**Học về phương pháp sơ cứu**

# 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.  *Vomiting and diarrhea can also occur.*  *Common causes of allergic reactions are*  *pollen, stings, latex and some food items,*  *such as nuts or dairy products.*  2 If the person is anaphylaxis (breathing  problems, shock or change in mental  status) and has an auto-injector/Epi-  pen, help them to use it ﬁrst, then Call  911.  *If EMS is delayed, more than 5-10 minutes*  *and the person has a second auto-injector/*  *Epi-pen, help the person administer a second*  *dose.*  3 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.  *Nôn mửa và tiêu chảy cũng có thể xảy ra. Nguyên nhân thường gặp của các phản ứng dị ứng là phấn hoa, bị đốt, mủ cao su và một số thức ăn, chẳng hạn như các loại hạt hoặc các sản phẩm từ sữa.*  2) Nếu người đó bị sốc phản vệ (khó thở, sốc hoặc thay đổi trạng thái tâm thần) và có bơm tiêm chống phản vệ tự động (EpiPen), giúp họ sử dụng chúng trước, sau đó gọi 115.  *Nếu cấp cứu 115 đến chậm, sau 5-10 phút và bệnh nhân còn bơm tiêm tự động (EpiPen) thứ hai, giúp họ sử dụng liều thứ hai.*  3) Trấn an người bệnh trong khi chờ xe cấp cứu. |

# Asthma attack (Cơn hen)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Help the person sit in a comfortable  position and help them take their  medication.  *When someone has an asthma attack, the*  *muscles in the airways narrow, making it*  *difﬁcult for them to breathe. Using an inhaler*  *relaxes the muscles, allowing the air*  *passages to expand and ease the person’s*  *breathing.*  2 Reassure the person. 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.  *A mild attack should ease within a few*  *minutes. If it doesn't, or the inhaler has no*  *effect, call 911.* | 1) Giúp người bị bệnh ngồi ở một tư thế thoải mái và giúp họ dùng thuốc.  *Khi một người bị lên cơn hen, các cơ trong đường hô hấp co thắt, làm cho họ bị khó thở. Sử dụng một ống xông làm giãn các cơ phế quản, cho các đường dẫn khí giãn rộng và giúp bệnh nhân dễ thở.*  2) Trấn an người bệnh. 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.  *Một cơn hen nhẹ sẽ giảm trong vài phút. Nếu không, hoặc ống xông không có tác dụng, gọi 115.* |

# Bleeding (Chảy máu)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Put pressure on the wound with  whatever is available to stop or slow  down the flow of blood.  *You are acting as a 'plug' to stop the blood*  *escaping. The pressure you provide will help*  *the blood clot and stop the bleeding.*  2 Keep pressure on the wound until help  arrives.  *If there is severe life-threatening bleeding*  *and pressure is not working place a*  *tourniquet 2-3 inches above a wounded*  *extremity or use a hemostatic dressings with*  *pressure to other parts of the body.*  3 If the bleeding is severe, send  someone to call 911, or have the  person hold pressure while you call. | 1) Ép chặt vết thương bằng bất cứ thứ gì có thể để cầm máu.  *Bạn đang tạo ra một "nút thắt" ngăn chặn sự chảy máu. Áp lực được tạo ra sẽ tạo ra các cục máu đông và cầm máu.*  2) Ép chặt vết thương trong lúc chờ sự giúp đỡ.  *Nếu mất máu nghiêm trọng tới mức độ nguy hiểm đến tính mạng mà băng ép không hiệu quả thì hãy Garo ở phía trên vết thg 2-3 inchs, hoặc dùng băng cầm máu chuyên dụng băng chèn lên các mạch máu tương ứng.*  3) Nếu tình trạng chảy máu trở nên trầm trọng, hãy gọi 115 càng nhanh càng tốt , hoặc nhờ ai đó gọi giúp. |

# 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.  *Supporting the injury may give pain relief and*  *prevent further damage.*  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.  *Cố định ổ gãy có thể làm giảm đau và ngăn chặn tổn thương thêm.*  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.  *Cooling the burn will reduce pain, swelling*  *and the risk of scarring. The faster and*  *longer a burn is cooled, the less the impact*  *of the injury.*  2 If the burn requires further medical  care, loosely cover it with a clean  dressing.  *Keeping the area clean helps prevent*  *infection.*  3 If necessary, call 911 or get someone  else to do it.  *Always call 911 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.* | 1) Làm dịu vết bỏng dưới vòi nước mát chảy liên tục ít nhất 10 phút.  *Làm mát vết bỏng sẽ làm giảm đau, sưng và nguy cơ để lại sẹo. Vết bỏng được làm mát càng nhanh và càng lâu, mức độ tổn thương bỏng càng giảm.*  2) Nếu vết bỏng đòi hỏi phải chăm sóc y tế thêm nữa, quấn nhẹ lại bằng vải sạch.  *Giữ sạch vùng xung quanh vết bỏng sẽ giúp ngăn ngừa nhiễm trùng.*  3 Nếu cần thiết, hãy gọi 115 hoặc nhờ người khác gọi giúp.  *Luôn luôn gọi 115 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.* |

# Choking (Dị vật đường thở)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Hit them ﬁrmly on their back between  the shoulder blades 5 times to  dislodge the object. Then give 5 quick  abdominal thrusts.  *This creates a strong vibration and pressure*  *in the airway, which is often enough to*  *dislodge the blockage. Dislodging the object*  *will allow them to breathe again.*  2 Always call 911 or get someone else to  do it when someone is choking. | 1) 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).  *Điều này tạo ra một sự rung động mạnh và áp suất trong đường thở, mà thường là đủ để làm thông sự tắc nghẽn. Đánh bật dị vật ra sẽ làm cho họ thở lại.*  2) Luôn luôn gọi 115 hoặc nhờ người khác làm điều đó khi có người bị dị vật đường thở. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Ask them to rest and apply a cold  compress to the injury (e.g. ice pack,  bag of frozen vegetables wrapped in a  towel).  *Applying a cold compress to the injury will*  *reduce external swelling and pain. In addition*  *to external swelling, when a person suffers a*  *blow to the head, the brain can be shaken*  *inside the skull. This may result in a more*  *serious head injury (e.g. concussion), which*  *may make them feel sick, drowsy or*  *confused.*  2 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.  This could be a sign of a serious injury to the  head.  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) 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).  *Áp dụng chườm lạnh với chấn thương sẽ làm giảm sưng và đau đớn. Ngoài bị sưng, khi một người bị va đập vào đầu, não có thể bị lay động bên trong hộp sọ. Điều này có thể dẫn đến chấn thương đầu nghiêm trọng hơn (ví dụ chấn động não), có thể làm cho họ cảm thấy bị mệt mỏi, buồn ngủ hoặc bị hồ đồ.*  2) 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.  *Đây có thể là một dấu hiệu của một chấn thương nghiêm trọng vào đầu.*  3) Nếu bệnh nhân 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  - Mất tỉnh táo  - 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. Call 911 if in  doubt or they don't improve, have  trouble breathing or lose  consciousness. | 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. Gọi 115 nếu thấy không chắc chắn hoặc họ không có tiến triển, khó thở hoặc mất ý thức. |

# Distress (Hoảng loạn)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Show you are listening and calmly ask  them how you can help.  *You must try to establish trust by showing*  *them respect.*  2 Be considerate of what is going on  around them and what they need.  *Remember that they may have difﬁculty*  *letting you know what they need. For*  *example, they may not speak English very*  *well or be able to hear you.* | 1) Cho họ thấy rằng bạn đang lắng nghe và kiên nhẫn hỏi họ rằng bạn có thể giúp được gì.  *Bạn phải cố gắng để gây dựng niềm tin bằng cách thể hiện sự tôn trọng với họ.*  2) Cho họ biết được rằng xung quanh họ đang xảy ra chuyện gì, và họ cần gì.  *Hãy nhớ rằng họ có thể gặp khó khăn khi nói cho bạn biết 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.  *This pain is caused by a blockage of the*  *blood supply to the heart muscle, and the*  *pain will not ease with rest.*  2 Call 911 as soon as possible, or get  someone else to do it.  *The person must receive medical assistance*  *as soon as possible, because a heart attack*  *is potentially very serious and needs*  *immediate attention.*  3 Give them aspirin, only give aspirin if  the person is responsive, able to chew  and swallow and is allowed to have  aspirin.  4 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.*  5 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.  *Cơn đau này là do sự tắc nghẽn của các nguồn cung cấp máu cho cơ tim, và cơn đau sẽ không thuyên giảm khi nghỉ ngơi.*  2) Ngay lập tức gọi 115 hoặc nhờ ai đó gọi.  *Người bệnh phải nhận được sự trợ giúp y tế càng sớm càng tốt, bởi vì một cơn đau tim là rất nghiêm trọng và cần được quan tâm ngay lập tức.*  3) Cho họ uống aspirin, chỉ đưa thuốc khi họ còn có thể phản ứng, có khả năng nhai, nuốt và có chỉ định dùng aspirin.  4) 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.*  5) Trấn an họ trong lúc chờ đợi xe cứu thương. |

# Heat stroke (Say nóng)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 The person's skin may be hot and wet  or dry; 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.*  3 Remove or loosen tight clothing and  begin to rapidly cool the body. Cold-  water immersion is the fastest and  recommended cooling method,  however, cold water dousing (ie.,  shower) and wet ice towel rotation may  be used until medical help arrives.  Watch for changes in their condition.  4 If they are responsive, give small  amounts of cool water to drink. Make  sure they drink slowly. | 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) Cởi bỏ hoặc nới lỏng quần áo và nhanh chóng làm mát cơ thể. Ngâm nước lạnh là nhanh nhất và các phương pháp làm mát được khuyến cáo, tuy nhiên có thể xả nước lạnh bằng vòi sen và đắp khăn ướt cho đến khi cấp cứu tới.  *Giám sát sự thay đổi của bệnh nhân.*  4) Nếu họ còn tỉnh, tiếp xúc được hãy cho họ uống từng ngụm nước mát. Cho họ uống thật chậm rãi. |

# Hypothermia (Hạ thân nhiệt)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 The environment is usually cold but a  person can develop hypothermia in a  warm environment, as well. The person  may be shivering, pale and cold to  touch. They may also be disoriented.  *Many instances of hypothermia occur inside*  *when there is cold weather and a lack of*  *heating.*  2 Call 911 as soon as possible, or get  someone else to do it.  3 Warm the person slowly, giving  constant reassurance.  *You can warm them by wrapping them in a*  *blanket and giving warm drinks and high-*  *energy foods.* | 1) Thường là trong môi trường lạnh nhưng một người cũng có thể bị hạ thân nhiệt trong môi trường ấm. Người bệnh có thể bị run, tím tái, da lạnh. Họ cũng có thể bị mất phương hướng.  *Nhiều trường hợp bị hạ thân nhiệt xảy ra trong khi thời tiết lạnh và thiếu nhiệt.*  2 Nhanh chóng gọi 115 hoặc nhờ ai đó gọi giúp.  3 Làm người bệnh ấm lên một cách từ từ và trấn an họ.  *Bạn có thể làm ấm họ bằng cách đắp cho họ một cái chăn, cho họ đồ uống nóng và những đồ ăn có nhiều năng lượng.* |

# 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.  *Other symptoms include cold hands and*  *feet, joint pain, drowsiness and vomiting. A*  *person with meningitis can have one or more*  *symptoms, and some symptoms occur later*  *on as the infection develops.*  2 When you observe these symptoms,  call 911.  *A person with meningitis can deteriorate very*  *quickly. It is potentially very serious and*  *needs immediate attention.*  3 Give them constant reassurance while  waiting for the ambulance.  *If they have a fever, you can use cold drinks*  *to cool the person.* | 1) Người bệnh phàn nàn rằng hay bị cứng cổ. Họ cũng có thể có những triệu chứng giống như bị cảm, mỏi cơ và đau khớp, đau đầu, tăng thân nhiệt và nhạy cảm với ánh sáng.  *Các triệu chứng khác bao gồm lạnh tay và lạnh chân, đau khớp, buồn ngủ và nôn mửa. Một người bị bệnh viêm màng não có thể có một hoặc nhiều triệu chứng, và một số triệu chứng xảy ra sau khi nhiễm trùng phát triển.*  2) Nếu thấy các triệu chứng trên, hãy gọi 115.  *Một người bị bệnh viêm màng não có thể diễn biến xấu đi rất nhanh. Đây là nguy cơ tiềm ẩn nghiêm trọng và cần được quan tâm ngay lập tức.*  3) Trấn an người bệnh trong khi chờ xe cấp cứu.  *Nếu người bệnh bị sốt, bạn có thể sử dụng đồ uống lạnh để giúp họ làm mát.* |

# Poisoning / harmful substances (Ngộ độc)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Establish what they have taken, when,  and how much.  *The emergency services will want to know*  *this information.*  2 Call poison control. Call 911 if they  become unresponsive, have a change  in behavior, have difﬁculty breathing, or  if you think they are suicidal.  *The substance could be extremely harmful*  *and the person may need urgent medical*  *attention.*  Call Poison Control  3 Do not make the person sick or give  them anything to drink unless  instructed to do so by poison control.  By making them sick, you can cause further  damage to their throat or block their airway. | 1) Tìm hiểu xem họ đã ăn uống cái gì. Khi nào? Và bao nhiêu?  *Các dịch vụ cấp cứu khẩn cấp sẽ muốn biết thông tin này.*  2) Gọi trung tâm chống độc. Gọi 115 nếu người bệnh bất tỉnh, có sự thay đổi hành vi, khó thở hoặc nếu bạn nghĩ rằng họ muốn tự tử.  *Các chất độc có thể rất nguy hiểm và người bệnh có thể cần chăm sóc y tế khẩn cấp.*  Gọi trung tâm chống độc  3) Không được làm người bệnh mệt mỏi, hoặc cho họ uống bất cứ thứ gì cho tới khi nhận được chỉ dẫn từ trung tâm chống độc.  Nếu làm cho họ bị mệt mỏi, bạn có thể gây hại thêm cho cổ họng của họ hoặc chặn đường hô hấp. |

# Seizure / epilepsy (Co giật / Động kinh)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Do not restrain them but put a blanket  or clothing next to their head, but not  under it, to protect them from injury.  Placing under their head may  compromise the airway.  *Restraining them may cause injury to you or*  *them. Let the seizure run its normal course.*  2 After the seizure, roll the person to  their side with their head tilted back.  *This will make sure they keep breathing and*  *will allow any fluids to drain from their*  *mouth.* | 1) Đừng cố giữ họ nằm yên, mà hãy dùng 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.  *Khống chế người bệnh có thể gây thương tích cho bạn hoặc họ. Hãy để những cơn co giật diễn ra bình thường.*  2) Sau cơn co giật hãy giúp họ nghỉ ngơi với tư thế đầu ngửa ra sau.  *Điều này sẽ giúp cho bệnh nhân dễ thở và để cho dịch lỏng thoát ra ngoài từ miệng của họ.* |

# Stings / bites (Đốt / Cắn)

|  |  |
| --- | --- |
| Bites and stings can cause serious injury or illness.  Protect yourself and your family by following these precautions for general bites and stings or those from ticks, speciﬁcally.  RELATED FIRST AID...  Insect stings & bites  Ticks  Scorpions & spiders  Jellyﬁsh  Venomous snakes  Animals | Cắn và đốt có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng hoặc bệnh tật.  Bảo vệ bản thân và gia đình của bạn bằng cách làm theo các biện pháp phòng ngừa chung khi bị cắn và đốt và những trường hợp đặc biệt.  Sơ cứu liên quan  Côn trùng cắn và đốt  Rắn độc cắn  Động vật cắn |

# Insect stings & bites (Côn trùng đốt và cắn)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 A person who has been bitten or stung  will feel pain. Check for a bite mark or  stinger and any swelling and/or  bleeding.  2 Remove the stinger by scraping it away  with a flat surface, such as a credit  card.  3 Otherwise, carefully remove it with  tweezers, being sure to grab the base  of the stinger to avoid squeezing the  venom sac.  4 Wash wound with soap and water,  cover with a dressing, then apply ice or  a cold pack.  5 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) Một người đã bị cắn hoặc đốt sẽ cảm thấy đau đớn. Kiểm tra vết cắn hoặc ngòi đốt và bất cứ chỗ nào bị sưng hoặc chảy máu.  2) Gỡ bỏ ngòi đốt bằng cách cạo nó đi với một vật bề mặt phẳng, chẳng hạn như thẻ tín dụng.  3) Nếu không, cẩn thận loại bỏ nó bằng nhíp, chắc chắn lấy được ngòi để tránh ép nọc độc vào trong cơ thể.  4) Rửa vết thương bằng xà phòng và nước, băng bó lại bằng quần áo, sau đó chườm nước hoặc đá lạnh.  5) Gọi 115 hoặc số khẩn cấp địa phương nếu người bệnh có vẻ bị dị ứng hoặc có dấu hiệu sốc phản vệ.  *Dấu hiệu bao gồm phát ban, ngứa, sung nề ở bàn tay, bàn chân hoặc mặt của họ hoặc thở chậm.* |

# Venomous snakes (Rắn độc)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 A person who has been bitten will feel  pain. Look for fang marks and swelling.  2 Call 9-1-1 immediately if a person is  bitten by a venomous snake.  3 Gently wash the wound.  4 Keep the bitten part still and lower than  the heart. Keep the person calm and do  not allow him or her to walk unless  absolutely necessary. | 1) Người bị rắn cắn sẽ cảm thấy đau đớn. Hãy kiểm tra tìm dấu răng và vết sưng.  2) Gọi 115 ngay lập tức nếu người đó bị cắn bởi rắn độc.  3) Nhẹ nhàng rửa vết thương.  4) Giữ cho phần bị rắn cắn thấp hơn so với tim. Trấn an họ và không cho phép bệnh nhân đi bộ, trừ khi thật cần thiết. |

# Animals (Động vật)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Do not try to stop, catch or hold the  animal that bit the person.  2 Call 9-1-1 if the wound from an animal  bite is bleeding severely or if the  animal might have rabies.  *If you are not sure if the animal has rabies or*  *not, call 9-1 -1. Untreated, rabies can be fatal.*  3 If bleeding is serious: Control bleeding  ﬁrst; do not attempt to clean the  wound.  *The wound will be cleaned at a medical*  *facility.*  4 If bleeding is minor: Wash the wound  with soap and water, and irrigate with  clean tap water. Then control any  bleeding and apply antibiotic ointment  and a dressing. | 1) Không cố gắng để ngăn chặn, bắt hoặc giữ con vật cắn người.  2) Gọi 115 nếu vết thương từ vết cắn của con vật bị chảy máu nặng hoặc nếu con vật có thể có bệnh dại.  *Nếu bạn không chắc chắn con vật có bệnh dại hay không, hãy gọi 115. Nếu không điều trị, bệnh dại có thể gây tử vong.*  3) Nếu chảy máu nghiêm trọng: Kiểm soát chảy máu trước tiên; không cố gắng để làm sạch vết thương.  *Vết thương sẽ được làm sạch tại một cơ sở y tế.*  4) Nếu chảy máu nhẹ: Rửa vết thương bằng xà phòng và nước, và để vết thương dưới vòi nước liên tục. Sau đó kiểm soát sự chảy máu, bôi thuốc mỡ kháng sinh và băng bó vết thương. |

# Strains and sprains (Trật khớp và bong gân)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Remember RICE: Rest, Immobilize,  Cold, Elevate.  *This is for general care for injuries to*  *muscles, bones and joints.*  2 Rest.  *Limit the use of the injured body part.*  3 lmmobilize.  *Stabilize the injured area in the position it*  *was found.*  4 Cold.  *Apply an ice pack to the injury. This will*  *reduce the swelling and pain.*  5 Elevate.  *Elevate the injured part only if it does not*  *cause more pain.* | 1) Ghi nhớ RICE: Rest : Nghỉ ngơi, Immobilize: Bất động, Cold: Lạnh, Elevate: Nâng.  *Đây là chăm sóc tổng quát dành cho chấn thương cơ bắp, xương và khớp.*  2) Nghỉ ngơi  *Hạn chế việc sử dụng các phần cơ thể bị thương.*  3) Bất động  *Ổn định vùng bị chấn thương*  4) Lạnh  *Chườm một túi nước đá lên vết thương. Điều này sẽ làm giảm sưng và giảm đau.*  5) Nâng đỡ vùng bị thương  *Nâng cao phần bị thương chỉ khi nó không gây đau nhiều hơn.* |

# 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.  *Strokes are caused by a disruption of the*  *blood supply to the brain. Part of the brain*  *becomes damaged, and this can affect*  *people's appearance, bodily functions,*  *speech and sight.*  2 Immediately call 115 or get someone  else to do it.  *A stroke needs immediate attention, and the*  *faster the person receives medical help, the*  *less damage is caused.*  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  *Đột quỵ là do có sự gián đoạn nguồn cung cấp máu đến não. Một phần của não bị tổn thương, và điều này có thể ảnh hưởng đến diện mạo con người, chức năng cơ thể, lời nói và thị lực.*  2) Ngay lập tức gọi 115 hoặc nhờ ai đó gọi.  *Một cơn đột quỵ cần chú ý ngay lập tức, người bệnh càng nhanh nhận được sự trợ giúp y tế thì càng giảm được biến chứng.*  3) Nói chuyện với người đó để trấn an họ trong khi chờ đợi xe cứu thương. |

# Unresponsive and breathing (Bất tỉnh và còn thở)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Check for breathing by scanning the  body for no more than 5-10 seconds.  2 Move them onto their side and monitor  their breathing.  3 Putting them in this position will help  keep the airway open by making sure  their tongue falls forward and blood  and vomit drain out.  4 Call 911 as soon as possible, or get  someone else to do it. | 1) Kiểm tra xem còn đang thở bình thường không, trong vòng 5-10s.  2) Lật để họ nằm nghiêng và theo dõi hơi thở của họ.  3) Đặt họ ở vị trí này sẽ giúp làm thông thoáng đường thở, đảm bảo lưỡi của họ đưa ra phía trước, máu và chất nôn mửa thoát ra ngoài.  4) Gọi 115 nhanh nhất có thể, hoặc nhờ ai đó gọi. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Check for breathing by scanning the  body for normal breathing for no more  than 5-10 seconds.  2 Call 911 as soon as possible, or get  someone else to do it. If you notice  normal breathing, go to Unresponsive  Breathing in the Related First Aid  secﬁon.  3 If the person is not breathing or only  gasping, start chest compressions.  Place the heel of one hand on the  center of the chest and the heel of the  other hand on top of the ﬁrst, lacing  your ﬁngers together.    4 Push ﬁrmly downwards in the middle  of the chest and then release. Push  hard and fast.  *These are called chest compressions. This*  *keeps blood pumping around their body and*  *helps keep the vital organs, including the*  *brain, alive, and may dislodge an airway*  *obstruction.*  5 Push at a rate of 100-120  compressions per minute, until help  arrives.  *Let the chest rise completely before pushing*  *down again.* | 1) Kiểm tra xem còn đang thở bình thường không, trong vòng 5-10s.  2) Gọi 115 nhanh nhất có thể, hoặc nhờ ai đó gọi. Nếu bạn nhận thấy hơi thở bình thường, xem mục sơ cứu Bất tỉnh và còn thở.  3) Nếu người đó không thở hoặc chỉ thở hổn hển, bắt đầu thực hiện ép ngực.  4) Dùng hai bàn tay đan chéo, ép mạnh lên giữa ngực của bệnh nhân rồi thả ra. Ép mạnh và nhanh.  *Đây được gọi là ép tim ngoài lồng ngực. Điều này sẽ giúp bơm máu đi khắp cơ thể của họ và giúp giữ cho các cơ quan quan trọng, bao gồm não, và có thể đánh bật sự tắc nghẽn đường thở.*  5) Ép với tần số 100-120 nhịp 1 phút, cho đến khi cấp cứu tới.  *Hãy để cho lồng ngực của bệnh nhân căng ra một cách hoàn toàn cho tới khi lặp lại lần ép tiếp theo.* |