

TẬP HUẤN KỸ NĂNG SƠ CẤP CỨU BAN ĐẦU

“Hành trang kiến thức phòng chống tai nạn thương tích cho học sinh”

Công tác y tế trường học luôn là một mảng quan trọng trong các nhà trường, việc đảm bảo một môi trường an toàn cho học sinh, giảm thiểu tối đa những rủi ro trong quá trình học tập tại trường và ngoài xã hội. Thực hiện kế hoạch số 186/KH-THCSTTTQ ngày 10/10/2024 về việc thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, thể dục thể thao và y tế năm học 2024 – 2025, trường THCS TT Trâu Quý đã tổ chức buổi tập huấn sơ cấp cứu ban đầu vào sáng ngày 14/10/2024.



Nhận thức được tầm quan trọng của việc sơ cấp cứu ban đầu nên ngay khi nhận được công văn chỉ đạo của Phòng GD&ĐT, nhà trường xây dựng kế hoạch kịp thời, phân công nhiệm vụ cho đồng chí Khúc Thị Duyên - nhân viên Y tế tiến hành triển khai hoạt động tập huấn cho đội ngũ cộng tác viên y tế của nhà trường.



Đ/c Khúc Thị Duyên – Nhân viên y tế tại buổi tập huấn

Trong buổi tập huấn, đồng chí Khúc Thị Duyên đã nêu rõ tầm quan trọng của việc sơ cấp cứu ban đầu cả cách sơ cứu, phòng chống một số tai nạn thương tích thường gặp trong trường học.

1. Sốt:

Là phản ứng của cơ thể đối với một bệnh lý. Thường gặp là do bị viêm nhiễm ở một cơ quan nào đó trong cơ thể. Nhiệt độ bình thường của cơ thể từ 36.5°C đến 37°C. Khi sốt thân nhiệt cao hơn bình thường, nếu trên 39°C là sốt cao, có thể gây co giật và tổn thương thần kinh.

* Xử trí:

- Uống nhiều nước (nước chanh, nước cam, nước lọc...), ăn những thức ăn nhẹ, dễ tiêu (cháo, soup, sữa...).
- Lau mát bằng nước ấm ở vùng lưng, ngực, hai bên cổ, nách và bẹn.
- Không nên mặc quần áo quá kín, hoặc đắp chăn mền quá kín.
- Uống thuốc hạ nhiệt và hãy đến cơ sở y tế khám và điều trị.

2. Say nóng, say nắng:

Say nóng là sự tăng nhiệt độ bên trong cơ thể, do mất cân bằng giữa sinh và thải nhiệt, nguyên do ảnh hưởng tự nhiệt độ môi trường. Say nắng là phản ứng mạnh nhất của cơ thể với bức xạ nhiệt của mặt trời gây rối loạn điều hòa nhiệt độ và mất nước.

Khi chạy nhảy, hoạt động nhiều trong điều kiện nhiệt độ không khí cao mà không được thông gió hoặc hoạt động lâu ngoài trời nắng gắt mà không đội nón, mũ. Đặc biệt để nắng chiếu trực tiếp vào vùng gáy.

* Biểu hiện:

- Trường hợp nhẹ : Vã mồ hôi, bải hoải tay chân, nhứt đầu, chóng mặt, hoa mắt, ù tai, tăng cảm giác khát. Buồn nôn tức ngực, khó thở, toàn thân nóng đỏ, mạch và nhịp thở đều nhanh.
- Trường hợp nặng : Rối loạn hô hấp, nhịp thở nhanh, mạch nhanh, thân nhiệt tăng, có thể mê sảng, co giật và ngất.

* Xử trí:

- Đưa nạn nhân ra chỗ thoáng mát, nới rộng quần áo, quạt mát cho nạn nhân.
- Hạ thân nhiệt bằng cách lau mát cơ thể, vùng đầu và gáy. Có thể tắm bằng nước ở nhiệt độ 26°C đến 29°C sau đó lau khô.
- Chống mất nước điện giải bằng cách uống nước mát và dung dịch ORS.

- Những trường hợp nặng cần chuyển đến cơ sở y tế sau khi đã sơ cứu như trên.

3. Chảy máu cam:

Do tổn thương một mạch máu nhỏ ở bên trong mũi, thường là niêm mạc mũi bị khô do thời tiết, do dị ứng hoặc do mũi bị va chạm mạnh.

* Xử trí:

- Ngồi xuống, cúi đầu về phía trước, tránh nuốt máu trong cổ họng. Dùng hai ngón tay cái và trỏ bóp chặt hai bên cánh mũi, thở bằng miệng, trong 10 phút máu sẽ ngưng chảy.

- Không được xì mũi, khịt mũi trong vài giờ sau khi bị chảy máu cam.

- Nếu sau 30 phút máu vẫn chảy, phải đến ngay cơ sở y tế để cấp cứu và điều trị.

4. Bỏng

Là tổn thương một hoặc nhiều lớp tế bào da khi cơ thể tiếp xúc với chất lỏng nóng, chất rắn nóng, lửa...

* Xử trí.

- Ngâm chỗ bỏng vào nước mát, sạch hoặc để chỗ bỏng dưới vòi nước đang chảy 20 phút

- Cởi bỏ quần áo trước khi vết bỏng sưng lên. Chú ý dùng kéo cắt bỏ phần quần áo tránh chạm vào vết bỏng

- Băng nhẹ vùng bỏng bằng vải, gạc sạch, tránh làm vỡ nốt phỏng.

5. Vết thương, chảy máu:

Khi bị mất máu quá nhiều sẽ dẫn đến choáng, hôn mê và chết. Đúng trước một vết thương chảy máu thì việc đầu tiên là cầm máu, giữ sạch vết thương để không làm nhiễm trùng thêm cho vết thương.

* Xử trí:

- Nếu vết thương nông cạn như trầy xước, vết đứt nhẹ, chảy máu cũng cần phải đến y tế rửa vết thương, băng cầm máu, chống nhiễm trùng, không tự ý đắp bất cứ thứ gì lên vết thương.

- Nếu vết thương sâu, chảy máu nhiều, dùng tay ép chặt lên vết thương để cầm máu tạm thời, giơ cao vết thương và đến ngay y tế để cấp cứu. Trường hợp vết thương nặng chảy máu quá nhiều, thì đặt nạn nhân nằm tại chỗ, dùng khăn hoặc vải sạch ép chặt lên vết thương và nhờ người hỗ trợ gọi y tế cấp cứu. Nên dùng găng tay khi tiếp xúc với máu.

6. Chấn thương, gãy xương

* Chấn thương do té ngã, đụng giập, trường hợp bị xay sát phần mềm, sưng đau, có thể bị bong gân... cần đến y tế để được sơ cứu.

* Xử trí:

- Nếu chấn thương nhẹ, ngoài da, cần chườm lạnh sớm để giảm sưng, đau.
- Nếu có tổn thương gân, cơ như bong gân, giãn cơ cần bất động vùng tổn thương bằng băng thun từ 7 đến 10 ngày tùy theo tổn thương nặng hay nhẹ.

* Gãy xương-trật khớp: Là trường hợp chấn thương nặng, gây tổn thương đến xương, khớp.

* Biểu hiện: Đau, sưng to, bầm tím chỗ gãy.

- Hạn chế hoặc không cử động được, có thể biến dạng.
 - Trường hợp gãy xương hở, đầu xương sẽ đâm thủng qua da.
- * Xử trí: Phải nhẹ nhàng, không co kéo, di động chỗ gãy để giảm đau và phòng ngừa choáng cho nạn nhân.
- Cố định xương gãy bằng nẹp tại chỗ trước khi chuyển đến cơ sở y tế.
 - Luôn quan sát các dấu hiệu của choáng (da xanh tái, mặt lả, toàn thân lạnh, nhịp pháp mờ hôi...) Nếu có, phải gọi ngay sự giúp đỡ của cơ quan y tế gần nhất.

* **Thực hành băng bó vết thương**



Đ/c Khúc Thị Duyên thực hành băng vòng tròn cho học sinh



Đ/c Duyên thực hành băng số tám



Hs thực hành băng nẹp cẳng tay

Sau buổi tập huấn, toàn thể các thành viên của tổ cộng tác viên y tế của nhà trường đã nhận thức rõ về tầm quan trọng của việc sơ cấp cứu ban đầu và cơ bản nắm được một số biện pháp sơ cấp cứu khi có tình huống xảy ra.