

Nama	: Nuriliani
NIM	: C030322129
Matkul	: K3 & Ketenagakerjaan

1. Kecelakaan pada Mata

a. Benda Asing Masuk ke Mata

Langkah Pertolongan:

- Jangan mengucek mata.
- Bersihkan tangan terlebih dahulu.
- Cuci mata dengan air bersih atau larutan garam steril (saline) untuk mencoba mengeluarkan benda asing.
- Jika benda asing tidak bisa keluar, tutup mata dengan kain bersih dan bawa ke fasilitas medis.

b. Luka atau Cedera pada Mata

Langkah Pertolongan:

- Jangan menekan mata yang terluka.
- Tutup mata dengan kain bersih yang longgar untuk melindunginya.
- Hindari mencoba mengeluarkan benda tajam atau benda besar yang tertancap pada mata.
- Segera bawa korban ke rumah sakit.

c. Terkena Zat Kimia

Langkah Pertolongan:

- Bilas mata dengan air mengalir selama minimal 15 menit.
- Hindari menutup mata selama pembilasan.
- Segera bawa ke fasilitas kesehatan dengan membawa informasi tentang zat kimia tersebut jika memungkinkan.

2. Pendarahan

a. Pendarahan Luar

Langkah Pertolongan:

- Tekan luka dengan kain bersih atau perban untuk menghentikan pendarahan.
- Jika darah merembes, tambahkan kain atau perban baru di atasnya, jangan melepas yang sudah ada.
- Angkat bagian tubuh yang terluka (jika memungkinkan) untuk mengurangi aliran darah.
- Setelah pendarahan berhenti, balut luka dengan perban, lalu bawa korban ke fasilitas medis.

b. Pendarahan Dalam

Gejala:

- Memar yang cepat membesar.
- Nyeri hebat pada bagian tertentu.
- Pucat, lemas, dan mungkin kehilangan kesadaran.
- Langkah Pertolongan:
- Posisikan korban berbaring dengan kaki sedikit diangkat (jika tidak ada cedera tulang belakang).
- Jangan memberikan makanan atau minuman.
- Segera bawa ke rumah sakit.

3. Shock

Tanda dan Gejala:

- Pucat, kulit dingin, berkeringat.
- Denyut nadi cepat namun lemah.
- Nafas pendek dan cepat.
- Bingung, gelisah, atau kehilangan kesadaran.

Langkah Pertolongan:

- Posisikan korban berbaring dan angkat kakinya sekitar 30 cm untuk meningkatkan aliran darah ke jantung, kecuali ada cedera kepala atau tulang belakang.
- Jaga suhu tubuh agar tetap hangat dengan selimut.
- Pastikan jalan napas terbuka dan periksa pernapasan serta denyut nadi.
- Jangan memberi makanan atau minuman.
- Segera panggil bantuan medis.

4. Luka Bakar

a. Luka Bakar Ringan (derajat pertama)

Langkah Pertolongan:

- Siram area luka dengan air mengalir (air biasa, bukan air es) selama 10-20 menit.
- Jangan menggunakan pasta gigi, minyak, atau bahan lain pada luka.
- Tutup luka dengan kain bersih dan longgar.
- Jika luka terasa nyeri, bisa diberikan obat pereda nyeri seperti parasetamol.

b. Luka Bakar Sedang hingga Berat

Langkah Pertolongan:

- Jangan melepas pakaian yang menempel pada luka bakar.
- Tutupi luka dengan kain bersih yang lembap.
- Hindari menyentuh luka dengan tangan.
- Bawa korban segera ke rumah sakit.

5. Tersengat Listrik

Langkah Pertolongan:

- Pastikan sumber listrik sudah dimatikan atau korban telah dijauhkan dari sumber listrik menggunakan alat yang tidak menghantarkan listrik (seperti kayu atau plastik).
- Periksa pernapasan dan denyut nadi korban:

- Jika tidak bernapas, segera lakukan CPR (resusitasi jantung paru) jika terlatih.
- Jika korban sadar, baringkan di tempat yang aman dan tenang.
- Tutup luka bakar (jika ada) dengan kain bersih.
- Segera panggil ambulans atau bawa korban ke rumah sakit.

6. Keracunan Bahan Kimia

a. Keracunan melalui Inhalasi (Menghirup Gas/Bau Beracun)

Langkah Pertolongan:

- Segera pindahkan korban ke tempat dengan udara segar.
- Longgarkan pakaian yang ketat.
- Jika korban tidak bernapas, segera lakukan CPR (jika terlatih).
- Panggil bantuan medis.

b. Keracunan melalui Kulit

Langkah Pertolongan:

- Cuci area kulit yang terkena bahan kimia dengan air mengalir selama minimal 15 menit.
- Hindari menyentuh area yang terkena tanpa perlindungan.
- Segera cari bantuan medis.

c. Keracunan melalui Konsumsi (Tertelan Bahan Kimia)

Langkah Pertolongan:

- Jangan memaksakan korban untuk muntah kecuali diarahkan oleh petugas medis.
- Jika korban sadar, berikan air untuk mengencerkan bahan kimia di dalam perut.
- Bawa kemasan bahan kimia ke rumah sakit jika memungkinkan.
- Segera bawa korban ke fasilitas medis.