1. Pingsan

* Untuk mengatasi pingsan kita harus sarapan terlebih dahaulu saat akan melakukan kegiatan,agar kitab berenergy dan terhindar dari pingsan
* Jika ada kejadian orang yang pingsan pertama kita harus meletakan orang yang pingsan ditempat yang aman,kedua berikan aliran udara maksudnya tidak di kerumuni agar udara tidak pengap,ketiga posisikan tubuh kepala lebih rendah dari kaki agar aliran darah lancar menuju otak,keempat cek responnya dengan memangil Namanya atau dengan menepuk halus,Kelima berikan minuman jika sudah sadar,

1. Tersengat Listrik

* Matikan sumber listrik secepta mungkin
* Jangan sentuh orang yang tersengat listrik
* Panggil bantuan medis
* Pisahkan korban dari sumber listrik dengan cara menendang atau dengan benda non-kondusif
* Jika korban masih sadar dan bernafas dibantu untuk menjauhi sumber listrik
* Jika korban tidak sadar kan diri maka lakukan Resusitas jantung Paru,jika anda terlatih melakukannya

1. Patah Tulang

* Panggil bantuan medis
* Selagi menunggu bantuan medis jangan gerekan area bagian yang patah tulangnya
* Posisikan tulang yang patah dalam posisi yang terbaik,kalua bisa jangan di apa apa kan bagian yang patah sampai petugas medis datang
* Jika ada luka terbuka disekitar tulang yang patah bersihkan luka dengan hati dan tutup dengan kain bersih

1. Keracunan

* Pastikan masakan yang anda masak matang
* Perbanyak minum air putih karena saat kita keracunan otomatis kita akan banyak diare kalua tidak muntah muntah,minum air putih membantu agar kebutuhan cairan dalam tubuh terjaga
* Minum air kelapa muda atau degan wulung biasanya digunakan untuk orang yang mengalami keracunan makanan
* Diperiksakkan ke dokter agar mendapatkan obat sesuia dengan resep dokter

1. Kram

* Lakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas
* Lurukan bagian tubuh yang kram
* Pijat perlahan bagian yang kram
* Kompres dengan air es untuk mengurangi nyeri