

safety tips

Tốt hơn hết nên tính trước cách xử lý khi có tai nạn xảy ra. Đây là một số biện pháp an toàn mà bạn có thể chuẩn bị trước:

chuẩn bị

Các số điện thoại khẩn cấp:

Tạo một danh sách các số liên lạc khẩn cấp và đặt gần điện thoại và bộ dụng cụ Sơ Cấp Cứu.

Thảo luận với gia đình:

Thảo luận thật nhiều tình huống khẩn cấp với cả gia đình và xây dựng các kế hoạch hành động cho từng tình huống.

Dạy con: Hãy dành thời gian để dạy cho những đứa trẻ của bạn khi nào và cách gọi các số khẩn cấp. Hãy đảm bảo rằng chúng nhớ đúng số điện thoại và địa chỉ.

ABC CHECK

Hành động nhanh và thích đáng sẽ cứu được mạng sống!

a

Airway / Đảm bảo đường thở

Làm sạch đường thở bằng cách cẩn thận đặt người bị nạn trên túi của họ. Sau đó mở miệng bằng cách nhẹ nhàng nghiêng đầu. Loại bỏ bất kỳ sự tắc nghẽn đường hô hấp nào như chất đàm hoặc dị vật. Nếu bạn nghi ngờ đầu, cổ hoặc lưng của người bị nạn bị tổn thương, hãy kéo hàm về phía trước nhưng tránh di chuyển đầu hoặc cổ.



b

Breathing / Đảm bảo hô hấp

Kiểm tra các dấu hiệu thở bằng cách đặt lỗ tai của bạn gần mũi và miệng của người bị nạn hoặc cảm nhận hơi thở bằng cách sử dụng tay của bạn trong 5 giây. Tìm kiếm sự chuyển động của lồng ngực. Nếu nạn nhân không thở, hãy thổi ngạt.



c

Circulation / Đảm bảo tuần hoàn

Kiểm tra nhịp tim của nạn nhân. Đặt hai ngón tay vào cổ tay hoặc ngay dưới góc hàm của người đó. Nếu không có nhịp đập, hãy làm hô hấp nhân tạo (nếu bạn đã được huấn luyện).



TỦ THUỐC

Hãy tạo một tủ thuốc sơ cứu ngay tại nhà.

Thuốc

Thuốc Calamine
Thuốc khử trùng
Thuốc kháng sinh
Dầu cù là hoặc dầu gió
Kem dưỡng da
Kem chống dị ứng

Kem chống viêm
Thuốc Aspirin hoặc Paracetamol
Thuốc giảm đau hoặc hạ sốt
Thuốc trị tiêu chảy
Cồn sát trùng hoặc oxy già
Thuốc rửa mắt hoặc nước muối nhỏ mắt

Dụng cụ

Nhiệt kế
Cây nhíp
Kim băng
Túi chườm

Quệt diêm
Đèn pin
Găng tay y tế
Kéo mũi tròn

Bông băng

Băng gạc y tế
Băng gạc tẩm thuốc
Băng gạc cuộn
Băng keo y tế
Băng thun

Băng keo cá nhân
Băng dùng cho bong gân
Bông gòn
Băng tam giác
Tăm bông

