

BỘ CÔNG AN
CỤC CẢNH SÁT PHÒNG CHÁY, CHỮA CHÁY VÀ CỨU NẠN CỨU HỘ

SỔ TAY HƯỚNG DẪN
KỸ NĂNG XỬ LÝ
MỘT SỐ TÌNH HUỐNG SỰ CỐ, TAI NẠN



NHÀ XUẤT BẢN TÀI CHÍNH

LỜI GIỚI THIỆU

Sự cố, tai nạn có thể xảy ra bất ngờ, mọi lúc, mọi nơi. Mỗi chúng ta đều có vai trò trách nhiệm, chuẩn bị sẵn sàng cho tình huống sự cố, tai nạn xảy ra. Việc chuẩn bị sẵn sàng có thể không ngăn chặn tất cả các tình huống nguy hiểm xảy ra nhưng nó cho phép chúng ta ứng phó hiệu quả và hạn chế thiệt hại về người và tài sản. Do vậy, Cục Cảnh sát PCCC và CNCH giới thiệu cuốn Sổ tay Hướng dẫn xử lý một số sự cố, tai nạn này để mọi người tham khảo các kỹ năng cứu sống cơ bản nhưng thiết yếu.

Cuốn sổ tay gồm ba phần:

Phần 1: Kỹ năng xử lý sự cố, tai nạn thường gặp.

Phần 2: Kỹ năng xử lý sự cố, tai nạn do thiên tai.

Phần 3: Kỹ năng sơ cấp cứu ban đầu.

Lực lượng Cảnh sát PCCC và CNCH mong muốn, khuyến khích mọi người đọc cuốn tài liệu này, làm quen với các kỹ năng, sẵn sàng cho tình huống khẩn cấp. Với sự chuẩn bị đó, bạn có thể hỗ trợ kịp thời cho những người thân yêu, hàng xóm và cộng đồng của mình trong trường hợp khẩn cấp, trước khi lực lượng Cảnh sát PCCC và CNCH đến. Sự can thiệp kịp thời của bạn có thể ngăn chặn một hậu quả nặng nề và tạo ra sự khác biệt quan trọng giữa sự sống và cái chết.

Ngay cả khi bạn chưa được đào tạo, bạn có thể gọi điện đến số máy 114 để yêu cầu hỗ trợ. Hãy là Người phản ứng đầu tiên của cộng đồng để hỗ trợ những người gặp nạn.



MỤC LỤC

PHẦN 1: KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ, TAI NẠN THƯỜNG GẶP

Kỹ năng xử lý khi mắc kẹt trong phương tiện giao thông	6
Kỹ năng xử lý khi mắc kẹt trên cao	14
Kỹ năng xử lý tai nạn đuối nước.....	17
Kỹ năng xử lý tai nạn khi rơi xuống hố sâu.....	23
Kỹ năng xử lý sự cố rò rỉ khí gas.....	26
Kỹ năng xử lý sự cố mắc kẹt trong thang máy	31
Kỹ năng xử lý khi xảy ra sự cố cháy, nổ	35

PHẦN 2: KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ, TAI NẠN DO THIÊN TAI

Kỹ năng xử lý sự cố, tai nạn do sét đánh	44
Kỹ năng xử lý sự cố, tai nạn lũ lụt, lũ quét.....	48
Kỹ năng xử lý khi có bão	51
Kỹ năng xử lý sự cố, tai nạn sập đổ nhà, công trình.....	54

Kỹ năng xử lý sự cố, tai nạn sạt lở đất.....	57
Kỹ năng xử lý khi xảy ra động đất.....	59
PHẦN 3: KỸ NĂNG SƠ CẤP CỨU BAN ĐẦU	
Danh mục thiết bị sơ cấp cứu ban đầu	69
Kỹ năng băng bó, cầm máu vết thương	70
Kỹ năng xử lý xương gãy.....	72
Kỹ năng sơ cứu bỏng	76
Kỹ năng xử lý bong gân.....	81
Kỹ năng sơ cấp cứu cho người bị điện giật.....	83
Kỹ năng xử lý đột quy	86
Kỹ năng xử lý hóc, nghẹn dị vật.....	89
Kỹ năng hồi sinh tim phổi.....	93



PHẦN 1

KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ, TAI NẠN THƯỜNG GẶP

KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI MẮC KẸT TRONG PHƯƠNG TIỆN GIAO THÔNG

Giữ bình tĩnh, không hoảng loạn. Quan sát, nhận định tình hình sức khỏe bản thân và người cùng bị nạn.

Nếu bị kẹt trong xe cần bình tĩnh, kêu cứu thật to để mọi người xung quanh hỗ trợ.



Gọi số **114** để được giúp đỡ (Cung cấp thông tin về vị trí của bạn, số lượng người bị thương và mức độ nghiêm trọng của thương tích).



KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI MẮC Kẹt TRONG PHƯƠNG TIỆN GIAO THÔNG

Giữ bình tĩnh, hít thở sâu, tập trung vào việc thoát ra khỏi xe.

Nếu không phá được kính hãy đợi xe ngập nước rồi mở cửa để thoát ra ngoài.



KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI MẮC KẸT TRONG PHƯƠNG TIỆN GIAO THÔNG



Nếu bạn có thể di chuyển, hãy cố gắng thoát khỏi xe (mở cửa hoặc dùng búa thoát hiểm, các vật sắc, nhọn để phá kính) một cách an toàn.

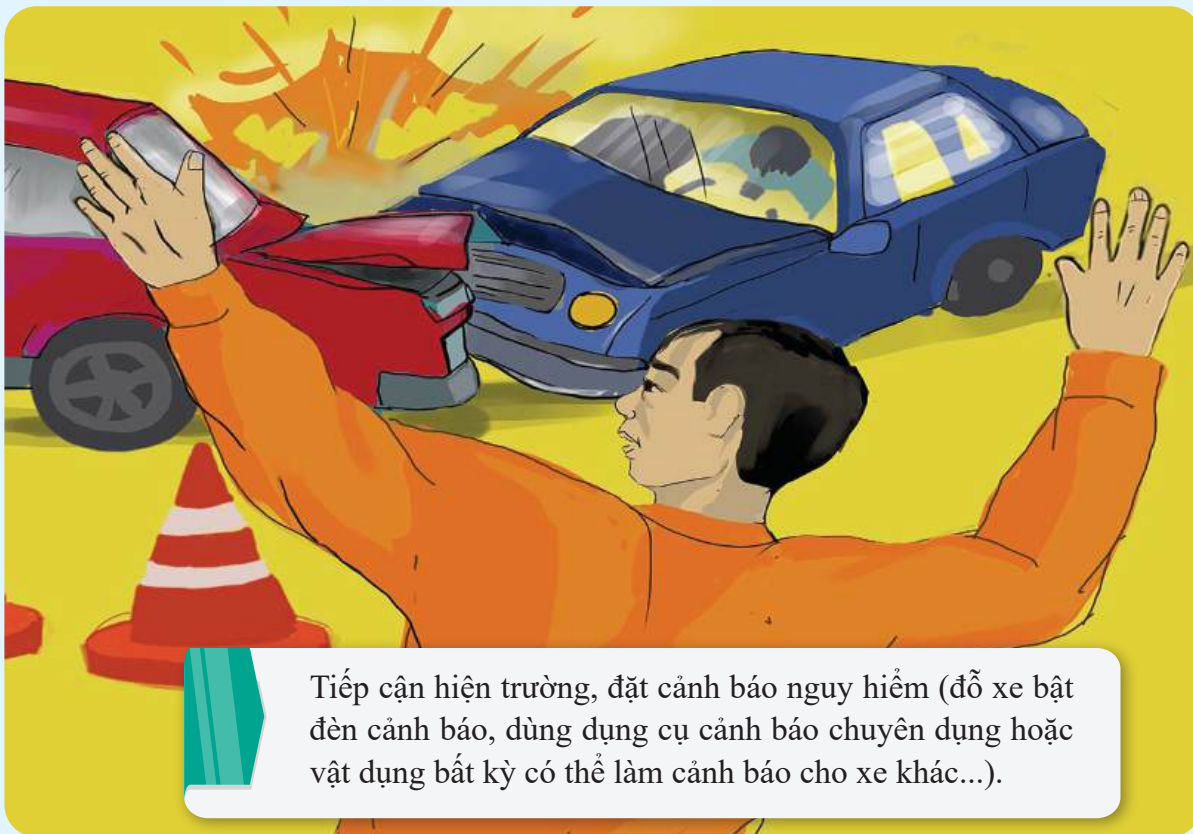
Tìm cách thoát ra khỏi xe càng sớm càng tốt bằng cách thoát qua cửa sổ trời (nếu có); Sử dụng búa thoát hiểm hoặc bất kỳ vật sắc nhọn (khóa dây an toàn, cờ lê, giày gót nhọn, búa, điện thoại...) để phá kính thoát ra bên ngoài.

KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI MẮC KẸT TRONG PHƯƠNG TIỆN GIAO THÔNG

Khi thoát ra ngoài bơi tránh xa vị trí xe gặp nạn, cứu người bị nạn (nếu có thể).



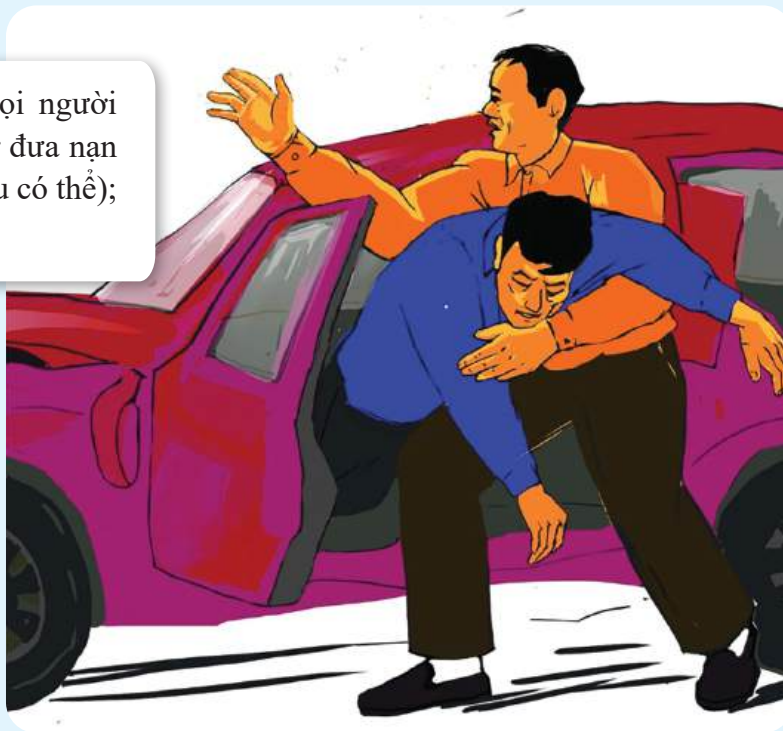
KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI MẮC KẸT TRONG PHƯƠNG TIỆN GIAO THÔNG



Tiếp cận hiện trường, đặt cảnh báo nguy hiểm (đổ xe bật đèn cảnh báo, dùng dụng cụ cảnh báo chuyên dụng hoặc vật dụng bất kỳ có thể làm cảnh báo cho xe khác...).

KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI MẮC KẸT TRONG PHƯƠNG TIỆN GIAO THÔNG

Tiếp cận nạn nhân, gọi mọi người xung quanh (nếu có) hỗ trợ đưa nạn nhân thoát ra bên ngoài (nếu có thể); sơ cấp cứu cho nạn nhân.



Gọi số **114** để được giúp đỡ (Cung cấp thông tin về vị trí tai nạn, số lượng người bị thương và mức độ nghiêm trọng của thương tích).



KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI MẮC KẾT TRÊN CAO

Giữ vững bình tĩnh, ổn định vị trí, không di chuyển, hô to cầu cứu và nhanh chóng gọi điện thoại đến số **114** cho lực lượng Cảnh sát PCCC và CNCH.

Dùng vải sáng màu hoặc vẫy tay, hô to để mọi người xung quanh trợ giúp.



Hét lớn, dùng đèn pin, gõ vật cứng vào kim loại để phát tín hiệu.



KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI MẮC KẸT TRÊN CAO

Sử dụng các thiết bị cứu nạn, cứu hộ (mặt nạ lọc độc, dây hạ chậm...) để thoát ra khỏi nơi nguy hiểm.



Hít thở sâu, duy trì khả năng nổi trên mặt nước, hô gọi người cứu.

Giữ bình tĩnh, thả lỏng cơ thể tránh những dòng nước xoáy hoặc sóng cuốn ra ngoài.



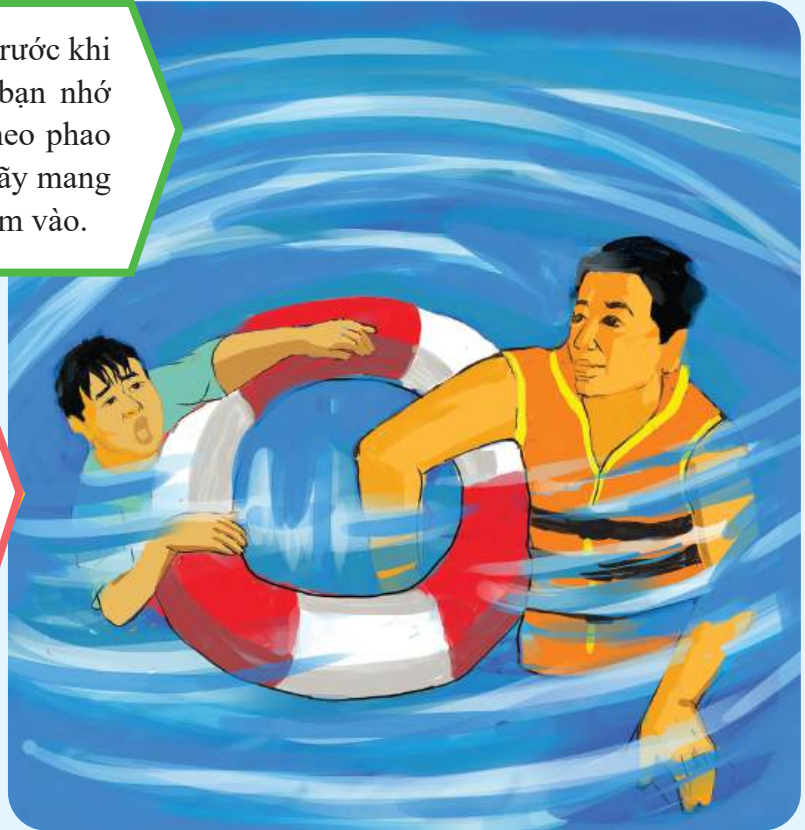
KỸ NĂNG XỬ LÝ TAI NẠN ĐUỐI NƯỚC

Khi thấy có người đuối nước hãy hô thật to để nhờ sự trợ giúp của những người xung quanh.



Trực tiếp nhảy xuống cứu, lưu ý trước khi nhảy xuống cứu người bị nạn, bạn nhớ mặc thêm áo phao hoặc mang theo phao tròn. Nếu không có áo phao thì hãy mang theo chiếc áo để cho nạn nhân bám vào.

Tiếp cận phía sau nạn nhân để quàng tay, túm tóc cứu nạn nhân lên bờ.



KỸ NĂNG XỬ LÝ TAI NẠN ĐUỐI NƯỚC

Sử dụng thiết bị để hỗ trợ như vợt, gậy, dây hoặc cây, mái chèo... bất cứ vật gì dài có thể mà tiện sử dụng đưa tới cho người dưới nước bám vào và kéo lên bờ.

Nếu có phao thì ném phao xuống cho nạn nhân.



Đưa nạn nhân lên nơi bằng phẳng, thoáng khí.

Khi cứu lên bờ cần kiểm tra đường thở, hô hấp và tuần hoàn của bệnh nhân.

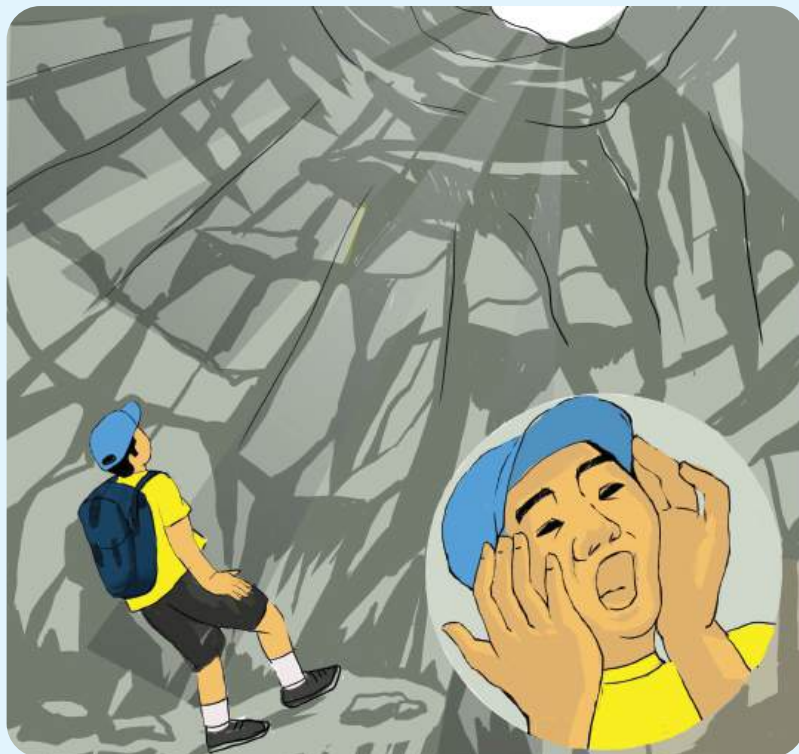
Hồi sức tim phổi.



Hô hấp nhân tạo.



KỸ NĂNG XỬ LÝ TAI NẠN KHI RƠI XUỐNG HỒ SÂU



Giữ bình tĩnh, sơ cấp cứu cho bản thân (cầm máu, băng bó vết thương...).

Hô hoán tìm sự giúp đỡ của mọi người xung quanh.

Gọi số **114** để được giúp đỡ.

KỸ NĂNG XỬ LÝ TAI NẠN KHI RƠI XUỐNG HỐ SÂU

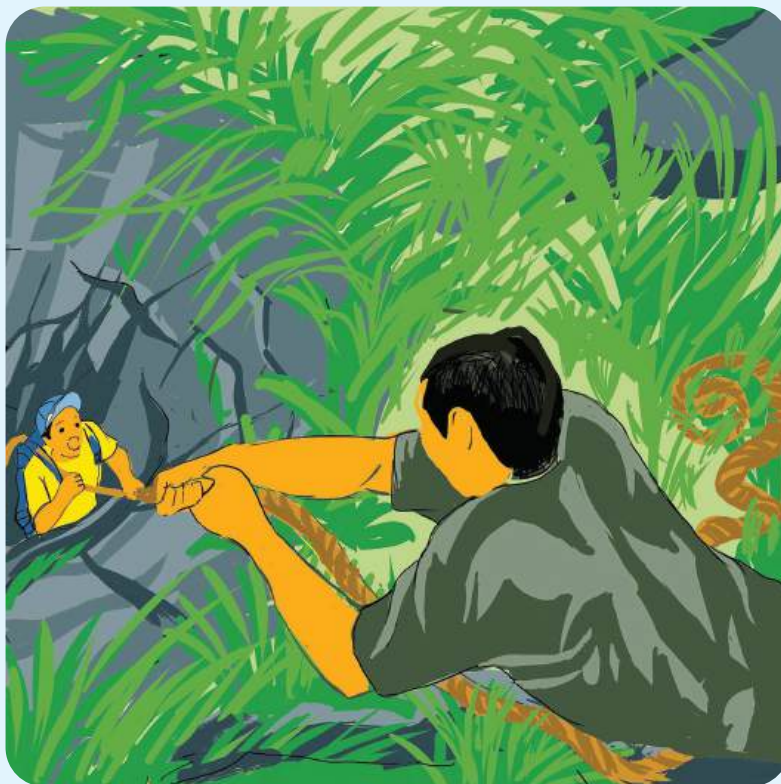
Hô hoán mọi người để giúp đỡ nạn nhân.

Không đến quá gần mép hố, nhất là khi đất mềm, dễ sụp.

Hướng dẫn nạn nhân bình tĩnh, không cố leo lên, tránh cử động mạnh gây thương tích.



Không kéo nạn nhân lên nếu có chấn thương cột sống, biểu hiện gãy xương, bất tỉnh, không cử động được tay chân.



KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ RÒ RỈ KHÍ GAS

Khi ngửi thấy mùi gas trong nhà, đầu tiên cần khóa van gas.



KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ RÒ RỈ KHÍ GAS

Mở tung hết cửa trong nhà để khí gas thoát ra ngoài và hạ nhiệt độ phòng.

Dùng quạt tay hoặc giấy để quạt khí gas ra ngoài.

Đưa mọi người ra khỏi khu vực nguy hiểm.



KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ RÒ RỈ KHÍ GAS

Không được bật, tắt các thiết bị điện như đèn, quạt máy và không sử dụng điện thoại, nổ xe máy, quạt lửa vì khi đó chúng sẽ sinh ra tia lửa điện và gây nổ.

Nếu không tự xử lý được mùi gas, không khóa được van gas thì phải gọi đơn vị cung cấp gas.



Nếu xảy ra cháy, sử dụng bình chữa cháy để dập tắt đám cháy (nếu có).

Nếu không xử lý được thì lập tức rời khỏi hiện trường và gọi số **114**.



KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ RÒ RỈ KHÍ GAS

➤ CÁCH SỬ DỤNG GAS AN TOÀN

- 1 Đặt bình gas nơi thông thoáng.
- 2 Đặt bình gas cách xa nguồn lửa, đồ điện...
- 3 Luôn luôn khóa van đầu bình khi không sử dụng bếp.
- 4 Kiểm tra thường xuyên ống dẫn bằng cách lấy bọt xà phòng phủ kín toàn bộ van và dây gas nếu có hiện tượng sủi bọt thì gas đã bị rò rỉ.



KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ MẮC Kẹt TRONG THANG MÁY

Giữ bình tĩnh, không la hét, hoảng loạn.

Bấm các nút chức năng của thang (nút mở cửa hoặc ấn chuông gọi).

Gọi điện thoại số **114**.



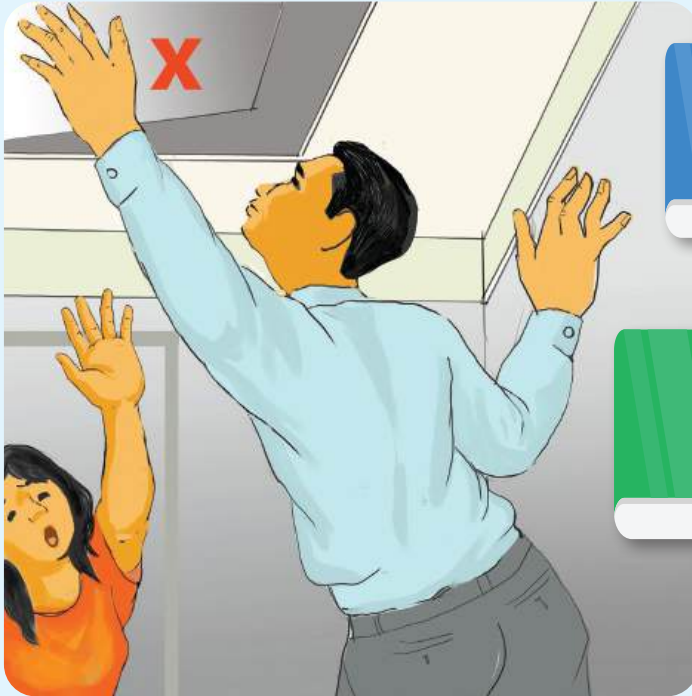
KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ MẮC KẸT TRONG THANG MÁY



Chèn cửa tạo khe thoáng để bổ sung không khí vào thang chờ sự trợ giúp từ bên ngoài.



KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ MẮC KẸT TRONG THANG MÁY



Không thoát nạn qua cửa nóc thang máy.

Tuyệt đối không cạy cửa, leo ra khi thang máy chưa dừng hẳn ở tầng. Thang máy có thể bất ngờ hoạt động lại gây nguy hiểm chết người.

KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ MẮC Kẹt TRONG THANG MÁY



Gọi số **114** để được giúp đỡ.

Trấn an tinh thần của nạn nhân.

Gọi bảo vệ lấy chìa khóa để mở cửa thang máy.





Khi phát hiện ra cháy, nhanh chóng thông báo, hô hoán cho mọi người biết về vụ cháy.

KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI XẢY RA SỰ CỐ CHÁY, NỔ

Nếu có chuông báo cháy, hãy nhấn chuông báo cháy để thông báo tình hình hỏa hoạn cho mọi người trong tòa nhà.



Nhanh chóng gọi điện thoại cho lực lượng Cảnh sát PCCC và CNCH theo số **114**.



KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI XẢY RA SỰ CỐ CHÁY, NỔ



Thoát ra ngoài càng nhanh càng tốt. Nếu có nhiều khói, hãy dùng khăn ướt che mũi và miệng lại, di chuyển với tư thế khom người.



KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI XẢY RA SỰ CỐ CHÁY, NỔ



Thoát ra khỏi tòa nhà bằng cầu thang bộ, tuyệt đối không được dùng thang máy mà phải di chuyển bằng lối cầu thang bộ xuống tầng dưới hoặc lên tầng thượng, sau đó yêu cầu cứu nạn.

KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI XẢY RA SỰ CỐ CHÁY, NỔ

Trong trường hợp bạn không thể thoát ra ngoài, hãy đóng cửa lại và bịt kín các khe hở dưới cửa với một tấm chăn, thảm hoặc vải ướt khác để ngăn chặn khói vào phòng, nếu trong phòng có nước hãy đổ nước nguội lên người, che mũi, miệng và duy trì hô hấp.



Đi đến cửa sổ, la hét, dùng khăn, vải màu để vẫy cho mọi người biết vị trí mình đang bị mắc kẹt để được giúp đỡ và gọi số **114** cho lực lượng Cảnh sát PCCC và CNCH.



KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI XẢY RA SỰ CỐ CHÁY, NỔ

➤ CÁCH SỬ DỤNG BÌNH CHỮA CHÁY



Rút chốt.



Hướng loa phun vào gốc lửa.



Bóp cò cho khí, bột phun ra.



Di chuyển loa phun để bột, khí chữa cháy phun phủ kín đều xung quanh để dập tắt lửa.



PHẦN 2

KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ, TAI NẠN DO THIÊN TAI

KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ, TAI NẠN DO SÉT ĐÁNH



Đứng xa cửa sổ, cửa ra vào.

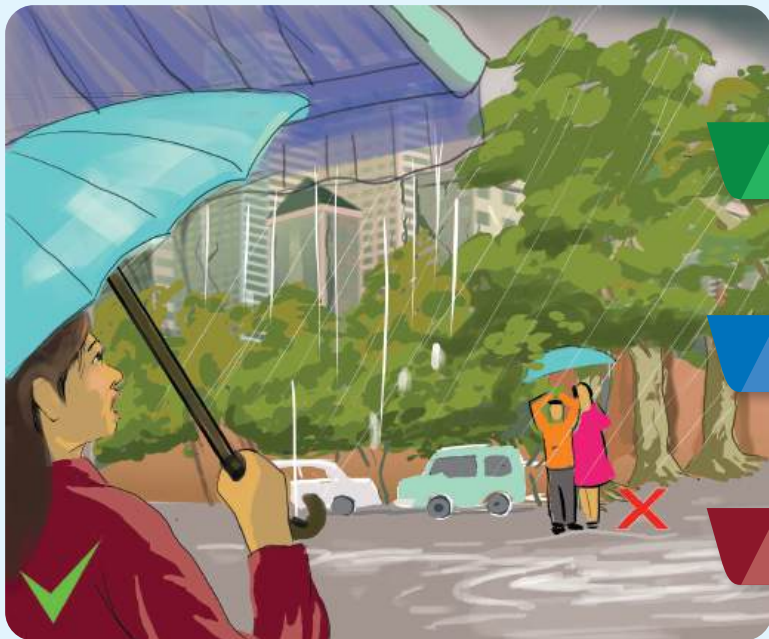
Tránh chỗ ẩm ướt.

Không dùng điện thoại, máy giặt, TV, máy tính đang cắm điện, tránh xa dây điện, điện thoại ít nhất 1m.

Trước lúc có giông gần xảy ra nên rút phích cắm, tắt hết các thiết bị điện, đóng kín cửa sổ.



KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ, TAI NẠN DO SÉT ĐÁNH



Không núp dưới bóng của những ngọn cây cao, cột điện, cột ăng-ten, trụ kim loại.

Không nên cầm các vật bằng kim loại như ô kim loại, cuốc, xẻng, xe đạp, điện thoại đang sạc pin.

Không nên đứng thành nhóm đông người, nên tản ra nếu đi nhiều người.





Liên tục cập nhật, nắm thông tin từ các cơ quan chức năng qua các thiết bị vô tuyến như: Loa, radio, tin nhắn.

KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ, TAI NẠN LŨ LỤT, LŨ QUÉT

Khi ở trong nhà thì ở yên tại chỗ, nhanh chóng tắt cầu dao điện.



KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ, TAI NẠN LŨ LỤT, LŨ QUÉT



Chuẩn bị các đồ vật quan trọng và sẵn sàng sơ tán khi có hiệu lệnh của các cơ quan chức năng đến hỗ trợ.

KỸ NĂNG XỬ LÝ SỰ CỐ, TAI NẠN LŨ LỤT, LŨ QUÉT

Khi ở ngoài trời không nên đi chuyên ở đoạn đường giáp đèo, vách núi để phòng đất đá (đèo, núi) sạt lở.

Khi đang lái xe không lái xe đến những đoạn đường dốc có nguy cơ sạt lở hoặc khu vực đường đi bị nước ngập sâu, không rõ chỉ giới đường.

Khi cần sự giúp đỡ hãy gọi số **114** cho lực lượng Cảnh sát PCCC và CNCH.





Kịp thời tìm nơi trú ẩn an toàn,
ví dụ như ở trong nhà kiên cố.

KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI CÓ BÃO

Đóng tất cả các cửa ra vào và cửa sổ, kéo rèm cửa để tránh những mảnh thủy tinh từ cửa sổ.

Hãy chuẩn bị sẵn đèn và một bộ dụng cụ sơ cứu để phòng trường hợp mất điện hoặc tai nạn có thể xảy ra do ảnh hưởng của cơn bão.

Tích trữ lương thực, thực phẩm và nước trong trường hợp bạn đang bị mắc kẹt trong nhà vì một cơn bão.

Liên tục cập nhật tình hình qua đài.

Chằng, buộc cửa, gia cố và chèn chắc những phần mái để bị bung hoặc tốc trước khi bão đổ bộ.





Khi cần sự trợ giúp hãy gọi điện thoại số **114** cho lực lượng Cảnh sát PCCC và CNCH.

➤ KHI SỰ CỐ SẬP ĐỔ XẢY RA



Giữ bình tĩnh, bảo vệ đầu, dùng gối, tay, ba lô che đầu.

Di chuyển đến những nơi an toàn như góc nhà, gầm cầu thang, bên dưới các đồ vật có tác dụng che chắn.

Nếu không di chuyển được thì hô, hét, vỗ vào tường.

Không hoảng loạn chạy lung tung, không dùng thang máy, cầu thang, tránh khu vực cửa kính, trần bê tông lớn.



➤ KHI BỊ MẮC KẸT BÊN TRONG



Hít thở chậm, tránh hô hoán nhiều gây mất oxi.

Dùng vải che mũi, miệng nếu có nhiều bụi.

Bật đèn chiếu sáng của điện thoại nếu có, để báo vị trí cho người xung quanh.

Nếu có điện thoại gọi **114**, nhắn tin mô tả tình trạng.

Trần an tinh thần người bị nạn.

Nếu người bị nạn có thể giải cứu được thì nhanh chóng tìm cách cứu giúp người bị nạn.

Dùng xà beng, búa, rìu và các phương tiện khác để mở lối đưa nạn nhân ra bên ngoài.



➤ KHI CÓ DẤU HIỆU SẠT LỎ



Thông báo cho mọi người xung quanh và chính quyền địa phương.

Nhanh chóng chạy ra xa nơi sạt lở và nguy cơ sạt lở.

Không quay lại nhà lấy tài sản nếu chưa được phép.

➤ KHI ĐANG XẢY RA SẠT LỞ

Bình tĩnh, quan sát hướng sạt lở, tìm nơi né tránh như gốc cây to, mỏm đá cứng, hốc lõm.

Không trốn trong nhà tạm, lán trại, ô tô,... vì dễ bị vùi lấp.

Che đầu bằng ba lô, tay, áo khoác nếu không có nón bảo hộ.

Nằm ép sát đất, mặt quay về phía sườn đồi tránh đá rơi.

Nếu bạn và những người khác đang bị mắc kẹt, gọi ngay số **114** cho Cảnh sát PCCC và CNCH.



➤ NẾU ĐANG Ở TRONG NHÀ

Tránh xa các cửa sổ, cửa có kính, gương, vật treo và bất cứ vật gì có thể đổ, tới góc tường và ở nguyên vị trí đó, ngồi hoặc cúi xuống nhiều nhất có thể.

Quỳ gối xuống
và dùng tay che đầu.



KỸ NĂNG XỬ LÝ KHI XẢY RA ĐỘNG ĐẤT

Chui xuống gầm một chiếc bàn vững chắc dùng tay giữ chắc vào vật đang che chắn.

Không dùng thang máy.

Sau khi hết rung lắc, di tản nhanh ra ngoài theo lối thoát hiểm an toàn.



➤ NẾU ĐANG NGỦ

Nếu đang ở trên giường, hãy ở nguyên tại đó, bảo vệ đầu bằng một chiếc gối, nằm úp mặt xuống.

Chui xuống gầm giường hoặc di chuyển tới địa điểm an toàn khác như góc phòng.

Ở trong nhà cho đến khi mặt đất ngừng rung và khi bạn biết chắc rằng ra ngoài là an toàn.





➤ NẾU ĐANG Ở TRONG THANG MÁY

Nếu nguồn điện vẫn hoạt động: Nhanh chóng thoát khỏi thang máy, ở yên trong tòa nhà di chuyển đến vị trí an toàn hoặc thoát khỏi tòa nhà bằng thang bộ.



➤ NẾU THANG MÁY MẤT ĐIỆN:

Lập tức nằm xuống sàn, bảo vệ đầu bằng tay đợi đến khi thang máy hoạt động trở lại hoặc hết rung lắc thì gọi trợ giúp.

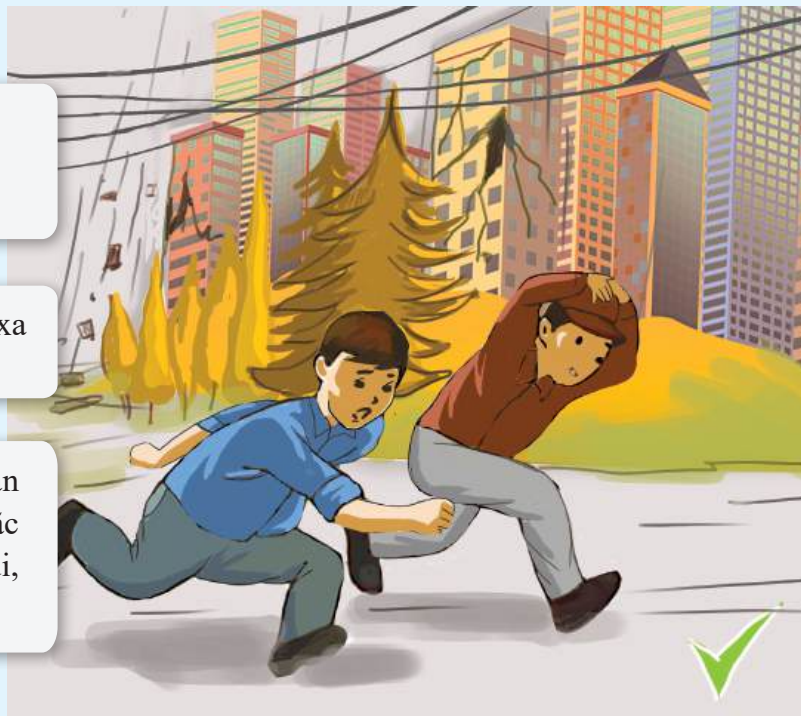


➤ KHI ĐANG ĐI NGOÀI ĐƯỜNG

Tránh xa các tòa nhà và đường dây dẫn điện, các cây to, biển quảng cáo dễ đổ, gãy, sập, rơi.

Không nên chạy vào nhà, tránh xa tòa nhà cao tầng

Tìm chỗ trú ẩn an toàn như sân rộng, khu vực đất trống ngội hoặc nằm thấp xuống che đầu bằng túi, ba lô hoặc tay.



➤ KHI ĐANG LÁI XE

Ngừng xe ngay lập tức ở vị trí an toàn và ở lại trong xe

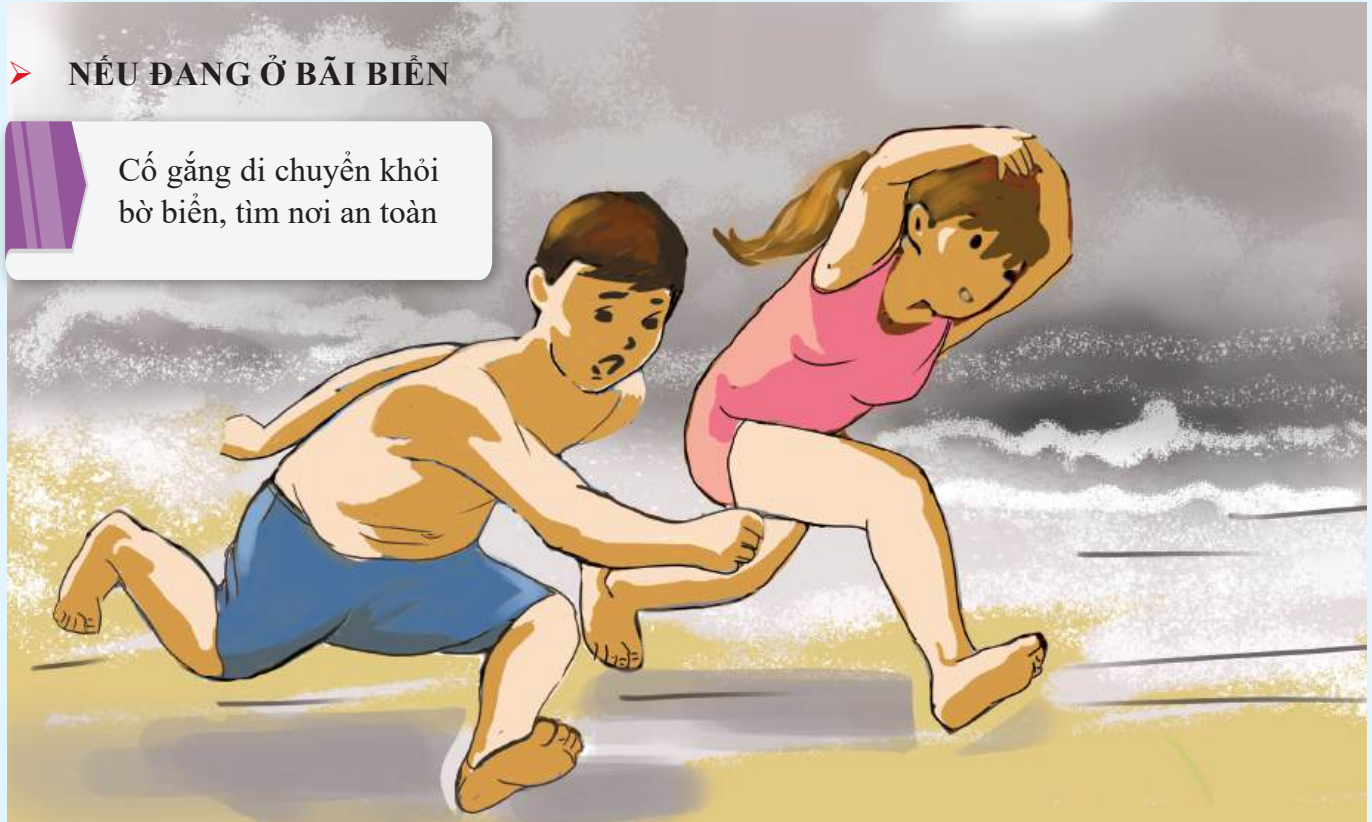
Tránh đỗ xe ở dưới hoặc gần các tòa nhà, cây cối, cột điện, cầu, hầm và sườn dốc.

Bật đèn khẩn cấp, mở radio nếu có để cập nhật thông tin



➤ NẾU ĐANG Ở BÃI BIỂN

Cố gắng di chuyển khỏi bờ biển, tìm nơi an toàn



➤ SAU KHI ĐỘNG ĐẤT KẾT THÚC

Giữ bình tĩnh, không di chuyển hoặc làm tung bụi lên mù mịt, che miệng bằng khăn tay hoặc một mảnh vải. Hô lớn để người khác có thể xác định vị trí bạn bị mắc kẹt

Kiểm tra thương tích cho bản thân và người xung quanh

Sơ cứu nếu cần, gọi cứu hộ khi có người bị kẹt nguy hiểm.

Tắt gas, điện nước để tránh cháy nổ



Di tản khỏi khu vực nguy hiểm (có thể có dư chấn)

Nghe thông báo chính thức từ chính quyền hoặc lực lượng cứu hộ

PHẦN 3

KỸ NĂNG SƠ CẤP CỨU BAN ĐẦU

DANH MỤC THIẾT BỊ SƠ CẤP CỨU BAN ĐẦU

Nhiệt kế



Băng dính, băng chun, băng dính vô trùng và gạc lã trong các kích cỡ



Dung dịch sát khuẩn, nước rửa tay diệt khuẩn, nước muối vô trùng để tưới, xả



Khăn tã



Kéo và nhíp



Băng che vết thương:

Sử dụng loại băng vô trùng (nếu có) hay mảnh vải sạch đủ rộng (chiều rộng che được bên ngoài vết thương 2 cm



Băng ép vết thương:

Quấn các vòng băng tạo ra một áp lực ép trực tiếp vết thương để cầm máu và che vết thương, đồng thời có thể giúp cố định được nẹp, chi hoặc khớp, giảm sưng, phù nề.



Xử lý xương gãy





Gọi cấp cứu thông báo về vụ tai nạn, vị trí vết thương

Sử dụng vải sạch ấn nhẹ lên vết thương để cầm máu



Cuộn báo, giấy, tạp chí hay gỗ để cố định vị trí gãy

Thò tay vào phần băng bó, kiểm tra nẹp chặt hay lỏng

Buộc chặt nẹp nhưng không chạm đến vết thương

Nếu nẹp khiến nạn nhân đau hơn, tháo bỏ, chỉ cầm máu vết thương



➤ BỎNG NHIỆT

Nhanh chóng đưa vùng da bị bỏng ngâm vào nước nguội sạch để vệ sinh vết thương tránh nhiễm khuẩn, sau đó xả nhẹ nước mát trong vòng ít nhất 15 phút.



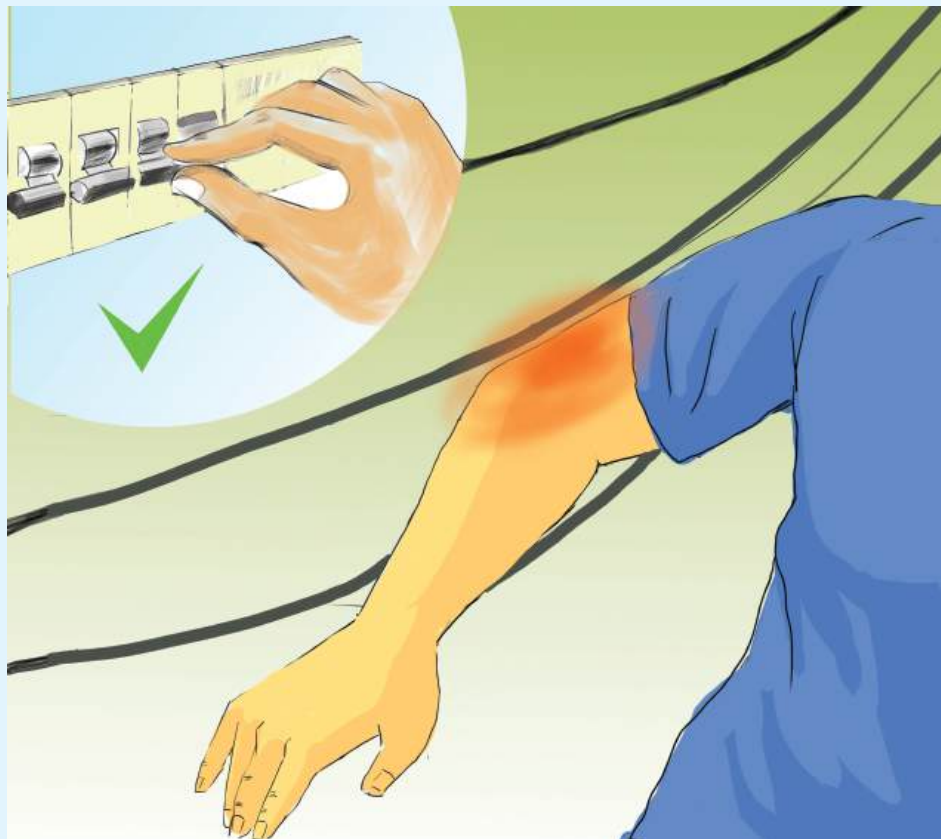
Sử dụng gạc sạch, vô khuẩn để băng vùng da bị bỏng, tránh tiếp xúc bụi bẩn lên vết bỏng.

Lưu ý không sử dụng nước đã xả lên vết bỏng, khi vết bỏng có xuất hiện các bóng nước thì không được tự ý chọc vỡ chúng



➤ BỎ DO ĐIỆN GIẬT

Lập tức ngắt nguồn điện hoặc cố gắng đưa nạn nhân ra khỏi nguồn điện.



Nếu thấy tim ngừng đập, cần hô hấp nhân tạo bằng phương pháp ấn ngực ngay tại chỗ rồi mới đưa nạn nhân đi cấp cứu



➤ BỎNG DO TIẾP XÚC HOÁ CHẤT

Lập tức cởi bỏ quần áo, rửa vết bỏng dưới vòi nước để làm loãng nồng độ của hóa chất.

Nếu bị bỏng ở mắt chỉ được rửa mắt với nước sạch, ngâm mắt trong nước khoảng 20 phút, sau đó băng mắt bằng một mảnh vải mỏng và đưa nạn nhân tới cơ sở y tế gần nhất



Hạn chế cử động vùng
bị tổn thương



Khi người bị bong gân

KỸ NĂNG XỬ LÝ BONG GÂN

Băng bó vùng bị
tổn thương

Kiểm tra các đầu ngón chân xem có
tím hoặc tê bì không, nếu có thì cần
phải nới lỏng băng thun.

Nếu sau khi ngã không thể đứng dậy được,
đau nhiều vùng lưng hay vùng cổ, mất cảm
giác và vận động. Cần bình tĩnh gọi người
trợ giúp



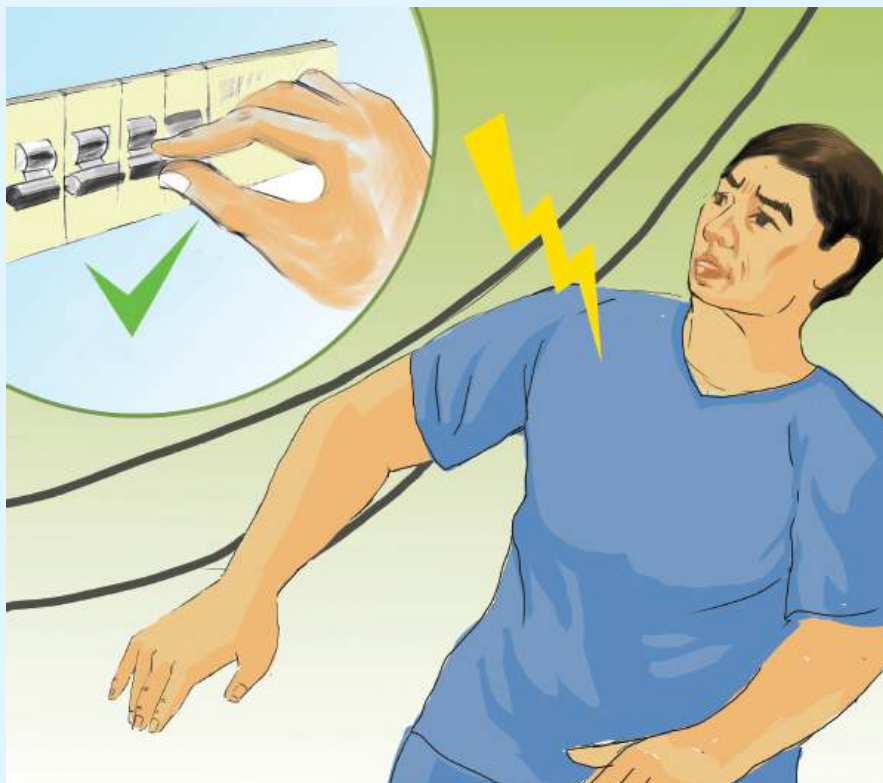
chườm đá



băng bó vết thương



KỸ NĂNG SƠ CẤP CỨU CHO NGƯỜI BỊ ĐIỆN GIẬT

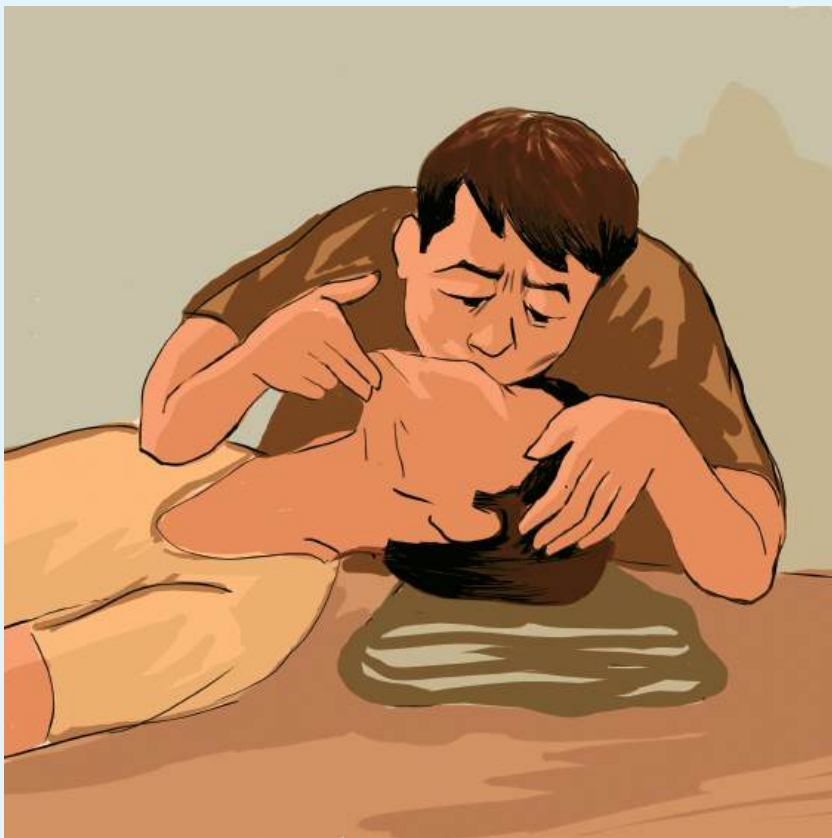


Ngắt cầu dao điện càng nhanh càng tốt Gọi cấp cứu và gọi báo cho điện lực gần nhất

KỸ NĂNG SƠ CẤP CỨU CHO NGƯỜI BỊ ĐIỆN GIẬT

Dùng các vật dụng cách điện như thanh tre, cây khô,... gạt dây điện hoặc tách nạn nhân ra khỏi nguồn điện





Nếu nạn nhân ngừng thở thì tiến hành hô hấp nhân tạo, ép tim cho đến khi nạn nhân thở lại

Ngay khi phát hiện thấy ai đó có biểu hiện giống như đột quỵ hãy nhanh chóng gọi cấp cứu



Nếu nạn nhân còn tỉnh để họ nằm nghiêng sang một bên, đầu hơi ngẩng lên khoảng 30 độ và hỗ trợ trong trường hợp họ nôn



Nếu nạn nhân bất tỉnh hãy kiểm tra mạch đập và nhịp thở của người bị đột quỵ. Nếu bạn thấy mạch yếu hoặc không thấy họ thở thì hãy thực hiện hồi sức tim phổi



Nếu đường hô hấp của nạn nhân đang bị tắc vì có thức ăn hoặc các loại dị vật khác, hãy để ý xem người này có đang ho hay không. Nếu họ còn tỉnh táo, hãy bảo họ ho càng mạnh càng tốt. Nếu người này không thể ho, thờ hay nói, bạn cần thực hiện cách sơ cứu Heimlich



1



Đứng sau người bị nạn. Vỗ mạnh 5 lần vào vùng giữa 2 bả vai của nạn nhân



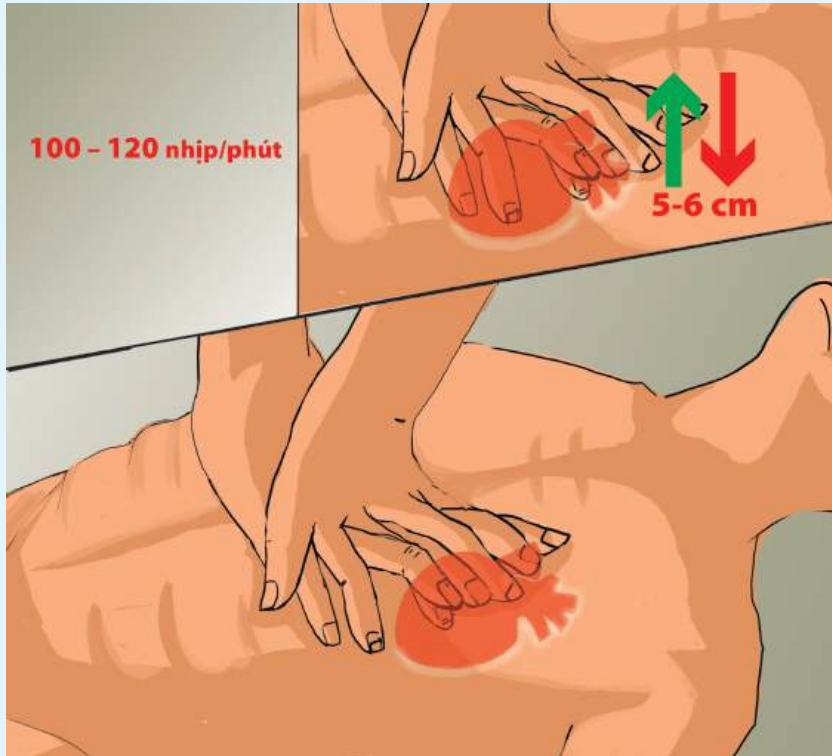


Vòng tay qua ngực nạn nhân ở vùng hạ sườn, ấn mạnh theo hướng từ dưới lên 5 lần liên tiếp

Đấm bằng ức bàn tay vào lưng trẻ 5 lần, với lực không quá mạnh. Trọng lực và lực từ bàn tay bạn có thể sẽ làm dị vật thoát ra hoặc dùng 2 hoặc 3 ngón tay nhấn vào phía dưới xương sườn cho tới khi dị vật thoát ra.

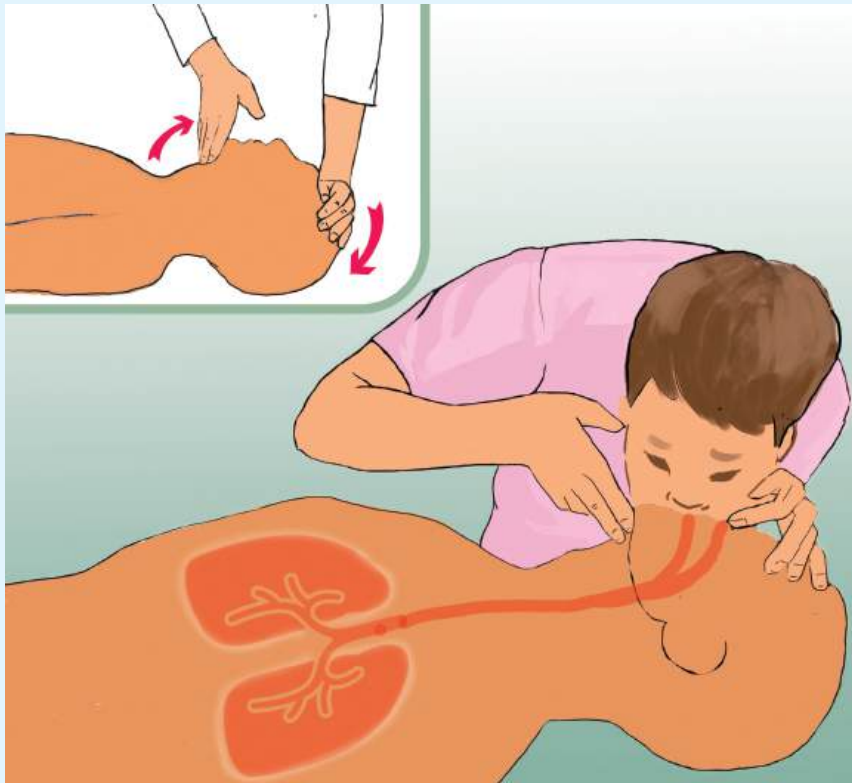
Trẻ em bị hóc dị vật





Ép tim: 100 - 120 nhịp/
phút, Độ sâu (lún ngực)
5-6 cm

KỸ NĂNG HỒ SINH TIM PHỔI



Hô hấp: 6 giây thở 1 lần
(10 nhịp/phút)



SỔ TAY HƯỚNG DẪN KỸ NĂNG XỬ LÝ MỘT SỐ TÌNH HUỐNG SỰ CỐ, TAI NẠN

Chịu trách nhiệm nội dung:
CỤC CẢNH SÁT PCCC VÀ CNCH

ĐƠN VỊ LIÊN KẾT:
BỘ CÔNG AN
CỤC CẢNH SÁT PHÒNG CHÁY, CHỮA CHÁY VÀ CỨU NẠN CỨU HỘ
Địa chỉ: Số 01 Vũ Hữu, Thanh Xuân, Hà Nội.

NHÀ XUẤT BẢN TÀI CHÍNH
FINANCE PUBLISHING HOUSE (Tên viết tắt: FPH)
Số 7 Phan Huy Chú, Phường Phan Chu Trinh, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
ĐT: 024.3826.4565 - 0913.035.079
Email: phongbientap.nxbtc@gmail.com - Website: fph.gov.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc - Tổng biên tập
PHAN NGỌC CHÍNH

Biên tập: Đào Thị Hiền
Sửa bản in: Bông Sen
Trình bày bìa: Bùi Thị Huyền

In 6.932 bản, khổ 21x14,8cm, in tại Công ty TNHH Sản xuất và Thương mại CH. Địa chỉ: Lô 6B - CN5 - Cụm CN Ngọc Hồi - Thanh Trì - Hà Nội. Số xác nhận ĐKXB số 1279-2025/CXBIPH/2-29/TC. Số QĐXB: 80/QĐ-NXBTC ngày 21/4/2025. Mã ISBN: 978-604-79-4921-2. In xong và nộp lưu chiểu năm 2025.

