

BacSi1.com

Thẻ sơ cứu nhanh tại nhà

Dán tủ lạnh — bình tĩnh xử trí đúng trong vài phút đầu

✓ Hóc dị vật, bỏng, chảy máu

✓ Ngất, co giật, điện giật

✓ Nguyên tắc KHÔNG làm

bacsi1.com · Tài liệu miễn phí, mang tính tham khảo — không thay thế chẩn đoán của bác sĩ

Xử trí nhanh các tình huống thường gặp

Hóc/nghen dị vật (người lớn & trẻ >1 tuổi)

- Nếu còn ho được: khuyến khích ho mạnh, không can thiệp.
- Nếu không nói/ho/thở được: **vỗ lưng 5 lần** giữa hai bả vai, rồi **ấn bụng (Heimlich) 5 lần**; lặp lại đến khi bật dị vật ra hoặc xe cấp cứu tới. Gọi 115.
- Trẻ <1 tuổi: 5 lần vỗ lưng + 5 lần ấn ngực (KHÔNG ấn bụng).

Bỏng nhiệt

- Làm mát ngay dưới vòi nước SẠCH, MÁT (không đá lạnh) 15–20 phút.
- Tháo trang sức/quần áo quanh vết bỏng trước khi sưng (trừ khi dính chặt).
- Che bằng gạc sạch. KHÔNG bôi kem đánh răng, nước mắm, mỡ trăn; KHÔNG chọc vỡ bọng nước.
- Đi viện nếu bỏng rộng, bỏng mặt/tay/bộ phận sinh dục, bỏng sâu, hoặc bỏng ở trẻ nhỏ/người già.

Chảy máu ngoài

- Ép trực tiếp bằng gạc/vải sạch lên vết thương, giữ chặt 10–15 phút, nâng cao chi.
- Không bỏ gạc ra liên tục để xem; nếu thấm máu thì đắp thêm lên trên.
- Máu phun thành tia, vết thương sâu/rộng, dị vật cắm sâu (không rút ra) → gọi 115.

Ngất, co giật, điện giật

Ngất xỉu

- Đặt nằm, kê chân cao ~30cm, nới lỏng quần áo, cho thoáng khí.
- Tỉnh lại trong 1–2 phút thường không nguy hiểm; nếu không tỉnh, không thở → gọi 115 và ép tim nếu biết CPR.

Co giật

- Giữ an toàn: dời vật cứng/sắc nhọn, kê mềm dưới đầu, nới cổ áo.
- **KHÔNG** nhét bất cứ thứ gì vào miệng, không giữ chặt tay chân.
- Sau cơn đặt nằm nghiêng an toàn. Gọi 115 nếu: cơn >5 phút, cơn liên tiếp, khó thở, chấn thương, hoặc co giật lần đầu.

Điện giật

- **NGẮT** nguồn điện trước (cắt dao). **KHÔNG** chạm vào nạn nhân khi chưa ngắt điện.
- Dùng vật cách điện (gậy gỗ khô) tách nạn nhân khỏi nguồn nếu chưa ngắt được.
- Kiểm tra thở; gọi 115; ép tim nếu ngừng thở và bạn biết CPR.

Luôn gọi 115 khi: bất tỉnh không tỉnh lại, ngừng thở, chảy máu không cầm được, đau ngực/khó thở dữ dội, dấu hiệu đột quỵ (méo miệng, yếu tay, nói ngọng), bông nặng, hoặc bạn không chắc chắn.

Tủ sơ cứu nên có: gạc vô trùng, băng cuộn, băng cá nhân, băng keo y tế, kéo, nhíp, găng tay, dung dịch sát khuẩn, nước muối sinh lý, nhiệt kế, oresol. Ghi số 115 và số người thân tại đây.

Nguồn: tổng hợp từ hướng dẫn/ngưỡng chuẩn công khai (WHO, Bộ Y tế, ADA, hội chuyên khoa...); BacSi1.com biên soạn, bản v1.0 (07/2026).