

SƠ CỨU THÔNG THƯỜNG VÀ PHÒNG CHỐNG TAI NẠN THƯƠNG TÍCH TRONG TRƯỜNG HỌC

Các bệnh lý thường gặp ở lứa tuổi học sinh như sốt, say nắng, chảy máu cam... và các tai nạn thương tích thường gặp trong trường học như té ngã gây chấn thương hoặc vết thương chảy máu... Việc sơ cứu rất cần thiết và quan trọng, cần phải làm kịp thời và đúng cách để giảm nhẹ thương tổn.

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 (kèm theo nhứt đầu nhiều)

Cách 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 dễ 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 :

1. Đưa nạn nhân ra chỗ thoáng mát, nới rộng quần áo, quạt mát cho nạn nhân.

2. Hạ thân nhiệt bằng cách lau mát cơ thể, vùng đầu và gáy. Có thể tắm bằng nước ở nhiệt độ 26⁰C đến 29⁰C sau đó lau khô.

3. Chống mất nước điện giải (muối khoáng) bằng cách uống nước mát và dung dịch ORS.

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

3.CHẢY MÁU CAM (Chảy máu mũi) :

1. Nguyên nhân : 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.

2. 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.VẾT THƯƠNG, CHẢY MÁU :

Lưu ý : Khi bị mất máu quá nhiều sẽ dẫn đến choáng, hôn mê và chết. 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 :

1. 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.

2. Nếu vết thương sâu, chảy máu nhiều, dùng tay ép chặt lên vết thương để cầm máu tạm thời, gọi 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.

5. CHẤN THƯƠNG- GẦY XƯƠNG :

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

Xử trí :

1. Nếu chấn thương nhẹ, ngoài da, cần chườm lạnh sớm để giảm sưng, đau.

2. 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.

1. 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.

2. 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 hời...) Nếu có , phải gọi ngay sự giúp đỡ của cơ quan y tế gần nhất

6.BONG GÂN TỔN THƯƠNG DÂY CHẰNG:

Cách xử trí:

là cởi giày, tất chèn ép quanh vùng bị chấn thương, đắp khăn có bọc đá để làm bớt sưng và giảm đau. Quấn băng chắc cố định xung quanh phần khớp xương bị bong gân nhưng không được quấn chặt. Đưa đến cơ sở y tế ngay sau khi băng bó xong.

7. NGẠT THỞ, NGUNG THỞ, NGỪNG TIM:

Cách xử trí:

Làm sạch, thông đường thở bằng cách dốc ngược đầu bệnh nhân xuống thấp rồi lay mạnh kích thích gây nôn bớt nước trong dạ dày ra ngoài, móc dị vật ép lồng ngực tháo nước ở đường hô hấp. Xoa bóp tim ngoài lồng ngực, hô hấp nhân tạo khoảng 2 tiếng. Dùng 2 tay ép lồng ngực ngoài tim, ép 100 lần /1 phút, tần suất ép tim 15 lần kết hợp 2 lần thổi ngạt.

8. CHẤN THƯƠNG MẮT:

Cách xử trí:

- Khi bị dị vật lọt vào mắt: dùng nước sôi để nguội hoặc nước muối sinh lý nhỏ nhiều vào mắt bị thương để dị vật trôi ra. Có thể dùng tăm bông hoặc bông sạch gạt nhẹ dị vật ra khỏi mắt.

- Mắt bị đập, va chạm: lấy vải sạch nhúng vào nước lạnh/ nước đá vắt khô đắp lên mắt 30 phút.

- Mắt bị dị vật xuyên qua: đắp gạc sạch lên cả 2 mắt, băng nhẹ nhàng 2 mắt rồi chuyển người bệnh đến cơ sở y tế gần nhất.

9. SƠ CẤP CỨU TRƯỜNG HỢP BONG

Cách xử trí:

- Tách đối tượng khỏi nguồn gây bỏng
- Ngâm chỗ bỏng vào nước mát, sạch hoặc để chỗ bỏng dưới vòi nước đang chảy trong thời gian khoảng 20-30 phút.
- Cởi bỏ quần áo trước khi phần bị bỏng sưng lên. Chú ý dùng kéo cắt bỏ quần người bệnh nếu quần áo dính vào vết bỏng. Không được lấy bất cứ vật gì bám trên vết bỏng.
- Băng nhẹ vùng bị bỏng bằng vải, băng hay gạc sạch, tránh làm vỡ nốt phỏng, không dùng băng dính vết bỏng.
- Nhanh chóng chuyển nạn nhân đến các cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn và điều trị kịp thời

10. SƠ CẤP CỨU TRƯỜNG HỢP NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM – HÓA CHẤT**Cách xử trí:**

- Ngộ độc sản gây nôn càng nhiều càng tốt và cho uống nước đường (hay nước chè đường)
- Không được gây nôn nếu người bệnh uống nhầm phải hóa chất (axit, kiềm) vì có thể gây bỏng thực quản.
- Uống nhầm thuốc trừ sâu thì gây nôn càng nhiều càng tốt
- Ngộ độc qua da cần rửa tay bằng xà phòng với nhiều nước

Sau khi sơ cứu chuyển ngay người bệnh đến cơ sở y tế trong vòng 6 giờ kể từ khi tiếp xúc với chất độc.