

Trang trí hoa chân rết  
kín bằng dây da

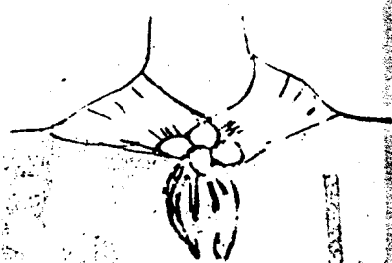
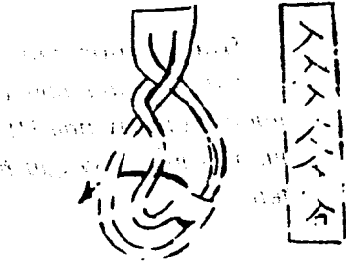
Nút không có gì lạ  
nhưng chú ý kiểu thắt mà  
thôi.

Kiểu 1 sợi dây gấp 3  
đoạn rồi dùng 1 đầu đan.

Kiểu 2 Miếng da xẻ làm  
3 sợi. Cứ mỗi lần thắt tréo là  
mỗi lần đưa đầu B lên theo

Một kiểu thắt hoa vải  
hoặc khăn quàng, kết đuôi xe  
hoa.

Mọi nhìn tựa như nút  
chữ thập. Nên thực hành theo  
hình vẽ.



# Bảo vệ SỨC KHỎE

## VỆ SINH

Bảo vệ sức khỏe

Vệ sinh môi trường

Cấp cứu cứu thương

Dàn bà

I Người cứu thương

II Vết thương do thú vật cắn

III Cấp cứu trường hợp gãy xương

IV Săn sóc cấp cứu nạn nhân bị ngộp thở

V Hô hấp nhân tạo

VI Cách băng bó

VII Sự xuất huyết và PP cầm máu

VIII Xem bệnh.

IX Di chuyển nạn nhân

X Kết

## Môi trường

# Cấp Cứu

DÀN BÀI

- I. NGƯỜI CỨU THƯƠNG
- II. VẾT THƯƠNG DO THỦ VẬT CẮN
- III. CẤP CỨU TRƯỜNG HỢP GÂY XƯƠNG
- IV. SÂN SỐC CẤP CỨU NẠN NHÂN BỊ NGỘ THỌ
- V. HỒ HẤP NHÂN TẠO
- VI. CÁCH BĂNG BÓ
- VII. SỰ XUẤT HUYẾT & PHƯƠNG PHÁP CẤM MÁ
- VIII. XEM BỆNH
- IX. DI CHUYỂN NẠN NHÂN
- X. KẾT

## Cứu Thương

### BẬC MỜ MẮT:

#### *Vệ sinh thân thể.*

- Đàng răng súc miệng.
- Tắm
- Rửa
- Mặc

#### *Vệ sinh môi trường:*

- Đại tiện, tiểu tiện
- Khạc nhổ
- Rác

### BẬC CÁNH MỀM

#### *Vệ sinh thân thể*

- Tụ lăm kỳ từng bộ phận
- Tóc
- Móng tay

#### *Vệ sinh môi trường*

- Rửa ly tách, chén bát
- Lau chùi bàn ghế
- Trừ bụi bặm
- Quét nhà

### CHÂN CỨNG

#### *Vệ sinh thân thể*

- Ôn bài (Cánh Mềm)
- Vệ sinh giày dép
- Vệ sinh răng miệng
- Vệ sinh quần áo

#### *Vệ sinh môi trường.*

- Vệ sinh thức ăn
- Vệ sinh nước uống

### Phòng bệnh

- Cảm, nhứt đầu
- Đau bụng
- Phỏng

### TUNG BAY

#### Vệ sinh thân thể

- Ôn bài (chân cứng)
- Vệ sinh về da-ghê
- Thể dục

#### Vệ sinh môi trường

- Vệ sinh chiếu chăn
- Mùng-giường ngủ
- Xử lý rác rưởi
- Nước thải, nước đọng
- Hồ phân...v..v..

#### Phòng bệnh

- Các bệnh thông thường
- Cảm cúm, sổ mũi, ho
- Sơ cấp cứu

Tập băng bó băng khăn, cách dùng bông gòn thuốc đo

- Các loại thuốc thông thường

## VẤN ĐỀ VỆ SINH

- Thân thể
- Ăn uống
- Môi trường sống chung quanh

Hàng ngày trên toàn thế giới, có hàng ngàn trẻ em bị tử vong hoặc bị bệnh tật suốt đời. Nguyên do chính là thiếu sự hiểu biết và chăm sóc trẻ. Nhất là cho trẻ sống trong điều kiện thiếu vệ sinh.

Vậy những điều kiện ấy là gì?

Đó là thiếu chăm sóc, giáo dục trẻ trong vấn đề - Vệ sinh thức ăn, nước uống

- Vệ sinh thân thể, răng miệng, tắm rửa, ăn mặc...v..v..

Và môi trường như đưng phóng uế, rác rưởi, biết trừ muỗi, ruồi...v..v

Để tiếp tay và góp phần công sức nhỏ vào cộng đồng xã hội, các nhà trường. Các đoàn thể cũng đã tham gia trong phạm vi của mình. Biết rằng công tác này không thể một sớm một chiều mà làm xong được; Mà đây là một công việc giáo dục được xem là hàng đầu mà phải làm thường xuyên - đồng loạt - đồng bộ..

Vì vậy ở đây chúng tôi cũng góp phần vào công cuộc ấy vài việc nhỏ.

Để giúp quý vị, qui Anh Chị Trưởng thực hiện chương trình trường kỳ ấy vài gợi ý để quý vị tùy điều kiện và tình hình sinh hoạt địa phương mà hướng dẫn giúp các em mình, cho phù hợp với trình độ căn cơ của họ, để họ tự chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cho chính mình.

\* Chương trình được phân ra bốn Bậc theo chương trình tu học ngành OANH G.Đ.P.T.V.N.

## I. BẬC MỞ MẮT:

Lưu ý Huynh Trưởng: Như đã nói Muốn thực hiện công tác giáo dục hướng dẫn cho các em OANH. Ủ. biết tự chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cho chính mình. Trước hết, các anh chị cần đoàn phải gương mẫu thực hiện trước, sau đó chỉ các em thấy yêu cầu các em thực hiện theo. Huynh trưởng cần kiểm tra thường xuyên bài dạy, chỉ cho các em ghi chép những điều cần ghi nhớ vào tập bài học.

### A - Vệ sinh thân thể.

- 1/ Tắm.
- 2/ Rửa.
- 3/ Đánh răng, súc miệng.
- 4/ Mặc.

### B - Vệ sinh Môi trường

- 1/ Đại tiện tiện.
- 2/ Khạc nhổ
- 3/ Đứng xả rác.

#### - Tắm:

Để cho da sạch sẽ, lỗ chân lông không bị bị dẹt, bụi, cao ghét. (độ bẩn) và da dễ dàng bài tiết chất thải trong máu, đồng thời để cho da hít thở khi trời. Hàng ngày các em phải tắm vào các buổi sau:

\* Buổi sáng: Tắm bằng nước lạnh (sau khi tập thể dục khoảng 15 phút)

\* Buổi trưa: Cũng làm bằng nước lạnh (trước khi đi học)

\* Buổi tối: Tắm trước khi đi ăn hoặc trước khi đi ngủ với nước ấm từ 30-35° (nhớ không được tắm khi vừa ăn cơm no)

#### - Rửa:

\* Rửa mặt: trước khi ăn cơm và sau khi ngủ dậy

\* Rửa tay: Rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn cơm, và sau khi đi đại tiện tiểu (đi cầu)

\* Rửa chân: Rửa chân trước khi đi ngủ.

#### - Đánh răng, súc miệng:

Để tránh sâu răng, đau răng, hôi miệng các em sáng ngủ dậy phải đánh răng, súc miệng sạch.

\* Khi ăn xong nên súc kỹ răng nệm sạch.

\* Tối trước khi đi ngủ cũng nên đánh răng, để phòng các thức ăn còn kẹt ở kẽ răng qua một đêm thức ăn ấy sẽ hôi, để làm răng và miệng hôi. Ngoài ra nhớ kem bảo vệ răng trắng và chất (nên chọn kem tốt, dùng bàn chải mềm).

#### - Mặc:

\* Áo quần: Luôn luôn giặt sạch, phơi khô, ủi kỹ.

\* Nên mặc áo quần may không quá rộng cũng không quá chật

\* Tối ngủ nên mặc quần áo mỏng nhẹ, lưng quần không thắt chặt quá

#### - Đại tiện tiện:

\* Đi cầu vào hố xí, cầu tiêu Đi tiểu vào bồn tiểu.

\* Sau khi đi cầu xong phải dội nước sạch sẽ. Đi tiểu cũng vậy

\* Rửa tay (nhớ)

#### - Khạc nhổ:

\* Khi ho hay nước miếng ra nhiều, em hãy khạc vào ống nhổ hay vào bồn

\* Khi đi đường ho có đàm hoặc xi mũi nên dùng khăn tay ho hay khịt mũi vào khăn không được khạc nhổ bừa bãi ra đường, để lây bệnh cho người khác không nên.

#### - Rác:

\* Khi đi hay ở nhà. Thấy rác hoặc có rác do chính mình cầm vứt đi. Em nên nhặt cho vào sọt rác hay hố rác. Không được xả rác vứt rác lung tung, đây là giữ gìn vệ sinh chung.

## **BẮC CẢNH MỀM**

### **\* Vệ sinh thân thể :**

**1/ Tắm :** Muốn tắm cho sạch sẽ, em nên chia thân thể ra từng phần, rồi tuần tự tắm sạch từng phần theo trình tự sau : Mặt, đầu, tai, cổ, phần trước ngực và sau lưng, nách, khuỷu tay, 2 tay, bụng, háng, mông, đầu gối nhưng, eo mắt cá chân, toàn bộ 2 chân 2 tay, chà sạch bộ móng chân tay.

Em dội nước ước toàn thân xoa xà phòng đều khắp, dùng tay hoặc khăn kỹ cọ đất từng phần thật kỹ. Dội nước lần thứ 2, kỹ lại cho bớt dần bọt xà phòng - Dội nước lần chót kỹ hơn và lau khô người rồi mặt quần áo.

**2/ Tóc:** Tóc cũng là nơi để sinh sản bệnh, nếu không biết giữ gìn vệ sinh như để tóc dài ít tắm gội, chải bời ... thì dễ sinh chấy.

Tốt nhất Nam: cắt ngắn hớt cao khoảng 2 phân. Nữ: nên cắt ngắn kiểu búp bê - Gội đầu bằng nước bồ kết, hay xà phòng xong nhớ lau khô rồi chải, rẽ ngôi thẳng thơm.

### **3/ Móng tay móng chân:**

Em không nên để móng tay dài và bẩn. Vì đó là ổ chứa vi trùng để gây bệnh cho em nhất. Phải cắt sạch móng và rửa sạch tay.

Cách cắt móng tay chân: Dùng dao bấm hay kéo cắt cách phao khoảng dưới 1 milimét; nếu cần dùng giữa móng tay giữa sát vào phao. Nhớ không nên cắt sát phao tay, để bị phạm phao nguy hiểm.

Không nên dùng những loại dao khác để cắt móng tay, móng chân hay dùng răng để cắn móng tay mất vệ sinh, lại còn nguy hiểm.

## **\* Vệ sinh môi trường :**

### **1. Rửa ly tách, chén bát**

Ly tách, chén bát là những đồ dùng đựng thức ăn, nước uống cho ta. Vì vậy em nên luôn giữ sạch sẽ, vệ sinh.

Cách rửa : Em nên dùng miếng vải hay miếng mút, thấm nước xà phòng rửa từng cái tuần tự bên trong, bên ngoài, vành hay miệng của từng cái ly, chén, bát. Rửa lại bằng nước lạnh sạch vài lần, đến khi hết mùi xà phòng là sạch, sau đó nên tráng ly, chén lại bằng nước nóng.

Sau khi rửa xong úp lại vào rổ hay vào khay ...

### **2. Lau chùi bàn ghế**

Bàn ghế là nơi ta thường tiếp xúc hàng ngày, nếu để bụi bẩn thì cơ thể ta cũng bị bẩn lây và có thể gây cho ta bệnh truyền nhiễm.

Cách lau bàn ghế : Em lấy khăn nhúng nước vắt cho khô ráo lau toàn bộ bàn ghế, sau đó xả khăn lau lại rồi dùng khăn khô sạch lau lại. Nên lau tất cả đồ dùng trên bàn nữa.

### **3. Quét nhà :**

"Nhà sạch thì mát, bát sạch thì ngon", vì vậy ta phải luôn quét nhà cho sạch để được mát mẻ và hợp vệ sinh.

#### **Cách quét nhà**

Nên nhà bằng đất: Dùng nước rải đều trên mặt nền nhà, để khi quét bụi không tung lên. Sau đó mới dùng chổi quét nhẹ từ trong ra ngoài.

#### **Nền nhà tráng Cement, gạch bông:**

Dùng chổi dẹt chổi lông. Khi quét ta ép chổi sát mặt nền để quét, đừng để bụi bị khoáng lên, sau đó dùng giẻ hoặc cây lau nhúng nước lau sạch. Lau lại thật khô.

**Lưu ý :** Quét và lau cả những nơi khuất, dưới gầm bàn, ghế, giường tủ, phòng để vật dụng và phải quét hàng ngày.

### \* Phòng bệnh :

**1/ Đau mắt :** Mắt là cơ quan thị giác. Một bộ phận quan trọng của con người. Muốn cho không mắc bệnh về mắt các em luôn nhớ :

- Không dùng khăn mặt chung với người khác.
- Không dùng tay bẩn dụi vào mắt.
- Không đứng, ngồi gần chỗ có nhiều khói.
- Không nhìn vào chỗ ánh sáng quá lớn (chỗ hàn).
- Không nên viết, đọc sách quá xa, hay quá gần, mà phải để vở sách viết đọc vừa tầm mắt nhìn khoảng 25-30 cm, để tránh cận thị hay viễn thị.

e. Không đọc sách nơi không đủ ánh sáng

f. Khi có hiện tượng xấu về mắt, phải đến ngay bác sĩ nhãn khoa để khám và chữa không để chậm trễ.

**2/ Đau tai :** Tai là cơ quan thính giác, tức là bộ phận không kém quan trọng là nghe của con người. Muốn cho tai không bị điếc em phải luôn nhớ :

- Không dùng bất cứ vật gì đập mạnh vào loa tai hay để tiếng động quá lớn vào tai. Ví dụ như hét vào tai- đối pháo lên tai, vì rất dễ bị vỡ hoặc long màng nhĩ (điếc tai).
- Không dùng que tăm hay bất cứ vật cứng mà ráy tai.

**3/ Ghẻ lở :** Da bạc giờ cũng cần tươi mát, mịn màng mới khỏe đẹp. Lại còn dùng để bài tiết chất thừa trong cơ thể và cũng thở khí trời nữa. Vì vậy em phải luôn bảo vệ giữ gìn da. Muốn vậy em phải :

- Luôn tắm rửa sạch sẽ hàng ngày
- Mặc quần áo khô, rộng, sạch sẽ
- Không nên xem thường vết trầy (dù nhỏ) phải xử lý thuốc hoặc sát trùng.
- Không nô đùa với gia súc, gia cầm.
- Không tiếp xúc với người bệnh da (dạ liểu), ghẻ.
- Nếu cần phải tiếp xúc, nhớ tắm rửa kỹ và sát trùng 2 tay bằng (aned) cồn 90°.

### \* BẮC CHÂN CỨNG :

#### Vệ sinh thân thể

##### 1/ Kiểm tra ba cu

Kiểm tra vệ sinh thân thể

- Quần áo

- Tóc

- Móng tay chân.

- Vệ răng miệng.v.v.

##### 2. Vệ sinh áo quần

Quần áo ta mặc thường ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe, về da của ta

Vì vậy áo quần phải luôn luôn sạch sẽ vệ sinh.

##### Cách giặt quần áo :

a. Dùng bột giặt pha vào nước trong chậu nhỏ kỹ, xong ngâm trong nước xà phòng khoảng 1 giờ (nếu không có xà phòng bột thì chà xà phòng bánh rồi nhồi đều và ngâm như trên

b. Khi mang quần áo ra giặt: dùng bàn chải chải sạch cổ, nách tay, vai, lưng, rồi chải khắp áo một lượt. Mông đáy ống: lại quần sau đó chà khắp lượt.

c. Xả sạch xà phòng xa thêm vài lần nước sạch, thế là xong (đem phơi khô).

##### Vệ sinh môi trường:

##### 1. Vệ sinh thức ăn :

Thức ăn trực tiếp nuôi cơ thể, vì vậy ta phải giữ gìn vệ sinh thật tốt để khỏi bị nhiễm vi trùng gây bệnh cho cơ thể. Muốn vậy ta cần :

##### a. Chống ruồi, nhặng, dán ...

Nồi cháo, soong... dùng nấu thức ăn phải được rửa sạch trước khi nấu, sau khi dọn rửa, nếu chưa nên dùng lồng bàn đậy kỹ để ruồi nhặng không bay bám vào

được. Thức ăn còn để dành qua bữa sau phải dậy kỹ để  
dán không bỏ vào, thức ăn nguội trước khi ăn nên nấu lại.

Tô, chén, bát, đĩa phải rửa sạch phơi khô trước khi  
dùng nên lau kỹ bằng khăn khô, sạch.

### b. Chống chuột và côn trùng khác.

Tất cả mọi thức ăn nên bỏ vào tủ thức ăn khóa kỹ,  
hoặc dậy kỹ.

### c. Chống vi khuẩn - vi trùng.

Thức ăn phải được nấu chín, nấu kỹ không nên ăn  
những thức ăn đã bị thiu, thối không nên ăn những thức ăn  
tươi sống, quả xanh. Trường hợp muốn ăn rau sống thì phải  
rửa rau bằng thuốc tím pha loãng trong nước rửa rau

### 2/ Về sinh nước uống.

Muốn tránh khỏi các bệnh tật, như sốt rét ngà nước,  
thương hàn, kiết lỵ, bệnh dịch tả... nói chung các bệnh hay  
lây các em nhớ ngoài việc chú trọng thức ăn ra, còn phải  
thận trọng nước uống.

Về nước uống không nên uống nước hồ ao tù đọng,  
tất cả mọi nguồn nước tốt nhất là phải đun sôi nấu kỹ rồi  
mới uống, nếu có điều kiện nên dùng bình lọc nước rồi sử  
dụng.

- Cách giữ gìn giếng nước nguồn nước không để  
nước thải tràn vào giếng, khạp đựng nước, lu, bể chứa  
nước phải có nắp đậy.

- Đào hố nước thải phải cách xa giếng

- Chuồng trại gia súc, cầu tiêu phải càng xa giếng  
nước, ít nhất là 20m.

### \* Phòng bệnh :

#### 1. Bệnh cảm cúm :

Bệnh cảm cúm là do cơ thể bị nhiễm lạnh hoặc nắng  
giật, không khí oi nóng và bị thay đổi đột ngột ...

Để tránh bệnh em không nên

- Chơi đùa ngoài nắng, hoặc không có nón mũ khi đi  
đường.

- Không tắm hay ngâm mình trong nước lạnh quá lâu  
nhất là tắm ngoài gió lại càng không nên đi tắm mưa.

- Không thức đêm quá khuya, hoặc ngủ đêm ngoài  
sương

Trẻ phải được ngủ đầy đủ 8 giờ mỗi ngày.

### 2. Phòng gãy xương.

Các em còn nhỏ nên xương rất nên mềm yếu dễ gãy.  
Để tránh bị gãy thương tật nguy hiểm, cơ khi chơi đùa với  
người. Nên các em luôn phải ghi nhớ:

- Không leo trèo cây cao, không nhảy xuống từ quá  
cao xuống.

- Không chạy nhảy hay vật lộn quá trớn.

- Không chạy xe (các loại) quá nhanh.

- Không đánh lộn.

- Không nô giỡn hay nghịch quá mức.

### SƠ CỨU

Trong phạm vi bậc học của các em, nên hiểu biết  
một vài cách sơ cứu mà không cần đến người khác giúp  
đỡ. Khi có vài sự cố xảy ra cho mình hay bạn mình ...

#### 1. Phòng nhẹ :

Phòng nhẹ do bị nước sôi, lửa ... (trường hợp không  
bị phỏng da)

Đừng hoảng hốt, không nên bôi bất cứ thứ gì mà  
các em không hiểu biết

Tốt hơn nên đưa chỗ bị thương vào thùng hay chậu  
nước lạnh.

Trường hợp thấy quá rát nên dùng thuốc giảm đau  
nhức (Atspirin-acemol)

## **2. Mắt**

Bị vật lạ, bụi bặm hay ớt tiêu rơi vào.

Khi gạt trường hợp trên em nên bình tĩnh dùng bông và nước lạnh rửa mắt, không nên dùng tay không dụi vào mắt.

Gặp loại cay vào mắt, cách chữa ngoại khoa : lấy lọn tóc mình hoặc người khác chà nhẹ lên mắt khi nghe địu là rửa mắt sạch, lau khô...

## **3. Đau răng**

Thường thường đau răng là do sâu răng bị sâu đục khoét trong răng (vì thiết giữ gìn răng như đá nói phần Cánh Mềm). Nếu đau răng :

- Trước hết em nên ngậm ít muối khoảng 5 phút rồi súc miệng

- Nên uống 1 giấm đau như Atspirin...

## **BẠC TUNG BAY**

- Ôn bài cũ và bạc chân cứng

- Vệ sinh tổng quát

### **1. Hiểu biết cách tắm, thay quần áo cho em mình.**

### **2. Kiểm tra về sinh thân thể**

+ Ăn mặc

+ Răng miệng

+ Móng tay - chân

+ Đổ dùm

+ Sách vở

+ Quét - lau nhà

+ Ngăn nắp bàn học

+ Ngăn nắp chỗ học

### **3. Vệ sinh vệ da**

Da của chúng ta giữ chức năng bài tiết những chất cặn bã của cơ thể qua tuyến mồ hôi (lỗ chân lông) Da còn phụ làm công việc hô hấp. Da còn là một bộ phận bảo vệ bao bọc cho các dây thần kinh, tuần hoàn luân chuyển nuôi cơ thể.

Vì vậy luôn giữ vệ sinh da và bảo vệ da :

- Luôn tắm rửa hằng ngày sạch sẽ để không làm bít lỗ chân lông

- Không dùng kem hay xà phòng xấu ảnh hưởng đến da

- Không làm xây xát như : cào, gãi quá mạnh làm nhiễm trùng da.

- Không nên để da nhiễm nóng hoặc lạnh quá độ

- Luôn đi giày dép để bảo vệ da bàn chân.

### **4. Thể dục**

Thể dục là một hồ môn luyện tập thân thể làm cho các cơ bắp hoạt động cho máu dễ dàng lưu thông



Muốn cho thân thể khỏe mạnh, cường tráng, Em phải siêng tập thể dục.

- Hàng ngày em thức dậy trước 05.00 giờ sáng tập hít thở, thể dục tối thiểu 20 phút (theo bài tập nhà trường)

- Chạy tại chỗ, hay chạy đường xa chừng 1000m rồi trở về. Hít thở tại chỗ.

- Ngoài ra các em nên tập lấy một môn thể thao như nhảy cao, nhảy xa, bơi lội, xe đạp chạy v.v.

Xong rồi nghỉ một lát - đi tắm - ăn sáng - đi học... là tốt.

### Vệ sinh môi trường

#### 1. Vệ sinh chiếu, chăn, mùng, màn, giường ngủ.

Chiếu, chăn, mùng, mền phải được giặt giữ sạch sẽ luôn, dùng để bần, ẩm mốc, hôi hám. Vì đây là những đồ vật mình tiếp cận luôn, nhất là tối ngủ ta hít thở một bầu không khí không trong lành nên dễ bị bệnh. Ngoài ra, mùng mền sạch sẽ, sẽ không có rận, rệp sinh sản. Vì vậy ta nên chú trọng hàng đầu, giữ gìn vệ sinh mùng mền, chiếu, gối v.v...

- Giường ngủ

Chỗ ngủ phải ngăn nắp, sạch sẽ, không để chăn màn bừa bộn, phải nâng lau chùi sạch sẽ. Phải luôn làm vệ sinh chỗ ngủ để rệp, muỗi sinh sản rất nguy hại.

#### 2. Vệ sinh hố chứa nước thải.

Nước thải là chất dơ bẩn dơ lấm giãi, rửa chuồng trại súc vật, nước tiểu...

Vì vậy không nên để chảy tràn lan trên mặt đất. Ta nên đào hố để chứa, xa chỗ ở để tránh bệnh truyền nhiễm hoặc tránh mùi thối tha mất vệ sinh.

- Hố đào nhỏ mà sâu, nên có nắp đập để muỗi không sinh sản.

- Dùng dầu nhớt hoặc dầu cận đổ lên mặt nước.

- Hố phải đào xa nhà, xa giếng nước và dưới gió là hợp vệ sinh

### 3. Vệ sinh hố xí (cầu tiêu) và hố chứa phân gia súc, gia cầm

- Hố xí : Nếu nhà không có cầu tiêu xây kiên cố hợp vệ sinh. Em vận động đào hố xí tự ngầm, tự hoại.

Vấn đề đặt ra là cách sử dụng hợp vệ sinh:

a. Loại đào đất ở nông thôn : mỗi lần đi tiêu xong nên dùng tro hoặc đất cát đổ phủ lên trên để không cho ruồi nhặng (bu) đậu vào sanh sản hay bám trên phân lại bám vào thức ăn thì rất mất vệ sinh.

b. Nếu cầu tiêu xây sẵn nhỏ ở thành phố thì phải chùi rửa luôn mỗi lần đi vệ sinh xong phải dội nước sạch sẽ.

c. Hố chứa phân gia súc

Phân gia súc, gia cầm phải được chuyển vào hố chứa. Hố chứa nên làm nắp đập, hoặc dùng tro, cát trấu phủ kín. Chuồng trại gia súc phải luôn quét dọn, rửa dội sạch sẽ không cho ruồi muỗi sinh sản.

## PHÒNG BỆNH

### 1. Bệnh táo bón - đau dạ dày

Để tránh mắc bệnh táo bón - đau dạ dày (bao tử) em nên nhớ :

- Không ăn nhiều những chất quá nóng như ớt - tiêu
- Không uống rượu cà phê
- Nên ăn nhiều các thứ hoa quả, rau củ như cà rốt khoai lang khoai tây, rau mồng tơi, rau cải v.v.

### 2. Bệnh sốt rét

Để tránh bị bệnh sốt rét

- Không cho muỗi có điều kiện sinh sản tức là không để nước đọng, không để bụi rậm quanh nhà, nhà ở phải sạch sẽ thoáng mát, có đầy đủ ánh sáng
- Khi ngủ phải có màn
- Ở vùng có sốt rét phải luôn uống thuốc phòng phải phun thuốc trừ muỗi

### 3. Bệnh phổi

Để phòng ngừa bệnh phổi em phải luôn ghi nhớ

- Không để bị cảm lạnh - ngủ đêm khuya phải đắp chăn để lạnh ngực
  - Không hút thuốc và ngủi khói thuốc
  - Không ở những nơi nhiều khói
  - Không thức khuya và làm việc quá mức
- Chăm ngôn : luôn giữ gìn sức khỏe - sức khỏe là vàng

## SƠ CẤP CỨU

### 1. Ôn

- Cách cầm máu vết thương nhẹ
- Sơ cứu trường hợp phỏng nhẹ
- Các cách băng bó bậc dưới

### 2. Cầm máu vết thương

Khi bị một vết thương nặng, nghĩa là bị vết thương sâu rộng, và máu ra nhiều có thể bị ngất xỉu, nếu để lâu có thể nguy đến tính mạng. Vì vậy em phải biết cách cầm máu vết thương

- Đưa vết thương cao hơn nạn nhân
- Rửa sạch vết thương bằng nước chín
- Ngăn chặn máu bằng cách làm Garrot (xem trang băng bó)
- Không làm gì khác ngoài khả năng mình

Lưu ý : Sau khi sơ cứu xong phải tìm cách đưa nạn nhân đến bệnh viện cấp cứu gần nhất

(Phần này ở ngành Thiểu có hướng dẫn)

### Vật dụng cần thiết

Muốn băng bó vết thương, người cứu thương phải có sẵn vật dụng đã khử trùng sau :

- Vải mỏng (Comprese)
- Dây băng (bande de gaza).
- Băng nhựa (Sparadrap)
- Bông gòn v.v...

Khi gấp rút phải biết xử dụng tại chỗ :

- Khăn mùi xoa
- Khăng choàng
- Khăn quàng cổ
- Vải xé trong quần áo v.v.

đều phải giữ tay khô ráo, sạch sẽ  
 nên lau rửa tay bằng nước ấm  
 trước khi băng để tránh nhiễm trùng.

**Vài kiểu quấn băng:**

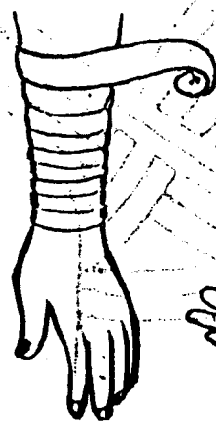
- Băng kiểu vòng tròn (thường)
- Băng kiểu tròn ốc
- Băng kiểu số 8
- Băng kiểu lật ngược
- Băng kiểu khử hôi
- Băng kiểu cánh quạt

Thật sự chúng ta cần biết để nâng cao kiến thức.  
 Trong phạm vi bài này ta chỉ hiểu biết băng và cấp cứu  
 nhanh và tạm mà thôi. Tất cả các việc kể sau dành cho  
 lãnh vực chuyên môn của y sĩ, y tá v.v.

**Hình các kiểu băng**

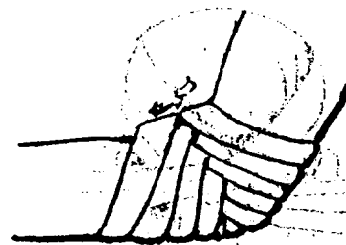
**Vài điều cần nhớ:**

- Khi băng không nên đập bọng gòn trực tiếp vào vết thương. Vì bông sẽ dính vào vết thương khó gỡ ra.
- Không dán băng keo lên vết thương, chỉ trừ khi giữ miếng gạc sát liền mí nhau.
- Không nên băng trực tiếp vào vết thương, mà phải có miếng gạc (compresse) đặt lên miếng vết thương rồi băng.
- Khi băng ngón tay hoặc ngón chân không băng phủ kín.
- Không dùng băng ướt vì khi băng khô sẽ rút lại tạo mối băng trở nên quá chặt.
- Không băng lỏng quá vì sẽ tuột và vết thương dính bụi xem như không được băng gì cả

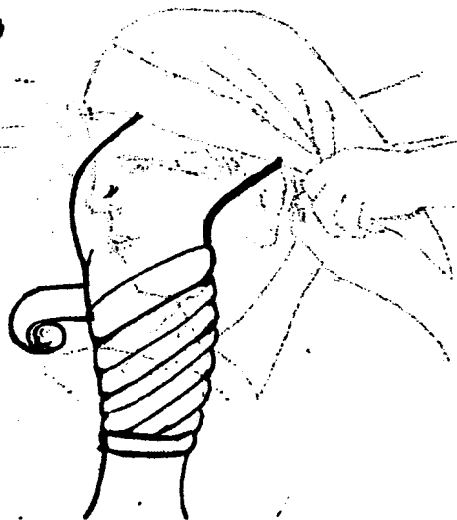


Băng vòng tròn

Băng lật ngược



Băng cánh quạt



Băng tròn ốc

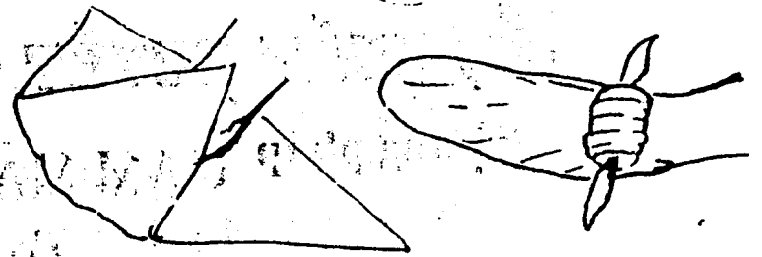
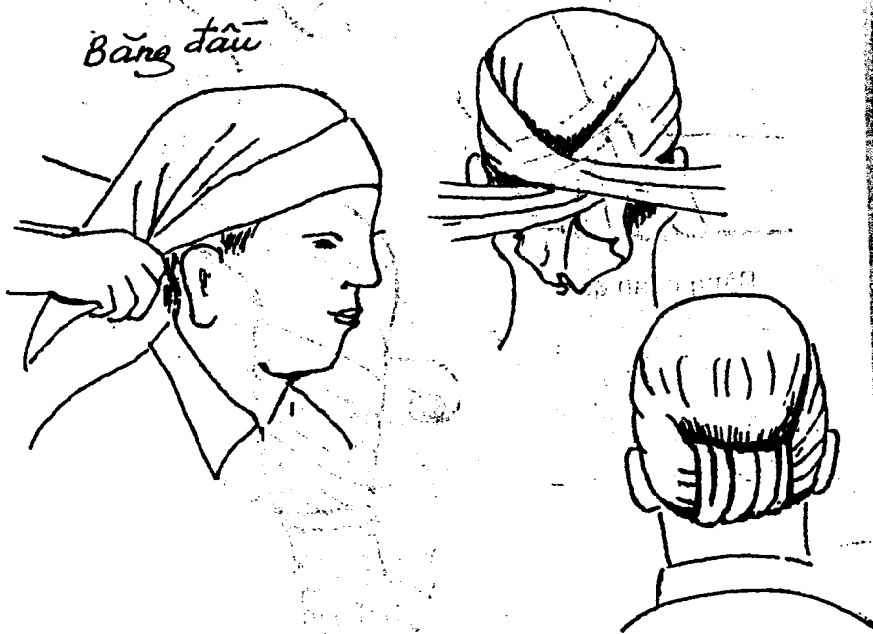


Băng khử hôi

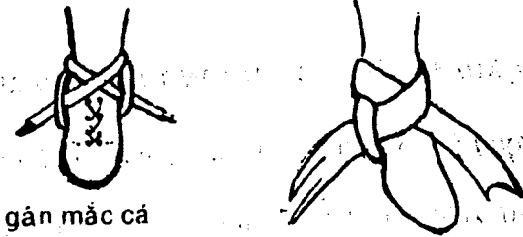
Băng số 8

Băng Khăn Tam giác

Băng đầu

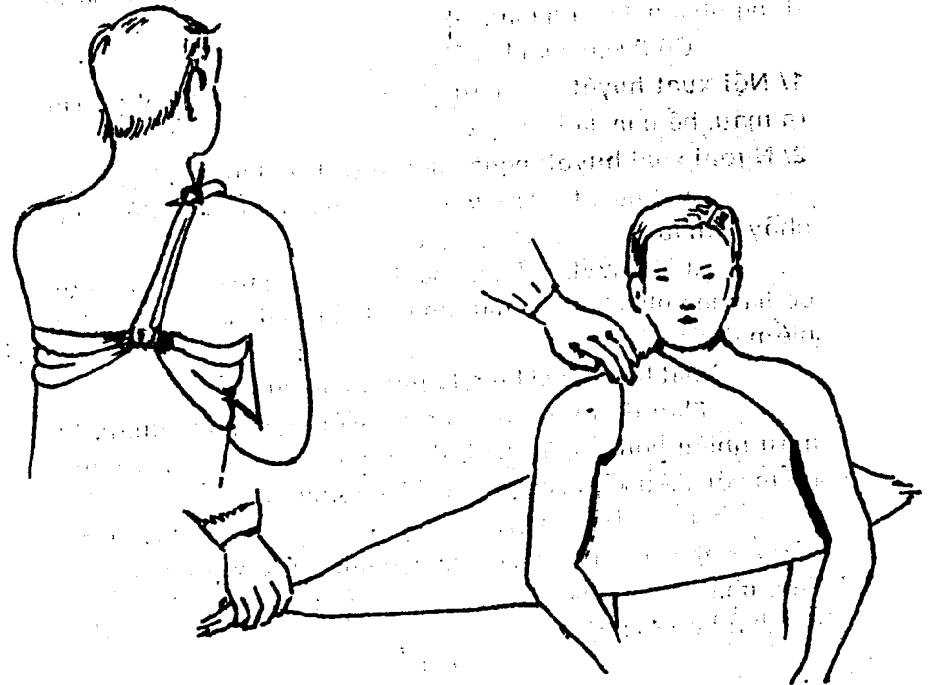


Băng bân tay bân chân



Băng gân mắt cá

Ngoài chuyện bong gân trật mắt cá ra thì chúng ta có thể sử dụng gút này vào việc rớt giày và giày rộng!



# SỰ XUẤT HUYẾT &

## Phương pháp CẤM MÁU

Tam thời

### VII. SỰ XUẤT HUYẾT & PHƯƠNG PHÁP CẤM MÁU TAM THỜI:

**Đại cương:** Sự xuất huyết là chảy máu ra bên ngoài huyết quản.

Sự xuất huyết càng nguy hiểm nếu máu chảy ra ngoài nhiều và nhanh.

Vậy sự xuất huyết cần phải được cấp cứu và hành động nhanh để cầm máu lại.

Có 2 loại xuất huyết:

**1/ Nội xuất huyết:** là máu chảy bên trong người như: Ho ra máu, ỉn gan, lá lách v.v.

**2/ Ngoại xuất huyết:** ngoại xuất huyết có 3 trường hợp:

- Xuất huyết ở tĩnh mạch: ta thấy máu đỏ sẫm, chảy tràn ra.

- Xuất huyết ở động mạch: máu máu đỏ tươi, phọt có tia theo nhịp tim của nạn nhân. Loại xuất huyết này nguy hiểm (lưu ý).

- Xuất huyết ở vi huyết quản (mao quản)

Máu đỏ rịn ra, ở vài nơi nhiều vi ti quyết quản thì máu nhiều hơn ở mặt, lưỡi, da bụng v.v. Loại này ít nguy hiểm với điều kiện không bị nhiễm trùng.

Chú ý: Tia máu vọt ra yếu hay mạnh là tùy ở chỗ động mạch bị đứt, và sự nguy hiểm cũng tùy thuộc vào đấy, nhất là các điểm sau đây thường dễ nguy kịch động mạch ở bẹn (háng).

254

**Động mạch Cổ:** (ở cổ)

**Động mạch Khuỷu:** (ở vai)

**Động mạch Cổ tay:** (ở cổ tay)

**Động mạch Hố khẩu (gần ngón tay cái)**

**Động mạch Thái dương**

Cứu cấp cầm máu

Khi cứu cấp nạn nhân bị xuất huyết cần phải biết đó là loại xuất huyết gì.

Cách cầm máu tùy theo nặng nhẹ của mức độ xuất huyết mà:

- Băng bó buộc chặt

- Lấy tay bóp chặt chỗ chảy máu

- Làm garrot, đặt sợi dây có que vặn phía trên chỗ

xuất huyết.

a. Cầm máu vi ti huyết quản: Đặt miếng gạc bông

gòn lên vết thương và băng thông thường.

b. Cầm máu ở tĩnh mạch:

- Đè ép tĩnh mạch phía dưới vết thương.

- Lót vải thưa và nhiều bông, băng chặt.

Giờ tay hoặc chân bị thương lên cao hơn áp huyết sẽ giảm hoặc ngưng chảy.

c. Cầm máu ở động mạch:

Đè gián tiếp bằng tay, đây là phản ứng đầu tiên khi có nạn nhân đứt động mạch.

\* Trường hợp xuất huyết động mạch ở cổ: Đặt nạn nhân nằm ngửa, đầu nghiêng một bên. Hai ngón tay của người cấp cứu đè mạnh ngay chỗ mạch chảy (hông thanh quản nơi cổ). Phương pháp này làm ngưng chảy máu ở đầu và cổ.

\* Trường hợp xuất huyết động mạch tay trong: Đặt nạn nhân nằm ngửa, tay đưa ra một góc 90°, cấp cứu viên đưa 3 ngón tay tim động mạch tay trong (mặt trong cánh tay) đè mạch.

255

# Vai cách cầm máu

\* Trường hợp xuất huyết động mạch ở bụng : đặt nạn nhân nằm ngửa, hai tay để lên đầu. Cấp cứu viên dùng một bàn tay nắm lại, đè lên rốn nạn nhân. Tay kia nắm cườm tay đang đứt, đè phụ lực thêm.

\* Trường hợp xuất huyết ở háng

Đặt nạn nhân nằm

Cấp cứu viên co gập 2 lóng tay ngoài của bàn tay rồi đặt giữa háng nạn nhân ngay chỗ mạch chảy. tay còn lại nắm cườm tay đang ấn phụ lực.

Phương pháp này làm ngưng chảy máu ở đùi và chân.

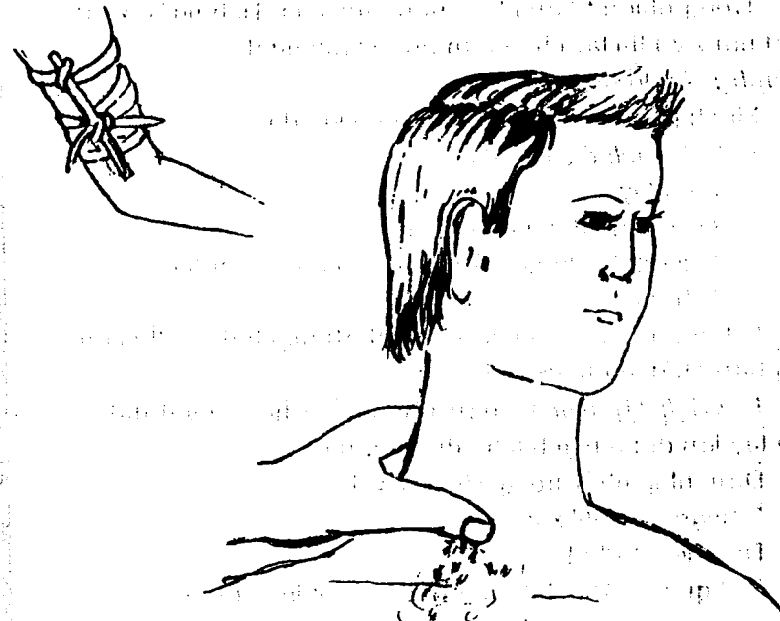
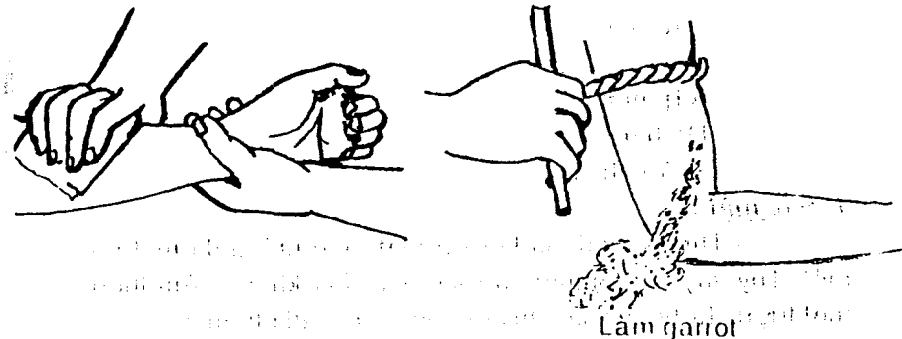
**Lưu ý:** Phương pháp đè ép gián tiếp có khuyết điểm là : cấp cứu viên phải dùng sức thường xuyên nên dễ bị mệt mỏi, lơ tay khi di chuyển, sai vị trí nên máu chảy lại.

Nên dùng phương pháp dây thắt garrot

\* Nguyên tắc Garrot :

- Phía trên vết thương
- Giữa vết thương và tim
- Ghi giờ Garrot (vì sau 30' phải nới garrot 1 lần).
- Ngoài ra ta còn cầm máu trực tiếp ngay vết

thương, cũng dùng tay đè xuống để bị đường máu chảy. Nhớ : để nhiễm trùng, phải rửa tay tước khi sờ vào vết thương.



Tạm thời dùng ngón tay ấn mạnh vào động mạch cổ

## VIII. CÁC YẾU TỐ CẦN ĐỂ XEM BỆNH :

- Sắc mặt
- Tay chân
- Mạch
- Áp huyết
- Hô hấp
- Thân nhiệt...

### 1/ Sắc mặt :

- Thường thường khi xỉu mất máu nhiều da mặt tái mét. Tuy vậy, sự tái mét của sắc mặt mà không kèm theo một triệu chứng gì khác thì cũng không có giá trị gì cả

### 2/ Tay chân :

Trong nhiều trường hợp như : (dịch tả, kích giật, xuất huyết nội.v.v.) thì tay chân nạn nhân lạnh ngắt.

### 3/ Mạch : yếu tố rất quan trọng

Mạch phải nằm trên xương dưới lớp da.

#### a. Bắt mạch ở các điểm

- Ở cổ tay
- Ở cổ (chỗ động mạch cổ)
- Ở cánh tay trong (động mạch cánh tay trong)
- Ở háng

Ở háng rất to, nếu không lấy (bắt) mạch được thì tình trạng nạn nhân đã nguy kịch.

b. Cách lấy mạch : nạn nhân nằm hoặc ngồi đặt 2 ngón tay lên động mạch (các điểm nêu trên).

Đếm nhịp nhảy trong 15 giây x 4

" hoặc " " 30' x 2

Đếm lên 1 phút

Kết quả : mạch thường từ 70 - 80 nhịp /1 phút

Khi xúc động mạnh nhảy nhanh hơn, nếu thấy mạch dưới 60nhịp/1 phút hoặc trên 100nhịp/1phút đó là trường hợp bất thường.

- Mạch 90 thì nhiệt độ 38°

- Mạch 100 thì nhiệt độ 39°

- Mạch lớn hơn 100 mà nhiệt độ giảm (tay chân lạnh ngắt) là trường hợp nguy hiểm.

\* Trường hợp mạch máu nhảy yếu mà nhanh quá từ 100-120 : mất mạch phải cấp cứu.

\* Hai trường hợp đặc biệt mất mạch :

- Truy mạch (mạch máu co, teo lại)

- Kích giật (choc, shock)

\* Trái lại mạch dưới 60 (châm)

Trường hợp này khá nguy hiểm vì có thể các trung tâm tuần hoàn bị tổn thương.

\* Nhớ ngoài việc xem xét mạch: nhảy nhanh, chậm phải xem mạch có đều không.

4/ Áp huyết : Hai trị số chỉ áp huyết (phần này chỉ tham khảo thêm)

- Trị số tối đa (T.A.MANIMA)

- Trị số tối thiểu (T.A.MINIMA)

Ví dụ : 13/7 Tối đa là 13, tối thiểu là 7

\* Muốn đo áp huyết ta dùng máy đo "Tensionre".

\* Trị số áp huyết thường thường dùng từ 13-14 tối đa

Trị số tối đa + 1

Trị số do tối thiểu = -

2

\* Nếu áp huyết lớn hơn 15 là áp huyết cao. Trường hợp áp huyết 20 trở lên là phải cấp cứu vì có thể chết đột ngột.

### 5/ Hô hấp :

Phải xem bệnh nhân thở bao nhiêu lần trong 1 phút (thường là 16-17 lần /phút)

- Thở có đều không

- Thở sâu hay cạn

- Thở dễ hay khó.

Trường hợp :

- Thở mau mà cạn

- Thở chậm nghỉ một lúc rồi thở ra.

Ấy là những trường hợp thở bất thường.

### 6/ Thân nhiệt :

- Dùng nhiệt kế để lấy nhiệt độ thân.

- Để nhiệt kế ở nách, vào miệng, hậu môn v v

- Ở nách khoảng 10 giây

- Ở MIỆNG, hậu môn trong 3 giây

- Nhiệt độ trung bình là 36,5 - 37oC

Trên đây là phần giúp thêm phần tham khảo cũ

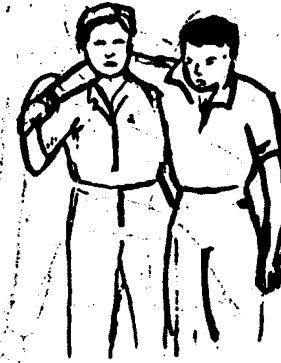
## IX. DI CHUYỂN NẠN NHÂN

### 1. Trường hợp nạn nhân đi được

Dù nạn nhân có đi được nhưng sức đã yếu, họ cần được dìu dắt :

Vậy : Người bị thương, choàng tay mặt lên vai người cứu thương.

Người cứu thương dùng tay phải nắm lấy bàn tay mặt của nạn nhân, tay trái lòn ra sau chịu lưng nạn nhân dìu đi.



### 2. Trường hợp nạn nhân không đi được :

a. Nạn nhân còn tỉnh : phải cõng nạn nhân, bảo nạn nhân ôm cổ người cứu thương 2 tay kẹp lấy chân nạn nhân kim chặt vào hông mình (cõng). Nếu là trẻ con thì bồng trên tay.

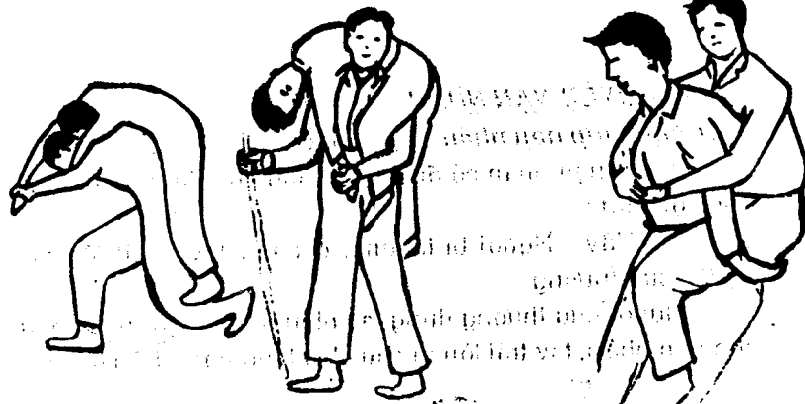
b. Trường hợp nạn nhân bất tỉnh : phải vác trên vai  
- Đặt nạn nhân nằm ngửa trên mặt đất, dùng hai tay nâng bổng nạn nhân lên, cúi đầu lún dưới bụng nạn nhân, đưa 2 vai mình vào và từ từ đứng lên, tay phải cứu thương viên quàng lấy 1 chân rồi nắm lấy tay nạn nhân.



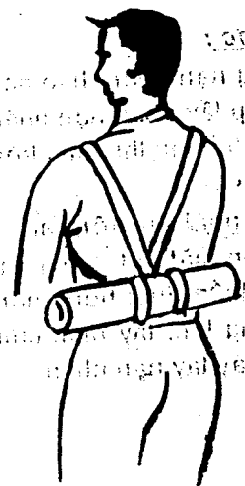
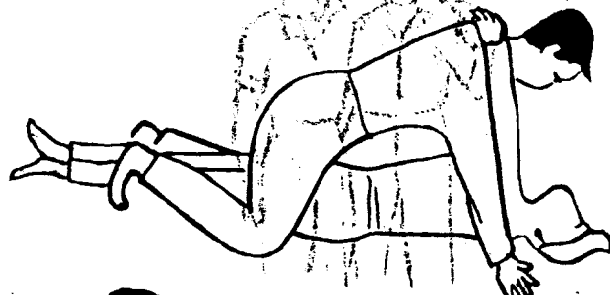
Trường hợp nạn nhân không đi được.

Vác

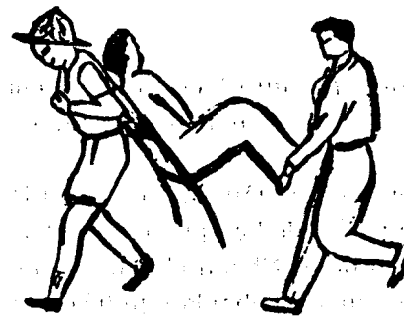
Công



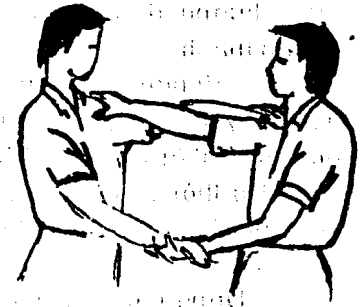
2 tay nạn nhân bị cõng rồi bỏ ra khỏi nơi tai nạn



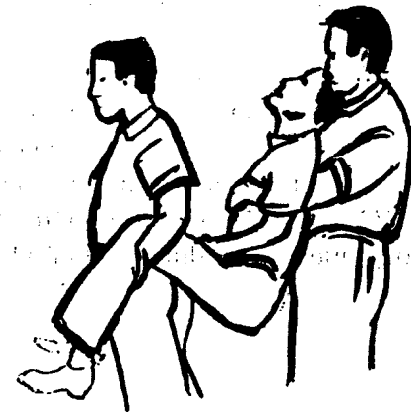
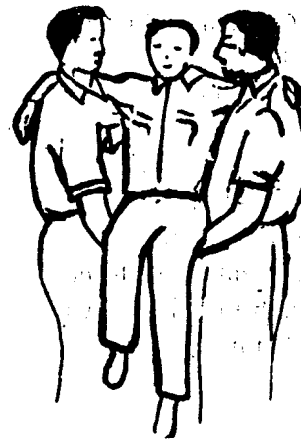
Địu ~~hày~~ mang nạn nhân



Bằng ghế ngồi



Bằng tay nắm lấy tay



Một kiểu khác nhưng nạn nhân bị ép ngực

**X. KẾT:**

Thường thường môn cấp cứu và cứu thương chỉ được hưởng dẫn cho các bậc học lớn ngành thiếu và ngành thanh.

Vi người cấp cứu viên phải hiểu rằng cấp cứu là giành lấy sự sống, sự sống ấy được đo bằng thời gian giây, phút mà thôi nên phải hành động Nhanh chóng - chính xác - kịp thời... Ngoài ra cấp cứu viên phải là người có thể lực (sức khỏe), hiểu biết việc làm, điềm tĩnh, can đảm, xử trí nhanh.

\* Đừng làm việc gì mà không có sự lượng giá và suy nghĩ. Tránh "liều" không lượng sức như: nhảy bừa xuống nước, không kể nước dâng cao, chảy xiết, xa trên 30m mà lại không có ai trợ lực.

\* Chui vào những nhà đang cháy, nhà cháy đang có nguy cơ sụp xuống.

\* Hoặc những tai nạn bởi đầy khí CO hoặc hóa chất đang cháy mà không có phương tiện bảo hộ.

\* Cấp cứu viên phải thường xuyên ôn học và luyện tập.

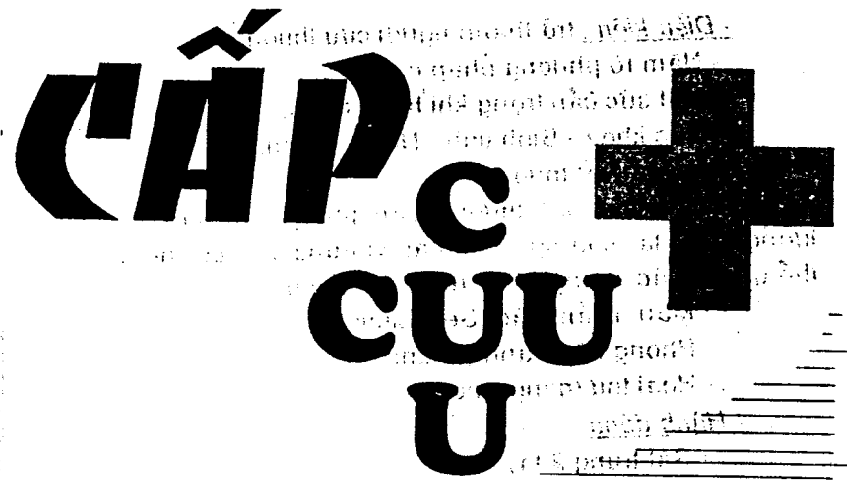
\* Nếu có điều kiện ngành thanh niên học thêm khóa cứu hỏa. "Cứu hỏa" ngoài việc hiểu biết dập tắt ngọn lửa ra còn phải "Hỏa tốc" trong các cách cấp cứu khác nữa.

\* Riêng ngành Oanh chỉ nên hướng dẫn chú trọng đến: Vệ sinh thân thể - Ăn uống - Vệ sinh môi trường và các loại thuốc thông dụng - Sơ cứu bệnh là tốt.

**CẤP CỨU**

**1. NGƯỜI CỨU THƯƠNG**

Người cứu thương là một người có trình độ chuyên môn nhất định và một số kỹ năng cứu thương. Nhiệm vụ của người cứu thương chỉ là cấp cứu những phương pháp cấp cứu để cứu sống nạn nhân ở những trường hợp khẩn cấp. Khi tai nạn xảy ra, người cứu thương phải có biện pháp xử lý ngay lập tức để tránh khi chờ đợi được cứu chữa kịp thời.



Người cứu thương phải có trình độ chuyên môn nhất định và một số kỹ năng cứu thương. Nhiệm vụ của người cứu thương chỉ là cấp cứu những phương pháp cấp cứu để cứu sống nạn nhân ở những trường hợp khẩn cấp. Khi tai nạn xảy ra, người cứu thương phải có biện pháp xử lý ngay lập tức để tránh khi chờ đợi được cứu chữa kịp thời.

# CẤP CỨU

## I. NGƯỜI CỨU THƯƠNG

Người cứu thương không phải là một y sĩ cũng không phải là một y tá chuyên nghiệp, cho nên nhiệm vụ của họ không phải là chăm bệnh, trị bệnh...

Nhiệm vụ của người cứu thương chỉ là "áp dụng những phương pháp cấp tốc để giúp đỡ các nạn nhân ở giữa đường, trên sân vận động, khi tai nạn, thủy hỏa hoạn hay bất cứ hiểm nạn nào để nạn nhân đủ sức chịu đựng trong khi chờ y sĩ hoặc trên đường đến bệnh viện cứu chữa"

- Điều kiện : trở thành người cứu thương

- Nắm rõ phương pháp cấp cứu
- Hết sức cẩn trọng khi hành động.
- Sức khỏe - Bình tĩnh - Nhanh nhẹn

Quan sát vết thương

Tất cả các vết thương cần phải được săn sóc kỹ lưỡng vì nó là cửa ngõ cho các vi trùng vào cơ thể và có thể gây ra các chứng trầm trọng khác như :

- Máu nhiễm độc (Septicemie)
- Phong đòn gánh (tétanos)
- Hoại thư (gangrene)

- Hành động :

- Sát trùng 2 tay
- Sát trùng dụng cụ
- Rửa sạch và sát trùng vết thương.
- Sẵn sàng : Băng-băng-nước rửa, thuốc đỏ.v.v
- Băng bó.

Băng bó vết thương nhằm mục đích che chở khỏi bị nhiễm độc, cọ sát dụng cụ chạm và nhằm:

- Thu hút các chất bài tiết từ vết thương
- Đè ép nơi bị chảy máu

- Giữ thuốc ở tại chỗ.

- Giữ yên vết thương.

- Xử trí :

Trường hợp vết thương nặng

Sau khi băng bó vết thương gọn gàng và hợp vệ sinh.

- Cột dây chặn máu nếu có mạch máu đứt.

- Di tản ngay đến bệnh viện gần nhất

Lưu ý vài vết thương đặc biệt :

1/ Vết thương da đầu :

- Cắt tóc chung quanh vết thương.

- Không nên cho kẹp hay kéo vào trong vết thương.

- Biết cách băng đầu, băng ép chặt vết thương đã

cắm máu.

2/ Vết thương ở ngực :

- Băng chặt cả vòng ngực

- Tiêm thuốc khỏe và cầm máu

- Đưa ngay bệnh viện.

3/ Vết thương ở bụng :

- Rất nguy hiểm - chỉ chích thuốc khỏe rồi đưa ngay đến bệnh viện.

- Nếu có lòi ruột, không được dùng thuốc sát trùng.

- Không tìm cách nhét ruột trở vào.

- Chỉ băng hở, đưa ngay bệnh viện.

## II. VẾT THƯƠNG DO THÚ VẬT CẮN :

Khi có người bị thú vật như : chó-mèo-bò-ngựa-khỉ-chuột v.v. cắn.

Phải ngừa con thú có bệnh dại (diên).

- Dùng dây cao su(thun) buộc chặt phía trên vết cắn, hấu chặn độc vào tim.

- Rửa vết thương bằng thuốc sát trùng càng nhiều càng tốt.

- Đặt ống giác hơi để rút máu độc ra (lúc hút nhỏ mở dây buộc cao su ra).

- Không nên giết chết con vật cần, nên bắt mang đến thú y.

- Trường hợp con vật bị chết, hãy đưa xác nó đến phòng thí nghiệm để xét nghiệm.

- Đưa nạn nhân đến bệnh viện hay viện Pasteur để chích ngừa dại.

**Răn cắn:** những điều cần biết và hành động nhanh chóng.

Nếu bị răn cắn là phải hành động ngay:

- Buộc chặt bằng gút garrot phía trên vết cắn.

- Làm cho vết thương ra máu nhiều (nặn máu, hút bằng ống giác hoặc dùng miệng hút).

- Rửa sạch vết thương bằng thuốc sát trùng nhiều như: thuốc tím pha, nước chín, chloruare de chaux 2%. Eau de Javel 1/5 với nước chín.

- Gọi y sĩ hay chuyển đến bệnh viện.

\* Nặng nhớ chỉ an toàn trước 4 giờ vậy không nên chậm trễ.

\* Nhớ nới lỏng garrot sau 1 giờ.

**- Loại bỏ các loại và nhện nhện chích.**

Chỗ bị các loại trên đốt (chích) thường bị sưng đỏ và rất nhức nhối.

- Hãy lấy nọc nếu còn dính trong vết cắn.

- Sát trùng vết chích.

- Răng nóng.

- Bôi Crème Phinergan (giảm đau).

- Nếu có điều kiện nên chích dưới da bên cạnh sườn khoảng 10-30 phân khối huyết thanh trị nọc răn (dùng khi răn cắn).

# Cấp cứu

## Trường hợp GÂY XƯƠNG

### III. CẤP CỨU NGƯỜI GÂY XƯƠNG

Khi gặp người bị tai nạn gãy xương phải hành động như sau :

1/ Giữ nạn nhân nằm yên.

2/ Nhẹ nhàng, giữ yên nơi bị thương, không cho cử động

3/ Xem xét gãy xương ngấm hay gãy xương lòi ra ngoài (có đứt da).

\* Nếu gãy xương có lộ ra ngoài : vì vết thương có thể nhiễm độc nên phải cẩn thận nhẹ nhàng rửa vết thương bằng cồn iode (alcohol iode).

- Gấp những vật bẩn trong vết thương ra

- Băng lại.

\* Gãy xương ngấm thì phải rửa, nhưng nhanh chóng (nói chung cả hai trường hợp).

- Dùng 2 nẹp quần vải kẹp chặt 2 bên xương gãy rồi băng lại.

\* Nên nhớ : Nẹp phải dài hơn 2 khớp xương trên và dưới nơi gãy.

- Buộc dây nẹp vào chân hay tay gãy bằng nhiều vòng vải băng.

- Di tản bằng mọi cách càng nhanh càng tốt, giảm thiểu tối đa cho nạn nhân sự đau đớn bởi dẫn xóc.v.v.

Cùng với sự gãy xương nạn nhân cũng có thể có các trường hợp nhẹ hơn như :

- Trẹo khớp xương

- Trẹo gân (bong gân).

#### Gãy xương sườn :

Triệu chứng :

- Đau nhức xương ngực mỗi khi hít vào hay khi nạn nhân ho.

- Nhịp thở nhẹ và mau

- Mặt xanh nhợt.

Hành động :

- Băng chặt ngực nạn nhân

- Nếu có thể thì chích một trong các loại thuốc sau.  
Camphore - Catéine- Coramine...

- Đưa nhanh nạn nhân đến bệnh viện.

#### Gãy xương tay và chân :

- Kẹp cánh tay dùng cho cử động (gãy hay trẹo cũng vậy).

- Kéo cánh tay gãy đặt trước bụng nạn nhân.

- Dùng khăn quàng hoặc băng treo cánh tay lên.

- Dùng dây (nòng) nẹp để giữ chỗ gãy.

- Chân gãy thì bỏ theo nguyên trạng nhẹ nhàng không động dây mạnh, đặt lên băng ca và di tản

#### \* Gãy xương sống :

Trường hợp này xảy ra khi có tai nạn lưu thông, té từ trên cao xuống, bị dả ngang lưng, bị thương do dao, súng ngang xương sống.

Triệu chứng : Đau một nơi trên xương sống như (cổ, lưng, thắt lưng).

Đau tăng thêm khi nạn nhân cố cử động xương sống (yếu cầu nạn nhân chỉ chỗ đau cho cứu thương).

- Có nhiều vết thương làm nạn nhân mê man.

Nếu tủy sống bị thương thì triệu chứng là :

- Hai chân mèm nhũn (bại xuội)

- Tiểu tiện rất khó khăn (bí)

- Đái dầm (mất điều khiển)

Hành động :

- Đưa nạn nhân ra khỏi nơi tai nạn (bị kẹt trong xe, dưới cây, tường đê)

- Giữ trục xương sống đầu cổ thân cho thẳng không được xóc nách và kéo nạn nhân

- Dùng băng ca phẳng, cứng, ghé băng ca sát nạn nhân và lăn nhẹ nạn nhân lên.
- Giữ nạn nhân nằm yên và đưa ngay đến bệnh viện.

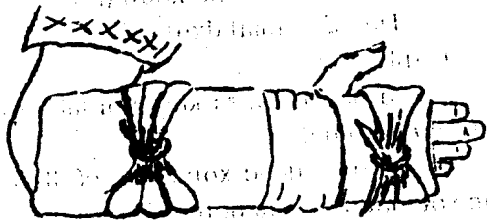
Hiểu biết và băng bó các kiểu gãy xương:



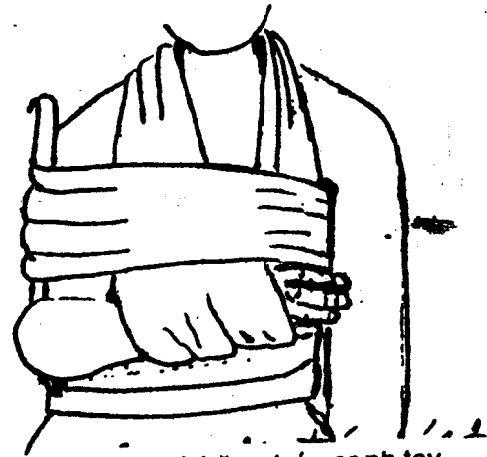
Gãy xương đơn



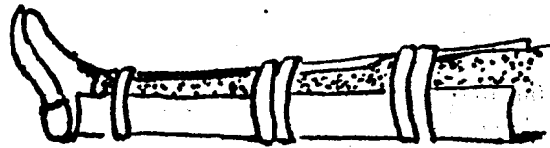
Gãy xương lộ ra ngoài làm đứt da gọi là gãy xương hở



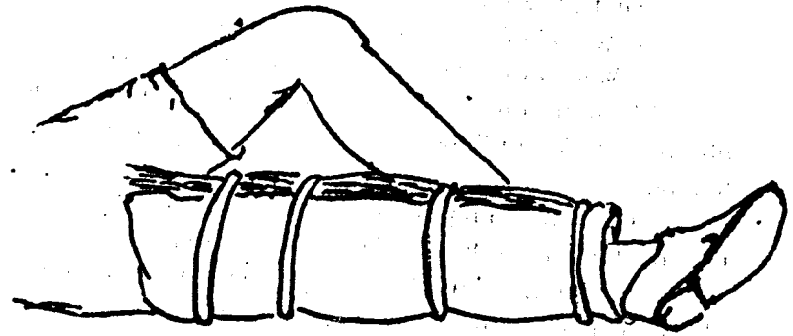
Cách làm que đỡ



Que đỡ và băng treo cánh tay



Que đỡ bằng ván



làm que đỡ bằng mền

# SẢN SỐC CỨU CẤP

## Nạn nhân bị NGỘ THỞ

### IV. SẢN SỐC CỨU CẤP NẠN NHÂN NGỘ THỞ

#### Nguyên tắc chung:

1/ Hãy bình tĩnh và bên chi khi nạn nhân có vẻ chết

2/ Cứu cấp mau lẹ không thể trì hoãn:

\* Dừng cho đông người vây quanh nạn nhân

\* Giải bỏ những nguyên nhân gây ra ngộp

Ví dụ: cắt dây nơi cổ nạn nhân thắt cổ

- Móc nhốt nơi cuống họng người chết chìm

\* Dem nạn nhân ra khỏi nơi tai nạn. Phải hành động nhẹ nhàng và cẩn thận. Để nạn nhân nằm nơi yên tĩnh và thoáng.

\* Giữ ấm cho nạn nhân: tháo nút cổ cà vạt, thắt lưng  
Cán nơi lồng để sự tuần hoàn được dễ dàng.

\* Nếu nạn nhân ngưng thở phải làm hô hấp nhân tạo cho nạn nhân gửi oxygène, chích các thứ trợ tim như caféine, coramine v.v.

Khi nạn nhân tỉnh lại, cho uống nước nóng hay chút rượu loãng để kích thích.

#### Cứu nạn nhân chết đuối:

Sau khi vớt nạn nhân lên khỏi nước, hãy đặt nạn nhân nằm sấp và đè nặng ở lưng nạn nhân để tống nước ở đường hô hấp ra.

Vác ngược đầu nạn nhân lên và xóc cho nước ra hết.

- Dùng ngón tay móc vào trong cổ họng nạn nhân để làm cho ói. Đặt nạn nhân nằm thấp phía đầu và nghiêng về một bên. Mở nút áo quần, nới lỏng dây thắt lưng, cà vạt hoặc nịt ngực v.v. những vật có thể làm khó khăn sự hô hấp.

Làm hô hấp nhân tạo cho nạn nhân ngay.

Khi họ đã thở được bình thường, thay quần áo khô và đắp ấm cho họ (công việc này không được làm quá sớm).

Tiếp tục làm hô hấp nếu trong khi đưa vào bệnh viện mà nạn nhân lại ngưng thở.

Nhớ chăm sóc mũi, miệng, tai mắt dùng thuốc trợ tim để kích thích tuần hoàn.

#### Cứu nạn nhân treo cổ:

- Phải mau lẹ tìm cách đưa hống nạn nhân và cắt dây đem nạn nhân xuống.

- Tháo dây ở cổ, mở rộng quần áo

- Xoa bóp

- Kéo lưỡi nạn nhân

- Làm hô hấp nhân tạo

- Chùi nhốt trong cuống họng

Sau khi nạn nhân tỉnh nhớ lưu ý sửa cổ cho họ bằng cách:

Làm động tác ngã cổ ra phía sau

\* Ngược lên

Ngấn cổ ra phía trước vài lần.

### Cứu người bị điện giật :

- Thận trọng, nhanh chóng dứt dòng điện nếu được.  
- Giật nạn nhân ra khỏi dòng điện bằng cách dùng vật không dẫn điện găng cao su, quần áo khô, cây khô, dây, nhợ chần phải đi giày hoặc dép.

- Dùng vỉ vội vã hoảng hốt mà cứu người chưa được đã hại mình, chớ dùng cây hoặc sào ướt, kim loại v.v.

- Khi đã cứu được nạn nhân ra khỏi dòng điện. Hãy đưa họ tay vào miệng lấy vật trong miệng nạn nhân (như hàm răng giả).

- Hồ hấp nhân tạo, xoa bóp làm nóng cơ thể và tuân hoàn lưu thông trở lại

- Chích dầu long não

- Đưa ngay đến bệnh viện.

### Cứu người bị hơi cay :

Hơi cay là loại người ta dùng giải tán các đám đông như biểu tình chẳng hạn.

Tuy hơi không độc nhưng rất xông xang, khó chịu nước mắt, nước mũi chảy có khi không mở mắt ra được và rất khó thở.

Trẻ nhỏ và người yếu thường ngất xỉu.

Hành động: Dùng khăn thấm ướt, bịt miệng và mũi, mắt.

Di tản xa vùng khói.

Trị liệu: Mắt: rửa mắt với nước tinh huyết pha chút muối (bicarbonate de soude)

Cuống họng: xông cuống họng với nước nóng pha dầu (eucalyptolée).

Mũi: nhỏ thuốc glycerine + cocaïne (nếu là chảy mũi) nhỏ gome - molle (nếu chảy nước mũi)

Cứu nạn nhân hít phải hơi Oxyt Carbon (CO):

Dù rằng ở Việt Nam không dùng hơi than đá để đốt, nên việc xảy ra tai nạn ít gặp, tuy vậy chúng ta cũng cần nắm biết.

- Luôn nhớ rằng hơi nhẹ hơn không khí nên thường ở phần trên. Khi vào phòng có nạn nhân ngạt bởi hơi độc CO phải cúi thấp mình hoặc là bò sát nền.

- Phải bịt miệng, mũi bằng khăn ướt và hít đầy không khí vào phổi.

- Lưu ý: không bậc điện nhấn chuông vì chỉ cần một tia lửa xẹt là hơi khí bắt và nổ ngay.

- Mở tất cả các cửa để làm tản bớt khí độc.

- Nới rộng quần áo nạn nhân.

- Làm hô hấp nhân tạo (có khi mất hàng giờ mới có hiệu quả).

- Chở ngay đến bệnh viện.

### Cứu nạn nhân bị tai nạn chôn sống

Trong thời gian chiến tranh, do tránh bom đạn mà trú ẩn hầm dưới đất không may bị bom nổ làm sập bị chôn vùi.

Hoặc động đất cũng có trường hợp tương tự như vậy.

- Khi đã đào đất đưa nạn nhân lên.

- Đặt nạn nhân nằm nơi thoáng khí.

- Áp dụng hô hấp nhân tạo nếu nạn nhân mất thở sau khi đã cho thông hậu và miệng.

- Dùng thuốc khoé.

- Uống café nóng



# Hô Hấp Nhân tạo

## V. HÔ HẤP NHÂN TẠO:

Định nghĩa: hô hấp nhân tạo là một phương pháp cấp cứu những nạn nhân hô hấp bị ngưng trệ vì tai nạn. Làm cho họ thở được và tỉnh lại.

### Những trường hợp áp dụng hô hấp nhân tạo:

Dùng cứu các nạn nhân:

- Chết đuối
- Ngạt hơi (hoả hoạn, treo cổ)
- Động đất, chiến tranh (bị chôn vùi)
- Điện giật
- Ngạt vì hoá chất, khói, hơi dốt gaz.v.v.

Phương pháp: có rất nhiều phương pháp

Các phương pháp chính đó là

- 1/ Phương pháp dùng tay Schaefer
- 2/ Phương pháp dùng tay Emerson
- 3/ Phương pháp dùng tay Eve
- 4/ Phương pháp dùng tay Nielsen
- 5/ Phương pháp dùng tay Sylvester
- 6/ Phương pháp dùng miệng Bouche à bouche.

Tuy có rất nhiều phương pháp nhưng theo kinh nghiệm và nhiều nhà chuyên môn cho biết rằng 3 phương pháp chót là dễ thực hiện và có nhiều kết quả hơn cả.

Chúng tôi sẽ lần lượt trình bày sau:

Điều kiện phải có trước khi hô hấp nhân tạo.

Khi áp dụng hô hấp cho 1 nạn nhân ta phải:

Đặt nạn nhân nằm nơi thoáng khí  
Không để người hiểu kỹ xúm lại, nơi lỏng nút áo  
cả vạt, nút áo, dây lưng, khăn quàng  
Móc bỏ răng giả nếu có.  
Móc chất nhọn dơ ở cổ họng ra.

Đem nạn nhân ra khỏi nơi tai nạn

Đặt nạn nhân nằm nơi thoáng khí

Không để người hiểu kỹ xúm lại, nơi lỏng nút áo  
cả vạt, nút áo, dây lưng, khăn quàng

Móc bỏ răng giả nếu có.

Móc chất nhọn dơ ở cổ họng ra.

### \* Hô hấp phương pháp Nielsen

- Đặt nạn nhân nằm sấp
- Hai tay xếp lên phía đầu, hai bàn tay đặt lên nhau.
- Đầu nạn nhân đặt lên hai bàn tay.
- Cấp cứu viên quỳ một chân ở phía trên đầu nạn nhân, mặt quay về nạn nhân. Bắt đầu thực hành:
- Hai tay nắm trên hai cùi chỏ nạn nhân kéo về phía sau nạn nhân cho 2 cùi chỏ gần sát nhau tới khi hết tầm.
- Để 2 tay nạn nhân xuống, hai bàn tay cấp cứu viên úp lên nhau để giữa lưng nạn nhân ấn xuống
- Làm như vậy 12 lần trong 1 phút.
- Cứ tiếp tục cho đến khi có kết quả.
- Kiên nhẫn.

### Lưu ý:

Vị trí (ấn) tay của cấp cứu viên thuộc phương pháp Nielsen đặt phía trên lưng gần vai.  
Vị trí tay của cấp cứu viên phương pháp Schaefer thì đặt ngang trên thắt lưng, dượt mạng sườn ngoài ra nhíp dè, đếm và thể nằm không khác.

**\* Phương pháp Sylvester**

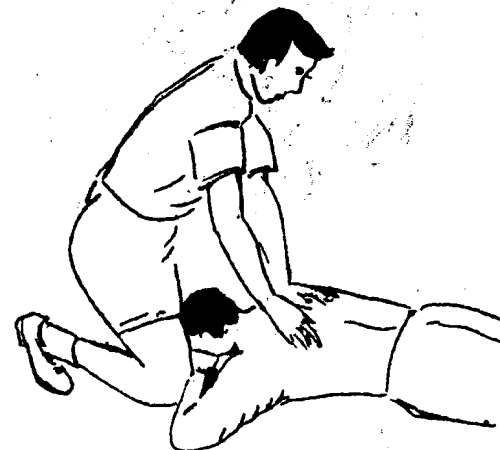
- Đặt nạn nhân nằm ngửa
  - Đầu hơi thấp
  - Cáp cứu viên đứng ở phía đầu nạn nhân.
  - Quỳ một chân
  - Hai tay cáp cứu viên nắm hai tay nạn nhân gần cườm tay 2 ngón cái vào phía trong.
  - Kéo 2 tay từ ngực đưa lên đầu (tay nạn nhân phải thẳng).
  - Nghỉ 1 giây
  - Xếp 2 tay nạn nhân, kéo sát cùi chỏ nạn nhân lên ngực và đè mạnh xuống.
  - Nghỉ 2 giây.
  - Tiếp tục làm lại tốc độ 20 lần /phút.
- Lưu ý:** Bài học nào cũng phải thực tập nhuần mới thực hành cứu cấp.

**\* Phương pháp miếng qua miếng**

- Đặt nạn nhân hơi thấp trên mặt phẳng.
  - Bỏ gặt đầu nạn nhân ra phía sau để thông đường hô hấp.
  - Bịt kín 2 lỗ mũi nạn nhân bằng 2 ngón tay của bàn tay đặt trên mặt nạn nhân.
  - Mở rộng miệng nạn nhân bằng ngón cái của bàn tay nắm quai hàm dưới nạn nhân.
  - Cáp cứu viên hít vào thật sâu rồi kê miệng sát miệng nạn nhân và thổi mạnh, cho đến khi thấy ngực nạn nhân nở phồng ra.
  - Lấy miệng ra để cho ngực nạn nhân tự xẹp xuống.
  - Lại tiếp tục thổi như thế đến khi có hiệu quả.
- Lưu ý:** khi thổi thấy không thông (hơi không vào) do:
- Có vật gì chặn ở cổ nạn nhân

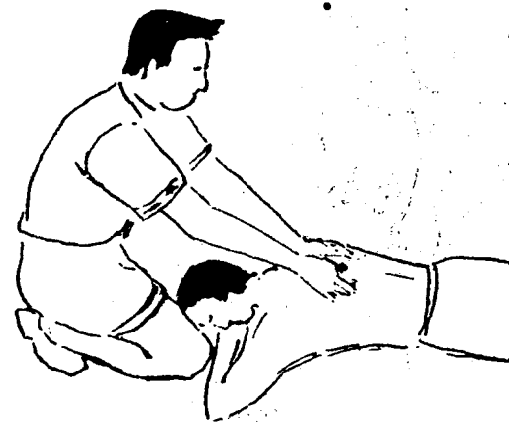
HÔ HẤP NHÂN TẠO

Phương pháp Neilsen



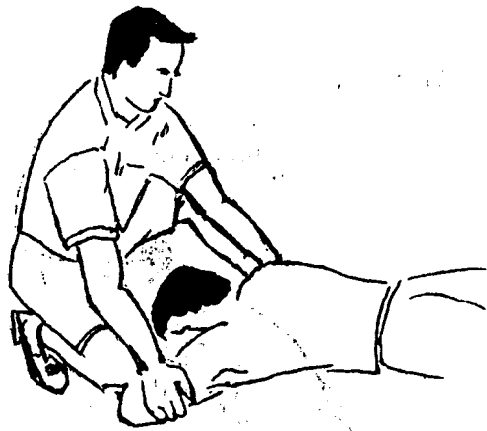
Tống hơi ra

1

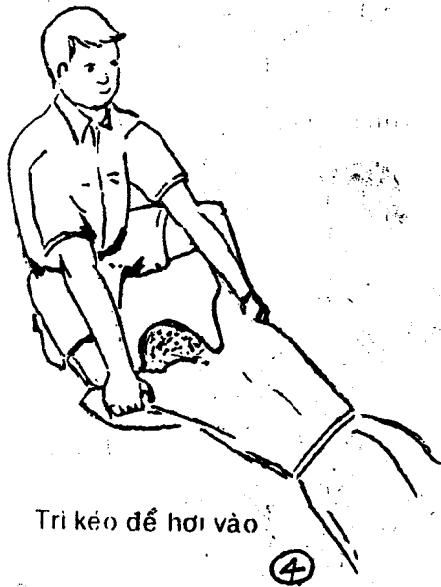


Nới tay để cho hơi vào

2



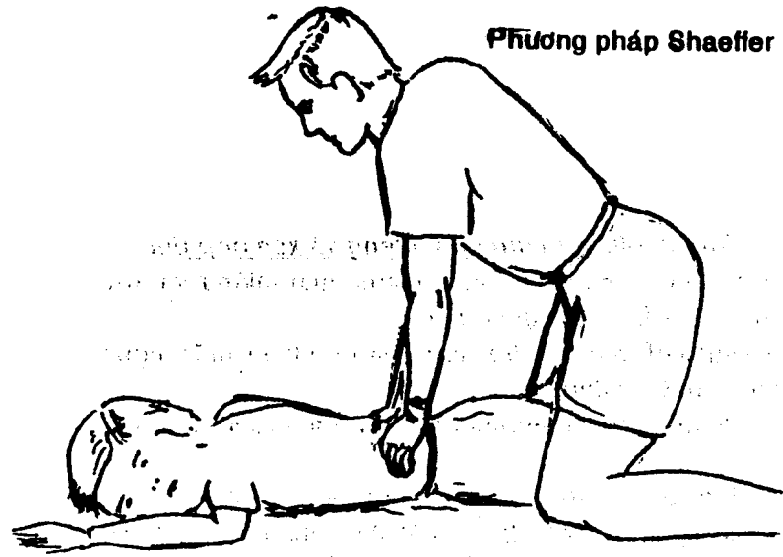
Động tác kéo tay nạn nhân khi  
thấy hơi có chuyển động



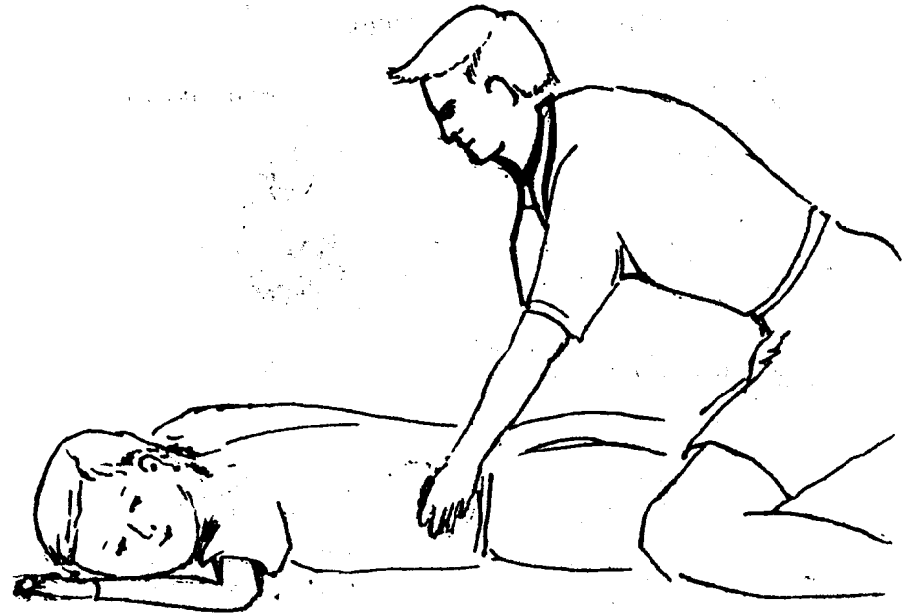
Trì kéo để hơi vào

④

Phương pháp Shaeffer



Cử động thứ nhất thổi ra



Cử động thứ nhất hai hít vào

**\* Phương pháp miệng qua miệng và xoa bóp tim**  
 Áp dụng 2 phương pháp: miệng qua miệng và xoa bóp tim nạn nhân để lập lại sự điều hoà.

- Đặt một bàn tay lên nửa phần dưới và giữa ngực (trên chấn thủy) xương ức.
- Nhấn mạnh xuống cho đến tay khoảng 40 lần một phút.
- Phải làm ăn khớp với cách thổi cho nạn nhân.

**Chú ý:** Xem sắc diện, môi nạn nhân có tươi lên không? Có thể xem con ngươi có nhỏ lại không? Cứu cấp xong phải đưa ngay BV.

**\* Phương pháp miệng qua miệng**

Ngửa đầu ra



Bịt mũi thổi vào miệng



Kéo cằm lên



Để hơi thoát ra



# CÁCH

# BĂNG BÓ

## VI. CÁCH BĂNG BÓ

Phần này trước hết chúng ta cùng tìm hiểu qua có mấy loại băng:

Có 8 loại băng sau đây:

- Băng khô
- Băng ướt
- Băng vô trùng
- Băng đắp thuốc
- Băng rút mủ
- Băng rượu cồn
- Băng tươi thuốc
- Băng chộp nhောင်.

\* **Băng khô:** cho vết thương khô đọng chàm

Cách là... dùng vải thưa sạch trùng đắp vào rồi lớp gòn, xong quân (băng) lại.

\* **Băng ướt:** Cũng như băng khô, nhưng vải thưa và bông gòn có thấm nước. Cần phủ thêm lớp cao su hay loại băng cao su cho thuốc nước khô thấm ra ngoài (băng loại này không để lâu sẽ bị lây da).

\* **Băng vô trùng:** rửa vết thương bằng thuốc sát trùng (có thể bằng Sdation anti Septique) thấm khô rồi băng lại như thường.

\* **Băng đắp:** Chùi rửa vết thương sạch và thấm cho khô. Rắc thuốc bột hoặc xúc thuốc mỡ, hay là nhúng vải thưa trong có thuốc nước rồi băng lại gọi là băng đắp vậy.

**\* Băng tước kiểu Carred:**

Rửa sạch vết thương (lớn) nhỏ đều khắp Carrd - Đắp  
vải thưa bông gòn.

Quấn băng và vải cao su

**\* Băng chộp nhoáng :**

Dùng những thứ băng làm sẵn (gồm vải thưa - gòn-  
dây cột) đắp ngay lên vết thương sau khi được khử trùng.

**Cách thức quấn băng :** Những nguyên tắc chung

Khi băng bó, người cứu thương viên phải theo những  
nguyên tắc sau đây:

- Quấn băng vòng từ trái qua phải

- Băng từ ngoài vào trong (tay từ bàn tay lên nách.

Chân từ bàn chân lên háng).

- Bất kỳ băng, theo kiểu nào, đầu băng cũng quấn  
tròn vài vòng, cuối băng (kết thúc) cũng quấn vài vòng tròn  
quanh điểm băng.

- Ghim kim hoặc xé chót băng làm 2 mà buộc lại cho  
khỏi tuột.

- Lưu ý : băng vừa chặt, nếu chặt quá máu không  
chảy được, lỏng sẽ tuột.