



KẾ HOẠCH VỀ SƠ CỨU



HOẠT ĐỘNG 25: XÂY DỰNG BỘ DỤNG CỤ SƠ CỨU!



Mục tiêu: Sắp xếp các vật dụng để luôn sẵn sàng khi cần.

Bắt đầu bằng việc kiểm kê tủ thuốc và đồ sơ cứu của quý vị. Kiểm tra và xử lý đúng cách bất kỳ loại thuốc nào đã cũ hoặc hết hạn sử dụng. Không xả thuốc xuống bồn cầu hoặc cống rãnh - Oregon Health Authority (Cơ Quan Y Tế Oregon) cung cấp hướng dẫn thải bỏ đúng cách, bao gồm cả vị trí của các hộp thu gom cố định trên toàn tiểu bang.

BỘ DỤNG CỤ SƠ CỨU TẠI NHÀ

Sử dụng danh sách kiểm tra sau đây để hoàn thiện bộ dụng cụ sơ cứu tại nhà của quý vị. Tùy chỉnh bộ dụng cụ để đáp ứng mọi nhu cầu y tế của quý vị và người thân (ví dụ: EpiPens, thuốc hoặc các vật tư y tế khác):

- Thuốc tẩy gia dụng 10% để khử trùng
- (Nhiều) miếng gạc vô trùng 4" (10 cm)
- Miếng gạc 4" (10 cm) để băng bó vết thương lớn
- Băng thun cá nhân (4 +)
- Băng keo (2 cuộn +)
- Thuốc giảm đau kháng viêm (còn được gọi là NSAID, ví dụ: ibuprofen)
- Khăn lau tay sát trùng
- Băng dính vô trùng/Băng cá nhân các loại dành cho các vết cắt nhỏ (10-12 chiếc +)
- Túi đựng chất nguy hiểm sinh học cỡ 3-5 gallon (11,4-19 lít)
- (Các) miếng gạc lạnh
- Thuốc nhỏ mắt
- Thuốc nhuận tràng và chống tiêu chảy
- Găng tay y tế Nitrile (6 đôi +)
- Thuốc giảm đau (ví dụ: acetaminophen)
- Polysporin hoặc gel sát khuẩn khác
- Băng cuộn rộng 2" (5 cm) (2 +)
- Kéo (kéo y tế loại tốt hay còn gọi là kéo xử lý chấn thương)
- Chăn cứu sinh (khẩn cấp).
- Keo siêu dính
- Chất bôi trơn dùng khi phẫu thuật
- Nhiệt kế
- Băng tam giác (4 +)
- Nhíp

BỘ DỤNG CỤ SƠ CỨU CHO XE VÀ TÚI ĐỒ KHẨN CẤP

Với Túi Đồ Khẩn Cấp nhỏ hơn để vừa trong xe, hãy sử dụng danh sách kiểm tra này để đảm bảo quý vị có đủ vật dụng cần thiết:

- Khăn lau cồn
- Tăm bông y tế
- Thuốc mỡ kháng sinh
- Miếng chườm lạnh tức thì
- Băng cá nhân -- băng keo và băng thun
- Băng cá nhân hình cánh bướm
- Nẹp ngón tay
- Miếng gạc
- Găng tay
- Băng dính vải
- Kéo
- Nhíp



HOẠT ĐỘNG 26: THAM GIA LỚP ĐÀO TẠO SƠ CỨU



Mục tiêu: Đào tạo sơ cứu chính quy là cách tốt nhất để học các kỹ năng mới hoặc làm mới kiến thức để quý vị có thể hỗ trợ những người xung quanh trong trường hợp khẩn cấp.

Được đào tạo các kỹ năng sơ cứu cơ bản. Rủ bạn bè và hàng xóm tham gia để lớp học thú vị hơn. Có thể bắt đầu với những kiến thức cơ bản, làm mới những gì quý vị đã học từ lâu hoặc nâng cấp lên cấp độ sơ cứu cao hơn. Chọn một khóa học được cung cấp trong khu vực của quý vị; cũng có nhiều khóa học trực tuyến.

CƠ HỘI ĐÀO TẠO

Tốt nhất nên bắt đầu tìm kiếm các khóa đào tạo sơ cứu thông qua các cơ quan chính quyền địa phương và các đối tác cộng đồng. Các tổ chức sau có thể mở các khóa học sơ cứu trong khu vực của quý vị:

- Cơ quan cứu hỏa địa phương.
- Cơ quan y tế quận.
- Câu lạc bộ thể dục hoặc sức khỏe.
- Bộ phận an toàn lao động của người sử dụng lao động.
- Bệnh viện khu vực.



American Red Cross cũng mở các khóa đào tạo sơ cứu cho cộng đồng. Hãy truy cập trang web American Red Cross Training Services (Dịch Vụ Đào Tạo Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ) <https://www.redcross.org/take-a-class> để tìm các khóa học gần quý vị. Red Cross cũng mở các khóa đào tạo trực tuyến. Cộng đồng của quý vị cũng có thể đào tạo "Cầm Máu".

Quý vị có muốn thực hiện bước tiếp theo? Cân nhắc tham gia khóa học Sơ Cứu Tại Nơi Vắng Vẻ, tập trung vào sự trợ giúp từ chính quý vị khi không có người ứng cứu đầu tiên. Các khóa học Sơ Cứu Tại Nơi Vắng Vẻ thường được cung cấp thông qua National Outdoor Leadership School (Trường Lãnh Đạo Ngoài Trời Quốc Gia) và REI.

HOẠT ĐỘNG 27: THỰC HÀNH KỸ NĂNG SƠ CỨU



Mục tiêu: Thường xuyên vận dụng các kỹ năng!

Thực hành kỹ năng sơ cứu sẽ giúp quý vị tự tin hơn khi phải chăm sóc người thân, bạn bè hay hàng xóm bị ốm hoặc bị thương. Thực hành kỹ năng sơ cứu cũng là cách tốt nhất để cập nhật kiến thức và giúp quý vị cảm thấy thoải mái khi cần hỗ trợ. Hãy tiếp tục tìm những cách mới để thực hành và nâng cao kỹ năng của mình!

Đai đeo tay bằng áo phông: Nếu quý vị, một thành viên trong gia đình hoặc hàng xóm bị thương ở xương đòn, vai hoặc cánh tay và không thể tiếp cận dịch vụ cấp cứu, quý vị có thể sử dụng áo phông làm đai cố định. Để thực hành kỹ thuật này, hãy thò đầu qua cổ áo như thể đang mặc áo. Sau đó, cẩn thận đưa cánh tay bị thương qua ống tay áo gần nhất và để độ co giãn của áo giữ chặt cánh tay cho đến khi quý vị được cấp cứu.

Nẹp ngón tay: Khi ngón tay bị kẹt hoặc gãy, có nhiều cách cố định tạm thời cho đến khi quý vị được giúp đỡ. Thực hành bằng cách tìm một que kem (cành cây hoặc miếng kim loại) và một ít băng dính. Giữ que kem áp vào ngón tay để ngón không bị cong và quấn một miếng băng dính quanh đầu và cuối ngón tay để cố định que kem đúng vị trí. Nếu không có que kem để nẹp ngón tay, quý vị có thể dán ngón bị thương vào ngón tay bên cạnh bằng băng dính. Quấn một miếng băng dính quanh đầu và cuối ngón bị thương và ngón bên cạnh.

Băng bó mắt cá chân: Bong gân mắt cá chân là chấn thương phổ biến. Để quấn băng thun quanh mắt cá chân, đặt bàn chân bị thương ở góc 90 độ so với phần còn lại của chân (gập bàn chân), bắt đầu quấn băng gần phía dưới bắp chân và tạo hình số tám quanh mắt cá chân để nâng đỡ thêm.



Các chuyên gia y tế cấp cứu khuyến nghị quý vị nên thành thạo các kỹ năng sơ cứu sau:

Cardio-Pulmonary Resuscitation (CPR).

CPR liên quan đến việc ép ngực và hô hấp nhân tạo cho người có tim đã ngừng bơm máu. American Red Cross mở các lớp đào tạo CPR thường xuyên và cung cấp hướng dẫn từng bước hữu ích về cách thực hiện CPR.

Mắc nghẹn khi vẫn tỉnh táo. Quý vị có thể sử dụng một kỹ thuật đơn giản để giúp đẩy một vật bị kẹt ra khỏi đường thở của người bị nghẹn nhưng vẫn tỉnh táo: 1. Vỗ lưng 5 lần; 2. Ấn bụng 5 lần; và 3. Lặp lại đến khi vật gây nghẹn bị đẩy ra ngoài. Chỉ áp dụng kỹ thuật này khi người đó không ho, có thể nói hoặc thở và không ra hiệu cầu cứu (thường bằng cách giữ tay quanh cổ họng). Quý vị thậm chí có thể sử dụng một phiên bản của kỹ thuật này cho chính mình.



Chảy máu nghiêm trọng. Chảy máu nghiêm trọng có thể dẫn đến tử vong chỉ trong vòng năm phút, vì vậy phải biết cách ngăn chặn tình trạng mất máu. Chương trình Stop the Bleed (Cầm Máu) có tại www.stopthebleed.org cung cấp đào tạo về kiểm soát tình trạng chảy máu và hướng dẫn ba hành động nhanh chóng để kiểm soát tình trạng chảy máu nghiêm trọng:

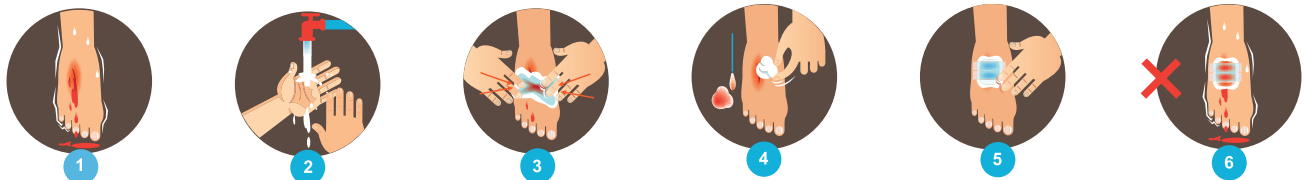


1. Dùng lực ở tay.
2. Băng bó vết thương và ép cầm máu.
3. Đặt ga-rô lên vết thương.

Sốc. Sốc là tình trạng nguy kịch xảy ra khi các cơ quan quan trọng không nhận đủ oxy. Điều trị sốc bao gồm việc giữ người bệnh ấm và thoải mái cho đến khi có sự trợ giúp bằng cách:

- Nới lỏng quần áo chật.
- Quấn áo hoặc chăn quanh người bệnh.
- Giữ người bệnh nằm yên và nằm ngửa.
- Trấn an người bệnh.
- Không cho người bệnh ăn hay uống bất cứ thứ gì.

Vết thương hở. Giữ sạch vết thương, ngay cả những vết thương nhỏ, sẽ giúp ngăn ngừa nhiễm trùng. Dùng tay sạch, ấn nhẹ lên vết thương cho đến khi ngừng chảy máu, rửa vết thương bằng nước sạch và bôi kem hoặc thuốc mỡ kháng sinh. Những vết xước hoặc vết cắt nhỏ có thể không cần băng bó; đối với các vết thương khác, quý vị có thể phải dán băng sạch, vô trùng, không dính lên vết thương sau khi đã làm sạch. Thay băng ít nhất một lần mỗi ngày hoặc khi băng bị ướt hoặc bẩn.



**ĐỂ BIẾT THÊM TÀI NGUYÊN VỀ BÀI HỌC NÀY, HÃY TRUY CẬP TRANG
WEB SINH TỒN TRONG 2 TUẦN CỦA OEM TẠI
www.oregon.gov/oem/be2weeksready**

