



BỘ THẺ KỸ NĂNG SƠ CỨU CƠ BẢN



Hiểu biết nhỏ - An toàn lớn



Click để xem bộ video kỹ năng sơ cứu cơ bản

MỤC LỤC

- Thẻ 1: Nguyên tắc an toàn trong sơ cứu
- Thẻ 2: Đánh giá ban đầu
- Thẻ 3: Khai thông đường thở
- Thẻ 4: Tư thế an toàn và hồi sinh tim phổi
- Thẻ 5: Dị vật đường thở
- Thẻ 6: Cầm máu
- Thẻ 7: Bong gân
- Thẻ 8: Gãy xương và vết thương nghiêm trọng
- Thẻ 9: Chuột rút
- Thẻ 10: Rắn cắn
- Thẻ 11: Ong đốt
- Thẻ 12: Đột quỵ
- Thẻ 13: Co giật
- Thẻ 14: Bỏng
- Thẻ 15: Sốc nhiệt
- Thẻ 16: Đuối nước
- Thẻ 17: Điện giật
- Thẻ 18: Tổn thương mắt
- Thẻ 19: Uồng nhâm hoá chất



Các nội dung chuyên môn tại đây là ý kiến của bác sĩ chia sẻ, không phải của Công ty TNHH Ford Việt Nam. Tất cả các nội dung tại đây không được coi là một sự thay thế cho lời khuyên y tế cũng như chẩn đoán hoặc điều trị từ các bác sĩ.

NGUYÊN TẮC AN TOÀN

NGƯỜI SƠ CỨU

1

An toàn cho bản thân



2

An toàn cho người xung quanh



3

Gọi hỗ trợ y tế



NGUYÊN TẮC AN TOÀN

NGƯỜI BỊ NẠN

1

Không di chuyển khi
chưa đánh giá ban đầu

2

Luôn kiểm tra
đường thở và mạch

*

Tất cả các tai nạn giao thông
đều cần cố định cột sống cổ

ĐÁNH GIÁ BAN ĐẦU

1 Kiểm tra



Tri giác



Thở



2

Gọi hỗ trợ
y tế



Mạch

3

Sơ cứu
ban đầu



ĐÁNH GIÁ BAN ĐẦU

1

Mất ý thức, còn mạch, còn thở
Nằm nghiêng an toàn

2

Ngừng thở, ngừng tim
Hồi sinh tim phổi cơ bản (CPR)

*

Chú ý cố định cột sống cổ
với tai nạn giao thông

KHAI THÔNG ĐƯỜNG THỞ

Giúp nạn nhân thở dễ dàng hơn

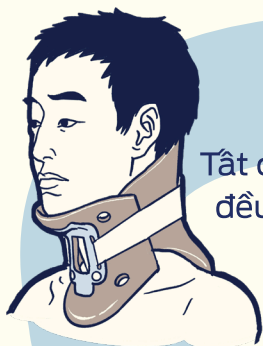


1 Trường hợp thông thường



2 Chấn thương đột sống cổ

CỔ ĐỊNH CỘT SỐNG CỔ



Tất cả các tai nạn giao thông
đều cần cổ định cột sống cổ



Dùng vật cứng chèn hai bên cổ
nạn nhân giữ cột sống thẳng

TƯ THẾ AN TOÀN



HỒ SINH TIM PHỔI CƠ BẢN

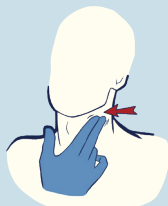
Kiểm tra



Tri giác



Thở



Mạch



Ép tim 30 lần



Hỗ trợ hô hấp 2 lần

Gọi hỗ trợ y tế ngay khi cần

DỊ VẬT ĐƯỜNG THỞ

Gọi trợ giúp y tế

Còn thở,
ho được



Giúp ngồi xuống ghế,
khuyến khích ho

Nói khó hoặc
không nói được



Động tác Heimlich

Mất ý thức



Hồi sinh tim phổi
cơ bản (CPR)

DI VẬT ĐƯỜNG THỞ



CÁCH 1

Vỗ giữa hai bả vai

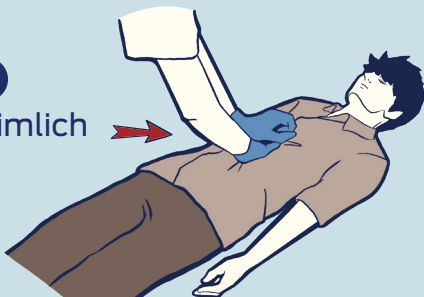


CÁCH 2

Động tác Heimlich tư thế đứng

CÁCH 3

Động tác Heimlich tư thế nằm



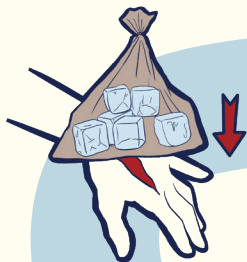
LÀM SẠCH VẾT THƯƠNG



1 Rửa sạch



2 Sát trùng



3 Chườm mát



4 Băng cầm máu

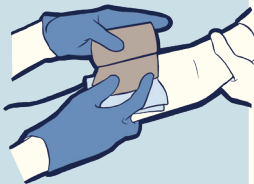
Chú ý: Tiêm phòng uốn ván
Tiêm phòng dại nếu vết cắn do động vật

CẦM MÁU

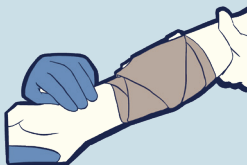
- 1 Khăn/vải sạch gấp nhiều lớp, ép vuông góc vết thương



- 2 Giữ 15 phút hoặc đến khi cầm máu



- 3 Băng ép lên lớp vải bằng băng thun



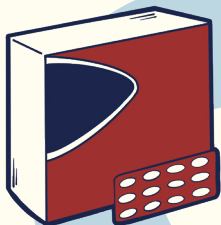
BONG GÂN



1 Chườm mát



2 Giảm vận động



3 Giảm đau



4 Kê cao chi

BONG GÂN

Đến gặp bác sĩ nếu

1

Có vết thương sâu trên bề mặt khớp

2

Không thể vận động khớp

3

Cử động có tiếng lắc rắc

4

Cảm thấy trầm trọng hơn

GÃY XƯƠNG



1 Cố định xương



2 Bất động khớp

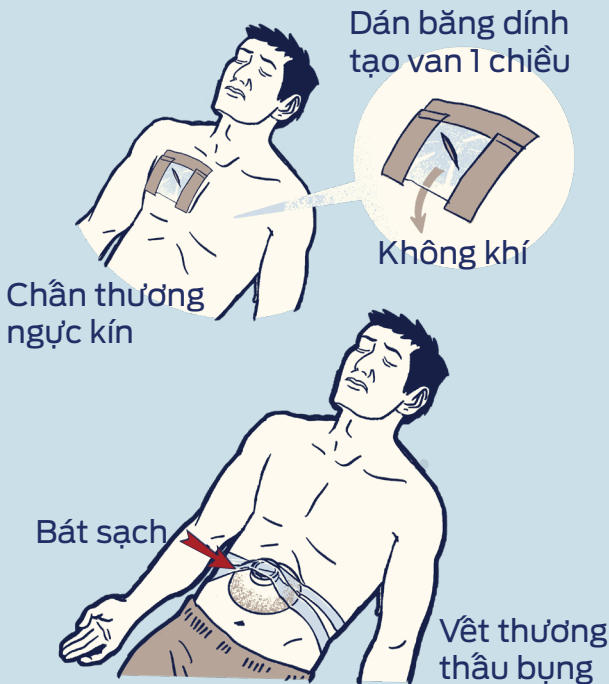


3 Kiểm tra lưu thông máu



Không cố cởi quần áo người bị nạn.
Có thể thay thế nẹp bằng thanh gỗ,
miếng bìa cứng hoặc vật tương tự

VẾT THƯƠNG NGHIÊM TRỌNG



*
Gãy xương đùi, vỡ xương chậu có thể
mất máu rất nhiều dù không chảy máu ra ngoài

CHUỘT RÚT

1 Kéo căng cơ



2

Đi lại nhẹ nhàng,
nâng cao chân



CHUỘT RÚT

1

Khởi động kỹ
khi chơi thể thao

2

Bù đủ nước trước, trong
và sau khi vận động

3

Tắm nước nóng, xoa bóp dầu nóng
giúp các bó cơ thư giãn

4

Đền gấp bác sĩ nếu chuột rút tái phát
và xuất hiện tự nhiên về đêm



 Xem video

RẢN CẢN



1 Gọi hỗ trợ y tế
càng sớm càng tốt

2

Hạn chế động phát tác:

Bình tĩnh, hạn chế di chuyển.

Tháo trang sức, nới quần áo gần vết cắn.

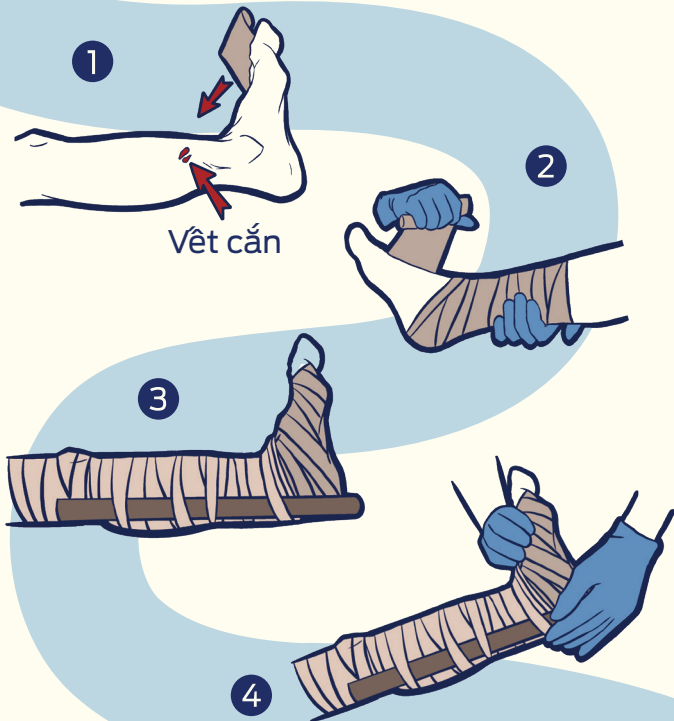
Chỉnh tư thế để vết cắn thấp hơn tim.

Vệ sinh sát trùng vết cắn.

Băng ép bất động.

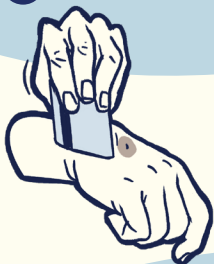
RẮN CẮN

Băng ép bất động



ONG ĐỐT

1 Di chuyển đến khu vực an toàn



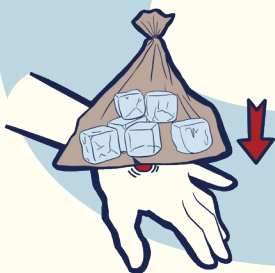
2 Loại bỏ ngòi độc

Rửa vết đốt bằng
xà phòng & nước

3



4 Chườm mát



5 Bôi thuốc kháng
Histamin nếu ngứa

ONG ĐỐT

Đến bệnh viện ngay nếu

1

Nhiều vết đốt

2

Vết đốt đầu/mặt/cổ
phù nề lan nhanh

3

Sốt, mệt mỏi, khó thở.
nước tiểu ít dần hoặc đỏ như máu

4

Biểu hiện dị ứng
hoặc từng dị ứng ong đốt



Xem video

ĐỘT QUỴ

DẤU HIỆU

1 Mất định hướng



2

Mất khả năng nói

3

Mất khả năng vận động



* Gọi 115

Thời gian là vàng
đến viện trong 3h đầu
có cơ hội hồi phục cao

ĐỘT QUY

1

Nằm yên tĩnh, đầu cao 30 độ

2

Nghiêng đầu về 1 phía

3

Không ăn/uống trước khi đến viện

4

Không châm kim 10 đầu ngón tay

CO GIẬT

1 Đỡ người bệnh
nằm xuống sàn



Trong cơn
co giật



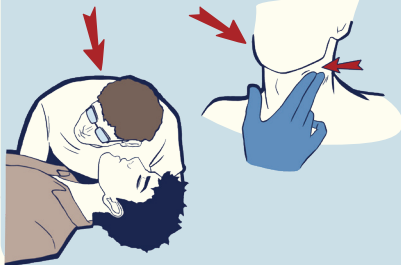
2

Di chuyển đồ vật
xung quanh

3

Hết cơn co giật

Kiểm tra đường
thở và mạch



4

Tư thế an toàn



CO GIẬT

1

Không giữ/ghì chân tay

2

Không ăn/uống khi chưa tỉnh táo

3

Không chèn miệng người bệnh
(co giật không gây cắn lưỡi)

4

Gọi 115 nếu người bệnh
co giật >5 phút, có cơn tái phát

BỎNG

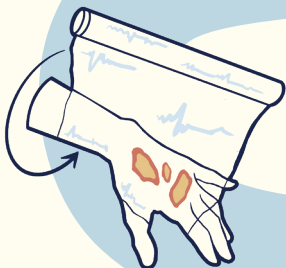
- 1 Tháo đồng hồ, trang sức



- 2 Làm mát



- 3 Che phủ vết thương



- 4 Theo dõi vết bỏng và đến cơ sở y tế gần nhất

BỎNG

1

Không tìm cách cởi quần áo
dị vật dính vào vết bỏng

2

Không phủ bông
băng dính lên vết bỏng

3

Không chọc thủng
hay làm vỡ phồng nước

4

Không chườm đá lạnh

5

Gọi hỗ trợ y tế nếu không chắc chắn
mức độ nặng của vết bỏng

SỐC NHIỆT

Chườm mát



Uống nước
điện giải



SỐC NHIỆT

1

Không uống thuốc hạ sốt

2

Chỉ uống nước điện giải
được pha đúng tỉ lệ

3

Không cho ăn/uống
khi nạn nhân không tỉnh táo

*

Dung dịch thay thế oresol:
nước gạo rang, dừa tươi, nước trà

ĐUỐI NƯỚC

1

Di chuyển nạn nhân
lên nơi khô ráo



2

Gọi hỗ
trợ y tế



3

Kiểm tra đường thở và mạch



Ngừng thở



Còn thở



*

Luôn giữ ấm nạn nhân

ĐUỐI NƯỚC

1

Không dốc ngược người
nạn nhân và chạy

2

Không ép vào bụng nạn nhân
đẩy nước ra ngoài

3

Không làm các phương pháp
dân gian gây cản trở
quá trình sơ cứu



 Xem video

ĐIỆN GIẬT

1

Ngắt nguồn điện
khỏi nạn nhân



2

Kiểm tra đường
thở và mạch



3

Nạn nhân



Ngừng
thở



Còn
thở



4

Gọi hỗ trợ y tế



ĐIỆN GIẬT

1

Không tiếp cận đến khi
dòng điện được cắt

2

Đổ nước, xoa dầu, cạo gió
làm trì hoãn quá trình sơ cứu

3

Không cho ăn/uống
khi nạn nhân không tỉnh táo

4

Theo dõi tại cơ sở y tế
ít nhất 24h

TỔN THƯƠNG MẮT

Do ánh sáng mạnh



1 Cách ly nguồn sáng



2 Nhỏ nước muối sinh lý



3 Nằm nghỉ trong 24h



4 Đến bác sĩ chuyên khoa

TỔN THƯƠNG MẮT

Do hóa chất



- 1 Nằm nghiêng về phía tổn thương



- 2 Rửa mắt ít nhất 5 phút



- 3 Băng nhẹ nhàng



- 4 Đến bác sĩ chuyên khoa

UỐNG NHẦM HÓA CHẤT



- 1 Gọi hỗ trợ y tế,
tìm hiểu thành phần
hóa chất



- 2 Súc miệng bằng
nước sạch nhiều lần



- 3 Uống nước/sữa tươi
không đường 20-30ml/kg
làm loãng hóa chất

UỐNG NHẦM HÓA CHẤT

1

Không cho ăn/uống
khi nạn nhân chưa tỉnh táo

2

Không tìm cách gây nôn
tránh gia tăng tổn thương
hay sặc vào phổi

3

Không uống axit/kiềm
để trung hòa hóa chất



BỘ THẺ KỸ NĂNG SƠ CỨU CƠ BẢN



Hiểu biết nhỏ - An toàn lớn



Click để xem bộ video kỹ năng sơ cứu cơ bản



Quét mã QR để xem bộ video
chia sẻ kỹ năng sơ cứu cơ bản



Xem video

