

ỨNG PHÓ VỚI VỌP BỀ (CHUỘT RÚT)

***HUYỀNH TOÀN Kinh nghiệm & thực tiễn
Trưởng khoa Kỹ năng Trường Đoàn Lý Tự Trọng
Tổng trưởng Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu***

Khi có sự gắng sức chả bắp thịt mà không được chuẩn bị tốt từ trước, hoặc cơ bắp bị vận dụng quá nhiều, có thể gây ra vọp bề, cũng có thể do phơi mình dưới nắng gắt, đổ mồ hôi nhiều hoặc do sự tuần hoàn không tốt của tĩnh mạch cũng xảy ra vọp bề.

- *Vọp bề bàn chân*: vừa xoa bóp vừa uốn nhẹ ngón chân cái ngược vào mình.

- *Vọp bề cẳng chân*: duỗi thẳng đầu gối, kéo thẳng bàn chân lên cho thật chắc về phía cẳng chân. Xoa bóp cơ.

- *Vọp bề sau đùi*: duỗi thẳng đầu gối. Nâng bàn chân lên cao. Xoa bóp mạnh cho các cơ cho nạn nhân.

ỨNG PHÓ VỚI VẬT LẠ VÀO MẮT

***HUỖNH TOÀN Kinh nghiệm & thực tiễn
Trưởng khoa Kỹ năng Trường Đoàn Lý Tự Trọng
Tổng trưởng Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu***

Đựng dụi mắt để khởi tồn thương giác mạc. Bảo nạn nhân nhìn xuống mũi rồi nhắm mắt lại. Nếu bị ở mi dưới thì lật mi dưới ra rồi dùng chéo khăn tay hay mảnh vải sạch thấm nước lọc mà khều hạt bụi về phía góc mũi để lấy ra. Nếu bị ở mi trên thì dùng một que nhỏ để lộn mi mắt lên, rồi cũng dùng khăn tay hay vải sạch làm như trên.

Cũng có thể bảo nạn nhân nghiêng đầu qua một bên rồi dùng một ly nước sạch để dội cho nó trôi đi. Sau đó dùng thuốc nhỏ mắt nhỏ cho đỡ xót.

Nếu chính bạn bị bụi vào mắt, hãy tự chữa bằng cách úp mặt vào bát nước sạch, nháy mắt nhiều lần cho bụi trong mắt trôi ra.

Nếu vô ý để hóa chất lọt vào mắt có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng nếu không được chữa trị kịp thời.

Rửa mắt bị thương dưới vòi nước lạnh ít nhất 20 phút. Cần thận không để nước rửa rơi vào mắt lành hay chảy xuống mắt.

Không được chà xát, dụi tay hay ấn vào mắt. Nhẹ nhàng dùng ngón tay banh mí mắt ra để dội rửa. Đừng để tay chạm vào nước rửa.

Băng mắt lại bằng tấm băng đã tiệt trùng hoặc một tấm băng sạch.

Nếu nạn đau rất nhiều hãy chườm nước đá lên mắt.

ỨNG PHÓ VỚI VẬT THỂ LẠ VÀO LỖ TAI

***HUỖNH TOÀN Kinh nghiệm & thực tiễn
Trưởng khoa Kỹ năng Trường Đoàn Lý Tự Trọng
Tổng trưởng Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu***

Nếu là côn trùng chui vào lỗ tai

Cho nạn nhân ngồi xuống, nghiêng đầu qua một bên.
Nhẹ nhàng đổ nước ấm vào lỗ tai để côn trùng nổi lên và chui ra ngoài.
Sau đó nghiêng lỗ tai trở lại cho nước chảy ra, rồi dùng tăm quần bông lau sạch.

Nếu không lấy ra được thì đưa nạn nhân đến bệnh viện.

Nếu là vật lạ

Không được cố gắng lấy vật đó ra, tránh gây thêm thương tổn và làm cho vật đó vào sâu hơn.

Đưa nạn nhân đến bệnh viện.

ỨNG PHÓ VỚI
SAY NÓNG – SAY NẮNG
HUỖNH TOÀN Kinh nghiệm & thực tiễn
Trưởng khoa Kỹ năng Trường Đoàn Lý Tự Trọng
Tổng trưởng Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu

Say nóng

Say nóng có thể xảy ra khi làm việc trong thời tiết nắng nóng, hoặc làm việc ở nơi nóng bức không có gió và không đủ nước uống...

Triệu chứng

Lúc đầu vã mồ hôi, nhức đầu, khó chịu, mặt đỏ dừ, cảm giác ngạt thở... Sau đó chóng mặt hoa mắt, mặt tái nhợt, da lạnh và ẩm, mạch đập nhanh và yếu, chuột rút, sốt cao...

Xử trí

Cho nạn nhân nằm nghỉ ở nơi mát mẻ, thoáng gió.

Cởi bỏ bớt quần áo

Cho uống nước lạnh có muối (1 thìa cà phê muối ăn hòa tan vào 1 lít nước)

Chườm lạnh vào chân và gáy

Trong trường hợp nặng thì cứu chữa như say nắng

Say nắng

Gần giống như say nóng, nhưng nặng hơn, có thể nguy hiểm tới tính mạng

Say nóng thường xảy ra vào buổi xế chiều có nhiều tia hồng ngoại, còn say nắng xuất hiện lúc giữa trưa khi mặt trời gay gắt có nhiều tia tử ngoại (tia cực tím). Say nóng là do trung tâm điều hòa thân nhiệt không thích ứng nổi với điều kiện thời tiết xung quanh. Còn trong say nắng bản thân trung tâm điều hòa thân nhiệt bị chấn động, bị kích thích vì tia nắng chiếu thẳng vào đầu cổ gáy.

Triệu chứng:

Da đỏ, rất nóng và khô, ngay cả trong hõm nách cũng không có mồ hôi.

Bệnh nặng ngay từ đầu, người bệnh sốt rất cao (40 – 42°C), thường bất tỉnh

Xử trí:

- Để người bệnh nằm chỗ mát, cởi bỏ bớt quần áo.
- Quạt mát nếu có 2-3 người cùng quạt mạnh càng tốt
- Dập nước lạnh vào khắp người bị nạn (nếu có nước đá chườm càng tốt), ở đầu thì chườm chân và gáy. Tiếp tục như vậy cho đến khi giảm sốt, mời cán bộ y tế đến chữa.

ỪNG PHÓ VỚI CHÓ, MÈO, ĐỘNG VẬT HOANG CĂN

HUỖNH TOÀN *Kinh nghiệm & thực tiễn*
Trưởng khoa Kỹ năng Trường Đoàn Lý Tự Trọng
Tổng trưởng Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu

Khi bị chó mèo hoặc một số động vật hoang dã như: chồn, cáo, chó sói, chó rừng, dơi ... cắn, đều có thể truyền cho ta bệnh dại, nếu những con thú đó bị “dại” Dấu hiệu của bệnh dại -**Ở thú vật**

Có những cử chỉ bất thường, buồn bã, không nằm yên một chỗ hoặc trở nên hung dữ.

- + Sùi bọt mép, không ăn không uống được.
- + Cắn bậy bất kỳ ai hoặc bất kỳ vật gì ở gần nó.
- + Con vật chết khoảng từ 5 đến 7 ngày

Ở người

Từ khi bị cắn đến khi bộc phát cơn dại... thời gian thay đổi tùy theo nhiều yếu tố như vị trí vết cắn, tình trạng vết cắn...

- + Thấy đau hoặc ngứa nơi bị cắn
- + Nuốt đau hoặc khó nuốt, nước bọt nhiều, đặc và dính
- + Ngộp nước, ngộp gió, ngộp nắng...
- + Có những cơn giận dữ xen kẽ những lúc yên tĩnh.
- + Lúc sắp chết, có những cơn co giật và liệt + Xử lý khi bị chó mèo cắn

Nếu tình nghi con vật đó mang bệnh dại:

- Cầm máu vết thương. Kiểm tra các vết cào cắn khác
- Dội nước hay đứng dưới vòi nước, rửa vết thương độ 10 phút cho nước miếng của con thú trôi đi
- Rửa lại vết cắn bằng xà phòng đậm hay oxy già, hoặc dung dịch nước sạch pha với Povidone iodine (Betadine) chừng 3 phút. Dùng băng kín mà cứ để hở. Nếu sợ nhiễm trùng thì nên băng lỏng vết thương.
- Bắt nhốt con vật vào chuồng trong khoảng thời gian từ 7 đến 15 ngày
- Đưa nạn nhân đến cơ sở y tế

Nếu con vật chết trước 10 ngày (hoặc con vật bị giết, hoặc chạy mất không bắt được) phải đưa nạn nhân đến các cơ sở phòng dịch hay trung tâm y tế để tiêm ngừa, phòng dại.

Những dấu hiệu đầu tiên của bệnh dại xuất hiện từ 10 ngày đến 2 năm sau khi bị cắn (thông thường thì từ 3 đến 7 tuần). Phải chữa trước khi có triệu chứng đầu tiên. Nếu đã lên cơn thì y học cũng bó tay.

Đề phòng

Giết hoặc nhốt những con vật có triệu chứng bất thường trước khi nó cắn người

Tham gia thực hiện kế hoạch tiêm phòng dại cho chó, mèo nuôi

Nước bọt của con vật cũng nguy hiểm như một vết cắn nếu bị dính vào vết thương, vết trầy xước.

ỨNG PHÓ VỚIRẮN CẮN

HUỖNH TOÀN *Kinh nghiệm & thực tiễn*
Trưởng khoa Kỹ năng Trường Đoàn Lý Tự Trọng
Tổng trưởng Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu

Khi một người bị rắn cắn, hãy cố tìm xem đó là loại rắn độc hay không độc, nếu không thấy hình dạng được con rắn thì có thể phân biệt qua vết răng để lại trên người của nạn nhân

Rắn độc

Rắn độc thường để lại 2 vết rãnh nanh sâu, ít chảy máu nhưng rất đau và sưng lên, nọc càng ngấm càng sưng và đau nhiều, chỗ 2 vết nanh bầm tím

Rắn không độc

Vết rắn của rắn không sẽ để lại dấu của hai hà răng, không thấy có vết rãnh nanh, vết cắn chảy máu

Khi bị rắn độc cắn, hãy bình tĩnh, càng ít cử động chỗ rắn cắn càng tốt, nếu bị cắn ở chân thì không nên đi lại, ngay cả một bước (nếu điều đó có thể)

Áp dụng năm giai đoạn “phương pháp cấp cứu người bị rắn cắn” của trại rắn “Đồng Tâm” như sau:

Đặt garrot cách phía trên vết cắn từ 3-5cm. Để khoảng một giờ thì tháo ra khoảng một phút.

Tẩy nọc tại chỗ bằng nước (nước xà phòng, nước có chất chua, chất chát...)

Rạch rộng hai đường tại vết cắn

Hút máu độc ra ngoài bằng cách nặn tay, dùng ống giác hơi, ống giác cao su, ống tiêm 10cc hoặc dùng miệng.

Đưa ngay nạn nhân đến bệnh viện càng sớm càng tốt

Chú ý: Nếu vết cắn đã trên nửa giờ thì không cần phải hút, vì không lợi ích gì, đôi khi còn hại thêm

Phòng bị rắn cắn

Thông thường thì rắn không chủ động tấn công người, trừ trường hợp phải tự vệ. Rắn hay ẩn nấp trong các lùm cây, bụi cỏ, đồng lá ủ, trên các cành cây, ven bờ nước... Khi di chuyển trong các khu vực nghi ngờ có rắn, các bạn nên:

Cẩn thận xem chỗ mà mình sắp đặt chân xuống

Dùng cành cây khua khoảng vào bụi rậm trước khi thọc tay chân vào để lấy vật gì hay hái trái cây

Mang giày ống hoặc mặc quần áo dài, rộng, dày...

Cẩn thận trước khi mang giày hay mặc quần áo, vì rắn có thể ẩn nấp trong đó

ỨNG PHÓ VỚI ĐẠP GAI, ĐINH, VẬT SẮT NHỌN

***HUỖNH TOÀN Kinh nghiệm & thực tiễn
Trưởng khoa Kỹ năng Trường Đoàn Lý Tự Trọng
Tổng trưởng Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu***

Trước tiên phải xem nếu còn đầu gai, phải lể lấy đầu gai ra. Sau đó cố gắng làm cho máu chảy ra để chất bẩn trôi theo, vì thường thì vết thương loại này sâu mà miệng thì rất nhỏ nên khó mà rửa cho sạch được.

Nhất là khi vết thương thường nằm ở gan bàn chân, khó mà nặn máu ra, vì da ở chỗ này rất dày. Chúng ta dùng một khúc cây tròn, đập nhẹ nhẹ ở chỗ vết thương, máu sẽ chảy ra. Sau đó rửa bằng xà phòng, oxy già, cồn... rồi băng lại.\

Uống kháng sinh chống viêm nhiễm

Những vết thương này tuy nhỏ nhưng rất nguy hiểm, phải đi chích ngừa phong đòn gánh

Vướng lưõi câu

Lưõi câu là một vật cong, đầu nhọn lại có ngạnh sắt, nếu bị vướng vào thì rất khó gỡ ra. Có nhiều trường hợp bị vướng lưõi câu nhưng lúng túng không biết xử lý như thế nào. Xin hướng dẫn phương pháp gỡ lưõi câu như sau:

- Cố gắng chịu đau, xoay lưõi câu cho đầu nhọn và ngạnh ló ra
- Dùng kẽm bén bấm đứt đầu nhọn và ngạnh
- Rút ngược lưõi câu ra

ỨNG PHÓ VỚI ĐIỆN GIẬT

HUỖNH TOÀN Kinh nghiệm & thực tiễn
Trưởng khoa Kỹ năng Trường Đoàn Lý Tự Trọng
Tổng trưởng Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu

Việc đầu tiên để cứu người bị điện giật là nhanh chóng cách ly nạn nhân ra khỏi mạch điện. Để được an toàn, hãy làm theo những điều hướng dẫn dưới đây: Nếu là điện hạ (điện dùng trong nhà, văn phòng, công xưởng, cửa hang...) xử trí nhanh bằng cách: *cúp cầu giao điện, công tắc hoặc gỡ cầu chì hay rút phích cắm điện... nếu cần, dùng dao, rìu cán gỗ chặt đứt dây điện.*

Nếu là ban đêm, cần phải chuẩn bị ánh sáng để thay thế (đèn pin, bật lửa, nến...). Sau đó đưa nạn nhân ra khỏi vùng nguy hiểm

Nếu không với tới được dây điện, cầu dao, các đầu cắm hay công tắc điện thì:

Đứng trên một vật khô cách điện như bàn gỗ, ghế nhựa, quyển sách hay chồng báo dày... (hay đi dép cao su, ủng khô ráo, đeo găng tay...) rồi dùng cây khô bằng tre, gỗ, nhựa... để đẩy tay chân nạn nhân ra khỏi nguồn điện.

Dùng dây cột vào người nạn nhân (nhưng không đụng vào người) rồi kéo nạn nhân ra khỏi nguồn điện.

Trong những trường hợp này, nạn nhân thường bị phỏng nặng và chắc chắn đã gần như bất tỉnh. Sau khi đã ngắt điện và biết chắc là điện không còn truyền sang nạn nhân, chúng ta đưa nạn nhân ra nơi an toàn. **NẾU** nạn nhân bất tỉnh, kiểm tra nhịp thở và mạch đập của nạn nhân và chuẩn bị hô hấp nhân tạo nếu cần thiết. Làm mát các vết bỏng bằng nước lạnh (như cấp cứu các vết bỏng khác). Đặt nạn nhân ở tư thế hồi sức và gọi cấp cứu (115)

NẾU không bị thương tích gì, nạn nhân vẫn có thể còn bị sốc. Cần để nạn nhân nghỉ ngơi, theo dõi và nếu thấy cần thì gọi bác sĩ ngay.