

## Kỹ năng sơ cứu cơ bản

Do nhiều nguyên nhân, trên hành trình du lịch rất có thể bạn sẽ bị trầy xước, bị thương hay đuối nước. Do đó, bạn nên bỏ túi một vài kỹ năng sơ cứu cơ bản sau:

### 1. Cầm máu và làm garô

Với những vết trầy xước hoặc chảy máu ít (chảy máu mao mạch), bạn chỉ cần dùng khăn hoặc tay sạch loại bỏ bụi bẩn, các mảnh nhỏ, rồi giữ chặt vết thương hở để cầm máu. Sau đó, dùng urgo hoặc gạc sạch băng lại trong 1 - 2 ngày tùy theo độ sâu và rộng của vết thương.

Với những vết thương có máu đỏ sậm, chảy thành dòng (chảy máu tĩnh mạch) và máu đỏ tươi bắn thành tia (chảy máu động mạch), việc đầu tiên là phải làm garô để cầm máu.

Trong trường hợp không có dây garô chuyên dụng, bạn nên tận dụng một đoạn dây cao su hoặc dây vải xoắn chặt vào ngay phần phía trên của vết thương để làm ngừng lưu thông máu xuống phía dưới.

Ngoài việc đảm bảo nguyên tắc khi đặt garô là lộ ra ngoài (không để bị quần áo che), chuyên nhanh người bị garô về tuyến sau và nói lỏng garô 60-90 phút/lần, đồng thời ghi rõ giờ garô, giờ nói..., bạn nên đặt garô trên một chiếc khăn mỏng quấn quanh phía trên vết thương để không bị hằn và hoại tử cho người bị nạn.

*Chú ý:* tuyệt đối không cố gắng loại bỏ các dị vật quá lớn hoặc đâm quá sâu vì có thể làm chảy máu nhiều hơn và nhiễm trùng vết thương.

### 2. Băng bó

Sau khi cầm máu và làm sạch vết thương bằng gạc, băng bó là bước làm tiếp theo. Với vết thương nằm ở đoạn bộ phận có độ lớn đều nhau như cổ tay, bạn có thể sử dụng cách băng xoắn ốc. Đây là cách băng bó đơn giản nhất, đầu tiên bạn quấn 2 vòng để cố định gạc, sau đó cho đường băng quấn vòng đi đầu lên, vòng băng sau đè lên 2/3 vòng băng trước cho đến khi che kín toàn bộ vết thương và buộc băng lại.

Băng chữ nhân áp dụng có những vết thương nằm ở bộ phận có độ lớn không đều nhau như khuỷu tay, khuỷu chân. Cách băng này khá giống băng xoáy ốc nhưng mỗi vòng đều gấp lại. Sau khi cố định gạc, quấn một vòng xoáy, ngón cái tay trái đè lên chỗ định gấp giữ chặt vòng băng. Nói dài cuộn băng khoảng 15cm, tay phải lật băng kéo xuống dưới và gấp lại. Sau đó quấn chặt chỗ băng, kết thúc với hai vòng tròn và cố định.

Khi gặp các vết thương ở các vùng vai, nách, bẹn, mông, cẳng tay, gót chân..., bạn nên sử dụng cách băng theo hình số 8 với các đường băng bắt chéo. Dù thực hiện cách nào, bạn cũng phải tuân thủ nguyên tắc: băng kín vết thương, chặt vừa phải.

### 3. Hà hơi thổi ngạt và ép tim lồng ngực

Kỹ năng này sẽ giúp bạn sơ cứu khi gặp các trường hợp bị đuối nước. Trước tiên, đưa nạn nhân vào nơi khô ráo, bằng phẳng, kê khăn hoặc áo xuống cổ nạn nhân, đặt nghiêng đầu rồi dùng khăn sạch móc hết đờm, dãi trong họng.

Sau đó đặt thẳng lại đầu, quỳ bên cạnh nạn nhân (ngang tim), đặt bàn tay trái lên 1/3 dưới xương ức, bàn tay phải úp lên mu bàn tay trái, hai tay duỗi thẳng, hai vai vuông góc với tay. Dùng sức nặng của toàn thân ép xuống lồng ngực của nạn nhân nhịp nhàng, liên tục 60-80 lần/1 phút.

Sau khoảng 20-30 lần ép tim, bạn chuyển sang thổi ngạt 2 lần. Lúc này, đặt một tay lên trán lấy hai ngón tay bịt mũi nạn nhân, đồng thời một tay lên cằm nạn nhân, kéo về phía sau sao cho miệng nạn nhân mở ra, thổi ngạt từ từ để không khí từ miệng bạn dần đi vào phổi nạn nhân. Làm liên tục ép tim lồng ngực và hà hơi thổi ngạt khoảng 30 phút cho đến khi nạn nhân tỉnh lại và đưa đến cơ sở y tế gần nhất.

Ngoài ra, còn một số kỹ năng cơ bản bạn cũng nên bỏ túi trước khi lên đường như sơ cứu bỏng, cố định vết thương, xử lý khi bị rắn cắn, say nắng, trúng gió...