

TƯ LIỆU GIÁO DỤC VÀ RÈN LUYỆN
KỸ NĂNG THỰC HÀNH XÃ HỘI
“Chào mừng 10 năm ngày thành lập Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu
HOA 10 MÙA TỎA SÁNG

KỸ NĂNG THOÁT HIỂM CỨU NẠN
TAI NẠN THƯƠNG TÍCH TRONG XÃ HỘI

Huỳnh Toàn
Tổng trưởng – Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu
Trưởng khoa Huấn luyện kỹ năng

CHỦ ĐỀ: ỨNG PHÓ VỚI XÓC NƯỚC
VÀ HÔ HẤP NHÂN TẠO NẠN NHÂN

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý: khi đưa nạn nhân lên bờ mà nạn nhân đã bất tỉnh, thì các bạn xem họ có còn thở hay không. Nếu còn thở thì các bạn chỉ cần xóc nước. Nếu hết thở thì các bạn cũng phải xóc nước và làm CPR

Các bạn Thanh thiếu nhi muốn xóc nước thì các bạn thực hiện như sau:

XÓC NƯỚC

Phương pháp 1: Một chân chống một chân quỳ, để nạn nhân nằm sấp, úp bụng trên đùi của mình, một tay nắm tóc kéo đầu nạn nhân ngẩng lên để dễ thông cổ họng, tay kia ấn lưng của nạn nhân để đẩy hết nước trong phổi và khí quản ra

Phương pháp 2: Để nạn nhân nằm sấp trên mặt đất, các bạn đứng dang hai chân hai bên người nạn nhân, hai tay lòn dưới bụng nạn nhân và dùng sức nhấc nạn nhân lên làm cho nước trong phổi và khí quản chảy ra hết.

HÔ HẤP NHÂN TẠO (CPR)

Sau khi xóc nước nạn nhân xong, nạn nhân vẫn chưa thở, các bạn Thanh thiếu nhi cần nhanh chóng đặt nạn nhân xuống và tiến hành làm CPR, có 2 phương pháp:

** Phương pháp thổi ngạt miệng qua miệng :*

a) Cách xử trí: Đặt nạn nhân ở nơi thoáng mát, cởi lỏng quần áo, dây nịt, cà vạt Nếu có thể thì đặt nạn nhân nằm ngửa trên một mô đất cao, hay bàn ghế, giường ...,.. để chúng ta đỡ cúi gập người khi thao tác. Nếu trong miệng và cổ họng nạn nhân có vướng vật gì, hãy VẤN VÀI vào đầu ngón tay và móc sạch ra, sau đó lau miệng nạn nhân cho sạch.

b) Phương pháp thao tác : Kéo đầu nạn nhân ngửa về phía sau, kéo hoặc đẩy hàm dưới để cho miệng nạn nhân mở ra. Sau đó dùng bàn tay vừa đẩy trán nạn nhân vừa bịt mũi họ lại bằng ngón trỏ và ngón giữa. Bàn tay kia dùng banh hàm nạn nhân và kéo miệng cho mở ra. Sau đó cần hít vào đầy lồng ngực, đoạn há miệng rộng rồi áp sát vào miệng nạn nhân. Thổi hơi thật mạnh cho đến khi thấy lồng ngực của nạn nhân phồng lên, mấy hơi đầu cần thổi thật mạnh. Sau đó nghiêng đầu lắng tai nghe hơi thổi trở ra. Lặp lại động tác trên với nhịp độ 12 lần trong một phút đối với người lớn và 20 lần một phút đối với trẻ em.

** Phương pháp thổi ngạt và xoa bóp tim:*

Ta quỳ cạnh nạn nhân, hai tay thẳng, hai bàn tay chồng lên nhau đặt lên lồng ngực nơi xương ức nạn nhân. Đè tay ép lồng ngực nạn nhân xuống rồi từ từ buông ra, làm theo chu kỳ : khoảng thời gian từ 14 – 15 giây, chúng ta ép ngực nạn nhân khoảng 15 lần và thổi ngạt 2 lần. Sau mỗi 4 chu kỳ chúng ta kiểm tra mạch và hơi thở của nạn nhân một lần.

Ủ ẤM – CHỐNG CHOÁNG

Khi nạn nhân vào bờ mà còn tỉnh táo, hoặc sau khi xóc nước và làm hô hấp nhân tạo, nạn nhân đã tỉnh lại, các bạn Thanh thiếu nhi hãy thay quần áo khô cho họ, dùng chăn để ủ ấm và cho họ uống trà nóng hay cà phê nóng.