**Những câu hỏi thường gặp**

# Allergies / anaphylaxis (Dị ứng / Phản vệ)

|  |  |
| --- | --- |
| *What is anaphylactic shock?*  Anaphylactic shock is a severe allergic reaction that makes it difﬁcult for a person to breathe and may lead to a thready pulse and low blood pressure with altered levels of consciousness. If a person is identiﬁed as being at risk of anaphylactic shock, the doctor may give them an auto-injector/Epi-pen. | *Sốc phản vệ là gì?*  Sốc phản vệ là một phản ứng dị ứng nghiêm trọng mà làm cho một người khó thở và có thể dẫn đến mạch yếu và huyết áp thấp và rối loạn ý thức. Nếu một người được xác định là có nguy cơ sốc phản vệ, bác sĩ có thể cung cấp cho họ một bơm tiêm chống phản vệ tự động (Epi-pen). |
| *What sorts of food items can cause allergic reactions?*  The most common foods that can cause allergic reactions are things like nuts, shellﬁsh, dairy products and eggs. Other things such as latex, bee and wasp stings, and certain medications can also cause allergic reactions. | *Những loại thực phẩm có thể gây ra dị ứng?*  Các loại thực phẩm phổ biến nhất mà có thể gây ra dị ứng là những thứ như các loại hạt, hải sản, các sản phẩm từ sữa và trứng. Ngoài ra còn những thứ khác như cao su, ong đốt, và một số loại thuốc cũng có thể gây ra dị ứng. |
| *Can I give them an auto-injection/Epi-pen?*  If the person is suffering from anaphylaxis and has their own auto-injector/Epi-pen, you can help them use it. Don't use for all allergic reactions. | *Tôi có thể cung cấp cho người bệnh bơm tiêm chống phản vệ tự động (Epi-pen) không?*  Nếu người đang bị sốc phản vệ và có bơm tiêm chống phản vệ tự động riêng của họ (Epi-pen), bạn có thể giúp họ sử dụng nó. Nhưng không sử dụng cho tất cả các trường hợp dị ứng. |
| *What is an auto-injector/Epi-pen?*  Once a person is identiﬁed as having an allergy the doctor may give them an auto-injector/Epi-pen for emergencies. It helps to ease the symptoms of an allergic reaction. | *Một bơm tiêm chống phản vệ tự động (Epi-pen) là gì?*  Khi một người được xác định là có dị ứng bác sĩ có thể cung cấp cho họ một bơm tiêm chống phản vệ tự động (Epi-pen) cho trường hợp khẩn cấp. Nó giúp giảm bớt các triệu chứng của phản ứng dị ứng. |

# Asthma attack (Cơn Hen)

|  |  |
| --- | --- |
| *What is asthma?*  Asthma is a medical condition that affects the airways - the tubes that carry air in and out of the lungs. When someone has an asthma attack, these tubes become narrowed, making it difﬁcult to breathe in and out. | *Hen là gì?*  Hen là một bệnh ảnh hưởng đến đường hô hấp – khí quản (mang không khí vào và ra khỏi phổi). Khi một người nào đó lên cơn hen, khí quản bị thu hẹp, khiến cho người đó rất khó hít thở. |
| *How can I tell if someone is having an asthma attack?*  People with asthma manage their condition and should be able to let you know if they are having an attack. They will have difﬁculty breathing and speaking, and may cough and wheeze. A person having an attack may be very anxious and distressed as they struggle to breathe. In some cases, their lips, earlobes and nail beds may turn greyish-blue because there isn’t enough oxygen in their body. | *Làm thế nào tôi có thể biết một người đang lên cơn hen?*  Những người bị hen biết rõ tình trạng của họ và sẽ có thể cho bạn biết nếu họ đang lên cơn. Họ sẽ gặp phải khó khăn khi thở và nói, và có thể ho và thở khò khè. Một người lên cơn suyễn có thể rất lo lắng và khổ sở khi họ cố gắng để thở. Trong một số trường hợp, môi, dái tai và móng tay của họ có thể chuyển màu xám xanh, là do không có đủ oxy trong cơ thể của họ. |
| *What do I do if the person stops breathing?*  Find out how to help someone who is unresponsive and not breathing by following the link in the Related First Aid section. | *Tôi phải làm gì nếu người bị nạn ngừng thở?*  Tìm hiểu cách để giúp một người không phản ứng và ngừng thở bằng cách làm theo các hướng dẫn trong phần Khẩn cấp. |
| *What if they don’t have their inhaler?*  You should call 911 right away for an ambulance to start treatment and transport the person to hospital. | *Làm gì khi người bệnh không có ống xông?*  Bạn nên gọi 115 ngay lập tức để cấp cứu tiến hành điều trị và đưa người bệnh đến bệnh viện. |
| *When should I call 911?*  - It is their ﬁrst attack.  - They stop breathing.  - Talking becomes difﬁcult.  - They are becoming exhausted.  - Their medication has no effect.  - They don’t have any medication with them. | *Khi nào nên gọi 115?*  - Đó là lần đầu tiên người bệnh lên cơn hen.  - Họ ngừng thở.  - Nói chuyện trở nên khó khăn.  - Họ đang trở nên kiệt sức.  - Thuốc của họ không có tác dụng.  - Họ không có bất kỳ loại thuốc nào. |

# Bleeding (Chảy máu)

|  |  |
| --- | --- |
| *What can I use to put pressure on the wound?*  Use anything available to you - it doesn’t need to be dressing pads from a ﬁrst aid kit. You can use your hand, their hand, a t-shirt, a towel — anything that can be put over the wound to stop or slow down the flow of blood. | *Tôi có thể sử dụng cái gì để ép chặt vết thương?*  Sử dụng bất cứ cái gì có ích với bạn – nó không cần phải là bông gạc trong bộ dụng cụ sơ cứu. Bạn có thể dùng tay của bạn, tay của người khác, một cái áo, một cái khăn - bất cứ thứ gì có thể được đặt trên vết thương để cầm máu. |
| *What do I do if the bleeding soaks through the item I've used?*  Do not remove it but add more items (like t-shirts and towels) and maintain ﬁrm pressure. Call 911 as soon as possible, or get someone else to do it. | *Tôi phải làm gì nếu máu vẫn chảy và thấm qua vết băng?*  Đừng bỏ nó ra và buộc thêm những thứ khác vào vết thương (áo hoặc khăn) và duy trì việc buộc chặt vết thương. Gọi 115 càng sớm càng tốt hoặc nhờ người nào đó gọi cấp cứu. |
| *Should I apply a tourniquet to wound that is severely bleeding?*  A tourniquet may be used when life-threatening bleeding exists and standard ﬁrst aid procedures fail or are not practical. Examples of situations where it may be necessary to use a tourniquet include:  -Life-threatening, severe bleeding that cannot be controlled using direct pressure.  -A physical location that makes it impossible to apply direct pressure to control the bleeding (for example, the injured person or the person’s limb is trapped in a conﬁned space)  -Multiple people with life-threatening injuries who need care  -A scene that is or becomes unsafe | *Tôi có nên áp dụng garo vết thương đang chảy máu nghiêm trọng?*  Phương pháp garo có thể được sử dụng khi chảy máu đe dọa tính mạng, phương pháp sơ cứu bình thường không thành công hoặc là không có tác dụng. Ví dụ về các tình huống mà nó có thể cần phải sử dụng garo:  - Nguy hiểm đến tính mạng, chảy máu liên tục mà không thể kiểm soát bằng áp lực trực tiếp.  - Một vị trí mà làm cho bạn không thể áp dụng áp lực trực tiếp để kiểm soát chảy máu (ví dụ, người bị thương hoặc chân tay của người bị mắc kẹt trong một không gian hạn chế)  - Nhiều người bị chấn thương đe dọa tính mạng cần được chăm sóc  - Một hoàn cảnh không an toàn |
| *The person looks pale and feels cold and dizzy. What does this mean?*  This means there isn’t enough blood flowing through the body. It can be life threatening because it can very quickly lead to other conditions, such as lack of oxygen in the body's tissues, heart attack or organ damage. This physical response to an injury or illness is called shock.  If you suspect someone is going into shock, call 911 or the local emergency number. Then lie them down flat and control any external bleeding. Keep them from getting chilled or overheated. | *Người trông nhợt nhạt, cảm thấy lạnh và chóng mặt. Điều đó có nghĩa là gì?*  Điều này có nghĩa là không có đủ máu chảy khắp cơ thể. Nó có thể đe dọa tính mạng bởi vì nó rất nhanh chóng dẫn đến các điều khác, chẳng hạn như thiếu oxy trong tế bào, đau tim hoặc tổn thương cơ quan. Phản ứng vật lý này với một chấn thương hoặc bệnh tật được gọi là sốc.  Nếu bạn nghi ngờ có người bị sốc, hãy gọi số 115 hoặc gọi người giúp đỡ. Sau đó đặt họ nằm xuống và kiểm soát máu chảy bên ngoài. Tránh để họ quá lạnh hoặc quá nóng. |
| *Should I worry about infection or catching something from their blood?*  It is best to not contact someone else’s blood. You can use medical gloves, a plastic bag, or get them to use their own hand to put pressure on the wound. | *Tôi có nên lo lắng về việc lây nhiễm hoặc một thứ gì đó trong máu của họ?*  Tốt nhất không nên tiếp xúc với máu của người khác. Bạn có thể sử dụng găng tay y tế, túi nhựa, hoặc sử dụng chúng để thay tay của mình để ép chặt vết thương. |

# Broken bone (Gãy xương)

|  |  |
| --- | --- |
| *How can I tell if someone has a broken bone?*  The person may have bruising, pain and swelling, or be lying in an unnatural position. In severe cases, the limb may be misshapen or have an open wound. | *Làm thế nào tôi có thể biết được ai đó bị gãy xương?*  Những người có thể có vết bầm, sưng và đau, hoặc nằm ở một tư thế không tự nhiên. Trong trường hợp nặng, chân tay có thể dị dạng hoặc có vết thương hở. |
| *How do I support a broken bone?*  Do not move it unnecessarily. If you can, place soft padding (clothing, blankets, etc.) around the limb to align it, but do not force it. Continue to support it until help arrives. | *Làm thế nào để giúp đỡ khi bị gãy xương?*  Không di chuyển nếu không cần thiết. Nếu bạn có thể, đặt đệm mềm (quần áo, chăn, vv) xung quanh bộ phận bị gãy, nhưng không tác động nó. Tiếp tục cho đến khi cứu thương đến. |
| *What do I do if the person won’t let me support the injury?*  Try to encourage them to support the injury themselves by holding it. Cushions or padding can also be used to support the injury. | *Tôi phải làm gì nếu người đó sẽ không muốn tôi giúp đỡ?*  Cố gắng khuyên họ để bạn giúp đỡ bằng cách cố định ổ gãy. Gối hoặc đệm cũng có thể được sử dụng để chặn xung quanh. |

# Burns (Bỏng)

|  |  |
| --- | --- |
| *Should I put butter or cream on a burn? I’ve heard that will help.*  No. Butter does not cool the area. All oils retain heat, which is the opposite of what you’re trying to achieve. If you put anything on top of a burn and it later needs to be removed at the hospital, it may cause further pain and damage. | *Tôi có nên bôi bơ hoặc kem lên vết bỏng? Tôi nghe nói rằng nó sẽ có tác dụng.*  Không, bơ không có khả năng làm mát. Tất cả các loại dầu đều giữ nhiệt, nó trái ngược với mục đích của bạn. Nếu bạn đặt bất cứ thứ gì lên vết bỏng thì cuỗi cùng khi đến bệnh viện bạn cũng phải bỏ ra, điều đó có thể gây thêm đau đớn và tổn thương. |
| *Should I use ice to cool the burn?*  No - use water. Ice may further damage the skin. If you don't have any water, use any other cold, running liquid. | *Tôi có nên sử dụng nước đá để làm mát vết bỏng?*  Không, hãy dùng nước. Nước đá có thể gây bỏng lạnh, làm vết bỏng nặng hơn. Nếu không có bất ki nguồn nước nào, hãy dùng một chất lỏng mát, đang chảy khác. |
| *How do I know when to go to hospital?*  You should go to the hospital if a child has been burned, the burn blisters, affects more than one area of the body, covers hands, feet, joints or face, or if underlying tissues are visible. | *Làm thế nào để tôi biết khi nào nên đến bệnh viện?*  Bạn nên đến bệnh viện nếu một đứa trẻ bị bỏng, có các mụn phỏng nước ở nhiều vùng của cơ thể, bao gồm bàn tay, bàn chân, khớp hoặc mặt, hoặc các tổ chức bên dưới. |
| *Should I put an adhesive bandage over the burn?*  No. Don't use any adhesive bandages as they’ll stick to the skin and may cause further damage. Loosely cover it with a clean non-adhesive dressing. | *Tôi có nên dùng băng dính để băng vết bỏng?*  Không, Không sử dụng bất kỳ loại băng dính nào vì chúng sẽ dính vào da và có thể gây thêm tổn thương. Nhẹ nhàng che vết bỏng bằng băng (không dính) sạch. |
| *If clothes are stuck to the burn, should I try to remove them?*  No. Remove any clothing orjewelery near the burned area, but don't try to remove anything that's stuck to the burn. This could cause more damage. | *Nếu quần áo bị dính vào vết bỏng, tôi có nêncố gắng để bỏ chúng ra?*  Không, bỏ bất kỳ quần áo hoặc trang sức gần khu vực bị bỏng ra, nhưng đừng cố gắng để loại bỏ bất cứ thứ gì đó là bị mắc kẹt vào vết bỏng. Điều này có thể gây thêm tổn thương. |

# Choking (Dị vật đường thở)

|  |  |
| --- | --- |
| *How do I administer abdominal thrusts?*  Stand behind the choking victim, join your hands around their tummy and form a ﬁst. Pull your hands sharply inwards and upwards. Repeat up to ﬁve times. This is also called the Heimlich maneuver. Don’t attempt this technique on a child under one year old. | *Làm thế nào thực hiện đẩy bụng?*  Đứng đằng sau các nạn nhân bị dị vật đường thở, vòng tay của bạn qua bụng của họ và nắm tay lại. Kéo tay mạnh vào bên trong và lên trên. Lặp lại khoảng 5 lần. Điều này được gọi là kỹ thuật Heimlich. Không dử dụng kỹ thuật này cho trẻ em dưới một tuổi. |
| *Do I treat a child who is choking the same as an adult?*  Yes. A combination of 5 back blows followed by 5 abdominal thrusts provides an effective way to clear the airway obstruction for children, as well as adults. Do not hang a child upside down by their feet to dislodge the object. This is not effective and may cause further injury if you happen to drop them. | *Đối với một đứa trẻ có thể sử dụng ký thuật như với người lớn không?*  Có, kết hợp 5 lần hô hấp nhân tạo và 5 lần đẩy bụng là một cách hiệu quả chống ngạt thở với cả trẻ em và người lớn. Đừng treo ngược đứa trẻ để cố gắng đẩy dị vật ra ngoài. Điều này không hiệu quả và có thể gây thêm tổn thương nếu bạn bị tuột tay. |
| *How do I treat a baby who is choking?*  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. | *Làm thế nào để điều trị cho một trẻ sơ sinh bị dị vật đường thở?*  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. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| *What is concussion?*  If a person suffers a blow to the head, the brain can be shaken inside the skull. This is called concussion. It tends to result in a short loss of consciousness or confusion (a few seconds to a few minutes). Most people make a full recovery from a concussion, but occasionally it may become more serious. A person does not need to "black out" or lose consciousness to have a concussion. If you think someone has concussion, call 911. | *Chấn động não là gì?*  Nếu một người bị một cú đánh vào đầu, não có thể bị lay động bên trong hộp sọ. Điều này được gọi là hấn động não. Nó có xu hướng dẫn đến mất ý thức tạm thời hay mất tỉnh táo (một vài giây đến vài phút). Hầu hết mọi người sẽ hồi phục hoàn toàn sau khi hấn động não, nhưng đôi khi nó có thể trở nên nghiêm trọng hơn. Một người không cần phải mất ý thức mới gọi là hấn động não. Nếu bạn nghĩ rằng ai đó bị chấn động não, gọi 115. |
| *Should I watch a person who has a head injury?*  Yes. With all head injuries you should watch the person to see if their situation changes. If you see a change in behavior, vomiting, becomes unresponsive, persistent headache or change in vision, call 911 immediately. Sometimes you may not see the symptoms immediately. | *Tôi có nên trông chừng một người bị chấn thương đầu?*  Có. Với những chấn thương ở đầu, bạn nên trông chừng người đó để xem tình trạng của họ thay đổi. Nếu bạn thấy một sự thay đổi trong hành vi, nôn mửa, không phản ứng, đau đầu dai dẳng hoặc thay đổi về khả năng nhìn, hãy gọi 115 ngay lập tức. Đôi khi bạn có thể không thấy các triệu chứng này ngay. |
| *What can I use as a cold compress?*  You could wrap a towel or clothing around a bag of frozen vegetables, bag of ice or ice cubes to use as a cold compress. You could also use a towel or clothing that's been soaked in cold water and wrung out. Never place ice directly on the skin because it's too cold. | *Tôi có thể dùng cái gì để chườm lạnh?*  Bạn có thể quấn một chiếc khăn tắm hoặc quần áo xung quanh một túi rau đông lạnh, túi nước đá hoặc nước đá khối để sử dụng như một túi chườm lạnh. Bạn cũng có thể sử dụng một chiếc khăn hay quần áo được ngâm trong nước lạnh và vắt hết nước. Không bao giờ đặt đá trực tiếp lên da vì nó quá lạnh. |
| *How does a cold compress work?*  A cold compress reduces the swelling and lessens the pain of the injury. | *Túi chườm lạnh có tác dụng gì?*  Túi chườm lạnh làm giảm sưng và giảm đau khi bị thương. |
| *How long should I use a cold compress?*  Use a cold compress for no more than 20 minutes, then off for 10 minutes, until the swelling goes down or the person says it feels uncomfortable. | *Tôi nên sử dụng túi chườm lạnh trong bao lâu?*  Sử dụng một miếng gạc lạnh không quá 20 phút, sau đó bỏ ra nghỉ 10 phút, cho đến khi vết thương giảm sưng hoặc cho đến khi người bệnh không muốn nữa. |
| *Can I give them painkillers for their headache?*  No. Painkillers are not advised because they can mask the signs and symptoms of a serious head injury. | *Tôi có thể cho họ sử dụng thuốc giảm đau cho cơn đau đầu của họ không?*  Thuốc giảm đau số không được khuyên dùng bởi vì nó có thể sẽ làm biến mất tạm thời các dấu hiệu và triệu chứng của một chấn thương nặng ở đầu. |

# Diabetic emergency (Hạ đường huyết)

|  |  |
| --- | --- |
| *What is diabetes?*  Diabetes is a medical condition that affects blood sugar levels. Normally, people’s bodies maintain the ideal blood sugar levels automatically. When a person has diabetes, their body fails to maintain the blood sugar balance, so they need to manage it through diet, tablets or insulin injections.  Sometimes, a person who has diabetes can suffer diabetic emergencies, which require ﬁrst aid. | *Bệnh tiểu đường là gì?*  Tiểu đường là một hội chứng y học mà ở đó lượng đường trong máu của người bệnh bị ảnh hưởng. Thông thường, các cơ quan của con người tự động duy trì mức độ đường trong máu ở mức lý tưởng. Khi một người có bệnh tiểu đường, cơ thể của họ không duy trì sự cân bằng lượng đường trong máu, vì vậy họ cần để quản lý nó thông qua chế độ ăn uống thuốc hoặc tiêm insulin.  Đôi khi, một người có bệnh tiểu đường có thể bị hạ đường huyết đột ngột, khi đó yêu cầu sơ cứu khẩn cấp. |
| *What are the symptoms of a diabetic emergency?*  Symptoms vary, but common ones include:  - hunger  - convulsions  - clammy skin  - profuse sweating  - drowsiness or confusion  - weakness or feeling faint  - sudden loss of consciousness. | *Các triệu chứng khẩn cấp của bệnh tiểu đường là gì?*  Các triệu chứng khác nhau, nhưng thông thường bao gồm:  - Đói  - Co giật  - Da mềm nhũn  - Mồ hôi đầm đìa  - Buồn ngủ hoặc nhầm lẫn  - Mệt mỏi hoặc cảm thấy đau nhức  - Đột ngột mất ý thức. |
| *What happens in a diabetic emergency?*  It can be either when a person’s blood sugar levels become too low (hypoglycemia) or too high (hyperglycemia). In either case, signals are the same: changes in level of consciousness or mood, rapid breathing and pulse, feeling and looking ill, dizziness or confusion. If left untreated, a diabetic emergency can result in coma and death. | *Điều gì xảy ra trong một trường hợp tiểu đường nghiêm trọng?*  Có thể là khi lượng đường trong máu của một người trở nên quá thấp (hạ đường huyết) hoặc quá cao (tăng đường huyết). Trong cả hai trường hợp, các tín hiệu đều giống nhau: thay đổi trong mức độ ý thức hay tâm trạng, thở nhanh và nhịp tim, chóng mặt hay nhầm lẫn. Nếu không chữa trị, tiểu đường có thể dẫn đến hôn mê và tử vong. |
| *How should I decide when to call an ambulance?*  Call an ambulance if the person is breathing fast, pale or sweating, or if they become unresponsive. | *Khi nào tôi nên quyết định gọi xe cứu thương?*  Gọi xe cấp cứu nếu người đó là thở nhanh, tím tái hoặc đổ mồ hôi, hoặc nếu họ không có phản ứng. |
| *How will I know if this is a long-term condition for the person?*  They should be able to tell you, so listen to what they say. They may have some form of identiﬁcation on them (e.g. a card, bracelet or necklace) that will give you information about their condition, or they may be carrying an insulin pen, glucose gel or glucose tablets. | *Tôi sẽ làm thế nao để biết rằng người bệnh này đã mãn tính?*  Họ sẽ có thể cho bạn biết, để lắng nghe những gì họ nói. Họ có thể có một số hình thức để xác định (ví dụ: thẻ, vòng tay hoặc vòng cổ) sẽ cung cấp cho bạn thông tin về tình trạng của họ, hoặc họ có thể được mang theo một cây bút insulin, glucose dạng gel hoặc glucose dạng thỏi. |
| *Why can’t I give them a diet drink?*  Don’t give them a diet drink because it won't have any sugar in it. Diet drinks use artiﬁcial sweeteners, which won’t have the same effect as regular sugar drinks. | *Tại sao tôi không thể cho họ đồ uống cho người ăn kiêng?*  Không cung cấp cho họ đồ uống của người ăn kiêng bởi vì nó sẽ không có bất kỳ đường trong đó. Đồ uống của người ăn kiêng sử dụng các chất làm ngọt nhân tạo, mà sẽ không có tác dụng tương tự như nước đường. |
| But some people have high blood sugar levels, so won’t giving them sugary drinks or food make their diabetic emergency worse?  Although some people may have high blood sugar as part of their diabetic emergency, their real issue is lack of insulin; additional sugar is unlikely to do any signiﬁcant harm. | *Nhưng một số người có nồng độ đường trong máu cao, do đó không cho họ đồ uống có đường hoặc thực phẩm có cho bệnh tiểu đường của họ tồi tệ hơn không?*  Mặc dù một số người có thể có đường huyết cao như là một phần bệnh tiểu đường của họ, vấn đề thực sự của họ là thiếu insulin; thêm đường không gây ảnh hưởng gì tới tình trạng của bệnh. |

# Distress (Hoảng loạn)

|  |  |
| --- | --- |
| *Will I become traumatized if I help people who have been in an accident or are distressed?*  No, the majority of people don’t become traumatized from helping others and are actually pleased they were able to help. If you feel upset after the experience, talk to people you trust. If you are worried about your health, see your family physician. | *Liệu tôi có bị ảnh hưởng nếu tôi giúp đỡ những người bị tai nạn hay là bị hoảng loạn không?*  Không, đa số mọi người không bị ảnh hưởng từ việc giúp đỡ những người khác và cảm thấy thực sự vui vì được giúp đỡ người khác. Nếu bạn cảm thấy khó chịu việc, nói chuyện với những người mà bạn tin tưởng. Nếu bạn đang lo lắng về sức khỏe của bạn, đến bác sĩ gia đình của bạn. |
| *What if they don’t know or can’t tell me what they want?*  Offer to listen, and to contact others on their behalf. Be a calming influence and reassure the person that you can help. | *Làm gì nếu họ không biết hoặc không thể cho tôi biết những gì họ muốn?*  Lắng nghe, và liên hệ với những người khác thay mặt họ. Hãy là một ảnh hưởng êm dịu và trấn an người mà bạn có thể giúp đỡ. |
| *What should I do if I think they’re over- reacting?*  Everyone has different needs and life experiences and therefore they will react differently from you. Always try to show respect and listen to what they are saying. | *Tôi nên làm gì nếu tôi nghĩ rằng họ đang phản ứng quá mức?*  Mọi người đều có nhu cầu khác nhau và kinh nghiệm sống và do đó họ sẽ phản ứng khác nhau từ bạn. Luôn luôn cố gắng thể hiện sự tôn trọng và lắng nghe những gì họ đang nói. |

# Heart attack (Đau tim)

|  |  |
| --- | --- |
| *What is a heart attack?*  A heart attack happens when the blood supply to the heart muscle is suddenly blocked. The blockage means the heart can't work effectively, so a heart attack can be fatal. The severity of the heart attack depends on the size of the area of heart muscle affected. | *Đau tim là gì?*  Một cơn đau tim xảy ra khi việc cung cấp máu cho cơ tim đột nhiên bị chặn. Việc tắc nghẽn có nghĩa là tim không thể làm việc có hiệu quả, do đó, một cơn đau tim có thể gây tử vong. Mức độ nghiêm trọng của cơn đau tim phụ thuộc vào kích thước của vùng cơ tim bị ảnh hưởng. |
| *What is the difference between a heart attack and cardiac arrest?*  A heart attack happens when the blood supply to the heart muscle is suddenly blocked, but it may still pump blood at a lower rate. Cardiac arrest is when the heart stops completely, causing the person to collapse, lose consciousness and stop breathing. It may be caused by a heart attack. Find out how to help someone who is unresponsive and not breathing by following the link at the bottom of the page. | *Sự khác biệt giữa một cơn đau tim và ngừng tim là gì?*  Một cơn đau tim xảy ra khi việc cung cấp máu cho cơ tim đột nhiên bị chặn, nhưng nó vẫn có thể bơm máu với tốc độ thấp hơn. Ngừng tim là khi tim ngừng đập hoàn toàn, làm cho người khác bị đột quỵ, mất ý thức và ngừng thở. Nó có thể được gây ra bởi một cơn đau tim. Tìm hiểu làm thế nào để giúp một người là không phản ứng và không thở bằng cách làm theo các liên kết ở dưới cùng của trang. |
| *How can I tell if someone is having a heart attack?*  The symptoms of a heart attack can vary but may include: persistent, vice-like chest pain, which may spread to their arms, neck, jaw, back or stomach. In some cases, the pain may be in only one of these locaﬂons.  - breathlessness  - feeling unwell  - sweating | *Làm thế nào tôi có thể biết ai đang bị đau tim?*  Các triệu chứng của một cơn đau tim có thể khác nhau nhưng có thể bao gồm: đau dai dẳng như đau ngực, có thể lan tới cánh tay, cổ, hàm, lưng hoặc bụng. Trong một số trường hợp, có thể chỉ là một trong những biểu hiện.  - khó thở  - cảm thấy không khỏe  - đổ mồ hôi |

# Heat stroke (Say nóng)

|  |  |
| --- | --- |
| *What's the difference between heat exhaustion and heat stroke?*  Heat exhaustion typically involves the loss of body fluids through heavy sweating during strenuous exercise or physical labor in high heat and humidity. Heat stroke (also known as sunstroke) is a life- threatening condition in which a person’s temperature control system stops working and the body is unable to cool itself. | *Sự khác biệt giữa kiệt sức và say nóng là gì?*  Kiệt sức do nhiệt thường liên quan đến việc mất nước của cơ thể qua mồ hôi nặng trong khi tập luyện vất vả hoặc lao động thể chất ở nhiệt độ cao và độ ẩm. Say nóng (còn gọi là say nắng) là một tình trạng đe dọa đến tính mạng, trong đó hệ thống kiểm soát nhiệt độ của một người ngừng hoạt động và cơ thể không thể tự làm mát. |
| *What are heat cramps?*  Heat cramps are muscular pains and spasms that usually occur in the legs or abdomen caused by exposure to high heat and humidity and loss of fluids and electrolytes. Heat cramps are often an early sign that the body is having trouble with the heat. | *Chuột rút nhiệt là gì?*  Chuột rút nhiệt là đau và co thắt cơ thường xảy ra ở chân hoặc bụng do tiếp xúc với nhiệt độ cao và độ ẩm và mất nước và chất điện giải. Chuột rút nhiệt thường là một dấu hiệu sớm rằng cơ thể đang gặp rắc rối với cái nóng. |

# Hypothermia (Hạ thân nhiệt)

|  |  |
| --- | --- |
| *What is hypothermia?*  Hypothermia is when a person’s core temperature falls below the level for normal body functions resulting in a reduction of circulation of blood around the body, particularly to their skin. Many instances of hypothermia occur inside when there is cold weather and a lack of heating but can also occur in warm environments. | *Hạ thân nhiệt là gì?*  Hạ thân nhiệt là khi nhiệt độ cơ thể của một người giảm xuống dưới mức cho các chức năng cơ thể bình thường dẫn đến giảm lưu thông máu đi khắp cơ thể, đặc biệt là làn da của mình. Nhiều trường hợp bị giảm thân nhiệt xảy ra trong khi có thời tiết lạnh và thiếu nhiệt nhưng cũng có thể xảy ra trong môi trường ấm áp. |
| *What are the symptoms of hypothermia?*  They may be shivering, pale and cold to touch. They may also be disorientated and too cold to shiver. Their breathing rate may become slower and their temperature will be below 95 degrees farenheit. | *Những triệu chứng của hạ thân nhiệt là gì?*  Họ có thể bị run, nhợt nhạt và da lạnh. Họ cũng có thể bị mất phương hướng và lạnh rùng mình. Nhịp thở của họ có thể trở nên chậm hơn và nhiệt độ của họ sẽ là dưới 35 độ C. |
| *What drinks or food can I give someone with hypothermia?*  You can give the person drinks such as soup or hot chocolate, or any other warm liquids, by mouth, that do not contain alcohol or caffeine provided that they are responsive. | *Tôi có thể người bị hạ thân nhiệt dùng đò uống hay thức ăn gì?*  Bạn có thể cung cấp cho các đồ uống như súp hoặc sô cô la nóng, hoặc bất kỳ chất lỏng ấm áp khác, với điều kiện không chứa cồn hoặc caffeine. |

# Meningitis (Viêm màng não)

|  |  |
| --- | --- |
| *What is meningitis?*  Meningitis is a disorder in which the linings that surround the brain and spinal cord swell up. It can be caused by different types of bacteria or viruses, and can happen to anyone at any age. | *Viêm màng não là gì?*  Viêm màng não là một bệnh chứng do viêm lớp màng mỏng bao bọc não và hệ thần kinh cột sống. Nó có thể được gây ra bởi các loại vi khuẩn hoặc virus, và có thể xảy ra với bất cứ ai ở bất cứ tuổi nào. |
| *Will the symptoms be different for a baby?*  Infants may have any of the same symptoms as those described previously. In addition, they may also have a high-pitched cry, or may be more floppy or more drowsy. The soft part on the top of their head may become hard or bulging. Beware of a child you cannot wake up. | *Các triệu chứng đối với em bé có khác không?*  Trẻ sơ sinh có thể có những triệu chứng tương tự như những mô tả trước đây. Ngoài ra, cũng có thể khóc lớn, hoặc có thể là quấy khóc hơn hoặc buồn ngủ hơn. Phần mềm trên đỉnh đầu của chúng có thể trở nên cứng hoặc phồng. Coi chừng đứa trẻ của bạn không thể thức dậy. |

# Poisoning / harmful substances (Ngộ độc)

|  |  |
| --- | --- |
| *What are poisons and harmful substances?*  Drugs (prescription or non-prescription drugs), chemicals (including household cleaning products) and some plants can be harmful if you swallow them. | *Thuốc độc và chất độc hại là gì?*  Thuốc (theo toa hoặc không theo toa thuốc), hóa chất (bao gồm cả sản phẩm làm sạch hộ gia đình) và một số cây có thể có hại nếu bạn nuốt chúng. |
| *How can I tell if someone has taken poison or another harmful substance?*  They may vomit and have abdominal pain. There may also be empty containers nearby. | *Làm thế nào tôi có thể biết ai đã uống phải thuốc độc hay một chất khác có hại không?*  Họ có thể nôn mửa và đau bụng. Cũng có thể có bao bì hay nhãn mác gần đó. |
| *Why shouldn’t I make the person sick?*  Making them vomit can cause more damage to the throat or block their airway. If they have swallowed something corrosive, the liquid will burn the throat on the way back up, causing more pain and distress. | *Tại sao tôi không nên làm cho người bệnh nôn ra?*  Làm cho họ nôn có thể gây nhiều thiệt hại cho cổ họng hoặc chặn đường thở của họ. Nếu họ đã nuốt phải một cái gì đó có tính ăn mòn, chất lỏng sẽ làm bỏng những phần đã đi qua từ họng, gây đau đớn và hoảng loạn. |
| *What should I do while I wait for the ambulance to arrive?*  Get them to sit still and reassure them. Do not give them anything to drink. | *Tôi nên làm gì khi tôi chờ đợi xe cứu thương đến?*  Giữ họ ngồi yên và trấn an họ. Không cung cấp cho họ bất cứ gì để uống. |
| *What should I do if they become unresponsive?*  Find out how to help someone who is unresponsive and breathing by following the links in the Related First Aid section. | *Tôi nên làm gì nếu họ trở thành không có phản ứng?*  Tìm hiểu làm thế nào để giúp ai đó là không phản ứng và thở bằng cách làm theo các liên kết trong phần sơ cứu. |
| *What should I do if they stop breathing?*  Find out how to help someone who is unresponsive and not breathing by following the link at the bottom of the page. | *Tôi nên làm gì nếu họ ngừng thở?*  Tìm hiểu làm thế nào để giúp một người là không đáp ứng và không thở bằng cách làm theo các liên kết ở dưới cùng của trang. |

# Seizure / epilepsy (Co giật / Động kinh)

|  |  |
| --- | --- |
| *Should I try to keep their tongue forward or put something in their mouth to stop them biting themselves?*  No, do not go anywhere near the mouth or put anything in the mouth of a person having a seizure. This may injure both of you. You should simply make the area safe and prevent injury by removing items that may cause the person harm, and wait for the seizure to run its full course. | *Tôi có nên cố gắng giữ lưỡi họ về phía trước hoặc đặt một cái gì đó trong miệng của họ để ngăn chặn họ tự cắn bản thân?*  Không, không để tay gần miệng họ và cũng không đăt bất kì thứ gì vào miệng họ. Điều này có thể làm tổn thương cả hai bạn. Bạn chỉ cần làm cho khu vực an toàn và ngăn ngừa chấn thương bằng cách loại bỏ các mục mà có thể gây ra những thiệt hại, và chờ đợi cho việc bắt giữ một cách tự nhiên đầy đủ của nó. |
| *When should I call an ambulance?*  Call 911 if they have no clear history of seizures. If they have a seizure history, call 911 if the seizure is unusual, if they injure themselves, or if it lasts longer than 5 minutes. | *Khi nào tôi nên gọi xe cứu thương?*  Gọi 115 nếu họ không có lý lịch rõ ràng các cơn động kinh. Nếu họ có tiền sử co giật, hãy gọi 115 nếu họ biểu hiện không bình thường, nếu họ làm tổn thương chính mình, hoặc nếu nó kéo dài hơn 5 phút. |
| *How do I know if they have epilepsy?*  You may ﬁnd some form of identiﬁcation on the person, e.g. a card, bracelet or necklace, which will give you information about their condition. If you can't ﬁnd anything and are unsure if they have a history of seizures, call an ambulance. | *Làm thế nào để tôi biết nếu họ có bệnh động kinh?*  Bạn có thể tìm một số hình thức xác định trên người, ví dụ: thẻ, vòng tay hoặc vòng cổ, mà sẽ cung cấp cho bạn thông tin về tình trạng của họ. Nếu bạn không thể tìm thấy thứ gì và không chắc chắn nếu họ có tiền sử động kinh, gọi xe cứu thương. |

# Venomous snakes (Rắn độc cắn)

|  |  |
| --- | --- |
| *What are signals of envenomation (poisoning)?*  Signals of moderate envenomation include nausea, vomiting and tingling. Signals of severe envenomation include shock, coma and paralysis. | *Dấu hiệu khi bị trúng độc là gì?*  Dấu hiệu của việc trúng độc vừa phải bao gồm buồn nôn, nôn và ngứa ran. Dấu hiệu của trúng độc nặng bao gồm sốc, hôn mê và tê liệt. |
| *Should I apply ice to the bite or use a tourniquet?*  No, do not apply ice or a tourniquet to a venomous snake bite. Also, do not cut the wound, do not apply suction and do not use electric shock. | *Tôi có nên chườm đá vào vết cắn hoặc dùng garô?*  Không, đừng chườm đá hoặc garô vào vết rắn độc cắn. Ngoài ra, không cắt vết thương, không áp dụng hút và không sử dụng sốc điện. |

# Animals (Động vật cắn)

|  |  |
| --- | --- |
| *How do I know if an animal is rabid?*  Rabid animals may drool, appear partially paralyzed, act aggressively or behave in a strange way. Get immediate medical attention for an animal bite if you are unsure whether or not the animal has rabies. | *Làm thế nào để tôi biết nếu một con vật bị dại?*  Động vật bị bệnh dại có thể chảy dãi, xuất hiện tê liệt một phần, hành động quá khích hay bất thường. Tới trung tâm y tế ngay lập tức nếu bị động vật cắn mà bạn không chắc chắn có hay không chúng có bệnh dại. |
| *Should I be worried about domestic animal bites?*  The bites of both domestic and wild animals can cause infection and soft tissue injury. Both can carry and transmit rabies. | *Tôi có nên lo lắng về vết cắn của động vật nuôi?*  Các vết cắn của động vật nuôi và động vật hoang có thể gây nhiễm trùng và tổn thương mô mềm. Cả hai có thể mang và truyền bệnh dại. |
| *How is rabies treated?*  Treatment for rabies includes a series of vaccine injections to build up immunity to ﬁght against the infection. | *Làm thế nào để điều trị bệnh dại?*  Điều trị cho bệnh dại bao gồm một hệ thống các vaccine đường tiêm nhằm xây dựng khả năng miễn dịch để chống lại nhiễm trùng. |

# Strains and sprains (Trật khớp và bong gân)

|  |  |
| --- | --- |
| *How can I tell if someone has a strain or sprain?*  Strains and sprains are common injuries where there has been a sudden unusual movement to part of the body. The person may have pain, swelling and or bruising around a joint or muscle. If the injury is at a joint the person may have difﬁculty in moving a limb. | *Làm thế nào tôi có thể nói nếu một người nào đó bị trật khớp hoặc bong gân?*  Trật khớp và bong gân là chấn thương thường gặp ở nơi có cử động bất thường đột ngột trên cơ thể. Người có thể bị đau, sưng và bầm tím hoặc xung quanh khớp hoặc cơ bắp. Nếu chấn thương có thể gặp khó khăn trong việc di chuyển bằng một chi. |
| *What is the difference between an ice pack and a cold compress?*  An ice pack is ice or frozen vegetables wrapped in something such as a towel. This could also be called a cold compress. The only difference is that a cold compress doesn’t have to use ice, it could also use something cold such as a towel soaked in cold water and wrung out. When using ice, be sure not to leave in direct contact with skin. | *Sự khác biệt giữa một túi nước đá và một miếng gạc lạnh là gì?*  Một túi nước đá là đá hoặc rau đông lạnh được bọc trong một cái gì đó như một chiếc khăn. Điều này cũng có thể được gọi là một gạc lạnh. Sự khác biệt duy nhất là một gạc lạnh không phải sử dụng nước đá, nó cũng có thể sử dụng một cái gì đó lạnh như một chiếc khăn ngâm trong nước lạnh và vắt ra. Khi sử dụng đá, chắc chắn không tiếp xúc trực tiếp với da. |
| *If I don't have any ice, what can I use?*  If you don't have any ice you can use some frozen vegetables wrapped in a dish towel, for example. | *Nếu tôi không có đá, tôi có thể sử dụng cái gì để thay thế?*  Nếu bạn không có đá bạn có thể sử dụng một số loại rau đông lạnh được bọc trong một chiếc khăn, hoặc tương tự. |
| *How long should I leave the ice pack on the injury?*  It is recommended that the ice stays on the injury wrapped in a dish towel for no longer than 20 minutes. Never place ice directly on the skin because it's too cold. | *Bao lâu tôi nên ngừng chườm nước đá lên vết thương?*  Khuyến cáo rằng băng nằm trên các chấn thương bao bọc trong một cái khăn không quá 20 phút. Không bao giờ đặt đá trực tiếp lên da vì nó quá lạnh. |
| *What do I do after I have put an ice pack on the injury?*  Support the injured part of the body in a raised position and apply a bandage. The bandage should not be tightly wrapped around the injury. Periodically check that the bandage has not become tight. | *Tôi phải làm gì sau khi đã đặt túi nước đá lên vết thương?*  Hỗ trợ một phần bị thương của cơ thể ở một vị trí nâng lên và áp dụng một băng. Các băng không nên được bọc kín xung quanh chấn thương. Định kỳ kiểm tra xem băng không quá chặt. |
| *I was taught that to treat a strain or sprain, I should use RICE. Can I still use this?*  Yes, R.I.C.E. is a great way to remember how to treat a strain or sprain. The letters in R.I.C.E. stand for:  Rest  Immobilize  Cold  Elevate | *Tôi đã được dạy rằng để điều trị trật khớp hoặc bong gân, tôi nên sử dụng RICE. Tôi có thể sử dụng không?*  Có, R.I.C.E. là một cách tuyệt vời để nhớ làm thế nào để điều trị trật khớp hoặc bong gân. Các chữ cái trong R.I.C.E. La viêt tăt của:  Nghỉ ngơi (Rest)  Bất động (Immobilize)  Lạnh (Cold)  Nâng đỡ vùng bị thương (Elevate) |
| *Should I call an ambulance?*  Most sprains and strains will respond to rest and cooling the injury. If you suspect that the bone is broken, if they are unable to walk, if the limb is angled, or if the pain is severe, then the person should go to the hospital. | *Tôi có nên gọi xe cứu thương?*  Hầu hết bong gân và trật khớp sẽ phản ứng để nghỉ ngơi và làm mát các chấn thương. Nếu bạn nghi ngờ rằng các xương bị gãy, nếu họ không thể đi bộ, nếu chi góc cạnh, hoặc nếu cơn đau nặng, thì người đó nên đi đến bệnh viện. |
| *I’ve heard that you can use a warm cloth or alternate between warm and cold treatment. Is this wrong?*  This is not recommended ﬁrst aid. Ice is the most effective way of reducing the swelling. | *Tôi đã nghe nói rằng bạn có thể sử dụng một miếng vải ấm hoặc luân phiên giữa điều trị ấm và lạnh. Đây có phải là sai lầm?*  Điều này không được khuyến khích khi sơ cứu. Đá lạnh là cách hiệu quả nhất để giảm sưng. |

# Stroke (Đột quỵ)

|  |  |
| --- | --- |
| *What other symptoms do stroke victims have?*  Symptoms include:  - dribbling  - numbness  - blurred vision  - a sudden severe headache  - difﬁculty maintaining balance  - dizziness or feeling lightheaded  - difﬁculty expressing themselves or understanding other people | *Những triệu chứng khác của người bị đột quỵ?*  Các triệu chứng bao gồm:  - Nhỏ dãi  - Tê cứng  - Giảm tầm nhìn  - Bị nhức đầu dữ dội đột ngột  - Khó duy trì sự cân bằng  - Chóng mặt hoặc cảm giác đầu óc quay cuồng  - Khó khăn trong việc nói chuyện |
| *How can I help the person if they are frightened or anxious?*  Keep yourself calm so you can think more clearly and help the person who's having the stroke. Help them sit or lie down and reassure them that help is on its way. | *Làm sao để tôi giúp người bệnh nếu họ sợ hãi và lo lắng?*  Giữ bình tĩnh để bạn có thể suy nghĩ rõ ràng hơn và có thể giúp đỡ cho những người bị đột quỵ. Giúp họ ngồi hay nằm xuống và trấn an họ rằng bạn sẽ giúp đỡ họ. |

# Unresponsive and breathing (Bất tỉnh và còn thở)

|  |  |
| --- | --- |
| *How do I look for breathing?*  Scan up and down the body, looking for normal breathing for no more than 5-10 seconds. | *Làm thế nào để tìm kiếm hơi thở?*  Dò xét cơ thể từ trên xuống dưới, tìm kiếm hơi thở bình thường không quá 5-10 giây. |
| Should I try to talk with the person?  Yes, talk to the person and reassure them. Even though they might not respond to you, they may still be able to hear what is going on. | *Tôi có nên cố gắng nói chuyện với người đó không?*  Có, hãy nói chuyện với người đó và trấn an họ. Mặc dù họ có thể không phản ứng với bạn, họ vẫn có thể nghe thấy những gì bạn nói. |
| *What should I do if someone is feeling faint?*  If someone is feeling faint, advice them to lie down on their back, if there are no signs of injuires and it does not cause the person any pain, you can raise their legs to help with circulation and improve blood flow to the brain. Fainting is caused by a temporary reduction in the flow of blood to the brain and can result in a brief loss of consciousness. A person who has fainted should quickly regain consciousness. If they don't, treat them as an unconscious person. | *Tôi nên làm gì nếu ai đó đang cảm thấy yếu ớt?*  Nếu ai đó đang cảm thấy yếu ớt, khuyên họ ngửa nằm xuống, nếu không có dấu hiệu của chấn thương và người ấy không cảm thấy đau, bạn có thể nâng chân của họ để giúp tuần hoàn và cải thiện lưu lượng máu đến não. Ngất xỉu là do lượng máu đến não bị giảm và có thể dẫn đến mất ý thức tạm thời. Một người đã bị ngất nên nhanh chóng lấy lại ý thức. Nếu họ không thể, coi như họ bị bất tỉnh. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| *Do I do chest compressions differently on a child or baby?*  The approach is the same, but chest compressions should be modiﬁed slightly for children or babies. For a child aged between one year old to twelve, use both hands and compress the chest about 2 inches. For a baby (under one year old), use the pads of two ﬁngers and compress the chest about 1.5 inches. | *Có phương pháp ép tim ngoài lồng ngực khác dành cho trẻ em không?*  Phương pháp là như nhau, nhưng ép ngực nên được thay đổi chút ít cho trẻ em hoặc trẻ sơ sinh. Đối với một đứa trẻ ở độ tuổi từ 1 – 12 tuổi, sử dụng cả hai tay và ép ngực khoảng 5cm. Đối với trẻ sơ sinh (dưới một năm tuổi), sử dụng các miếng đệm của hai ngón tay và nén ngực khoảng 4cm. |
| *How do I look for breathing?*  Scan up and down the body, looking for normal breathing for no more than 5-10 seconds. | *Làm thế nào để theo dõi hơi thở?*  Dò xét cơ thể từ trên xuống dưới, theo dõi hơi thở bình thường không quá 5-10 giây. |
| *What are chest compressions?*  Chest compressions are where you place your hands in the center of the chest and repeatedly press downwards and release at a rapid rate to help pump the blood around the body. | *Ép tim ngoài lồng ngực là gì?*  Ép ngực là đặt bàn tay của bạn ở giữa ngực và ấn liên tục xuống và tiến hành với một tốc độ nhanh chóng để giúp bơm máu đi khắp cơ thể. |