

7

KẾ HOẠCH VỀ SƠ CỨU



Sau thảm họa, hệ thống y tế khẩn cấp sẽ có nhu cầu cao và việc trợ giúp có thể bị trì hoãn. Học cách điều trị các vết thương và bệnh tật khác nhau có thể trang bị kỹ năng cho quý vị và người thân cũng như giúp cứu mạng sống. Quý vị chính là người cứu trợ trước khi cứu trợ tới.

CÁC BƯỚC BẮT ĐẦU NHANH

- Ba Chữ P trong Sơ Cứu
- Tạo Bộ Dụng Cụ Sơ Cứu
- Luật Người Samarita Nhân Hậu của Oregon

BA CHỮ P TRONG SƠ CỨU

Preserve Life (Cứu Mạng Sống):

- Bắt đầu với ba chữ C-A-B: Circulation (tuần hoàn), airway (đường hô hấp) và breathing (hơi thở).
- Đánh giá chất lượng tuần hoàn của người bị thương và điều chỉnh nếu cần.
- Đảm bảo người bị thương không bị tắc nghẽn đường thở và họ vẫn thở.

Prevent Deterioration (Ngăn Tình Trạng Xấu Đi):

- Làm những gì có thể để giúp tình trạng người bị thương luôn ổn định.
- Có nghĩa là di chuyển họ đến một địa điểm an toàn hơn, sơ cứu, ổn định họ hoặc chỉ ở bên và giúp họ thoải mái.

Promote Recovery (Thúc Đẩy Sự Phục Hồi):

- Khuyến khích sự tự tin, mang lại sự thoải mái và cố gắng giảm bớt nỗi đau.



TẠO BỘ DỤNG CỤ SƠ CỨU

Một phần quan trọng của việc *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* là chuẩn bị sẵn đồ sơ cứu để sử dụng nhanh chóng. Mặc dù có thể dễ dàng mua một bộ dụng cụ sơ cứu ở cửa hàng, nhưng việc tùy chỉnh và tự tạo một bộ riêng có thể tiết kiệm chi phí hơn.

Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ khuyến cáo rằng tất cả các bộ dụng cụ sơ cứu nên bao gồm:

- Băng gạc (5 x 9 inch).
- Băng cá nhân (đủ các kích cỡ).
- Băng dính vải.
- Gói thuốc mỡ kháng sinh.
- Gói khăn lau sát trùng.
- Aspirin.
- Chăn khẩn cấp.
- Mặt nạ thở với van một chiều.
- Miếng chườm lạnh tức thì.
- Găng tay không chứa cao su (cỡ lớn).
- Gói thuốc mỡ hydrocortisone.
- Cuộn gạc 3 inch.
- Miếng gạc vô trùng (3 x 3 inch).
- Nhiệt kế đo miệng (không chứa thủy ngân).
- Băng tam giác.
- Nhíp.
- Hướng dẫn sơ cứu khẩn cấp.



Đây không phải là danh sách đầy đủ và quý vị có thể cần bổ sung thêm dựa trên nhu cầu của gia đình mình. Quý vị nên để một bộ sơ cứu ở trong nhà, trên xe và trong túi khẩn cấp của mình. Hãy rủ bạn bè và hàng xóm cùng tham gia để giảm chi phí bằng cách mua số lượng lớn và chia sẻ nguồn cung cấp.

LUẬT NGƯỜI SAMARITA NHÂN HẬU CỦA OREGON

Good Samaritan Law (Luật Người Samarita Nhân Hậu) của Oregon bảo vệ quý vị khỏi trách nhiệm pháp lý khi hỗ trợ khẩn cấp về y tế. Hãy xin phép trước khi giúp đỡ người bị thương hoặc bị bệnh; nếu họ bối rối hoặc bị thương hay bị bệnh nặng, quý vị có thể cho rằng họ muốn được giúp đỡ. Điều này được gọi là “ngầm đồng ý”.

HOẠT ĐỘNG: Trang 83-86

**BE 2 WEEKS
READY**