

Có một kiến thức cơ bản về Sơ Cấp Cứu là rất cần thiết để đảm bảo sự an toàn cho cả gia đình và cho chính bạn.

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: 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.

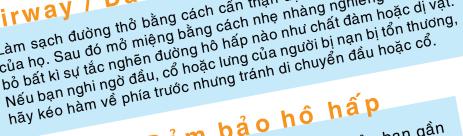
Thảo luận với gia đình: Thảo luận thật nhiều tình huống khẩn cấp với cả gia đình và xây dụng các kế hoạch hành động cho từng tình huống.

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.

Hành động nhanh và thích đáng sẽ cửu được mạng sống! ABC CHECK



Airway / Đảm bảo đường thở Làm sạch đường thở bằng cách cẩn thận đặt người bị nạn trên túi Của họ. Sau đó mỏ miệng bằng cách nhẹ nhàng nghiêng đầu. Loại bỏ bất kì sự tắc nghẽn đường hỏ hấp nào như chất đàm hoặc dị vật.





Breathing / Đảm bảo hô hấp Kiểm tra các dấu hiệu thở bằng cách đặt lỗ tại của bạn gần

mũi và miệng của người bị nạn hoặc cảm nhận hơi thổ 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.







Hãy tạo một tủ thuốc sơ cứu ngay tại nhà.

TỦ THUỐC

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

Quet 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

Nguồn: Blue Cross Việt Nam Health Book



