**Các bước sơ cứu trường hợp khẩn cấp**

# Allergies / anaphylaxis (Dị ứng / phản vệ)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) The person may develop a rash,  itchiness or swelling on their hands,  feet or face. Their breathing may slow  down.  2) When you observe these symptoms,  call 911.  3) If the person has a known allergy and  has an auto-injector/Epi-pen, you can  help them to use it. Give them constant  reassurance while waiting for the  ambulance. | 1) Trên cơ thể bệnh nhân xuất hiện ban, ngày càng lan rộng, cảm thấy ngứa hoặc bị sưng phù ở bàn tay, chân hoặc mặt. Bệnh nhân thở chậm.  2) Khi bạn thấy các triệu chứng này, hãy gọi 115.  3) Nếu người bệnh biết nguyên nhân rõ ràng của dị ứng, và có bơm tiêm chống phản vệ tự động (Epi-pen) bạn có thể giúp họ sử dụng chúng. Trấn an người bệnh trong khi chờ xe cấp cứu. |

# Asthma attack (Cơn hen)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Help the person sit in a comfortable  position and take their medication.  2) Reassure the person.  3) If the attack becomes severe, they  don't have their medication or they  don't improve with medication, call 911  or get someone else to do it. | 1) Giúp người bị bệnh ngồi ở một tư thế thoải mái và giúp họ dùng thuốc.  2) Trấn an người bệnh.  3) Nếu tình trạng trở nên trầm trọng, không có thuốc hoặc nếu có thuốc nhưng tình trạng vẫn không được cải thiện, hãy gọi 115 hoặc nhờ ai đó gọi giúp. |

# Bleeding (Chảy máu)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Put pressure on the wound with  whatever is available to stop or slow  down the flow of blood.  2) If the bleeding is severe, call 911 as  soon as possible, or get someone else  to do it.  3) Keep pressure on the wound until help arrives. | 1) Ép chặt vết thương bằng bất cứ thứ gì có thể để cầm máu.  2) Nếu tình trạng chảy máu trở nên trầm trọng, hãy gọi 115 càng nhanh càng tốt , hoặc nhờ ai đó gọi giúp.  3) Ép chặt vết thương trong lúc chờ xe tới. |

# Broken bone (Gãy xương)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Encourage the person to support the  injury with their hand, or use a cushion  or items of clothing to prevent  unnecessary movement.  2) If the injured area is obviously  deformed, significantly painful or  needed for transport, call 911 or get  someone else to do it.  3) Make sure the injury is supported until help arrives. | 1) Động viên bệnh nhân cùng hợp tác, sử dụng nệm hoặc phần mềm của quần áo để cố định ổ gãy, tránh các cử động không cần thiết.  2) Nếu vùng tổn thương bị biến dạng một cách rõ ràng, ngày càng đau hoặc cần phải chuyển tới bệnh viện, gọi 115 hoặc nhờ ai đó gọi giúp.  3) Chắc chắn rằng ổ gãy luôn được giữ cố định cho tới khi xe cấp cứu tới. |

# Burns (Bỏng)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Cool the burn under cool running water  for at least ten minutes.  2) If the burn requires further medical  care, loosely cover the burn with  plastic wrap or a clean plastic bag.  3) If necessary, call 911 or get someone  else to do it. | 1) Làm dịu vết bỏng dưới vòi nước mát chảy liên tục ít nhất 10 phút.  2) Nếu vết bỏng đòi hỏi phải chăm sóc y tế thêm nữa, quấn nhẹ vết bỏng bằng băng y tế hoặc một chiếc túi nilon sạch.  3) Nếu cần thiết, hãy gọi 115 hoặc nhờ ai đó gọi giúp. |

# Choking (Dị vật đường thở)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) If an adult or child hit them firmly on  their back between the shoulder blades  5 times to dislodge the object followed  by 5 quick abdominal thrusts.  2) For infants under 1 year old:  Keep their head lower than the chest,  supporting their head and neck.  Then give 5 back blows between the  shoulder blades and 5 chest thrusts,  center of chest just below nipple line.  Repeat this until the object is forced  out or the infant can be heard to cry.  3) Call 911 for altered level of  consciousness, voice changes, if  significant maneuvers to clear the  airway are required, or if you are  concerned. | 1) Nếu là người lớn hoặc trẻ em thì vỗ mạnh vào lưng bệnh nhân, giữa 2 xương bả vai 5 lần để đẩy dị vật (do vỗ lưng 5 lần chỗ giữa 2 xương bả vai tạo lực ép tới bụng để đẩy dị vật ra ngoài).  2) Đối với trẻ dưới 1 tuổi, giữ cho đầu chúng thấp hơn ngực, sau đó đỡ đầu và cổ chúng. Vỗ nhẹ 5 cái vào giữa 2 xương bả vai hoặc ấn 5 cái vào giữa ngực, ngang núm vú. Lặp lại như vậy cho tới khi dị vật rơi ra hoặc nghe chúng khóc.  3) Nếu bệnh nhân giảm dần ý thức, giọng nói thay đổi, hãy gọi 115. Cố gắng đảm bảo thông thoáng đường thở cho bệnh nhân. |

# Concussion / Head injury (Chấn động não / Chấn thương sọ não)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) If they become confused, drowsy,  vomit or if the fall was greater than 2  times their height, call 911 or get  someone else to do it.  Call 911  2) Ask them to rest and apply a cold  compress to the injury (e.g. bag of  frozen vegetables wrapped in a towel).  3) If they have signs and/or symptoms of  concussion, they should stop  participation in sports, rest, and be  seen by a medical professional  experienced at assessing concussion.  Symptoms of concussion include:  - Dizziness  - loss of consciousness  - headache  - confusion  - feeling sick  - blurred vision  - no memory of what happened | 1) Nếu thấy bệnh nhân rối loạn ý thức, lơ mơ, buồn nôn hoặc ngã từ khoảng cách cao hơn chiều cao của họ 2 lần, hãy gọi 115 hoặc nhờ ai đó gọi.  2) Để họ nằm nghỉ tại chỗ, và chườm lạnh lên vết thương (ví dụ: để đá lạnh vào túi nilon, bọc trong khắn tắm để chườm).  3) Nếu bệnh có dấu hiệu, triệu chứng của việc chấn động não, phải dừng tham gia thể thao, nghỉ ngơi tại chỗ và có sự theo dõi, giám sát của các nhân viên y tế.  Các triệu chứng của việc bị chấn động não bao gồm:  - Chóng mặt  - Mất ý thức  - Đau đầu  - Bất tỉnh  - Cảm thấy mệt mỏi  - Giảm thị lực  - Mất trí nhớ ngắn hạn |

# Diabetic emergency (Hạ đường huyết)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Give them something containing sugar.  Acceptable forms of sugar include:  - Glucose tablets  - Candies that can be chewed  - Fruit juice  - Fruit strips  - Regular (non-diet) soda  - Milk  2) Reassure the person.  3) Most people will gradually improve, but  if you are in doubt, the person is  breathing fast, pale or sweating, or if  they become unresponsive call 911. | 1) Cho bệnh nhân dùng 1 thứ gì đó có chứa đường.  Các loại đường có thể chấp nhận được gồm:  - Đường viên glucose  - Kẹo dẻo  - Nước hoa quả  - Kẹo trái cây  - Nước ngọt  - Sữa  2) Trấn an người bệnh.  3) Hầu hết tình trạng của người bệnh đều sẽ được cải thiện, nhưng nếu bạn thấy không chắc chắn, hoặc người bệnh còn thở nhanh, tím tái, vã mồ hôi, hoặc không có phản ứng, hãy gọi ngay 115. |

# Distress (Hoảng loạn)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Show you are listening and calmly ask  them how you can help.  2) Be considerate of what is going on  around them and what they need. | 1) Cho họ thấy rằng bạn đang lắng nghe và kiên nhẫn hỏi họ rằng bạn có thể giúp được gì.  2) Cho họ biết được rằng xung quanh họ đang xảy ra chuyện gì, và họ cần gì. |

# Heart attack (Đau tim)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) The person may have persistent chest  pain, pressure or squeezing or isolated  unexplained discomfort in arms, neck,  jaw, back, or stomach  2) Call 911 immediately or get someone  else to do it.  3) Make sure they are in a position that is  comfortable for them (e.g. sit them on  the floor, leaning against a wall or  chair) and give them aspirin. Only give  aspirin if the person is responsive, able  to chew and swallow and is allowed to  have aspirin.  4) Give them constant reassurance while  waiting for the ambulance. | 1) Bệnh nhân thấy bị đau dai dẳng ở vùng ngực lan ra tay, cổ, hàm, lưng, vùng thượng vị cảm giác như có áp lực, đè nén hoặc co thắt khó chịu mà không giải thích được.  2) Ngay lập tức gọi 115 hoặc nhờ ai đó gọi.  3) Hãy đảm bảo để họ ngồi ở vị trí thoải mái (ví dụ như ngồi trên sàn nhà, dựa lưng vào tường hoặc ngồi trên ghế) và lấy thuốc cho họ. Chỉ đưa thuốc khi bệnh nhân còn tỉnh táo, có khả năng nhai, nuốt và có chỉ định dùng aspirin.  4) Trấn an người bệnh trong lúc chờ đợi xe cứu thương. |

.

# Heat stroke (Say nóng)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) The person's skin may be hot or red,  and may also be dry or moist; they may  be experiencing changes in mental  status, as well as vomiting and a high  body temperature.  2) Call 911 as soon as possible, or get  someone else to do it.  *Heat stroke is life-threatening.*  Call 911    3) Move the person to a cooler place.  Remove or loosen tight clothing and  apply cool, wet cloths or towels to the  skin. For the person. If they are  responsive, give small amounts of cool  water to drink. Make sure they drink  slowly.  4) If needed, continue rapid cooling by  applying ice or cold packs wrapped in a  cloth to the wrists, ankles, groin, neck  and armpits. | 1) Da người bệnh có thể bị nóng, đỏ nhưng cũng có thể bị khô hay ẩm. Họ có thể thay đổi ý thức cũng như bị nôn mửa hay bị tăng thân nhiệt.  2) Gọi 115 nhanh nhất có thể, hoặc nhờ ai đó gọi giúp.  *Say nóng có thể đe dọa đến tính mạng.*  3) Đưa người bị bệnh đến nơi mát mẻ hơn. Cởi bỏ hoặc nới lỏng quần áo. Sử dụng áo ướt hoặc khăn ướt đắp lên da người bệnh. Đối với người bệnh, nếu họ còn tỉnh, tiếp xúc được hãy cho họ uống từng ngụm nước mát. Cho họ uống thật chậm rãi.  4) Nếu cần thiết, tiếp tục chườm mát bằng đá hoặc nước bằng cách chườm lên các vùng như cổ tay, nách, bẹn, cổ. |

# Hypothermia (Hạ thân nhiệt)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) The person may be shivering, pale and  cold to touch. They may also be  disoriented.  2) As soon as possible, call 911 or get  someone else to do it.  Call 911  3) Warm the person slowly and, if they're  responsive, give them warm drinks or  soup by mouth. | 1) Người bệnh có thể bị rét run, tím tái, da lạnh. Họ cũng có thể bị mất phương hướng.  2) Nhanh chóng gọi 115 hoặc nhờ ai đó gọi giúp.  3) Làm ấm người bệnh một cách từ từ, nếu người bệnh còn có thể đáp ứng, cho họ uống nước ấm hoặc ăn súp. |

# Meningitis (Viêm màng não)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) The person will complain of a stiff  neck. They also may have flu-like  symptoms, muscle and joint pain, a  headache, a high temperature, and be  sensitive to light.  2) When you observe these symptoms,  call 911.  3) Give them constant reassurance while  waiting for the ambulance. | 1) Người bệnh có cảm giác bị cứng gáy. Họ cũng có thể có những triệu chứng giống như bị cảm, mỏi cơ và đau khớp, đau đầu, sốt và nhạy cảm với ánh sáng.  2) Nếu thấy các triệu chứng trên, hãy gọi 115.  3) Trấn an người bệnh trong khi chờ đợi cấp cứu. |

# Poisoning / harmful substances (Ngộ độc)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Establish what they have taken. When? And how much?  2) As soon as possible, call poison  control or get someone else to do it.  Call 911 if there is a change in  behavior, they become unresponsive or  have difficulty breathing.  Call Poison Control  Call 911  3) Do not make the person sick or give  them anything to drink unless advised  to do so by poison control. | 1) Tìm hiểu xem họ đã ăn uống cái gì. Khi nào? Và bao nhiêu?  2) Gọi trung tâm chống độc càng nhành càng tốt hoặc nhờ ai đó gọi giúp.  Gọi 115 nếu có sự thay đổi về hành vi, mất nhận thức hoặc khó thở.  3) Không được làm người bệnh mệt mỏi, hoặc cho họ uống bất cứ thứ gì cho tới khi nhận được lời khuyên từ trung tâm chống độc. |

# Seizure / epilepsy (Co giật / Động kinh)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Do not restrain them. Use something  like a blanket or clothing next to their  head to protect it from injury. Do not  place under their head. Placing items  under their head may compromise the  airway.  2) After the seizure, help the person to  rest on their side with their head tilted  back.  3) If necessary, call 911 or get someone  else to do it. | 1) Đừng cố giữ họ nằm yên. Hãy sử dụng thứ gì đó như chăn, hoặc quần áo để bảo vệ đầu họ khỏi bị chấn thương. Lưu ý không kê cao đầu. Nếu làm vậy có thể khiến họ không thở được.  2) Sau cơn co giật hãy giúp họ nghỉ ngơi với tư thế đầu ngửa ra sau.  3) Nếu cần hãy gọi 115 hoặc nhờ ai đó gọi giúp. |

# Stings / bites (Đốt / Cắn)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Remove the stinger by scraping it away  with a flat surface, such as a credit  card.  *Otherwise, carefully remove it with tweezers,*  *being sure to grab the base of the stinger to*  *avoid squeezing the venom sac.*  2) Wash wound with soap and water,  cover with a dressing, then apply ice or  a cold pack.  3) Call 911 or the local emergency  number if the person seems to be  having an allergic or anaphylaxis  reaction.  *Signs include a rash, itchiness, swelling on*  *their hands, feet or face or a slowing down of*  *their breathing.* | 1) Gỡ bỏ ngòi đốt bằng cách cạo nó đi với một vật có bề mặt phẳng, chẳng hạn như thẻ tín dụng.  *Nếu không, cẩn thận loại bỏ nó bằng nhíp, chắc chắn lấy được ngòi để tránh ép nọc độc vào trong cơ thể.*  2) Rửa vết thương bằng xà phòng và nước, băng bó lại bằng quần áo, sau đó chườm nước hoặc đá lạnh.  3) Gọi 115 hoặc cơ sở cấp cứu địa phương nếu người bệnh có vẻ bị dị ứng hoặc có dấu hiệu sốc phản vệ.  *Dấu hiệu bao gồm phát ban, ngứa, sưng nề ở bàn tay, bàn chân hoặc mặt của họ hoặc thở chậm.* |

# Strains and sprains (Trật khớp và bong gân)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Apply ice to the injury.  2) If there is no improvement seek  medical advice. | 1) Chườm lạnh lên vùng chấn thương.  2) Nếu tình trạng không tiến triển, hãy sử dụng thuốc. |

# Stroke (Đột quỵ)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Think F.A.S.T.  Face: is there weakness on one side of their face?  Arms: can they raise both arms?  Speech: is their speech easily understood?  Time: to call 115.  2) Immediately call 911 or get someone  else to do it.  3) Talk to the person to reassure them  while you wait for the ambulance. | 1) Nghĩ đến F.A.S.T  Face (Mặt): Có liệt nửa mặt không?  Arms (Tay): Họ có thể đưa 2 tay lên không?  Speech (Nói): Lời nói của họ có hiểu được không?  Time (Thời gian): Gọi 115  2) Ngay lập tức gọi 115 hoặc nhờ ai đó gọi.  3) Nói chuyện với người đó để trấn an họ trong khi chờ đợi xe cứu thương. |

# Unresponsive (Bất tỉnh)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Check breathing by scanning the body  for normal breathing for no more than  5-10 seconds.  Look and feel for breaths.  2) Are they breathing?  Yes  No | 1) Kiểm tra xem còn đang thở bình thường không, trong vòng 5-10s.  Nhìn và cảm nhận hơi thở.  2) Họ có đang thở không?  Có  Không |

# Unresponsive and breathing (Bất tỉnh và còn thở)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Move them onto their side only is there  are no apparent injuries.  2) As soon as possible, call 911 or get  someone else to do it.  3) Continue to monitor the person until  help arrives. | 1) Lật để họ nằm nghiêng, sang phía bên không có vết thương.  2) Gọi 115 nhanh nhất có thể, hoặc nhờ ai đó gọi.  3) Tiếp tục theo dõi bệnh nhân cho tới khi 115 tới. |

# Unresponsive and not breathing (Bất tỉnh và ngừng thở)

|  |  |
| --- | --- |
| 1) Call 911 as soon as possible, or get  someone else to do it.  Call 911  2) Push firmly downwards in the middle  of the chest and then release.  3) Push at a rate of 100-120  compressions per minute, until help  arrives.  4) Let the chest rise completely before  pushing down again. | 1) Gọi ngay 115 nhanh nhất có thể, hoặc nhờ ai đó gọi giúp.  2) Dùng hai bàn tay đan chéo, ép mạnh lên giữa ngực của bệnh nhân rồi thả ra.  3) Ép với tần số 100-120 nhịp 1 phút, cho đến khi kíp cấp cứu tới.  4) Hãy để cho lồng ngực của bệnh nhân căng ra một cách hoàn toàn cho tới khi lặp lại lần ép tiếp theo. |