

Một số kỹ năng sơ cứu cơ bản nên biết

1. Sơ cứu người đang bị tắc thở vì dị vật trong cổ họng

Nguyên tắc quan trọng nhất trước khi sơ cứu là phải gọi điện cho bệnh viện hoặc các đơn vị có khả năng cấp cứu ngay lập tức. Sau đó, trong thời gian chờ đợi, hãy bình tĩnh thực hiện các bước sau đây:

Nếu đường hô hấp của nạn nhân đang bị tắc vì có thức ăn hoặc các loại dị vật khác, hãy để ý xem người này có đang ho hay không. Nếu họ còn tỉnh táo, hãy bảo họ ho càng mạnh càng tốt. Nếu người này không thể ho, thở hay nói, cần thực hiện:

- Hướng người bị nạn về phía trước và dùng ức bàn tay đấm mạnh vào lưng người đó 5 lần.

- Xóc mạnh bụng của người bị nạn 5 lần: 2 tay vòng lên trước bụng, một tay nắm đấm, một tay bao quanh tay còn lại ngay phía trên lỗ rốn.

- Xóc mạnh cho tới khi dị vật bị đẩy ra khỏi đường hô hấp, hoặc khi người bị nạn có thể tự thở hoặc tự ho.

Với trẻ em: đặt úp sấp trẻ trên cánh tay, bàn tay giữ chặt cằm của trẻ (lưu ý không bịt miệng hoặc làm tổn thương tới cổ). Đấm bằng ức bàn tay còn lại vào lưng trẻ 5 lần, với lực không quá mạnh. Trọng lực và lực từ bàn tay bạn có thể sẽ làm dị vật thoát ra.

Nếu dị vật không thoát ra, chuyển sang tư thế đặt trẻ nằm dốc ngược trên đùi, một tay giữ người trẻ, dùng 2 hoặc 3 ngón tay của tay còn lại nhấn vào phía dưới xương sườn cho tới khi dị vật thoát ra.

2. Sơ cứu người bị chảy máu nhiều

Có rất nhiều loại chảy máu, trong đó, nguy hiểm nhất là đứt động mạch. Trong mọi trường hợp, điều đầu tiên bạn phải làm là cầm máu. Sau khi rửa sạch tay và đeo găng y tế (túi ni lông sạch, mỏng cũng là một lựa chọn tốt), bạn cần:

- Cho người bị nạn nằm xuống và lấy chăn bao phủ người họ. Nâng cao phần bị mất máu lên phía trên.

- Lau bụi bẩn hoặc dị vật ở trên vết thương. **TUYỆT ĐỐI KHÔNG** cố gắng loại bỏ các dị vật quá lớn hoặc đâm quá sâu.

- Dùng vải sạch hoặc bông băng áp chặt lên vết thương trong vòng ít nhất là 20 phút (không mở ra xem máu đã ngừng chảy hay chưa).

- Nếu máu không ngừng chảy, ép động mạch tại các vị trí sau:

- + Chặn vị trí phía trên khuỷu tay và dưới nách.

- + Chặn vị trí phía sau đầu gối, gần háng.

- + Xoa để đưa động mạch tại các khu vực này tới gần xương, giữ ngón tay chắc. Với tay còn lại, giữ chắc trên vết thương.

- Chỉ khi máu đã ngừng chảy, cố định phần cơ thể bị thương và băng vết thương lại.

3. Xử lý vết thương bị bỏng

- *Với những trường hợp do nước sôi, lửa:* khi bị bỏng, không nên cởi bỏ quần áo

vì có thể dẫn tới loét da vùng bị bỏng. Phải ngâm ngay phần cơ thể bị bỏng vào nước lạnh sạch (tuyệt đối không được dùng nước đá) trong thời gian từ 15 - 20 phút. Sau đó băng vết bỏng bằng gạc vô trùng hoặc vải sạch không có lông tơ, rồi đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.

- Với những vết bỏng nhỏ như bỏng xô máy hay bỏng nước sôi ở mức độ nhẹ... sau khi ngâm nước (hoặc dội nước nhiều lần) có thể dùng thuốc mỡ đặc trị phỏng bôi phủ lên vết thương. Tuy nhiên, tốt nhất sau khi sơ cứu nên đưa nạn nhân đến cơ sở y tế để đảm bảo an toàn.