Sau khi rửa vết thương, dùng dung dịch sát khuẩn để sát khuẩn xung quanh vết thương rồi dùng gạc vô khuẩn hoặc một miếng vải càng sạch càng tốt đặt lên trên vết thương và băng lại
- + Nếu vết thương ở tay hoặc chân thì luôn nâng cao vết thương bằng dây đeo hoặc gối kê.

14.2. Vết thương bề mặt lớn

- Sau khi xử trí cầm máu, rửa xung quanh vết thương bằng dung dịch sát khuẩn hoặc bằng nước chín.
- *Chỉ lấy dị vật hoặc bụi bẩn ra khỏi vết thương khi có thể lấy ra dễ dàng. Không được thăm dò vết thương.*
- Sau đó băng bó vết thương rồi chuyển ngay nạn nhân tới cơ sở điều trị càng sớm càng tốt.
- Chú ý: nếu có thể nên cố định vết thương vào phần không bị tổn thương của cơ thể và nâng cao vết thương.

TRÂN TRỌNG CẢM ƠN!