



# do **1** thing

*Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thiên tai.*

**MỤC TIÊU:** Sẵn sàng thực hiện sơ cứu trong khi chờ xe cứu thương

## Sơ Cứu

Trường hợp cần cấp cứu có thể xảy ra bất cứ lúc nào và ở bất cứ đâu. Nhiều địa điểm công cộng có bộ dụng cụ sơ cứu, oxy, hoặc máy khử rung tim ngoài tự động (AED) để điều trị cho mọi người. Các sân bay, nơi làm việc, nơi thờ cúng và trung tâm thương mại đều trang bị các vật dụng này để các trở ngại tạm thời không biến thành các sự cố thương tâm. Những vật dụng này chỉ có thể cứu mạng người nếu ai đó biết cách sử dụng chúng. Những hành động mà bạn thực hiện trong vài phút đầu tiên sau khi bị chấn thương hoặc gặp phải các sự cố y tế khác có thể cứu sống tính mạng người khác.

**Chọn một trong những điều sau đây để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:**

**Biết phải làm gì trong khi chờ xe cứu thương đến.**

Hãy gọi 911 thay vì tự chở người bị thương hoặc bị bệnh. Có vẻ như việc chờ xe cứu thương sẽ mất nhiều thời gian hơn để nhận được sự giúp đỡ, nhưng các nhân viên trên xe cứu thương có thể bắt đầu chăm sóc bệnh nhân ngay khi họ đến nơi, và có thể đưa bệnh nhân đến bệnh viện một cách nhanh chóng, hợp pháp và an toàn hơn.

1. Tiếp tục giữ máy khi gọi 911 và làm theo các hướng dẫn cấp cứu.
2. Bình tĩnh và cố gắng giữ bình tĩnh cho bệnh nhân.
3. Không di chuyển các bệnh nhân bị chấn thương do tai nạn ô tô hoặc ngã, hoặc những người bất tỉnh khi được phát hiện.
4. Nếu bệnh nhân lạnh, hãy đắp chăn cho họ.
5. Không cho người bị thương ăn hoặc uống (trừ khi được điều phối viên 911 hướng dẫn).
6. Nhờ ai đó xem xe cứu thương đã đến chưa và dẫn phản ứng viên đến chỗ bệnh nhân (đặc biệt là trong một căn hộ hoặc tòa nhà văn phòng, hoặc nếu địa chỉ của bạn khó tìm).

## Chuẩn bị hoặc mua bộ dụng cụ sơ cứu để trong nhà và xe của bạn.

Hầu hết các cửa hàng bách hóa hoặc hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ tại địa phương của bạn đều có bán các bộ dụng cụ sơ cứu được chuẩn bị sẵn. Các bộ dụng cụ này có nhiều kích cỡ và giá cả. Bạn cũng có thể tự chuẩn bị một bộ dụng cụ sơ cứu từ những vật phẩm mà chắc hẳn bạn đã có sẵn trong nhà.

Một số vật phẩm cần có trong bộ dụng cụ sơ cứu cơ bản bao gồm:



- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| • Băng Dính                    | • Miếng Gạc & Cuộn Băng Gạc (nhiều kích cỡ) |
| • Thuốc Mỡ Khử Trùng           | • Đồ Rửa Tay (nước rửa tay hoặc giấy ướt)   |
| • Băng Cá Nhân (nhiều kích cỡ) | • Túi Nylon                                 |
| • Chăn                         | • Kéo và Nhíp                               |
| • Túi Chườm Lạnh               | • Đèn Pin Nhỏ và Pin Dự Phòng               |
| • Găng Tay Dùng Một Lần        | • Băng Tam Giác                             |

## Tham gia các khóa đào tạo về sơ cứu, Hồi Sức Tim Phổi (CPR), AED, hoặc sơ cứu cho thú cưng.

Việc giúp đỡ người khác trong các trường hợp cấp cứu y tế không khó như bạn nghĩ. Việc biết cách cuộn băng, xác định các dấu hiệu và triệu chứng sốc, thực hiện Hồi Sức Tim Phổi (CPR) hoặc sử dụng máy khử rung tim ngoài tự động (AED) có thể cứu sống một mạng người.

Phản ứng viên có thể phải mất hơn 5 phút để có mặt tại hiện trường. Vì vậy việc sẵn sàng giúp đỡ những người bị thương đều phụ thuộc vào những cá nhân như bạn. Người mà bạn cứu sống có thể là người thân của bạn.

Nhiều bộ phận trong Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ hiện đang cung cấp hoạt động đào tạo về sơ cứu cho thú cưng. Hoạt động đào tạo cũng có thể được cung cấp thông qua tổ chức nhân đạo địa phương, câu lạc bộ kennel hoặc cửa hàng bán đồ cho thú cưng. Hãy trao đổi với bác sĩ thú y để xem bạn cần những vật phẩm đặc biệt nào cho bộ dụng cụ sơ cứu cho thú cưng của mình. Nếu bạn đi du lịch với thú cưng của mình, hoặc nếu chúng là thú cưng để hỗ trợ hoặc săn bắt thì bạn cũng nên chuẩn bị một bộ dụng cụ sơ cứu cho thú cưng với kích cỡ phù hợp để mang theo.

Liên hệ với sở cứu hỏa địa phương hoặc bộ phận của Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ để biết về các lớp sơ cứu có trong khu vực của bạn. Hãy hỏi lãnh đạo của bạn xem họ có tài trợ lớp học tại nơi làm việc không, hoặc đi học cùng với gia đình bạn hoặc tự đi học một mình. Nhiều lớp học được cung cấp miễn phí. Các khóa học cũng có thể được cung cấp tại nơi thờ phụng, trường học hoặc tổ chức cộng đồng của bạn. Hoạt động đào tạo Nhóm Ứng Phó trong Trường Hợp Khẩn Cấp của Cộng Đồng (CERT) cũng bao gồm đào tạo sơ cứu.

*Việc sẵn sàng ứng phó với mọi việc không nhất thiết phải khó khăn hay tốn kém. Bằng cách thực hiện một điều mỗi tháng, bạn có thể chắc chắn rằng bạn và những người phụ thuộc vào bạn sẽ được chuẩn bị kỹ lưỡng hơn để ứng phó với những điều có thể xảy ra.*

