

PEER

Program for Enhancement of Emergency Response



CADRE

Community Action for Disaster Response

KHÓA HỌC CƠ BẢN VỀ HOẠT ĐỘNG CỘNG ĐỒNG ỨNG PHÓ VỚI THẢM HỌA (CADRE)

GIÁO TRÌNH DÀNH CHO HỌC VIÊN

HÀ NỘI, NĂM 2013

**Cuốn tài liệu này được in với nguồn kinh phí tài trợ từ
Quỹ từ thiện Anne Ray Charitable Trust (ARCT)
thông qua Hội Chữ thập đỏ Mỹ**



HỘI CHỮ THẬP ĐỎ VIỆT NAM

KHÓA HỌC CƠ BẢN VỀ HOẠT ĐỘNG CỘNG ĐỒNG ÚNG PHÓ VỚI THẢM HỌA (CADRE)

GIÁO TRÌNH DÀNH CHO HỌC VIÊN

HÀ NỘI, NĂM 2013

Chịu trách nhiệm xuất bản:

ĐOÀN MINH TUẤN

Biên tập nội dung:

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

Giấy phép Xuất bản số: 288-2013/CXB/02-08/TN

In 1.340 cuốn, khổ 17x24, tại Cty CP Phát triển Báo chí Truyền thông Việt Nam

LƯU Ý BẢN QUYỀN

Trung tâm phòng ngừa thảm họa Châu Á (ADPC) cho phép sao chép và phân phát tài liệu tập huấn này. Đề nghị không chỉnh sửa nội dung tài liệu và không sử dụng với mục đích lợi nhuận. Mục đích của tài liệu này là nhằm cung cấp hướng dẫn tập huấn cho các nhóm ứng phó thảm họa trong cộng đồng. Để phát huy nội dung tài liệu, cần phải kết hợp với thực hành, áp dụng thực tiễn và có đánh giá dưới sự hướng dẫn của hướng dẫn viên đã được OFDA công nhận, kết hợp các phương pháp tương tác, công cụ và thiết bị liên quan.

LỜI CẢM ƠN

Thảm họa có thể xảy ra và gây tổn thương cho cộng đồng bất kỳ lúc nào. Danh sách các loại hình thảm họa đã, đang và có thể xảy ra ở khu vực châu Á bao gồm: động đất, lũ lụt, sóng thần, khủng bố, lở đất, lốc xoáy, núi lửa phun, tình trạng khẩn cấp hàng ngày như tai nạn xe cộ, hỏa hoạn, các cuộc tụ họp chính trị... Chúng ta đã từng chứng kiến hậu quả tàn khốc của các trận bão nhiệt đới tại Việt Nam, lốc xoáy ở Băng-La-Đét, động đất ở Padang (Indonesia), lũ lụt tại Metro Manila Philippines... tất cả diễn ra chỉ trong một khoảng thời gian ngắn. Và với sự biến đổi khí hậu đang diễn biến phức tạp như hiện nay, những thảm họa thế này có thể trở nên thường xuyên và nghiêm trọng hơn.

Đó là vấn đề khó khăn và nhiều thử thách trong giảm thiểu tác động của thảm họa đến đời sống của người dân. Tuy nhiên, với nhận thức về hiểm họa có thể xảy ra bất kỳ lúc nào, cũng là một trong những điều có lợi giúp sẵn sàng phòng ngừa và ứng phó hiệu quả với thảm họa.

Cộng đồng sống ở các khu vực bị ảnh hưởng của thảm họa là đối tượng dễ bị ảnh hưởng nhưng đồng thời cũng phải là đối tượng ứng phó thảm họa đầu tiên. Thông thường, khi thảm họa xảy ra với cường độ lớn, hoạt động ứng phó từ bên ngoài chỉ bị gián đoạn khi đường giao thông, cầu, cảng và sân bay bị phá hủy gây khó khăn cho việc tiếp ứng. Các trường hợp đó cho thấy việc tăng cường năng lực ứng phó dựa vào cộng đồng nhằm giảm thiểu tình trạng dễ bị tổn thương của cộng đồng trước thảm họa là vô cùng quan trọng. Bằng cách nâng cao nhận thức và khả năng ứng phó của người dân có thể giúp giảm thiểu tỉ lệ tử vong và tăng cường khả năng phục hồi trong cộng đồng. Năng lực cộng đồng càng được nâng cao thì cơ hội lồng ghép ứng phó thảm họa vào mạng lưới cộng đồng càng nhiều và hiệu quả hơn.

Thông thường, khi thảm họa hoặc tình trạng khẩn cấp ập đến, cộng đồng bị ảnh hưởng có thể tự lo liệu được trong khoảng thời gian từ 24 đến 72 giờ. Đây cũng là khoảng thời gian quan trọng để xác định các hoạt động ưu tiên sau:

- A. Ưu tiên chăm sóc khẩn cấp và cung cấp nơi trú ẩn an toàn cho những người bị thương để giảm thiểu tỉ lệ tử vong.
- B. Xác định vị trí bị mất tích và đưa ra quyết định cứu hộ khẩn cấp khi cần thiết.
- C. Chuẩn bị tiếp nhận sự viện trợ từ bên ngoài, khi có.

Người không có chuyên môn trong các cộng đồng không có sự lựa chọn nào nhưng lại phải giải quyết những vấn đề này trong khi chờ đợi những người ứng phó chuyên nghiệp đã được đào tạo.

Các khóa đào tạo về Hoạt động Cộng đồng ứng phó với thảm họa nhằm mục đích tăng cường tập huấn công tác ứng phó cho cộng đồng bằng cách cung cấp những kỹ thuật quản lý sự cố đa tai nạn tại cộng đồng, phân loại, và các biện pháp giảm thiểu tác động, hệ thống chỉ huy trong tình huống khẩn cấp ở cộng đồng, cứu hộ cứu nạn....trong tình huống nguy hiểm cụ thể tại cộng đồng cụ thể. Những người ứng phó ban đầu của cộng đồng đóng vai trò quan trọng trong quy trình cứu hộ. *Như bất kỳ sợi dây nào, sức mạnh và độ tin cậy của hệ thống phụ thuộc vào mỗi điểm kết nối; nếu một mắt xích bị hỏng thì toàn bộ hệ thống sẽ bị tổn hại.*

Chúng tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành đến các cá nhân sau đây đã có đóng góp tích cực trong việc xây dựng tài liệu tập huấn này:

ỦY BAN CHÍNH SÁCH

Bà Gwendolyn Pang - Tổng Thư ký, Hội Chữ thập đỏ Phi-lip-pin

TS. Bountheung Menevilay - Hội Chữ Thập đỏ Lào

Ông Nazmul Azam Khan - Trăng lưỡi liềm đỏ Băng - la - đét

Ông Krishna Neupane - Hội Chữ thập đỏ Nepal

Ông Astrid Firdianto - Hội Chữ thập đỏ In-đô-nê-si-a

NHÓM PHỤ TRÁCH KỸ THUẬT

Ông Leonardo Preselda Ebajo - Hội Chữ thập đỏ Phi-lip-pin

Ông Sikder Mokaddes Ahmed - Trăng lưỡi liềm đỏ Băng - la - đét

Ông Ujang Dede Lasmana - Hội Chữ thập đỏ In-đô-nê-si-a

Ông Bounyong Phommachack - Hội Chữ Thập đỏ Lào

Ông Dharma Raj Pandey - Hội Chữ thập đỏ Nepal

Ông Zeaphard Gerhart Caelian - BFP, Phi-lip-pin

Ông Medardo Batiller - ERUF - Phi-lip-pin

Ông Setiawan Gerda Yustitia - BASARNAS, In-đô-nê-si-a

Ông Muhammad Mamun - Sở Chữa cháy và Bảo vệ Công dân - Băng - la - đét

NHÓM HỖ TRỢ KỸ THUẬT

Bà AURORA D DE LA ROSA - OCD-NDRRC

Ông MEDARDO BATILLER - ERUF

Ông RYAN ZALDY ABRERA - BFP
Ông OLIVER EUGENIO - BFP
Ông GLENN EDWIN CASTRO - DOH

GIÁM SÁT KỸ THUẬT

Bà REBECCA SCHEURER - Cố vấn cấp cao khu vực, Hội chữ thập đỏ Mỹ
Ông FREDERICK JOHN ABO - Deputy COP, PEER- ADPC
Ông ROMULO FERNANDO VILLAVECER - Giám đốc đào tạo, PEER- ADPC

Phối hợp với:
Hiệp Hội Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế

Cơ quan tài trợ:
**Cơ quan phát triển quốc tế Hoa Kỳ (USAID-OFDA),
Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ.**

Thực hiện bởi:



LỜI NÓI ĐẦU

Mục tiêu của tài liệu là nhằm hỗ trợ cán bộ phụ trách lập kế hoạch, tổ chức, xây dựng và đại diện Hoạt động cộng đồng ứng phó thiên tai. Tài liệu cung cấp hầu hết các thông tin liên quan trong khoá tập huấn. Tuy nhiên, đây không phải là tài liệu hướng dẫn chi tiết từng bước một. Sự kết hợp giữa kinh nghiệm và kiến thức của Hướng dẫn tập huấn, tập huấn viên và trợ giảng... và song song với việc sử dụng các tài liệu tham khảo là những yếu tố quyết định sự thành công của khoá học.

HOẠT ĐỘNG CỘNG ĐỒNG ỨNG PHÓ THẢM HOẠ

MỤC LỤC

Bài 1	Giới thiệu khoá tập huấn
Bài 2	Những hiểm hoạ thường gặp và Nhóm ứng phó tại cộng đồng
Bài 3	An toàn cho gia đình và chuẩn bị ứng phó
Bài 4	Sơ cấp cứu và Hồi sức tim-phổi cơ bản
Bài 5	Hệ thống chỉ huy sự cố và Phân loại nạn nhân
Bài 6	Quản lý tử thi.
Bài 7	Cứu hỏa
Bài 8	Tìm kiếm và Cứu hộ cơ bản
Bài 9	Cứu đuối
Bài 10	Bài thực hành cuối khoá
Bài 11	Ôn tập

1

GIỚI THIỆU KHOÁ HỌC

MỤC TIÊU BÀI GIẢNG

Sau bài giảng, học viên được làm quen với:

1. Các học viên khác và tổ chức mà họ đại diện, điều phối viên khoá học, giáo viên và cán bộ hỗ trợ.
2. Các khía cạnh sau của khoá học như: mục tiêu, mục đích, đánh giá và phương pháp, tài liệu sử dụng, lịch học, trang thiết bị và quy định chung.

Bài 1- GIỚI THIỆU KHÓA HỌC

I. Giới thiệu về cá nhân

II. Mong đợi

III. Mục tiêu khoá học

IV. Mục tiêu thực hiện khoá học

Nhằm đào tạo cho người học tại cộng đồng những kiến thức và kỹ năng cơ bản trong ứng phó an toàn với các thảm họa và tình huống khẩn cấp.

Trong bài thực hành cuối khoá, mỗi học viên là thành viên của một nhóm từ 10 – 12 người sẽ thực hành áp dụng các kỹ năng và phương pháp ứng phó đã được học trong khoá tập huấn để giải quyết cho tình huống bài tập đã cho. Sau đó, học viên có thể:

1. Đảm bảo an toàn bản thân và gia đình.
2. Tiếp nhận thông tin và yêu cầu hỗ trợ.
3. Tổ chức và lên kế hoạch ứng phó.
4. Lựa chọn các nhu cầu hậu cần thiết yếu.
5. Ứng phó tình huống một cách an toàn. Đánh giá và báo cáo tình hình.
6. Hỗ trợ đảm bảo an toàn khu vực và yêu cầu nguồn lực.
7. Tiếp cận người bị tổn thương và đánh giá tình hình cũng như thực hiện việc chăm sóc một cách phù hợp.
8. Tiến hành phân loại người bị thương, cứu hộ người bị kẹt, nếu được và cố định các vết thương.
9. Thu xếp và chuẩn bị vận chuyển.
10. Chia sẻ thông tin với những người ứng phó chuyên nghiệp về nạn nhân và các phương pháp sơ cứu đã được áp dụng.
11. Hỗ trợ những người ứng phó chuyên nghiệp khi cần thiết.
12. Trao đổi, chia sẻ kinh nghiệm cộng đồng sau ứng phó.
13. Chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp sắp tới.

Để đạt được những mục tiêu trên, mỗi nhóm học viên sẽ phải làm việc và thực hành thông qua các bài tập tình huống mô phỏng khác nhau của một thảm họa. Mỗi nhóm sẽ được trang bị đầy đủ các trang thiết bị cơ bản và trang thiết bị bảo hộ cá nhân. Trong vòng 1 tiếng 30 phút, các nhóm phải hoàn thành bài tập ứng phó, thực hiện các bước cần thiết phải làm trong vòng 24 – 72 tiếng đầu sau khi thảm họa xảy ra.

V. Tài liệu tập huấn

Tài liệu dành cho học viên

Các tài liệu tham khảo

VI. Trang thiết bị cho học viên

Khi tham gia khoá học, học viên được yêu cầu mang theo các trang thiết bị bảo hộ cá nhân và các dụng cụ, vật liệu khác như sau:

Tuỳ chọn

- Quần áo bảo hộ
- Kem chống nắng
- Thuốc chống côn trùng
- Áo mưa hoặc áo ponso
- Vải bảo vệ đầu gối
- Nón/Mũ

Dụng cụ được yêu cầu

- Nón bảo hộ (công nghiệp hay chữa cháy)
- Kính bảo vệ mắt
- Ủng/giày da (không sử dụng giày vải)
- Còi
- Găng tay da.
- Quần áo làm việc (áo sơ mi tay dài)
- Bi-đông hoặc bình nước (tối thiểu chứa được 1 lít nước)

Các yêu cầu khác

- 02 ảnh cỡ hình hộ chiếu (sử dụng trong danh bạ lớp học và mẫu đăng ký)
- Đồng phục công sở để dự khai mạc và bế mạc khoá học.

VII. Phương pháp tập huấn

Phương pháp lấy người học làm trọng tâm, khuyến khích sự tham gia và tương tác giữa người học và giáo viên. Học viên được yêu cầu phải đạt được những kiến thức chung cũng như có được các kỹ năng thực tế.

VIII. Phương pháp đánh giá

Học viên tham gia khoá học sẽ được đánh giá thông qua hai phương pháp sau:

- a. **Đánh giá thực hành** sẽ được tiến hành thông qua việc giám sát việc thực hiện trong các bài giảng. Thời gian phụ thuộc vào độ phức tạp và số lượng nhiệm vụ. Tùy vào từng phần mà học viên sẽ được đánh giá cá nhân hay theo nhóm, đội.
- b. **Đánh giá Thực hành cuối khoá:** các học viên sẽ được chia thành 2 đội với số lượng thành viên mỗi đội là 12 người. Mỗi đội được yêu cầu hoàn thành bài tập được mô phỏng một tình huống thảm họa thực tế trong cộng đồng theo các bước như đã đề cập trong phần mục tiêu thực hiện.

IX. Các hoạt động:

a. Lịch học và việc tham gia của học viên

Nguyên tắc tham dự và tham gia dành cho học viên như sau:

- Phải tham gia đầy đủ các buổi học và mọi hoạt động trong quá trình tập huấn.
- Đúng giờ - thể hiện sự tôn trọng và trách nhiệm giữa những người tham gia.

Vắng và đi trễ: không chấp nhận trường hợp vắng mặt hoặc đi trễ. Chỉ trừ trường hợp đặc biệt, cho phép đi trễ 1 lần trong vòng tối đa 15 phút từ khi lớp học bắt đầu. Ngoài ra, nếu không có lý do đặc biệt chính đáng, người học sẽ không được công nhận hoàn thành khoá học.

Chỉ trường hợp khẩn cấp, người học mới được phép tạm vắng mặt. Các cuộc điện thoại đến cho học viên sẽ được cán bộ hỗ trợ hành chính quản lý và giúp ghi lại tất cả nội dung.

Việc tham gia vào tất cả hoạt động khoá học (trình bày, bài tập thực hành và đánh giá) là **BẮT BUỘC**.

b. Phản hồi từ học viên

- **Đánh giá bài học hằng ngày** – Sau cuối ngày học, học viên được yêu cầu cho biết ý kiến về những mặt tốt và mặt cần được khắc phục. Học viên cũng sẽ được yêu cầu điền vào Phiếu đánh giá bài giảng sau khi bài học hoàn tất.
- **Ôn tập** - tổng hợp những nội dung chính của bài giảng. Xem lại mục tiêu bài giảng và trả lời các câu hỏi trong tài liệu được phát. Chúng tôi đánh giá cao ý kiến phản hồi từ học viên để giúp cải thiện phương pháp tổ chức và thực hiện các khoá tập huấn sau. (Thực hiện “Mẫu đánh giá khóa học dành cho học viên” trước khi tiến hành đánh giá hằng ngày cuối cùng của khóa học).

X. Đăng ký

Nếu bạn chưa đăng ký, hãy hoàn tất hồ sơ đăng ký theo mẫu và gửi về cho ban tổ chức trước khi khoá học bắt đầu.

XI. Trang thiết bị và nội qui

a. Nguyên tắc lớp học:

- Học viên không được phép hút thuốc trong phòng hay nơi tổ chức tập huấn, ngoại trừ ở phía ngoài vào giờ giải lao.
- Học viên không được phép ăn, uống trong phòng học (Điều phối viên có thể sửa lại điều này, cho phép uống trà hoặc cà phê v.v...)
- Buổi học chỉ gián đoạn trong trường hợp có việc khẩn cấp. Các thông tin sẽ được cán bộ hỗ trợ hành chính thông báo đến học viên vào giờ giải lao. Điện thoại cầm tay (máy nhắn tin) phải được chuyển sang chế độ im lặng hoặc tắt.
- Giờ ăn: sử dụng bằng thẻ, vé v.v...

b. Chỗ ở:

Ban tổ chức sẽ xem xét lại những chi phí mà tổ chức học viên chi trả. Thông báo cho tất cả học viên được biết trước khi rời khỏi nhà, họ

phải tự thanh toán tất cả các khoản chi phí dịch vụ phát sinh (như: tiền điện thoại, giặt ủi, nước uống v.v...), nếu có.

Đảm bảo an toàn:

- Lưu ý những gợi ý trong trường hợp khẩn cấp, di dời, lối thoát hiểm
- Vị trí khu vực an toàn tại địa điểm học, ...
- Địa điểm sơ cấp cứu và những thông tin liên quan.
- Danh sách số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp.

Sự an toàn của tất cả học viên là điều quan trọng nhất trong khoá học CADRE. Học viên vi phạm sẽ được nhắc nhở 02 lần, nếu tiếp tục vi phạm sẽ bị đề nghị ngừng tham gia tập huấn.

XII. Bảng “FILE”

Ban tổ chức sẽ dán 1 bảng trắng với tên gọi “FILE” lên tường trong phòng học. Tất cả các câu hỏi và những thắc mắc của học viên về bài giảng hoặc những vấn đề xoay quanh khoá học sẽ được viết lên bảng này, chúng sẽ được làm rõ trong các bài giảng sau hoặc trong phần ôn tập vào cuối khóa học.

MẪU ĐÁNH GIÁ KHÓA HỌC DÀNH CHO HỌC VIÊN

Địa điểm: _____ Ngày: _____

Mẫu đánh giá khoá học dành cho học viên là một trong những cơ sở giúp cải thiện nội dung cũng như tổ chức lớp học được tốt hơn trong tương lai. Học viên đọc kỹ và trả lời các câu hỏi sau đây. KHÔNG cần viết tên học viên lên phiếu này.

Thông tin về học viên:

1. Tuổi _____ 2. Giới tính _____

3. Văn hoá: Tiểu học _____ Trung học _____ Đại học _____ Chứng chỉ nghề _____

4. Kinh nghiệm ứng phó thảm họa:

Tổ chức _____ Điều phối _____ Quản lý _____

5. Các khoá tập huấn quản lý thảm họa đã tham dự: _____

Các hạn mục cần đánh giá trong khoá học. Ở phần này, học viên được yêu cầu đánh giá 10 hạn mục liên quan khoá tập huấn.

Tập trung đánh giá phần nội dung và người hướng dẫn. Tương tự, **sử dụng 5 thang điểm để đánh giá 10 hạn mục dưới đây.** Thang điểm 1 tương đương Kém, thang điểm 3 – Trung bình và 5 - Xuất sắc.

GIÁO TRÌNH DÀNH CHO HỌC VIÊN

Phần/Hạn mục	Cho điểm		
	Nội dung	Người hướng dẫn	Nhận xét
1. Giới thiệu khoá học			
2. Những hiểm hoạ thường gặp và Nhóm cộng đồng ứng phó thảm họa			
3. An toàn cho gia đình và chuẩn bị ứng phó			
4. Sơ cấp cứu và Hồi sức tim-phổi cơ bản			
5. Hệ thống chỉ huy sự cố và Phân loại			
6. Cứu hỏa			
7. Cứu đuối			
8. Tìm kiếm và cứu hộ cơ bản			
9. Quản lý tử thi			
10. Ôn tập			
11. Bài tập thực hành cuối khoá			

Những đề xuất và nhận xét về những ưu và nhược điểm của các mục, nếu không đủ chỗ, có thể sử dụng thêm mặt sau của phiếu đánh giá.

Các hợp phần khoá học: Ở phần này, học viên đánh giá các phần liên quan tổ chức khoá học. Tương tự, sử dụng 5 thang điểm để đánh giá 10 hạn mục dưới đây. Thang điểm 1 tương đương Kém, thang điểm 3 – Trung bình và 5 - Xuất sắc.

1. Giáo trình dành cho học viên _____
2. Tương quan giữa các bài giảng _____
3. Bài tập thực hành _____
4. Phương pháp hướng dẫn _____
5. Dụng cụ trực quan _____
6. Mục tiêu đạt được _____
7. Hoạt động nhóm hướng dẫn _____
8. Tính hữu ích của Bài thực hành cuối khoá _____
9. Mức độ phù hợp của khoá học với công việc hiện tại của bạn _____
10. Chất lượng trang thiết bị _____
11. Bạn nghĩ thế nào về mức độ khoá học?
Quá cao _____ Phù hợp _____ Quá căn bản _____
Tại sao?
12. Bạn thấy thời lượng khoá học thế nào?
Quá ngắn _____ Vừa đủ _____ Quá dài _____
Tại sao?
13. Khoá học có đáp ứng mong đợi của bạn? Có _____ Không _____
Nếu không, tại sao?
14. TỔNG HỢP CÁC Ý KIẾN TRÊN, nhìn chung, bạn đánh giá khoá học này như thế nào?

Sử dụng 5 thang điểm để đánh giá 10 hạng mục dưới đây.

Thang điểm 1 tương đương Kém, thang điểm 3 – Trung bình và 5 - Xuất sắc _____

Đề nghị và nhận xét thêm về ưu và nhược điểm của khoá học CADRE:

2

NHỮNG HIỂM HỌA THƯỜNG GẶP VÀ NHÓM ỨNG PHÓ TẠI CỘNG ĐỒNG

MỤC TIÊU BÀI GIẢNG

Sau khi hoàn thành bài giảng này, bạn có thể:

1. Định nghĩa được hiểm họa.
2. Xác định những cách phân loại khác nhau của hiểm họa và những hậu quả có thể của nó.
3. Định nghĩa được thế nào là một người ứng phó tại cộng đồng.
4. Xác định vai trò, trách nhiệm và giới hạn của người ứng phó tại cộng đồng.
5. Xác định phạm vi chăm sóc của người ứng phó tại cộng đồng.
6. Biết các thành phần của nhóm ứng phó.
7. Liệt kê được những thiết bị bảo vệ cá nhân.

Bài 2 - Những hiểm họa thường gặp và Nhóm ứng phó tại cộng đồng

Hiểm họa - Bao gồm bất kỳ một vấn đề, hiện tượng hoặc tình huống có thể gây tàn phá hoặc thiệt hại về người, tài sản, dịch vụ và sinh kế, gián đoạn kinh tế xã hội, thiệt hại về môi trường ...

I. Các loại hiểm họa thông thường

a. Hiểm họa tự nhiên

Là quá trình hoặc hiện tượng tự nhiên có thể gây thiệt hại về người, gây tổn thương hoặc tác động khác đến sức khỏe, thiệt hại tài sản, an ninh sinh kế, dịch vụ, gián đoạn phát triển kinh tế xã hội và thiệt hại môi trường.

Ví dụ: (Lũ lụt, hạn hán, động đất, sóng thần, sạt lở đất, bão/giông/lốc...)

b. Hiểm họa sinh học

Quá trình hoặc hiện tượng có nguồn gốc hữu cơ hoặc vận chuyển từ các sinh vật truyền bệnh, bao gồm tiếp xúc với vi sinh vật gây bệnh, chất độc và các chất hoạt tính có thể ảnh hưởng tính mạng, chấn thương, bệnh tật hoặc các tác động khác đến sức khỏe, thiệt hại tài sản, sinh kế và dịch vụ, gián đoạn phát triển kinh tế xã hội, hoặc thiệt hại môi trường

Ví dụ: (bệnh than, dịch bệnh, H1N1, H5N1)

c. Hiểm họa công nghệ

Một mối nguy hiểm có nguồn gốc từ điều kiện công nghệ hoặc công nghiệp, bao gồm cả tai nạn, cơ sở hạ tầng không đảm bảo hoặc các hoạt động cụ thể của con người, có thể gây ảnh hưởng tính mạng, chấn thương, bệnh tật hoặc các tác động khác đến sức khỏe, thiệt hại tài sản, mất sinh kế và dịch vụ, gián đoạn phát triển kinh tế xã hội, hoặc thiệt hại môi trường

Ví dụ: (hỏa hoạn, ảnh hưởng hoá chất, chất nổ, tai nạn giao thông...)

d. Hiểm hoạ chính trị - dân sự

Tình trạng bất ổn dân sự là kết quả của các nhóm hoặc cá nhân trong cộng đồng cảm thấy (có thể đúng hoặc sai) nhu cầu hoặc các quyền lợi của họ không được xã hội đáp ứng hoặc bất mãn với hệ thống chính trị hiện hành. Khi tình trạng chia rẽ trong cộng đồng xảy ra, cần có sự can thiệp nhằm duy trì an ninh công cộng sẽ dẫn đến tình trạng mất ổn định dân sự.

Ví dụ: (bạo động, biểu tình, ...)

II. Các loại hình hiểm hoạ và hậu quả

a. Lũ lụt _____



b. Động đất _____



c. Sóng thần _____



d. Sạt lở đất _____



e. Dịch bệnh _____



f. Khủng bố _____



g. Núi lửa phun _____



Giai đoạn II - Tổ chức Ứng phó tại Cộng đồng

I. Định nghĩa “Nhóm ứng phó tại cộng đồng” - là những người ứng phó đầu tiên, thông thường (nhưng không phải là duy nhất) là người đã được đào tạo để hành động một cách an toàn trong tình huống thảm họa hoặc tình trạng khẩn cấp.

II. Vai trò, nhiệm vụ và giới hạn

Khi thảm họa hoặc trường hợp khẩn cấp xảy ra tại một địa bàn dân cư và lực lượng ứng phó chuyên nghiệp chưa kịp thời can thiệp, Nhóm Ứng phó thảm họa tại cộng đồng có thể hỗ trợ bằng cách:

- Thực hiện các giải pháp ứng phó tại nhà hoặc nơi làm việc.
- Giảm những nguy hiểm có thể xảy ra bằng cách tắt hết các thiết bị điện, dập tắt các đám cháy nhỏ, di dời đến nơi an toàn và hỗ trợ cộng đồng.
- Hỗ trợ người bị thương, tìm cách tháo gỡ các vật gây tổn thương người bị nạn.
- Sơ cấp cứu cho người bị thương.
- Làm việc với các thành viên cộng đồng khác và các tình nguyện viên để thiết lập trạm chỉ huy, khu vực hoạt động, phân loại nạn nhân và khu vực điều trị.

- Thu thập thông tin và xây dựng kế hoạch dựa trên tiêu chí đảm bảo ưu tiên an toàn tính mạng và các nguồn lực thiết yếu.
- Thiết lập và duy trì thông tin liên lạc với lực lượng ứng phó chuyên nghiệp.
- Trao đổi thông tin với đội ứng phó chuyên nghiệp và hỗ trợ họ khi cần.

III. Các vai trò khác:

- Tham gia cùng cộng đồng
- Thực hiện nghĩa vụ công dân
- Hỗ trợ các đơn vị làm nhiệm vụ đảm bảo an toàn cho cộng đồng.

IV. Giới hạn

Do Nhóm Ứng phó tại cộng đồng chỉ được đào tạo các kỹ năng cơ bản nên họ cũng có nhiều giới hạn, cụ thể như:

Phạm vi chăm sóc: là các hoạt động giới hạn trong khả năng được đào tạo và được phép sử dụng để chăm sóc người bị nạn.

Thông tin liên lạc và Điều phối

- Làm việc với giới truyền thông
- Chia sẻ thông tin

V. Thành phần của Nhóm

➤ Trưởng nhóm

- _____
- _____
- _____
- _____

➤ 5 thành viên

- _____

- _____
- _____
- _____

VI. Thiết bị Bảo hộ Cá nhân

Thiết bị tối thiểu

1. Mũ bảo hiểm hay nón bảo hộ _____

2. Kính hay vật dụng bảo vệ mắt _____

3. Găng tay da hoặc găng tay y tế _____

4. Khẩu trang bảo vệ _____

5. Áo an toàn (có viền cam dạ quang) _____

6. Đèn pin _____

7. Quần áo và mũ dự phòng _____

8. Giày cứng hoặc ủng _____



*Thiết bị bảo hộ cá nhân
hoàn chỉnh*

3

AN TOÀN CHO GIA ĐÌNH VÀ CHUẨN BỊ ỨNG PHÓ VỚI THẢM HỌA

MỤC TIÊU BÀI GIẢNG

Sau bài giảng, học viên có thể:

1. Mô tả tầm quan trọng của Phòng ngừa thảm họa tại gia đình.
2. Liệt kê các bước lập Kế hoạch Phòng ngừa thảm họa tại gia đình.
3. Liệt kê các hạng mục quan trọng trong tập hợp và lưu trữ bộ dụng cụ an toàn thảm họa.
4. Xác định các giai đoạn tổ chức.
5. Liệt kê các bước theo Giai đoạn tổ chức

BÀI 3 - AN TOÀN CHO GIA ĐÌNH VÀ CHUẨN BỊ ỨNG PHÓ VỚI THẢM HỌA

I. Phòng ngừa thảm họa trong gia đình

Tại sao chúng ta cần chuẩn bị tại gia đình? Câu trả lời có thể khác nhau tùy thuộc vào tình huống hiểm họa đe dọa gia đình, cộng đồng hoặc nơi làm việc và thông thường bạn không thể lên kế hoạch cho mỗi sự kiện có thể xảy ra. Bằng cách tự đặt ra câu hỏi là “Làm gì nếu...?” khi hiểm họa nguy cơ cao xảy ra, bạn sẽ có thể chuẩn bị tốt hơn cho bất kỳ hiểm họa tiềm ẩn nào.

Các bước quan trọng trong xây dựng Kế hoạch Quản lý Thảm họa tại gia đình:

1. Những việc ưu tiên!

Liên hệ với cơ quan chức năng về phòng ngừa, ứng phó thiên tai, thảm họa như văn phòng Ban chỉ huy phòng chống lụt bão, Hội Chữ thập đỏ các cấp. Tìm hiểu những điều sau đây:

- Thảm họa hoặc các tình huống khẩn cấp thường xuất hiện tại địa phương
- Thông tin cảnh báo được thông báo như thế nào
- Cách phòng ngừa từng loại thảm họa khác nhau

2. Trao đổi và lập kế hoạch cho gia đình

- Thảo luận về các loại hình thảm họa có thể xảy ra.
 - Giải thích cách chuẩn bị và ứng phó.
 - Thảo luận về những việc cần làm trong trường hợp được yêu cầu di dời.
- Thực hành những gì đã thảo luận.
- Hướng dẫn những người chịu trách nhiệm chính trong gia đình cách tắt đường nước, ga, điện một cách an toàn.
 - Lắp đặt các thiết bị báo cháy trong nhà, đặc biệt gần phòng ngủ; kiểm tra thiết bị hàng tháng và thay pin 02 lần mỗi năm

3. Xây dựng kế hoạch giữ liên lạc với bên ngoài khi bị thiên tai, thảm họa chia cắt.

3.1 Chọn 02 điểm hẹn gặp:

- Một vị trí an toàn cách nhà của bạn trong trường hợp hoả hoạn.
- Một nơi bên ngoài khu phố của bạn trong trường hợp bạn không thể trở về nhà.

3.2 Chọn một người bạn ở khu vực khác làm trung gian để mọi người gọi điện thoại liên lạc.

4. Lưu các số điện thoại khẩn cấp trong điện thoại của từng người.

II. Bộ dụng cụ Cứu thương:

Bạn và gia đình của bạn có thể đối phó thảm họa hiệu quả bằng cách chuẩn bị tốt các nhu cầu cơ bản trước khi thảm họa xảy ra. Một cách để chuẩn bị là trang bị cho gia đình một bộ dụng cụ cứu thương. Sau khi thảm họa ập xuống, bạn sẽ không có thời gian để mua sắm và tìm kiếm các dụng cụ cần thiết. Nhưng nếu gia đình bạn đã trang bị sẵn, bạn và gia đình của bạn có thể chịu đựng và duy trì sinh hoạt tại nhà hoặc trong trường hợp xấu nhất là sơ tán đến nơi an toàn.

Để chuẩn bị một bộ dụng cụ an toàn:

1. Xem kỹ danh mục ở các trang sau (nguồn FEMA)
L- trang189, Chữ Thập đỏ Mỹ trang 4463, Dụng cụ an toàn trong thảm họa dành cho hộ gia đình).
2. Chuẩn bị các dụng cụ và thiết bị có trong danh sách.
3. Sắp xếp các dụng cụ và thiết bị này trong hộp một cách gọn gàng và dễ mang đi.

Những dụng cụ và thiết bị này được liệt kê với dấu hoa thị ().*

Nước:

Một người bình thường cần uống ít nhất hai lít nước mỗi ngày. Lưu trữ nước trong hộp nhựa như lon nước ngọt hoặc chai nước khoáng. Tránh sử dụng các bình, lon có khả năng bị phân hủy hoặc vỡ, chẳng hạn như hộp sữa hoặc chai thủy tinh. Nhu cầu có thể tăng gấp đôi do môi trường nóng và hoạt động thể chất. Trẻ em, phụ nữ cho con bú, và người bệnh sẽ cần nhiều hơn.

- Dự trữ 1 gallon nước/người/ngày (2 lít để uống, 2 lít để chuẩn bị thức ăn / vệ sinh.) *
- Đảm bảo nước đủ cung cấp cho tất cả thành viên trong gia đình trong vòng 03 ngày.

Nếu bạn có nghi ngờ chất lượng nước, hãy làm sạch nó trước khi uống. Bạn có thể đun nóng nước hoặc sử dụng viên lọc sạch nước. (VD: viên Flo-ramin B)

Tôi phải đun nước trong bao lâu?

Ở nơi có cao độ thấp **đun trong 1 phút khi nước sôi.**

Ở nơi có cao độ cao **đun trong 03 phút khi nước sôi**.

Tham khảo tài liệu hướng dẫn Xử lý và lưu trữ nước an toàn trong trường hợp khẩn cấp; Hội chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ.

Thực phẩm

Lưu trữ thực phẩm không bị ôi thiu dùng trong 03 ngày. Chọn các loại thực phẩm không cần đến tủ lạnh, không cần nấu, cần ít hoặc không cần nước. Chọn loại thực phẩm nhỏ gọn và nhẹ. Bao gồm các loại thực phẩm sau trong bộ dụng cụ ứng phó thảm họa của bạn:

- Các loại thịt đóng hộp, trái cây, và rau quả có thể ăn liền.
- Nước trái cây, sữa, súp đóng hộp (nếu dạng bột, trữ thêm nước).
- Đường, muối, hạt tiêu
- Thực phẩm giàu năng lượng như bơ đậu phộng, mứt, bánh, đồ ăn nhẹ...
- Thực phẩm cho trẻ sơ sinh, người cao tuổi, hoặc người đang trong chế độ ăn kiêng.
- Thực phẩm giảm stress như bánh tây, kẹo cứng, ngũ cốc ngọt, kẹo mứt, cà phê, túi trà.

Dụng cụ nhà bếp

- Đồ khai hộp/lon
- Cốc giấy, đĩa, và đồ dùng bằng nhựa
- Dao đa năng
- Thuốc xử lý nước uống
- Đường, muối, tiêu
- Túi nhựa
- Nếu thức ăn phải được nấu chín, chuẩn bị 1 bếp nhỏ và một bình nhiên liệu nấu ăn

Quần áo và các dụng cụ

Bao gồm ít nhất một bộ quần áo và giày dép cho mỗi người.

- Giày cứng hoặc ủng*
- Áo mưa*
- Chăn hoặc túi ngủ*
- Mũ và vớ*
- Đồ lót*
- Kính râm*

Hồ sơ Gia đình và địa chỉ, điện thoại liên lạc

- Giấy chứng minh nhân dân, tiền mặt, thẻ tiết kiệm, thẻ tín dụng,...
- Bản sao các hồ sơ quan trọng như giấy khai sinh, giấy chứng nhận kết hôn, bằng lái xe, sổ bảo hiểm, giấy thông hành, di chúc, chứng thư, giấy kiểm kê tài sản, giấy khám sức khỏe, thẻ tín dụng, mã số tài khoản ngân hàng, cổ phiếu và trái phiếu. Đảm bảo lưu giữ các hồ sơ này tránh bị thấm nước.
- Danh sách số điện thoại liên lạc khẩn cấp.
- Bản đồ địa phương và số điện thoại nơi bạn có thể tới.
- Bộ chìa khoá dự phòng cho xe và nhà của bạn.

Các vật dụng đặc biệt

Lưu ý các thành viên cần chăm sóc đặc biệt trong gia đình của bạn như trẻ nhỏ, người già, người khuyết tật

Dành cho trẻ*

- Sữa (tránh bệnh tiêu chảy)
- Tã
- Chai/Bình
- Sữa bột
- Dược phẩm

Dành cho người lớn có nhu cầu đặc biệt*

- Thuốc trị đau tim và cao huyết áp
- Insulin
- Toa thuốc
- Răng giả

- Kính mắt
- Giải trí – đồ chơi, sách
- Các giấy tờ quan trọng - giữ tránh bị thấm nước và dễ mang đi.
- Di chúc, bảo hiểm, danh bạ liên lạc, chứng thư, cổ phiếu và trái phiếu.
- Giấy thông hành, thẻ bảo hiểm xã hội, giấy khám sức khỏe.
- Sổ tài khoản ngân hàng.
- Sổ tài khoản tín dụng và công ty.
- Kiểm kê tài sản.
- Danh bạ các số điện thoại quan trọng.

* Các hạng mục được đánh dấu hoa thị (*) là những vật dụng cần trong trường hợp di dời.

III. An toàn cá nhân

- a. Vệ sinh cá nhân
- b. Dụng cụ bảo hộ cá nhân
- c. Dụng cụ hỗ trợ người khuyết tật

Chuẩn bị ứng phó:

I. Các giai đoạn tổ chức:

A. Giai đoạn chuẩn bị

- Tập huấn
- Chọn thành viên và trưởng nhóm
- Dụng cụ bảo hộ cá nhân
- Kiến thức về kế hoạch quản lý thảm họa tại cộng đồng
- Sắp xếp phương tiện di chuyển

B. Giai đoạn khởi động và huy động:

- Yêu cầu phương tiện di chuyển, nếu cần
- Thông báo cho các thành viên trong nhóm
- Bổ sung bộ dụng cụ bảo hộ

- Theo dõi thông tin thảm họa và tình trạng khẩn cấp
- Loại, vị trí, địa hình, độ lớn / khu vực bị ảnh hưởng, số người và cơ sở hạ tầng bị ảnh hưởng, điều kiện thời tiết và các tuyến đường
- Thông tin cho các thành viên trong nhóm

C. Giai đoạn hoạt động:

- a. Đảm bảo an toàn khu vực (giảm nhẹ hiểm họa)
- b. Đánh giá ban đầu
- c. Tổ chức tìm kiếm (quyết định thực hiện PHÂN LOẠI trong trường hợp đa thương vong)
- d. Tiếp cận nạn nhân. Trong trường hợp nghi ngờ tính chắc chắn của toà nhà hay công trình, báo động khu vực đó là “KHÔNG AN TOÀN”
- e. Giúp ổn định nạn nhân một cách tốt nhất có thể.
- f. Giải cứu, chuyển nạn nhân đến khu vực điều trị để chăm sóc.

D. Giai đoạn kết thúc hoạt động và vận động:

- Xác nhận kết thúc nhu cầu tổ chức
- Dịch vụ cá nhân và dụng cụ cơ bản
- Sắp xếp phương tiện di chuyển, nếu cần

E. Giai đoạn sau khi kết thúc hoạt động:

- Lưu trữ tất cả các bản ghi chép và hồ sơ
- Kết thúc họp nhóm (Trao đổi cộng đồng, bài học kinh nghiệm)

F. Chuẩn bị ứng phó tình huống khẩn cấp tiếp theo.

II. Huy động lực lượng Nhóm ứng phó

- a. Tổ chức Nhóm ứng phó
 - 1 bộ dụng cụ ứng phó (các vật dụng hậu cần khác như thực phẩm, nước v.v...)
 - 2 bộ dụng cụ Sơ cấp cứu
- b. Phổ biến quy định về an toàn
- c. Đánh giá hiện trường
- d. Tiếp cận hiện trường

4

SƠ CẤP CỨU VÀ HỒI SỨC TIM-PHỔI CƠ BẢN

MỤC TIÊU BÀI GIẢNG

Sau khi học xong bài này, bạn có thể:

1. Định nghĩa được thế nào là sơ cấp cứu.
2. Liệt kê các bước đánh giá ban đầu.
3. Thực hiện HÔ HẤP NHÂN TẠO và HỒI SỨC TIM – PHỔI CƠ BẢN đối với người lớn.
4. Thực hiện thủ thuật Heimlich với nạn nhân bị ngạt thở.
5. Liệt kê và thực hiện các bước cầm máu.
6. Thực hiện áp dụng nẹp trong việc xử lý gãy xương, trật khớp, bong gân, căng cơ.
7. Thực hiện Kiểm tra thể chất hoàn chỉnh như đã được chỉ ra trong bài.
8. Thực hiện những thao tác di chuyển khẩn cấp và không khẩn cấp.

BÀI 4 - SƠ CẤP CỨU VÀ HỒI SỨC TIM-PHỔI CƠ BẢN

GIỚI THIỆU VỀ SƠ CẤP CỨU

Hồi sức tim-phổi cơ bản (BLS) là một phần quan trọng của HÔ HẤP NHÂN TẠO (Cardiopulmonary Resuscitation - CPR) giúp làm giảm hậu quả của hiện tượng ngưng tim ngoài phòng cấp cứu. Tuy nhiên, đa số lại không giỏi kỹ năng Hồi sức tim-phổi cơ bản. Chúng ta có thể áp dụng nhiều chương trình tập huấn khác nhau để cải thiện tình hình này, tuy nhiên cần phải quyết định chọn chương trình tập huấn nào đạt hiệu quả cao nhất. Học phần này

sẽ trang bị cho bạn phương pháp tiếp cận cơ bản về Hồi sức tim-phổi cơ bản dành cho Cứu hộ viên có chứng chỉ và Cứu hộ viên cộng đồng, đồng thời cung cấp cho bạn kiến thức cơ bản về sơ cứu ban đầu áp dụng trong những trường hợp khẩn cấp hoặc khi có thảm họa xảy ra.

Sơ cứu ban đầu là việc thực hiện những biện pháp chăm sóc ban đầu cho người bị bệnh hoặc bị thương, thông thường người thực hiện sẽ là nghiệp dư (không giới hạn) cho tới khi nhân viên y tế chuyên nghiệp có mặt hoặc khi đã tiếp cận được với sự chăm sóc y tế đầy đủ. Biện pháp này thường bao gồm những động tác đơn giản và trong một số trường hợp sẽ có thể bao gồm cả những kỹ thuật cấp cứu mà một cá nhân sau khi qua đào tạo có thể thực hiện với điều kiện thiết bị tối thiểu.

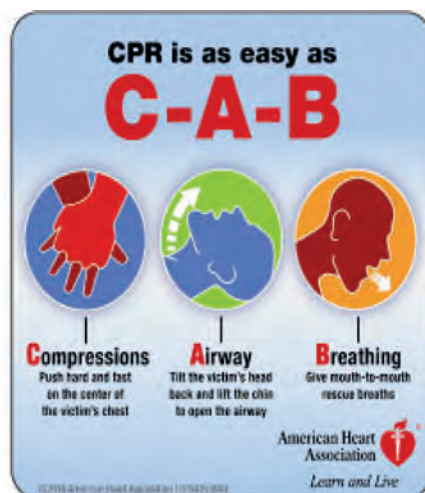
Trước khi bạn tiếp cận người bị thương hoặc bị bệnh, bạn nên làm theo những bước sau:

- Giữ nguyên hiện trạng – đừng cố gắng tự xử lý những việc nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn.
- Đánh giá ban đầu

Một bước mới ở đây đó là chúng ta sẽ thực hiện ép tim thay vì thực hiện thiết lập đường dẫn khí (khí đạo) và thực hiện thông khí từ miệng qua miệng sau đó. Những chỉ dẫn mới sau đây có thể áp dụng với người lớn, trẻ em và trẻ sơ sinh **nhưng không áp dụng cho trẻ mới chào đời**.

Phương pháp mới được gọi là C-A-B – Viết tắt của compressions (ép tim), airway (đường dẫn khí), và breathing (thổi khí).

***Lưu ý:** Cứu hộ viên có chứng chỉ và cứu hộ viên cộng đồng không được kiểm tra nhịp đập của nạn nhân trưởng thành. Giả định rằng nguyên nhân gây ra tình trạng nguy hiểm đến tính mạng của nạn nhân trưởng thành đó là rối loạn tim tự nhiên. Các bằng chứng khoa học đã cho thấy rất khó để kiểm tra nhịp đập chính xác trong trường hợp này (Tham khảo: ARC 2005 hướng dẫn về chăm sóc cấp cứu và giáo dục, trang 8).*



Hướng dẫn thực hiện phương pháp hô hấp nhân tạo mới:

1. Gọi tới số khẩn cấp hoặc nhờ ai đó làm việc này.
2. Kiểm tra phản ứng của nạn nhân; nếu không có phản ứng, lật nạn nhân nằm ngửa ra.
3. Bắt đầu thực hiện **ép tim**. Đặt lòng bàn tay của mình lên phần giữa ngực nạn nhân, đặt bàn tay còn lại chồng lên trên bàn tay đó với các ngón tay đan vào nhau.
4. Ấn thẳng, ép ngực xuống ít nhất là 5cm đối với người lớn và trẻ em và 3,5cm đối với trẻ sơ sinh. “Một trăm lần một phút hoặc thậm chí hơi nhanh hơn một chút là tốt nhất”.
5. Nếu bạn đã được đào tạo về HÔ HẤP NHÂN TẠO, đến bước này bạn có thể thực hiện mở đường **dẫn khí** bằng cách nghiêng đầu và nâng cằm nạn nhân.
6. Bóp mũi nạn nhân lại. Hít một **hơi bình thường**, dùng miệng mình áp vào miệng nạn nhân sao cho kín khí, và sau đó thổi 2 hơi, mỗi hơi khoảng 1 giây đồng thời quan sát lồng ngực nạn nhân nâng lên.
7. Tiếp tục thực hiện ép tim và thổi khí – 30 lần ép tim, 2 lần thổi khí – cho tới khi những người trợ giúp tới nơi.

THÔNG TIN CHO BẠN:

Thực hiện 30 lần ép tim và 2 lần thổi khí trong 5 chu kỳ
Độ sâu của ép tim từ 3,5 - 5 cm
100 lần ép tim mỗi phút

Mỗi 5 giây thổi khí một lần. 24 chu kỳ sẽ tương đương với khoảng 2 phút thực hiện hô hấp cấp cứu. Tiến hành đánh giá lại kết quả sau chu kỳ thứ 24.

Bản hướng dẫn mới này cũng đưa ra khuyến cáo rằng các điều phối viên nên hướng dẫn cho những cứu hộ viên chưa qua đào tạo cách thực hiện hô hấp nhân tạo chỉ-dùng-tay (chỉ thực hiện ép tim) đối với nạn nhân trưởng thành khi nạn nhân không có dấu hiệu phản ứng, không hô hấp hoặc hô hấp không bình thường.

GIÁO TRÌNH DÀNH CHO HỌC VIÊN

Dưới đây là bảng so sánh giữa trẻ sơ sinh, trẻ em và người lớn:

Đối tượng	Tỉ lệ giữa số lần Ép tim - Thời ngạt	Hô hấp nhân tạo	Số lần ép tim	Độ sâu của lực ép tim
Sơ sinh	30:2	1 hơi sau mỗi 3 giây. (40 hơi trong 2 phút)	100 lần ép tim/phút	1,2 tới 2,5cm
Trẻ em	30:2	1 hơi sau mỗi 3 giây. (40 hơi trong 2 phút)	100 lần ép tim/phút.	Ít nhất là 3,5 cm
Người lớn	30:2	1 hơi sau mỗi 5 giây. (12 hơi trong 2 phút)	80-100 lần ép tim/phút.	Ít nhất là 5 cm

1. NGẠT THỞ

Các bước tiến hành xếp theo mức độ từ tỉnh táo tới mất ý thức (đối với người lớn)

- a. Xác nhận có sự tắc nghẽn đường hô hấp bằng cách hỏi “Có phải anh đang bị ngạt không?”
- b. Khuyến khích nạn nhân ho ra.
- c. Quan sát các triệu chứng tắc nghẽn hoàn toàn:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____

- d. _____
- _____
- _____



- e. Khi nạn nhân bất tỉnh hãy gọi người giúp đỡ (nếu đang ở một mình) và bắt đầu tiến hành HÔ HẤP NHÂN TẠO.

Xử lý tình huống nguy hiểm tính mạng

Khi xảy ra thảm họa hoặc những tình huống khẩn cấp, những cứu hộ viên chuyên nghiệp sẽ bị điều động tùy theo nhiệm vụ. Bộ phận cứu hỏa sẽ phải phụ trách chống cháy khu vực rộng, nhân viên y tế và nhân viên khẩn cấp sẽ phải phụ trách chăm sóc những người bị thương nặng và vì thế họ sẽ phải để cộng đồng tự xử lý tình huống trong vòng 24 và 72 tiếng đầu tiên. Với tư cách là một cứu hộ viên cộng đồng, bạn có nhiệm vụ phải làm điều tốt nhất cho phần đa số người dân ở đó. Vì vậy, nếu hô hấp không được phục hồi trong lần đầu thực hiện phương pháp Nghiêng-đầu/Nâng-cằm, cứu hộ viên cộng đồng nên áp dụng phương pháp đó thêm 1 lần nữa. Nếu lần thứ 2 mà vẫn không phục hồi được hô hấp, bạn cần phải chuyển ngay sang nạn nhân tiếp theo.

Lưu ý

Nếu đã phục hồi được hô hấp, cần phải tiếp tục duy trì đường dẫn khí. Một giải pháp khả thi là nhờ một tình nguyện viên hoặc một người bị thương vẫn còn khả năng di chuyển để giữ đầu nạn nhân cố định. Hoặc cũng có thể duy trì đường dẫn khí bằng cách đặt những vật mềm phía dưới vai nạn nhân nhằm nâng phần vai lên một chút và giữ cho đường dẫn khí được thông suốt.

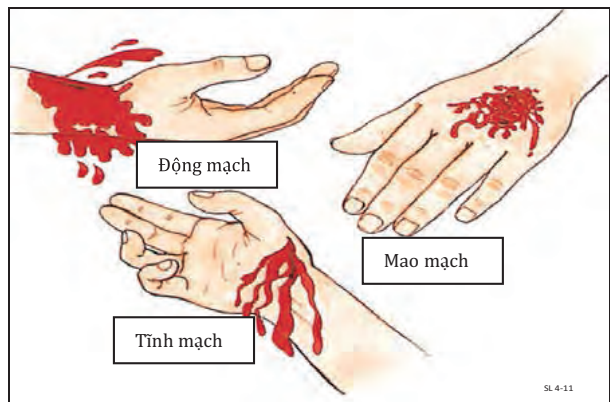
1. Cầm máu

Mất máu không kiểm soát đầu tiên sẽ gây ra hiện tượng suy nhược cơ thể. Nếu máu vẫn không được cầm, nạn nhân sẽ bị sốc trong một khoảng thời gian ngắn, và cuối cùng sẽ dẫn tới tử vong. Một người trưởng thành có khoảng 5 lít máu. Mất 1 lít có thể dẫn tới tử vong.

Có 3 dạng mất máu và có thể phân loại chúng bằng tốc độ máu chảy:

Chảy máu động mạch

– Máu chảy trong động mạch dưới áp lực cao. Máu từ động mạch thoát ra sẽ theo dạng phụt ra.



SL 4-11

Chảy máu tĩnh mạch – Máu chảy trong tĩnh mạch dưới áp lực thấp. Máu từ tĩnh mạch thoát ra sẽ theo dạng chảy thành dòng.

Chảy máu mao mạch – Máu chảy trong mao mạch cũng dưới áp suất thấp. Máu từ mao mạch thoát ra sẽ theo dạng ứa ra, rỉ ra.

Có 3 phương pháp cầm máu chính:

1. _____
2. _____
3. _____

Quy trình tiến hành cầm máu:

Đè trực tiếp:

- Đè trực tiếp lên vết thương bằng một mảnh băng gạc sạch và ấn chặt.
- Duy trì lực đè lên miếng băng gạc trên vết thương bằng cách quấn chặt vết thương bằng băng ép.



Đặt cao vết thương:

- Đặt vị trí vết thương lên vị trí cao hơn tim.

Điểm bóp/ép:

- Bóp/ép lên điểm gần nhất với vết thương để làm chậm lưu lượng máu đến vết thương. Hãy bóp/ép các điểm:
- Điểm bóp/ép ở cánh tay nếu chảy máu ở tay.
- Điểm bóp/ép ở đùi nếu chảy máu ở chân.

Thực hiện việc đè trực tiếp kết hợp với việc đặt cao vết thương sẽ giải quyết phần lớn vấn đề chảy máu. Thực hiện quy trình cầm máu áp dụng phương pháp đè trực tiếp:



Bước 1: Đè trực tiếp lên vết thương bằng một mảnh băng gạc sạch và ấn chặt.

Bước 2: Duy trì lực đè lên miếng băng gạc trên vết thương bằng cách quấn chặt vết thương bằng băng ép.

- Phương pháp đè trực tiếp và đặt cao vết thương có thể cần 5 tới 7 phút để cầm máu hoàn toàn. Sử dụng băng gạc và băng nén sẽ cho phép cứu hộ viên có thể chuyển sang nạn nhân tiếp theo.
- Băng ép nên được thắt nơ để có thể tháo buộc dễ dàng, tránh việc phải cắt băng ra mới kiểm tra được vết thương. Quy trình sẽ này giúp tiết kiệm vật liệu và thời gian.
- Có thể áp dụng phương pháp đặt cao vết thương để cầm máu: Đặt vết thương lên cao hơn tim. Phương pháp đặt cao được sử dụng kết hợp với phương pháp đè trực tiếp.
- Ngoài ta còn có các huyết có thể được sử dụng để chặn dòng chảy của máu.

Những điểm bóp/ép mạch thường được áp dụng:

- _____ ở tay.
- _____ ở chân.
- Yêu cầu nạn nhân tự làm phần việc còn lại ngay khi có thể.

2. NHẬN BIẾT VÀ XỬ LÝ SỐC

Sốc là một loại rối loạn do tuần hoàn máu kém hiệu quả. Nếu bị sốc quá lâu sẽ dẫn đến sự chết của:

- Tế bào
- Mô
- Toàn bộ các cơ quan
- Ban đầu cơ thể chúng ta cố gắng bù đắp lượng máu bị mất và che đi các dấu hiệu của sốc. Vì vậy, việc quan trọng cần phải làm là

không ngừng đánh giá xem nạn nhân có bị sốc không và theo dõi tình trạng của họ.

Các dấu hiệu chính của việc bị sốc mà cứu hộ viên cộng đồng nên lưu ý đó là:

- _____
- _____
- _____
- _____
- Độ hồi máu của mao mạch là khoảng thời gian cần thiết để màu của mao mạch trở lại như cũ. Động tác này gọi là “blanch test” (kiểm tra màu của móng tay).

Quy trình kiểm soát sốc.

a. Đặt nạn nhân nằm ngửa. Đặt chân lên vị trí cao hơn 15-25cm so với tim.



Hình 2 – 45: Giữ nhiệt cơ thể

- b. Đảm bảo đường dẫn khí (khí đạo) được thông suốt.
- c. Cầm máu ở những vị trí quan sát được.
- d. Duy trì nhiệt độ cơ thể (VD: Đắp kín nạn nhân bằng một tấm chăn nếu cần)
- e. Tránh việc xử lý mạnh hoặc quá mức, trừ trường hợp cứu hộ viên và nạn nhân đang trong tình thế nguy hiểm.

3. CHĂM SÓC VẾT THƯƠNG

Phần này sẽ tập trung vào việc làm sạch vết thương và băng bó để kiểm soát nhiễm trùng:

Mục đích của việc xử lý các vết thương là:

- a. _____
- b. _____

- Phần này tập trung vào việc làm sạch và băng bó vết thương, nhằm hạn chế nhiễm trùng.
- Cần làm sạch vết thương bằng cách rửa bằng nước, xối dung dịch nước xà phòng với nồng độ nhẹ vào, sau đó rửa lại bằng nước.
- Bạn không nên chà xát vết thương. Sử dụng Bulb syringe – kim tiêm đầu bóng (ống bơm có một đầu cao su tròn phình ra) sẽ rất hữu hiệu để rửa vết thương - Khi có thảm họa xảy ra.
- Khi vết thương đã được rửa sạch hoàn toàn, bạn sẽ phải dùng một tấm băng gạc và băng vải quần để giữ sạch vết thương và cầm máu.

Khác biệt giữa băng gạc và băng vải quần là:

- _____
- _____

4. ĐOẠN CHI (BỘ PHẬN CƠ THỂ BỊ CẮT LIA)

Những phương pháp xử lý chính với trường hợp bị đoạn chi (chấn thương đứt lìa của một chi hoặc bộ phận khác trên cơ thể) là:

- _____
- _____

Trường hợp tìm được phần bị cắt lìa, cứu hộ viên cộng đồng cần phải:

- Giữ lại các phần mô, bọc lại bằng vật liệu sạch và đặt vào trong một túi plastic, nếu có.
- Giữ lạnh các phần mô.

- Đặt phần bị cắt lìa cùng với nạn nhân.

5. DỊ VẬT ĐÂM XUYỀN

Sẽ có trường hợp bạn gặp phải nạn nhân có dị vật đâm trên cơ thể - thường do những mảnh vật liệu nhà cửa bị gió cuốn trong khi xảy ra thảm họa.

Khi có dị vật đâm vào cơ thể nạn nhân, bạn cần phải:

- _____
- _____

6. CỐ ĐỊNH GÂY XƯƠNG

XỬ LÝ GÂY XƯƠNG, TRẬT KHỚP, BONG GÂN VÀ CĂNG CƠ

Mục đích của việc xử lý tình huống nghi ngờ gãy xương, bong gân, căng cơ đó là cố định nạn nhân và các khớp của họ ngay lập tức tại phần trên và dưới của vùng bị thương.

Vì việc phân biệt giữa gãy xương, bong gân hay căng cơ là rất khó, nếu không chắc chắn chấn thương thuộc loại nào, các thành viên của đội CERT (đội ứng phó cộng đồng khẩn cấp) nên xử lý chấn thương như gãy xương.

a. GÂY XƯƠNG

Gãy xương là khi xuất hiện một vết gãy hoàn toàn, một vết nứt hoặc một vết rạn trên xương. Có nhiều loại gãy xương:

- _____ là khi xương bị gãy nhưng không bị rách da. Xử lý sơ cứu cho gãy xương kín có thể chỉ cần nẹp lại.
- _____ là chấn thương mà xương chọc ra ngoài da. Loại này cần phải được chăm sóc cẩn thận trước khi nẹp. **KHÔNG ĐƯỢC**



tự ý nắn xương và nẹp để giữ được nguyên trạng càng nhiều càng tốt.

Gãy xương hở nguy hiểm hơn nhiều bởi nguy cơ mất máu và nhiễm trùng. Vì vậy, cần phải ưu tiên và kiểm tra thường xuyên trường hợp này hơn.



Xử lý gãy xương hở:

- Không được kéo phần xương hở trở lại vào trong mô.
- Không được rửa vết thương.

Bạn cần phải:

- Che vết thương lại bằng một miếng băng gạc vô trùng và thêm miếng băng gạc tăng cường nếu cần.
- Nẹp phần gãy xương một cách vừa phải. Không bao giờ được nẹp quá chặt và quá lỏng.
- Đặt một miếng băng gạc ẩm cỡ 10 x 10cm lên trên phần đầu xương lộ ra để tránh xương bị khô.

Gãy xương lệch có thể được miêu tả bởi độ lệch của các đoạn xương. Nếu như một chi bị gập thành góc, có nghĩa là nó đã bị gãy xương lệch.

- Gãy xương không lệch rất khó phát hiện, vì dấu hiệu chính của nó chỉ là đau và sưng.
- Xử lý trường hợp nghi ngờ gãy xương như gãy xương cho tới khi có được sự xử lý chuyên môn.

b. TRẬT KHỚP

Trật khớp là một loại chấn thương phổ biến trong các trường hợp khẩn cấp. Trật khớp là chấn thương dây chằng xung quanh khớp nặng đến mức khiến cho xương tách khỏi vị trí bình thường của nó trong khớp. Dấu hiệu của trật khớp cũng tương tự như gãy xương, trường hợp nghi ngờ trật khớp cần phải được xử lý như gãy xương.

- Không được cố gắng nắn lại hoặc di chuyển trong trường hợp nghi ngờ trật khớp.
- Cố định khớp cho tới khi sự giúp đỡ chuyên môn có mặt.
- Xử lý trật khớp như vẫn thực hiện với trường hợp gãy xương.

c. BONG GÂN VÀ CĂNG CƠ

Bong gân là việc giãn hoặc rách dây chằng tại khớp và thường gây ra bởi giãn hoặc kéo khớp vượt quá giới hạn bình thường của nó.

Bong gân được coi như trật khớp một phần, mặc dù xương vẫn nằm tại vị trí hoặc có khả năng tự quay trở lại vị trí sau khi xảy ra chấn thương.

Những dấu hiệu phổ biến của bong gân là:

- _____
- _____
- _____

Các dấu hiệu của bong gân cũng tương tự như trường hợp gãy xương không lệch. Vì vậy, không nên cố gắng xử lý chấn thương mà chỉ nên thực hiện cố định và đặt cao.

Căng cơ liên quan đến việc giãn và/hoặc rách cơ hoặc gân. Căng cơ thường liên quan nhiều nhất tới các phần cơ ở cổ, lưng, đùi, hoặc bắp chân. Trong một số trường hợp, khó có thể phân biệt căng cơ với bong gân hoặc gãy xương. Khi không chắc chắn liệu chấn thương là căng cơ, bong gân hay gãy xương, hãy xử lý vết thương như trường hợp gãy xương.

d. NẸP

Nẹp là cách thức thông dụng nhất để cố định một vết thương. Bìa các tông là loại vật liệu thường được dùng để nẹp “tạm thời” nhưng ngoài ra cũng có thể sử dụng những vật liệu khác, bao gồm:

- _____

- _____

- Nẹp giải phẫu có thể được tạo ra bằng cách gắn phần xương bị gãy vào phần xương lành lặn liền kề với nó. Nẹp giải phẫu thường được dành riêng cho ngón tay và ngón chân, nhưng trong trường hợp khẩn cấp, chân cũng có thể áp dụng phương pháp nẹp lại với nhau (buddy splint – nẹp liền kề)
- Nẹp bằng cách sử dụng một tấm chắn là việc bó cố định 2 chân nạn nhân bằng cách buộc chắn vào khoảng giữa đùi cho đến bàn chân nạn nhân.

Các nguyên tắc nẹp:

- Đỡ/cố định phần trên và dưới của vùng bị thương, bao gồm cả các khớp.
- Nếu được, hãy nẹp vết thương ở ngay vị trí mà bạn phát hiện được.
- Không được tự ý nắn xương hoặc khớp.
- Sau khi nẹp, kiểm tra sự lưu thông máu (độ ấm, cảm giác và màu sắc)

Lưu ý: Với loại chấn thương này, sẽ xuất hiện sưng tấy. Bạn nên cởi bỏ những thứ chật chội như quần áo, giày dép và đồ trang sức khi cần thiết để tránh việc chúng sẽ trở thành miếng thắt ga-rô.

Sau khi toàn bộ nạn nhân được sơ cứu và chuyển đến khu vực chữa trị; các Cứu hộ viên cộng đồng sẽ tiến hành kiểm tra tổng thể một cách kỹ lưỡng để đánh giá tình trạng của nạn nhân. Trong quá trình kiểm tra tổng thể này, cần chú ý quan sát:

D- _____

O- _____

T- _____

S- _____

Mục đích của việc kiểm tra tổng thể này là:

- Xác định mức độ thương tích.
- Xác định hình thức xử lý thích hợp.
- Ghi lại các chấn thương.

- Cần mang thiết bị an toàn khi tiến hành kiểm tra tổng thể.

Kiểm tra tổng thể sẽ bao gồm:

- _____
- _____
- _____

Bất cứ khi nào có thể, bạn nên hỏi nạn nhân về bất cứ chấn thương, chỗ đau, chỗ chảy máu hoặc các triệu chứng khác. Nếu nạn nhân còn tỉnh táo, các thành viên của đội ứng phó luôn cần phải yêu cầu sự cho phép của nạn nhân để tiến hành kiểm tra. Nạn nhân có quyền được từ chối điều trị. Khi đó:

- _____
- _____

Cần tiến hành đánh giá tổng thể một cách có hệ thống, kiểm tra các bộ phận cơ thể từ trên xuống dưới xem tình trạng nguyên vẹn của xương và các chấn thương mô mềm theo thứ tự sau:

1. Đầu
2. Cổ
3. Vai
4. Ngực
5. Cánh tay
6. Bụng
7. Xương chậu
8. Chân
9. Lưng

Hoàn thành công tác kiểm tra theo cùng một cách thức sẽ giúp quy trình trở nên _____. Khi kết thúc hoạt động kiểm tra cần phải xem lại 2 bàn tay của bạn xem có máu của bệnh nhân không. Cần thực hiện hoạt động kiểm tra trước khi tiến hành bất kỳ một hoạt động điều trị nào. Bên cạnh đó, ta cần xử lý tất cả những nạn nhân bất tỉnh như thể họ có _____.

Khi tiến hành kiểm tra tổng thể, cứu hộ viên có thể gặp phải trường hợp nạn nhân bị hoặc có thể bị chấn thương sọ não kín, chấn thương cổ hoặc cột sống. Khi gặp phải nạn nhân nghi ngờ bị chấn thương vùng đầu và cột sống thì mục đích chính của cứu hộ viên cộng đồng sẽ là tránh gây tổn thương cho các phần này. Bạn cần hạn chế tối đa sự di chuyển của phần đầu và cột sống, trong khi xử lý bất kỳ tình huống nguy hiểm tính mạng nào khác.

Các dấu hiệu của chấn thương cột sống thường bao gồm:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- Vùng đầu hoặc cột sống bị chảy máu, thâm tím hoặc biến dạng trầm trọng.
- Có máu hoặc chất dịch trong mũi hoặc tai.
- Có bầm tím đằng sau tai (battle's sign – máu tụ ở xương chũm).
- “Mắt gấu trúc” (thâm tím vùng xung quanh mắt).
- Đồng tử “không đều”.
- Co giật.
- Buồn nôn hoặc nôn mửa.

7. NẠN NHÂN ĐƯỢC PHÁT HIỆN DƯỚI ĐỒNG ĐỒ NÁT CỦA CÔNG TRÌNH XÂY DỰNG HOẶC TÒA NHÀ BỊ SẬP:

Nếu nạn nhân có bất kỳ biểu hiện nào sau đây, cần phải xử lý theo trường hợp bị chấn thương hộp sọ kín, chấn thương cổ hoặc cột sống. Giữ cột sống luôn thẳng trong suốt quá trình thực hiện kiểm tra tổng thể. Trong trường hợp khẩn cấp, thiết bị lý tưởng rất hiếm khi có sẵn, vì vậy cứu hộ viên cộng đồng cần phải sáng tạo bằng cách:

- Tìm kiếm bất kỳ vật liệu gì có thể sử dụng để làm nẹp lưng_____, _____, vật liệu xây dựng – bất kỳ thứ gì có sẵn ở đó.
- Tìm bất kỳ một đồ vật gì có thể dùng để cố định đầu của nạn nhân

trên tấm nẹp lưng – có thể là khăn tắm, rèm cửa hoặc bao cát – nhét chúng vào 2 bên đầu của nạn nhân để cố định nó lại.

Nâng lên và Di chuyển

Di chuyển khẩn cấp – trong tình trạng tồn tại mối đe dọa tại chỗ cho người bệnh hoặc người bị thương. Ví dụ: cháy nổ, hỏa hoạn, khu vực đang sạt lở, xe lật, chất độc hại, đám người thù địch và tràn xăng.

- Kéo áo
- Kéo chăn (nạn nhân nằm trên tấm chăn)
- Cõng
- Xốc nách một bên
- Bế ngửa
- Kiểu lính cứu hỏa

Không khẩn cấp

- Nâng tứ chi
- Nâng trực tiếp khỏi mặt đất

5

HỆ THỐNG CHỈ HUY XỬ LÝ SỰ CỐ VÀ PHÂN LOẠI

MỤC TIÊU BÀI GIẢNG

Khi hoàn thành bài giảng, học viên có thể:

1. Định nghĩa được sự cố.
2. Xác định các yếu tố cần được xem xét khi ứng phó với sự cố.
3. Định nghĩa Hệ thống chỉ huy sự cố (ICS).
4. Trình bày những nơi mà hoạt động ứng phó cộng đồng có thể áp dụng ICS một cách phù hợp.
5. Trình bày và thực hiện Kỹ thuật phân loại nhanh nạn nhân (C-QRST).

BÀI 5 - HỆ THỐNG CHỈ HUY XỬ LÝ SỰ CỐ VÀ PHÂN LOẠI NẠN NHÂN

Định nghĩa sự cố

Định nghĩa: Một sự kiện bị gây ra bởi hiện tượng tự nhiên hoặc hoạt động của con người cần có sự can thiệp khẩn cấp nhằm ngăn chặn hoặc giảm nhẹ những thiệt hại về người, tài sản và môi trường.

Khi ứng phó với một sự cố, bạn nên xem xét đến các yếu tố sau:

- _____ (giao thông, ngày nghỉ lễ, ngày hội tôn giáo...)
- _____ (giờ ở nhà, làm việc, giờ học, giờ cao điểm...)
- _____ (mưa, gió, bão, khô ráo...)
- _____ (đường núi, rừng...)
- _____ (xa lộ, điểm giao nhau, cầu, chiều dài, rộng của đường...)
- Yếu tố khác (hiểm họa, dây điện, bạo loạn chính trị...)

Hệ thống Chỉ huy xử lý sự cố (ICS)

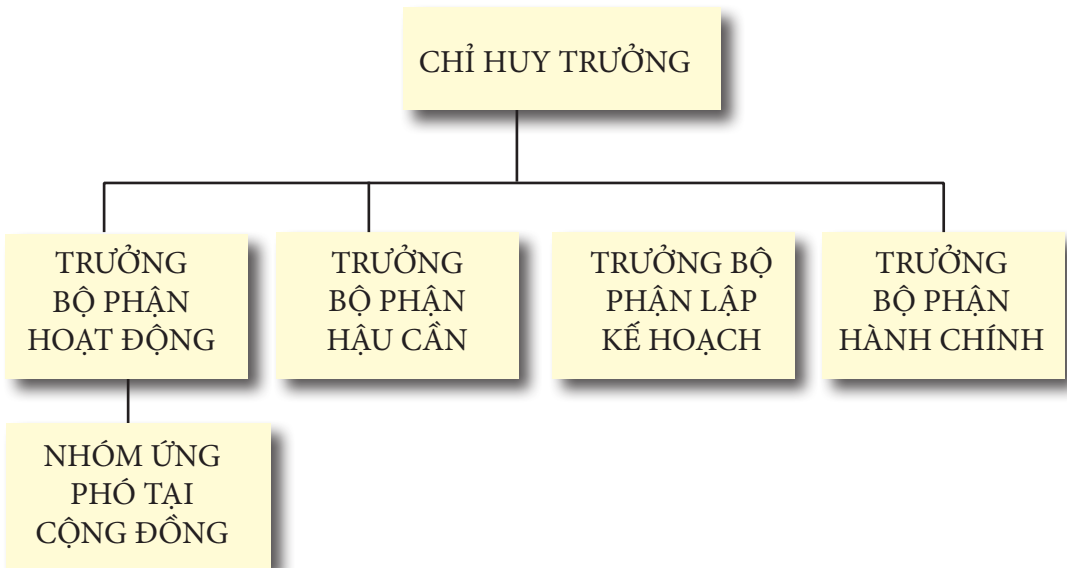
Một trong những tình huống thách thức nhất đối với nhóm ứng phó tại cộng đồng là biến cố có nhiều thương vong. Một biến cố có nhiều thương vong là biến cố có 3 nạn nhân hoặc nhiều hơn hay số lượng nạn nhân bị thương vong vượt quá khả năng của nguồn lực ứng phó cộng đồng. Một cách để giảm thiểu những khó khăn đó là tìm hiểu kế hoạch thảm họa tại địa phương hoặc ICS. Kế hoạch về thảm họa địa phương là một bộ hướng dẫn đã được vạch trước nhằm giúp các ban ngành tại cộng đồng biết phải làm gì trong tình huống khẩn cấp.

Định nghĩa: Một hệ thống linh hoạt để quản lý con người và các nguồn lực.

Khóa học này sẽ không thảo luận sâu về ICS, mà mục đích là để hướng dẫn đội của bạn áp dụng ICS một cách phù hợp khi có thảm họa xảy ra.

Vậy, nhóm ứng phó tại cộng đồng có thể áp dụng ICS trong trường hợp nào?

SƠ ĐỒ CƠ CẤU HỆ THỐNG CHỈ HUY XỬ LÝ SỰ CỐ CƠ BẢN



PHÂN LOẠI

Nếu nhóm ứng phó chuyên nghiệp áp dụng kỹ thuật phân loại thì nhóm ứng phó tại cộng đồng cũng có cách phân loại nạn nhân bị thương hoặc bệnh riêng được gọi là kỹ thuật phân loại nhanh nạn nhân (C-QRST).

C-QRST – Một phương pháp phân loại nạn nhân tại cộng đồng trong tình huống khẩn cấp hoặc có thảm họa. Nó là Kỹ thuật phân loại ưu tiên sơ bộ được thực hiện nhằm giúp đội ứng phó chuyên nghiệp phân loại lại ngay khi họ đến hiện trường.





Các bước trong Kỹ thuật phân loại nhanh nạn nhân:

1. Đảm bảo hiện trường.
2. Đảm bảo an toàn cá nhân và sử dụng thiết bị bảo hộ phù hợp.
3. Giới thiệu và di chuyển tất cả các nạn nhân bị thương.
4. Hướng dẫn họ đến khu vực an toàn đã được chỉ định và gắn thẻ MÀU XANH cho họ ngay khi có thể.
5. Phân công nhiệm vụ trong đội và thực hiện việc gắn thẻ theo hệ thống cho các nạn nhân còn lại, như thẻ MÀU ĐỎ.
 - Tập trung và ghi lại số thẻ
6. Đội trưởng đối chiếu tất cả các thông tin



Ưu điểm:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Hạn chế:

1. _____
2. _____

6

QUẢN LÝ TỬ THI

MỤC TIÊU BÀI GIẢNG

Sau khi hoàn thành bài giảng này, bạn sẽ có thể:

1. Liệt kê các kết quả chung của việc xử lý tử thi.
2. Liệt kê và mô tả các phương pháp xử lý tử thi.
3. Trình bày vai trò và trách nhiệm của nhóm ứng phó thảm họa tại cộng đồng trong việc xử lý tử thi.
4. Liệt kê các yếu tố cần được xem xét để xử lý tử thi.
5. Sử dụng hình ảnh để thực hiện việc nhận dạng tử thi một cách hợp lý.
6. Gắn nhãn vào tử thi.
7. Trình bày cách lưu giữ tử thi.

BÀI 6 - QUẢN LÝ TỬ THI

I. Giới thiệu về quản lý tử thi

Bài giảng này sẽ giới thiệu cách nhận dạng tử thi cơ bản trong các tình huống khẩn cấp và thảm họa, đồng thời ghi nhận vai trò của các tổ chức địa phương và cộng đồng trong nhiệm vụ khó khăn này.

II. Nhận dạng tử thi

Thực hiện nhận dạng tử thi bằng cách kết nối những thông tin từ tử thi (đặc điểm ngoại hình, quần áo...) với các thông tin từ những người mất tích hoặc cho là đã chết.

III. Quá trình xử lý

- Đánh số tham chiếu tuần tự duy nhất ở mỗi cơ thể hoặc các bộ phận của cơ thể
- Viết số tham chiếu duy nhất lên các tấm nhãn không thấm nước, sau đó dán chúng vào cơ thể hay bộ phận của cơ thể.
- Đồng thời cũng dán các số đó vào các vật chứa các cơ thể hay bộ phận cơ thể đó.
- Hình ảnh (bắt buộc)
 - Số tham chiếu duy nhất phải được thấy rõ trong các bức ảnh chụp
 - Sử dụng máy ảnh kỹ thuật số để dễ lưu trữ nếu có thể
 - Làm sạch cơ thể đủ để các đặc điểm khuôn mặt và quần áo được hiện rõ trong ảnh chụp
 - Nên chụp toàn thân, mặt trước của cơ thể
 - Toàn khuôn mặt
 - Bất kỳ đặc điểm phân biệt nào rõ ràng
 - Nếu tình hình cho phép, chụp phần dưới và phần trên của cơ thể
 - Tất cả các vật dụng cá nhân, quần áo và các đặc điểm phân biệt
 - Lập hồ sơ theo:
 - Giới tính
 - Ước lượng độ tuổi
 - Vật dụng cá nhân
 - Các dấu vết nhận dạng cụ thể rõ ràng
 - Dân tộc

- Chiều cao
- Màu và độ dài của tóc
- Màu mắt
- Đảm bảo các vật dụng cá nhân và tấm nhân phải có cùng số tham chiếu duy nhất và được lưu trữ cùng với cơ thể hoặc bộ phận cơ thể

IV. Các vấn đề quan trọng của nhóm ứng phó thảm họa tại cộng đồng khi xử lý tử thi:

Xác chết và sự lây nhiễm:

- Thông thường tử vong do bị thương, đuối nước hay hỏa hoạn là không phải tử vong vì mắc bệnh
- Khi tử vong, các nạn nhân không bị các loại bệnh dịch truyền nhiễm như bệnh dịch hạch, tả, thương hàn, cúm H1N1 và bệnh than
- Một vài nạn nhân có thể bị nhiễm trùng máu mãn tính (viêm gan B hay HIV), bệnh lao hoặc tiêu chảy
- Hầu hết các sinh vật gây bệnh không thể tồn tại quá _____ giờ trong một xác chết, ngoại trừ HIV, bệnh này được phát hiện sau khi đã tử vong 6 ngày.

Phương pháp và quá trình xử lý

- Cơ thể nên được giữ trong các túi chứa xác, có thể là tấm nhựa cao su, dây văng, ga giường, hay các vật dụng khác có sẵn tại đại phương.
- Các bộ phận của cơ thể cũng nên được xem là một cơ thể riêng biệt. Đừng cố _____ các bộ phận cơ thể lại với nhau tại hiện trường thảm họa.
- Xác định ngày và nơi thi thể được phát hiện.
- Không tháo bỏ trang sức, vật dụng cá nhân và những giấy tờ còn lại của tử thi. Điều này chỉ được thực hiện trong giai đoạn nhận dạng.
- Không bao giờ sử dụng _____ để vận chuyển tử thi.

* **CHÚ Ý:** *Đội xử lý tử thi nên mang đầy đủ các thiết bị bảo hộ (găng tay bảo hộ, ủng), rửa tay bằng xà phòng và nước sau khi xử lý.*

- _____ có thể là một vấn đề đặc biệt nghiêm trọng đối với các cá nhân chưa được tiêm ngừa uốn ván.
 - Không nên sử dụng nước đá để lưu giữ tử thi.
-
-

- Nên chôn tử thi tạm thời dưới đất. Nhiệt độ trong lòng đất thấp hơn so với nhiệt độ trên mặt đất, do đó tử thi được cung cấp độ lạnh tự nhiên.

V. Vai trò và trách nhiệm của Nhóm ứng phó thảm họa tại cộng đồng trong xử lý tử thi:

Hiệu quả của việc phối hợp với địa phương

- a. Xác định cơ quan và _____ cùng với các cấp có thẩm quyền trong việc quản lý tử thi (ví dụ: trưởng công an, chỉ huy quân sự hay lãnh đạo địa phương). Điều này nên là một phần của kế hoạch chuẩn bị trước thảm họa.
- b. Chọn giám đốc bệnh viện làm đối tác phối hợp là điều _____

VI. Những điều cần đặc biệt chú ý trong việc xử lý tử thi:

Văn hóa và tôn giáo _____

Tâm lý _____

VII. Nguyên tắc cơ bản:

1. Chôn cất cá nhân đối với một số ít thi thể
2. Sử dụng hố chôn tập thể cho nhiều thi thể
3. Việc chôn cất phải được đào sâu _____ và cách nguồn nước ít nhất 200m.

4. Đặt các tử thi nằm cách nhau _____.
5. Không được _____ các thi thể lên nhau (chỉ một lớp duy nhất)
6. Đánh dấu mỗi thi thể và vị trí của họ trên mặt đất một cách rõ ràng

GỢI Ý KHOẢNG CÁCH CỦA MỘT CHÔN SƠ VỚI GIẾNG NƯỚC

Số xác chết	Khoảng cách so với giếng nước
4 hoặc ít hơn	200 m
Từ 5 đến 60	250 m
60 hoặc nhiều hơn	350 m
120 xác hoặc nhiều hơn/100m ²	350 m

VIII. Thông tin liên lạc và xử lý thông tin:

Thông tin liên lạc tốt sẽ góp phần vào quá trình nhận dạng và xử lý tử thi thành công.

- Nên chỉ định một _____ hoạt động cả ở địa phương và toàn quốc.
- Lập một văn phòng thông tin liên lạc
- Chủ động hợp tác

Quản lý thông tin:

- Việc chăm sóc cần phải tôn trọng sự riêng tư của nạn nhân và người thân.
- Nhà báo không được phép tiếp cận hình ảnh, hồ sơ cá nhân hoặc tên của nạn nhân một cách trực tiếp.
- Ngay sau khi xảy ra thảm họa, nên quyết định việc có cần cung cấp thông tin về số lượng nạn nhân hay không.

CHÚ Ý: Xem xét đến các điều Luật tại địa phương.

7

CỨU HỎA

MỤC TIÊU BÀI GIẢNG

Khi hoàn thành bài giảng, bạn có thể:

1. Định nghĩa được cháy là gì
2. Liệt kê các yếu tố của sự cháy
3. Nhận định các loại cháy
4. Xác định được các phương pháp chữa cháy
5. Kể tên các bộ phận của bình chữa cháy
6. Trình bày cách sử dụng bình chữa cháy
7. Trình bày cách sử dụng phương pháp “Chuyển nước tiếp sức”

BÀI 7 - CỨU HỎA

I. Giới thiệu về cháy:

A. Định nghĩa cháy

Nguyên tắc hoạt động của đám cháy được đặc trưng bởi nhiệt và ánh sáng từ quá trình đốt cháy.

Cháy là một quá trình nhanh chóng, tự duy trì oxy hóa đi kèm với sự sản sinh ra nhiệt và ánh sáng với cường độ khác nhau.

Ngọn lửa là phần hiển thị của đám cháy và bao gồm các loại khí nóng phát sáng.

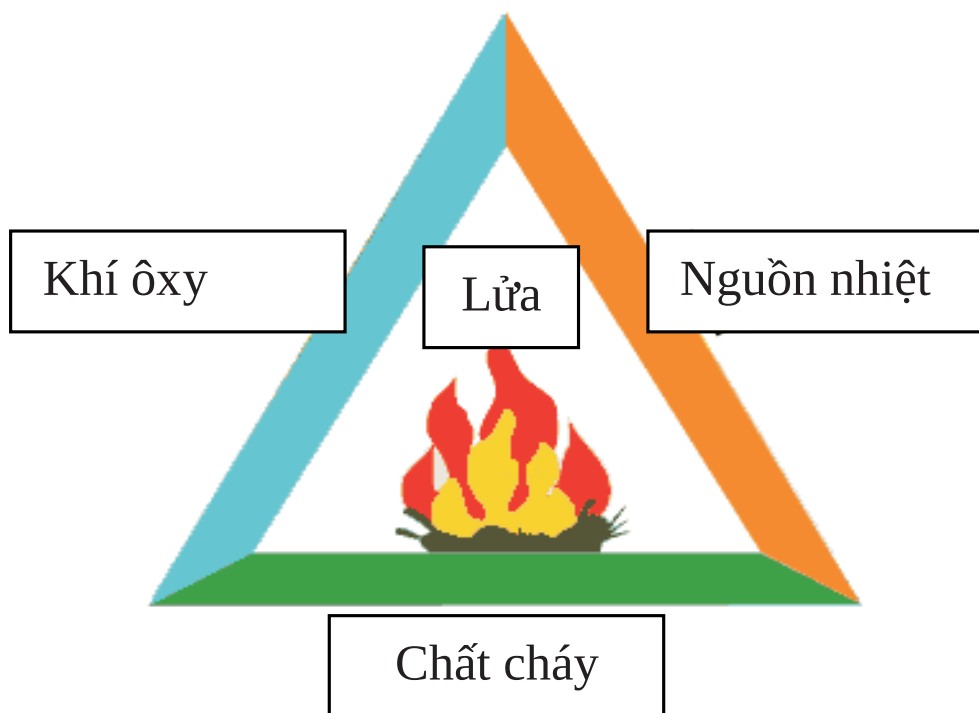
B. Hóa chất cháy – Các yếu tố cháy (Tam giác cháy và tứ diện cháy)

a. Tam giác cháy được sử dụng từ lâu để dạy về các thành phần của sự cháy (ôxy, chất cháy, nguồn nhiệt). Dù tam giác cháy là một ví dụ đơn giản có hiệu quả, nhưng nó lại không chính xác về mặt kỹ thuật.

Chất cháy _____

Nguồn nhiệt _____

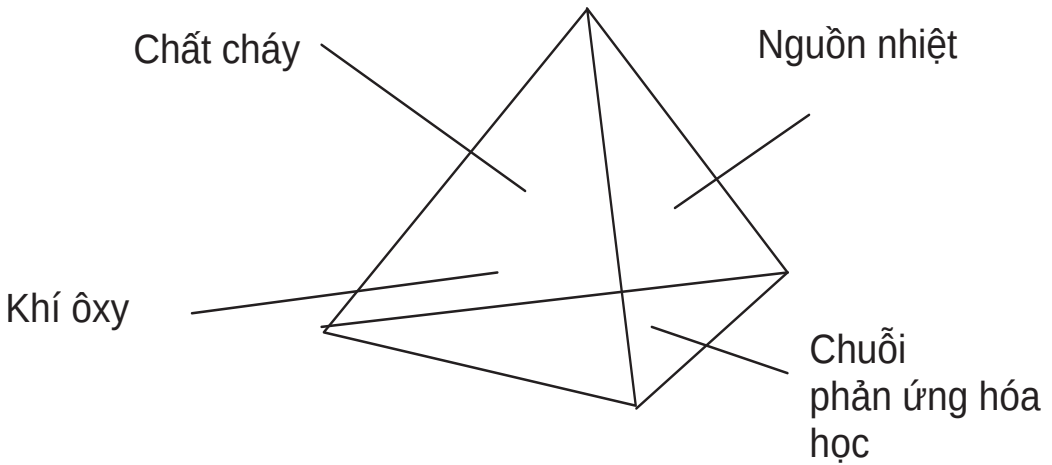
Khí cháy (ôxy) _____



b. Tứ diện cháy

Một đám cháy xảy ra có 4 thành phần sau:

- Nguồn nhiệt _____
- Chất cháy _____
- Ôxy _____
- Duy trì phản ứng hóa học _____



C. Các giai đoạn cháy:

a. Bắt cháy _____

b. Bùng cháy _____

c. Cháy lan _____

d. Cháy hoàn toàn _____

e. Tàn _____

D. Phân loại cháy:

So sánh các loại cháy

Châu Mỹ	Châu Âu/Úc/Á	Chất cháy/ Nguồn nhiệt	Ví dụ
Loại A	Loại A	Chất cháy thông thường	Vật liệu rắn hay hữu cơ như gỗ, vải, cao su hoặc nhựa
Loại B	Loại B	Chất lỏng cháy	Xăng dầu hoặc ga
	Loại C	Khí cháy	Khí thiên nhiên
Loại C	Loại E	Thiết bị điện	Thiết bị ngắn mạch hay dây điện quá tải
Loại D	Loại D	Kim loại cháy	Natri, titan, ma-giê, kali, thép, uranium, lithium và plutonium
Loại K	Loại F	Dầu ăn/ Mỡ	

E. Các phương pháp truyền nhiệt

1. Sự truyền nhiệt

2. Đối lưu

3. Bức xạ

4. Tiếp xúc với lửa trực tiếp

F. Các sản phẩm cháy:

1. Nhiệt
2. Ánh sáng
3. Khói
4. Khí độc
5. Cac-bon/tàn tro

G. Lý thuyết chữa cháy:

Cháy được dập tắt khi hạn chế hay làm gián đoạn một hay nhiều yếu tố

thiết yếu trong quá trình cháy (tử diện cháy). Một đám cháy có thể được dập tắt bằng cách:

a.) Giảm nhiệt độ (làm mát)

b.) Ngưng cung cấp nhiên liệu (làm “đói”)

c.) Loại bỏ ôxy (phủ kín)

d.) Ước chế dây chuyền tự duy trì phản ứng hóa học

H. Hoạt chất chữa cháy

■ Nước _____

■ CO₂ _____

■ Cát _____

■ Bọt _____

■ Halon _____

■ Giẻ ướt _____

■ Hóa chất khô _____

I. Bình chữa cháy xách tay:

a. Bình chữa cháy:

Bình chữa cháy là một thiết bị chữa cháy được dùng để dập tắt hoặc khống chế các đám cháy nhỏ trong các tình huống khẩn cấp, còn đối với các đám cháy lớn ngoài tầm kiểm soát chẳng hạn như đám cháy lan đến trần nhà, đe dọa tính mạng (ví dụ như không lối thoát, khói, có nguy cơ nổ...) thì sử dụng bình chữa cháy sẽ không có hiệu quả. Thông thường, một bình cứu hỏa là một bình áp lực cầm tay hình trụ phun các hoạt chất ra ngoài để dập lửa.

Cần bóp
Chốt an toàn
Vòi



Áp kế
Xylanh
kiểm tra
Nhãn hiệu

b. Các bộ phận của bình chữa cháy:

c. Các loại bình chữa cháy:

- Bình lưu trữ áp lực – Khí được lưu trữ trong cùng một bình như là những hoạt chất tự chữa cháy.
- Bình chữa lửa dạng đạn chứa các khí trong các hộp đạn riêng biệt. Các khí sẽ được tổng ra ngoài khi hộp đạn bị thủng, do đó các chất nổ đẩy được phun ra.



d. Cách sử dụng bình chữa cháy:

Kéo chốt

Hướng tới ngọn lửa

Bóp cần hoạt động

Quét



J. Chuyển nước tiếp sức:

Là phương pháp chữa cháy bằng cách nhiều người xếp thành một hàng chuyển các xô chứa nước đến nơi đang cháy.



K. Kỹ thuật và quy trình chữa cháy an toàn:

Khi có một đám cháy bên trong tòa nhà của mình, bạn nên ra khỏi đó ngay lập tức! Vì khói bốc ra từ đám cháy có thể làm bạn khó nhìn thấy mọi thứ, do đó cách tốt nhất là thoát ra khỏi nhà. Vậy làm sao bạn biết được điều này? Bạn nên có một kế hoạch trước khi đám cháy diễn ra. Đây là cách để chuẩn bị trước khi xảy ra vụ cháy:

- **Lập kế hoạch và thực hành.** Kế hoạch này nên bao gồm các cuộc diễn tập chữa cháy. Cuộc diễn tập có thể giúp bạn thực hành việc rời khỏi nhà một cách nhanh chóng và an toàn. Đừng quên để cập đến những cách khác để thoát ra vụ cháy.

Trong lúc cháy, bạn nên làm theo những điều sau:

- **Sử dụng bình chữa cháy để dập tắt các đám cháy nhỏ.** Bạn có thể sử dụng nước nếu đám cháy không do điện hay hóa chất gây ra. Bạn **KHÔNG** cố dập lửa nếu bạn không thể kiểm soát được đám lửa đó.
- **Nếu đám cháy quá lớn không thể dập tắt, hãy rời khỏi nhà ngay lập tức.** Có thể bạn không có nhiều thời gian trước khi đám cháy lan ra, vì vậy hãy nhớ gọi các số khẩn cấp. Khi bạn đã ra khỏi nhà và an toàn, bạn có thể sử dụng điện thoại di động hoặc điện thoại của nhà hàng xóm để gọi.
- **Nếu quần áo của bạn bắt cháy, KHÔNG được chạy.** Điều này có thể khiến lửa lan nhanh hơn, thay vào đó *hãy dừng lại, nằm xuống đất, tay che mặt và lăn qua lăn lại* cho đến khi lửa tắt hoàn toàn.
- **Nếu có khói trong nhà bạn, hãy che mũi và miệng bằng một tấm vải nhỏ và di chuyển với tư thế thấp sát xuống mặt đất để rời khỏi nhà.** Khói gây khó thở và gây cản trở tầm nhìn. Khi thấy khói bốc lên, bạn nên bò ra khỏi nhà.

Nếu bạn ở trong một căn phòng cửa bị khóa khi lửa phát cháy, thì bạn nên làm theo những lời khuyên sau:

- **KHÔNG** mở cửa khi cửa bị nóng, hay có khói từ các khe cửa hoặc tay nắm cửa bị nóng. Điều đó có nghĩa là đám cháy đang ở rất gần.
- Nếu bạn bị kẹt trong phòng, hãy sử dụng băng keo, khăn hoặc vải ướt bịt các khe cửa lại. Hãy gọi số khẩn cấp và cho họ biết bạn đang ở đâu. Thậm chí bạn có thể treo một miếng vải màu sáng (ví dụ như áo thun trắng) ngoài cửa sổ để lính cứu hỏa biết được vị trí bạn đang ở.
- Nếu tay nắm cửa không bị nóng và khói không tràn vào phòng thì hãy mở cửa ra một cách từ từ và cẩn thận. Sau đó bạn hãy rời khỏi nhà thật nhanh.
- Nếu đám cháy bắt đầu từ nhà bếp của bạn do dầu mỡ thì bạn thử phủ thuốc muối (baking soda) hay muối lên đám cháy đó. Hoặc đập nắp lại nếu đám cháy ở trong nồi hay chảo. Không sử dụng nước để dập tắt một cái nồi đang cháy. **Nhớ KHÔNG ĐƯỢC SỬ DỤNG NƯỚC.**

Từ khóa trong an toàn cháy:

C – Ý thức phòng cháy

A – Nhận thức

D – Phát hiện cháy

R – Ứng phó

E – Sơ tán

8

TÌM KIẾM VÀ CỨU HỘ CƠ BẢN

MỤC TIÊU BÀI GIẢNG

Khi hoàn thành bài giảng, bạn có thể:

1. Định nghĩa việc tìm kiếm và cứu hộ cộng đồng cơ bản.
2. Trình bày các kỹ thuật phổ biến nhất trong việc tìm kiếm ở một cấu trúc.
3. Thực hiện các bài tập thực hành về những phương pháp và kỹ thuật an toàn trong việc nâng và cố định một vật nặng.

Tìm kiếm và cứu hộ cơ bản

- _____

Tìm kiếm và cứu hộ cơ bản bao gồm 3 hoạt động:

- Đánh giá – liên quan đến việc đánh giá tình hình và xác định một kế hoạch hành động an toàn.
- Tìm kiếm - liên quan đến việc xác định vị trí của nạn nhân và ghi lại vị trí của họ.
- Cứu hộ - liên quan đến các quá trình và phương pháp cần thiết để giải thoát nạn nhân.

Mục đích của hoạt động tìm kiếm và cứu hộ cộng đồng cơ bản là:

- Giải cứu được nhiều người nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất.
- Giải cứu trước các nạn nhân bị mắc kẹt nhẹ.

I. Đánh giá hiện trường (sử dụng mô hình 9 bước):

Bước 1: Thu thập dữ liệu

Thời gian:

- Thời gian trong ngày hoặc tuần có ảnh hưởng đến những nỗ lực của hoạt động tìm kiếm và cứu nạn không? Ảnh hưởng như thế nào?

Loại công trình:

- Các kiểu cấu trúc nào có liên quan?
- Các kiểu công trình nào có liên quan?

Cư ngụ:

- Các công trình đó có người cư ngụ không?
Nếu có, thì có bao nhiêu người có thể bị ảnh hưởng?
- Có trường hợp nào cần cân nhắc đặc biệt không (ví dụ: trẻ em, người già)?
Nếu có, thì những cân nhắc đó là gì?

Thời tiết:

- Điều kiện thời tiết có ảnh hưởng đến sự an toàn của bạn không?
Nếu có thì ảnh hưởng như thế nào?
- Điều kiện thời tiết có ảnh hưởng đến hoạt động tìm kiếm và cứu hộ không?
Nếu có thì ảnh hưởng như thế nào?

Hiểm họa:

- Có liên quan đến chất độc hại nào không?
Nếu có thì chất độc hại đó là gì?
- Còn có thể liên quan đến các hiểm họa nào khác không?
Nếu có thì hiểm họa đó là gì?

Bước 2: Đánh giá và báo cáo thiệt hại:

- Kiểm tra tính toàn vẹn của căn nhà. Những thiệt hại đã được xác định có vượt khả năng của đội cứu hộ không?
Nếu có thì cần những yêu cầu và điều kiện đặc biệt nào?
- Các kênh truyền thông có hoạt động không?

Bước 3: Xem xét các khả năng:

Nguy hiểm đến tính mạng:

- Có mối nguy hiểm nào có thể đe dọa đến tính mạng không?
Nếu có thì mối nguy hiểm đó là gì?

Tác hại kèm theo:

- Hoạt động của thảm họa còn có thể có mối nguy cơ lớn nào đe dọa đến sự an toàn của cá nhân không?
Nếu có thì nguy cơ đó là gì?

Bước 4: Đánh giá tình hình của chính bạn:

- Các nguồn giúp bạn có thể thực hiện công tác tìm kiếm và cứu hộ hiện có là gì?
- Bạn hiện có những trang thiết bị gì?

Hãy nhớ mỗi bước là một viên gạch dẫn đến bước tiếp theo.

Bước 5: Thiết lập sự ưu tiên:

- Công tác tìm kiếm và cứu hộ có thể được thực hiện an toàn bởi nhóm cộng đồng ứng phó thảm họa không?
Nếu không thì không nên thực hiện việc tìm kiếm và cứu hộ.

- Có những nhu cầu cấp bách nào khác vào thời điểm này không?
Nếu có, hãy kể ra.

Các yếu tố phân loại cấu trúc công trình:

Khi phân loại cấu trúc công trình thì việc thu thập càng nhiều thông tin càng tốt. Các yếu tố sau cần phải được xem xét:

- Loại công trình
- Điều kiện của công trình
- Cơ chế sụp đổ
- Thời gian và ngày sụp đổ
- Thu thập thông tin trước
- Các nguồn hỗ trợ hiện có
- Vị trí khóa các tiện ích
- Khả năng xuất hiện của các chất độc hại

Bước 6: Quyết định

- Trong khi duy trì quỹ dự trữ đủ để an toàn thì việc sử dụng các nguồn lực sẵn có ở đâu là hiệu quả nhất?

Bước 7: Xây dựng kế hoạch hành động

- Xác định cách sử dụng nguồn nhân lực và các nguồn lực khác sao cho có hiệu quả.

Bước 8: Hành động

- Thực hiện kế hoạch.

Bước 9: Đánh giá tiến trình

Không ngừng đánh giá tình hình nhằm phát hiện những thay đổi trong:

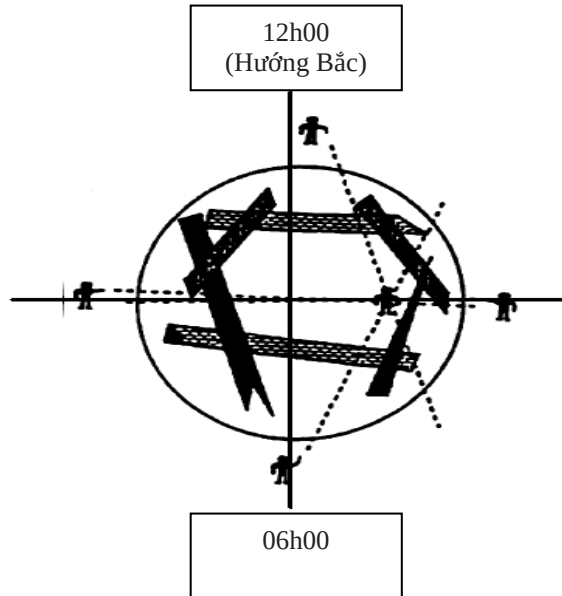
- Phạm vi vấn đề
- Tính an toàn của các rủi ro.
- Các nguồn lực sẵn có

Điều chỉnh chiến lược nếu cần.

II. Tìm kiếm và xác định vị trí

Sau khi tiến hành đánh giá hiện trường, bước tiếp theo là xác định vị trí những nạn nhân bị thương, kẹt và mất tích. Bây giờ đội của bạn đã có những dữ liệu ban đầu từ việc đánh giá hiện trường, người đội trưởng sẽ chỉ định và khoanh vùng để tìm kiếm.

Những cán bộ tìm kiếm và cứu hộ có kinh nghiệm đã nhận thấy các biện pháp tìm kiếm sau là rất hiệu quả:



A. Phương pháp gọi cứu

1. Đội trưởng tập trung các thành viên lại để phác thảo khu vực cần tìm kiếm và sử dụng phía Bắc là chỉ 12 giờ nhằm xác định vị trí của người cần tìm kiếm.
2. Đội trưởng phân công một thành viên tiến hành kiểm tra tính toàn vẹn của công trình và báo cáo lại khi phát hiện điều gì không an toàn.
3. Cứ 4 đến 5 thành viên bao quanh càng gần càng tốt khu vực tìm kiếm nhưng phải đảm bảo an toàn.
4. Theo cách khôn ngoan, hãy bắt đầu gọi to để những nạn nhân bị kẹt trong tòa nhà có thể nghe. Bạn có thể gọi: “Có ai nghe tôi không, hãy gõ vào vật cứng ba lần.”

5. Sau đó mọi người tìm kiếm lắng nghe và hướng theo bất kỳ phản hồi nào có thể và ngay lập tức ghi chú sơ đồ phác thảo hiện trường. Hãy lặp lại những bước này nếu cần thiết.
6. Nếu có nạn nhân nào phản hồi, hãy hướng dẫn họ thêm, chẳng hạn: “Chúng tôi đã nghe thấy bạn, hãy bình tĩnh chúng tôi đang cố hết sức để cứu bạn”. Hãy hỏi nạn nhân đó bất kỳ thông tin nào về tòa nhà hay còn người nào khác có thể bị mắc kẹt trong tòa nhà.

Kiểu tìm kiếm theo hàng là một dạng khác của việc Gọi cứu. Theo kiểu này, những người cứu hộ cũng xếp thành hàng bên cạnh các đường ống để phát hiện những âm thanh mà các người cứu hộ khác có thể không nghe. Người cứu hộ sẽ gọi cứu theo một thứ tự: phát, nghe, và sau đó đi tiếp khi cảm thấy an toàn. Điều này đảm bảo toàn bộ kết cấu tòa nhà sẽ được bao phủ bởi kiểu tìm kiếm mạng lưới mở rộng này. Trong cách tìm kiếm này, chỉ có đội trưởng mới có được sơ đồ phác thảo hiện trường.

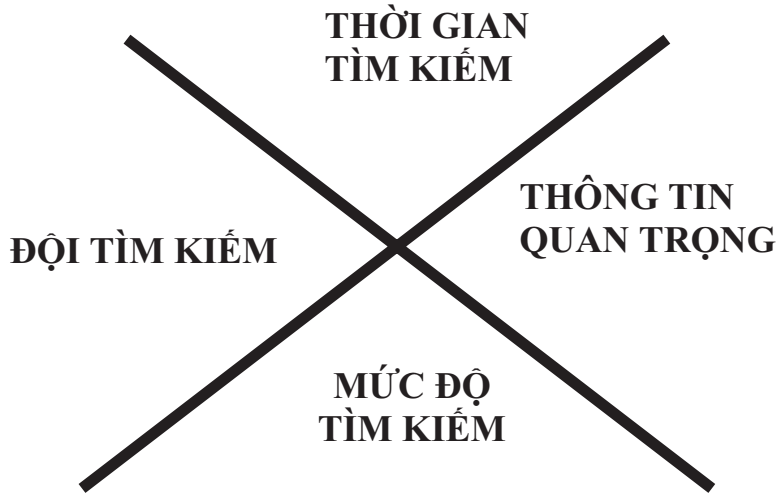
B. Kiểu tìm kiếm ở không gian bên trong

1. Nhà có nhiều phòng
 - a. Bước vào: Đi phía bên phải – Chạm tường
 - b. Bước ra: Đi phía bên trái – Chạm tường
 - c. Trên/dưới: Lên/Xuống

Đánh dấu các khu vực được tìm kiếm để làm kết quả dữ liệu. Đánh dấu vạch xiên cạnh cửa ngay trước khi bước vào một công trình. Đánh dấu vạch xiên ngược lại (tạo thành dấu “X”) khi mọi người đã được sơ tán và công tác tìm kiếm cứu hộ cứu nạn đã hoàn thành. Kí hiệu “X” đối với những người cứu hộ khác có nghĩa là khu vực đó đã được tìm kiếm. Phương pháp này:

- Xác định vị trí tìm kiếm.
- Tránh việc tìm kiếm lại.

Báo cáo kết quả, giữ toàn bộ các hồ sơ của các nạn nhân đã được giải cứu và nạn nhân vẫn còn bị kẹt hoặc chết. Báo cáo thông tin này cho đội cứu hộ chuyên nghiệp khi họ đến hiện trường.



C. Tiến hành việc cứu hộ:

Nâng các vật nặng:

Bạn có thể gặp phải những tình huống mà các mảnh vỡ cần được lấy ra để giải cứu nạn nhân. Trong những tình huống này, nhóm cộng đồng ứng phó thảm họa nên xem xét việc bẫy để di dời các mảnh vỡ hay giữ các mảnh vỡ đó cố định cho đến khi hoàn tất việc cứu hộ.

Các giải pháp nâng các vật nặng:

Đòn bẫy

Đòn bẫy là một phương pháp đơn giản nhất để nâng một vật. Đòn bẫy là một thanh rắn chắc, có thể thẳng hoặc cong, tự do di chuyển trên một điểm cố định được gọi là điểm tựa.

GIÁO TRÌNH DÀNH CHO HỌC VIÊN

Điểm tựa là một vật thể hoặc một nơi giúp tải một vật khi đòn bẩy được sử dụng để di chuyển vật khác.

Ứng dụng của đòn bẩy:

- Di chuyển một vật nặng mà không thể thực hiện được bằng tay
- Kéo
- Nâng

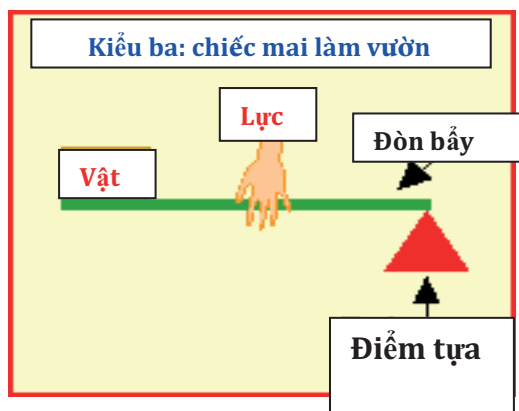
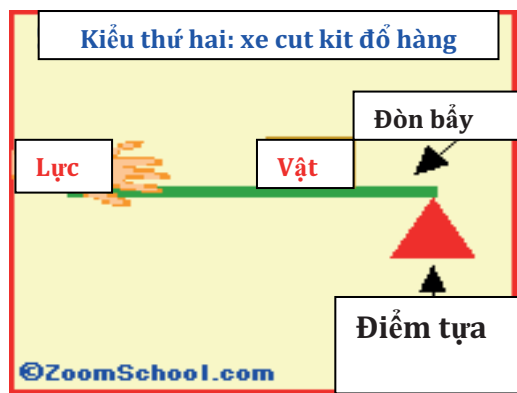
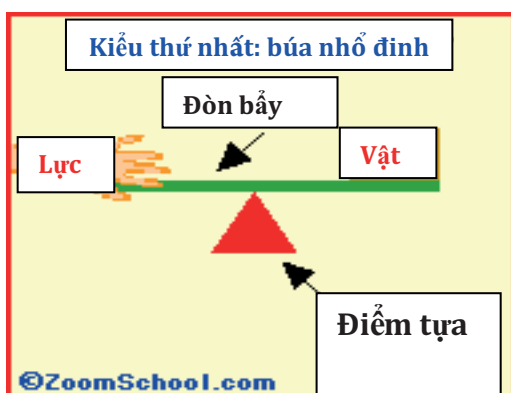
Đòn bẩy có ba phần:

Điểm tựa: _____

Vật tải: _____

Lực: _____

Có ba kiểu đòn bẩy



Trước khi nâng hay di chuyển một vật

Trước khi nâng hay di chuyển một vật có tải trọng cần phải xem xét các yếu tố sau:

- Trọng lượng của vật
- Hậu quả sau khi vật được di chuyển (chuyện gì sẽ xảy ra)
- Chọn giải pháp để nâng hay di chuyển một vật

Việc nâng được thực hiện bằng cách ném đòn bẩy dưới vật cần được di chuyển kèm theo một vật bên dưới đòn bẩy đóng vai trò là một điểm tựa. Khi đòn bẩy được tỳ mạnh xuống điểm tựa thì phần dài còn lại của đòn bẩy sẽ nâng vật lên.

Giàn gỗ - Một khung gỗ được dùng để hỗ trợ hoặc gia cố.

Các loại giàn gỗ:

- Hộp
- Bệ (Bắt chéo)

Giàn hộp:

Xếp các cặp mảnh gỗ luân phiên nhau để tạo thành một hình chữ nhật cố định.



Giàn bệ

Việc nâng và đặt giàn được sử dụng kết hợp với nhau bằng cách luân phiên nâng vật và đặt giàn dưới mép của vật cần được nâng để cố định vật đó. An toàn là yếu tố quan trọng nhất.

Việc nâng và đặt giàn nên được thực hiện từ từ nhằm giữ vật cố định và việc bẩy vật sẽ dễ dàng hơn. Nâng và đặt giàn nên được sử dụng ở nhiều vị trí (ví dụ: trước hoặc sau) để cố định vật.



Quy tắc an toàn:

- Luôn luôn mặc đồ bảo hộ phù hợp
- Nâng một inch (2,54 cm) thì đặt giàn một inch

Khi bạn có thể nâng một vật lên đủ để kéo nạn nhân ra khỏi vật đó thì rút bớt giàn để hạ thấp vật được nâng.

A. Quy tắc hoạt động:

1. Hoạt động theo nhóm – Làm việc theo đội ít nhất là 2 người và cùng nhau thực hiện.
2. Cán bộ an toàn – Nếu có thể, mỗi đội cứu hộ chỉ định một người làm cán bộ an toàn, nhưng với sự giới hạn về nguồn nhân lực nên thường là không thể. Với hai đội thì có khả thi hơn, cán bộ an toàn giúp các thành viên duy trì nhận thức về môi trường xung quanh. Cán bộ an toàn không nên trực tiếp tham gia vào các hoạt động cứu hộ mà chỉ chú ý đến các tình huống nguy hiểm, các hành động không an toàn và giám sát sự an toàn chung cho cả đội.

B. Thông tin liên lạc:

1. Radio hay các phương tiện thông tin liên lạc khác có vai trò rất quan trọng trong việc phối hợp và điều khiển các hoạt động tìm kiếm và cứu hộ.
2. Có thể dùng người làm phương tiện truyền tin ở những nơi không có sóng radio.
3. Khi sử dụng radio, nếu bạn không nhận được trả lời thì cũng có nghĩa là bạn không được lắng nghe.

C. Tín hiệu sụp bẫy:

1. Chọn một tín hiệu cho người cứu hộ trong trường hợp họ bị sụp bẫy. Hét lên hay thổi còi sẽ có tác dụng ở những nơi không gian mở nhưng các rung động âm thanh phải được truyền đi xa trong những không gian hạn chế nên sẽ ít có tác dụng. Sử dụng vật cứng gõ lên phần rắn của một kết cấu thì có thể nghe được xa hơn so với những âm thanh bằng lời nói.

2. Giống như tín hiệu cấp cứu quốc tế: gõ ba lần liên tục – ngưng – gõ thêm ba lần – ngưng là một tín hiệu dành cho những người cứu hộ hay nạn nhân.

D. Tín hiệu sơ tán:

1. Một tín hiệu lớn dễ nghe và đã được thống nhất sẽ được phát ra khi có tình huống nguy hiểm cần phải sơ tán ra khỏi công trình ngay lập tức.
- a. Còi, loa hay loa cầm tay...
- b. Các tín hiệu sau đã được các đội cứu hộ chuyên nghiệp công nhận là tín hiệu quốc tế:
- Sơ tán: 3 hồi còi ngắn (● ● ●)
 - Ngưng hoạt động/giữ im lặng: 1 hồi còi dài (———)
 - Tiếp tục hoạt động: 1 hồi còi dài – 1 hồi còi ngắn (— ●)
2. Khi có nhiều hoạt động cứu hộ cùng diễn ra ở một nơi thì mỗi đội nên có tín hiệu sơ tán riêng.

E. An toàn đối với các hiểm họa xung quanh hiện trường xảy ra thảm họa:

1. Sụp đổ thứ cấp của các cấu trúc không ổn định:
- a. Cầu vượt, cột điện, tường hay tòa nhà bị nghiêng hoặc nứt
- b. Di dời các đồng vỡ vụn và thiết bị trong tòa nhà
2. Hiểm họa lơ lửng trên không:
- a. Các bộ phận cấu kiện liên kết bị hư hại không được thiết kế để chịu tải các vật nặng nhưng có thể giữ các mảng lớn của một cấu trúc ở dạng lơ lửng.
- b. Các thiết bị trong tòa nhà không đảm bảo an toàn như tủ hồ sơ, bồn tắm, tủ lạnh...
- c. Các dây treo thấp như dây điện, dây điện thoại, dây truyền hình cáp...

- Điện giật, vấp ngã, mắc rối
- Có thể được tìm thấy ở bên ngoài, dưới mái nhà, trong phòng

d. Thiết bị nâng vật nặng trong xây dựng

- Cần cầu và máy đào lùi nâng các vật nặng phía trên đầu những người cứu hộ.

e. Các đội cứu hộ trên sàn và mái nhà

- Phía trên người cứu hộ không nên có bất kì tải trọng và sự di chuyển không cần thiết nào để đảm bảo an toàn.

3. Hiểm họa trên mặt đất:

a. Các vật sắc như kính, đinh, cốt thép, các tấm bê tông bị vỡ

b. Các bề mặt trơn trượt và gỗ gập

c. Bề mặt ngập nước

- Điện giật nếu tiếp xúc với các đường dây có điện
- Đuối nước

d. Không khí bị ô nhiễm

- Khu vực chứa hóa chất, ví dụ như nhà xe, tầng hầm
- Dễ cháy, độc hại hay thiếu ôxy

4. Hiểm họa tầng hầm

a. Không khí bị ô nhiễm

- Tầng hầm hoặc hầm lưu trữ
- Dễ cháy, độc hại hay thiếu ôxy

b. Ngập

- Che khuất lối đi và sàn nhà
- Điện giật
- Đuối nước

F. An toàn đối với các vật liệu nguy hiểm cơ bản:

1. Các vật liệu nguy hiểm trong nhà
 - a. Khu vực nhà bếp
 - Ammoniac, thuốc tẩy, lò nướng và các chất tẩy rửa
 - b. Khu vực giặt ủi
 - Ammoniac, thuốc tẩy, chất chống bẩn trong tủ hoặc gần máy giặt
 - c. Khu vực nhà xe
 - Xăng dầu, chất làm loãng sơn, thuốc trừ sâu, tẩy sơn, bình điều áp trong tủ, trên kệ và sàn nhà
2. Bệnh viện và phòng thí nghiệm
 - Khí và chất lỏng dễ cháy, chất độc, đồng vị phóng xạ và các chất sinh học nguy hiểm
3. Trường học, cửa hàng, văn phòng doanh nghiệp
 - Các vật cho phép hoặc không cho phép dưới bồn rửa và phòng riêng

G. An toàn đối với các bệnh truyền nhiễm cơ bản:

1. Nếu nạn nhân không mắc bệnh trước khi bị thương hay tử vong thì họ không phải là nguyên nhân gây truyền nhiễm
2. Sử dụng thiết bị bảo hộ cá nhân đã được thảo luận
 - a. Mũ bảo hiểm – Bảo vệ phần đầu khỏi các vết cắt và vết trầy
 - b. Mắt kính bảo hộ - Sẽ ngăn các dịch lỏng tiếp xúc với mắt
 - c. Khẩu trang – Sẽ ngăn các vật thể lỏng tiếp xúc với mặt và đường hô hấp
 - d. Găng tay cao su – Có thể mang bên trong găng tay da để ngăn dịch lỏng tiếp xúc với tay trong khi làm việc.
3. Rửa với xà phòng hay thuốc tẩy rửa càng sớm càng tốt nếu tiếp xúc với dịch lỏng

4. Hủy bỏ hoặc giặt quần áo với xà phòng càng sớm càng tốt nếu tiếp xúc với các dịch lỏng
5. Chúng ngừa viêm gan B và uốn ván đúng kỳ hạn
6. Ô nhiễm nguồn nước và hệ thống cống rãnh bị vỡ là nguyên nhân gây ra các loại bệnh sau thảm họa sụp đổ những cấu trúc công trình nếu không có giải pháp xử lý vệ sinh hợp lý
 - Nên xây dựng khu xử lý rác thải ở xa các trường học. Phương pháp và vị trí cho việc xử lý hay lưu trữ cần phải được xem xét cẩn thận

H. Bốn loại tình huống cứu hộ thảm họa do sụp đổ các công trình:

1. Nạn nhân bị thương nhưng không bị kẹt:

- Vết thương của các nạn nhân thường do các mảnh đồ nát rơi trúng hoặc nạn nhân rơi xuống và va chạm vào mặt đất. Còn được gọi là “những nạn nhân bên ngoài”.
- Di dời nạn nhân đến nơi an toàn và chữa trị vết thương..
- Thường chiếm tỷ lệ 50% nạn nhân.

2. Nạn nhân bị sụp bẫy phi công trình:

- Tòa nhà trông như vẫn bình thường, còn được gọi là “cứu hộ đơn giản”.
- Các thiết bị trong nhà như tủ, kệ sách, tủ lạnh và các mảnh vỡ sẽ đánh bẫy nạn nhân.
- Xác định vị trí của nạn nhân và nhắc các thiết bị đó hoặc mảnh vỡ ra khỏi nạn nhân, việc này thường sử dụng các dụng cụ thông thường bằng tay để cứu nạn nhân. Di dời nạn nhân đến nơi an toàn để chữa trị vết thương.
- Thường chiếm tỷ lệ 30%.

3. Nạn nhân bị sụp bẫy phi công trình - trong một khoảng trống

- Tòa nhà trông không giống như cũ. Một phần đã bị sụp hoàn toàn. Đây là một tình huống đầy nguy cơ và hiểm họa.
- Nạn nhân vẫn còn bị kẹt trong các thiết bị như tủ, kệ sách,

tử lạng và các mảnh vỡ. Nhưng họ bị kẹt trong một khoảng trống do cấu trúc công trình bị sụp đổ.

- Đảm bảo sự an toàn của cấu trúc công trình, xác định vị trí nạn nhân, nâng các vật đè ra khỏi nạn nhân, di dời nạn nhân đến nơi an toàn và chữa trị vết thương.
- Giải cứu một nạn nhân trong tình huống này thường mất khoảng 4 giờ. Loại nạn nhân này thường chiếm tỷ lệ 15%.

4. Nạn nhân bị chôn vùi

- Tòa nhà không còn giống như cũ. Một phần của tòa nhà bị sụp hoàn toàn. Đây là một tình huống rất nguy hiểm.
- Nạn nhân bị kẹt trong các phần của cấu trúc công trình như tường, sàn nhà và mái nhà.
- Đảm bảo sự an toàn của cấu trúc công trình, xác định vị trí nạn nhân, nâng các vật đè ra khỏi nạn nhân, di dời nạn nhân đến nơi an toàn và chữa trị vết thương.
- Giải cứu các nạn nhân bị chôn vùi thường mất hơn 4 giờ, trung bình khoảng 8 giờ.
- Thường chiếm tỷ lệ 5%.

Ghi chú: Ít nhất khoảng 80% nạn nhân bị kẹt và bị thương của các thảm họa sụp đổ công trình trước đây đã được cứu sống trong 24 giờ đầu tiên sau sự cố.

9

CỨU ĐUỐI

MỤC TIÊU BÀI GIẢNG

Khi hoàn thành bài giảng, bạn có thể:

1. Liệt kê ít nhất 5 tình huống khẩn cấp phổ biến liên quan đến nước
2. Trình diễn được 6 kiểu nút thắt, nối dây
3. Trình diễn được 2 loại hình hỗ trợ cứu đuối
4. Trình diễn được cách đi qua vùng nước nông

BÀI 9 - CỨU ĐUỐI

Đuối nước không chỉ xảy ra ở những nơi như hồ, sông hay hồ bơi mà nó xảy ra ở tất cả các tình huống có nước, từ biển sâu cho đến các vùng nước nhỏ nhất.

A. Các trường hợp khẩn cấp liên quan tới nước thường gặp

- Gần đuối nước_____
- Lao xuống khu vực nước nông_____
- Rơi khỏi tàu/thuyền_____
- Mất nhiệt cơ thể_____
- Tổn thương mô mềm_____

B. Nguyên nhân

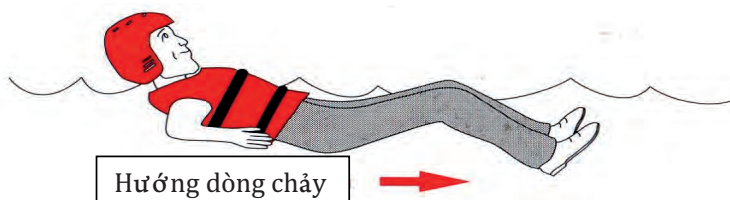
- Mưa lớn – lũ lụt - _____
- Vỡ đê - _____
- Dòng chảy xiết - _____
- Tai nạn - _____
- Tai nạn tàu/thuyền hoặc tàu/thuyền bị lật - _____

C. Các hiểm họa dưới nước

- Đập tràn - _____
- Các vật mắc kẹt dưới nước - _____
- Các vật trôi nổi - _____
- Mắc kẹt chân vào vật - _____
- Các đồ vật khác - _____
- Người bơi bị hoảng sợ - _____
- Nước bị ô nhiễm - _____
- Mất nhiệt cơ thể - _____
- Mất nước cơ thể - _____

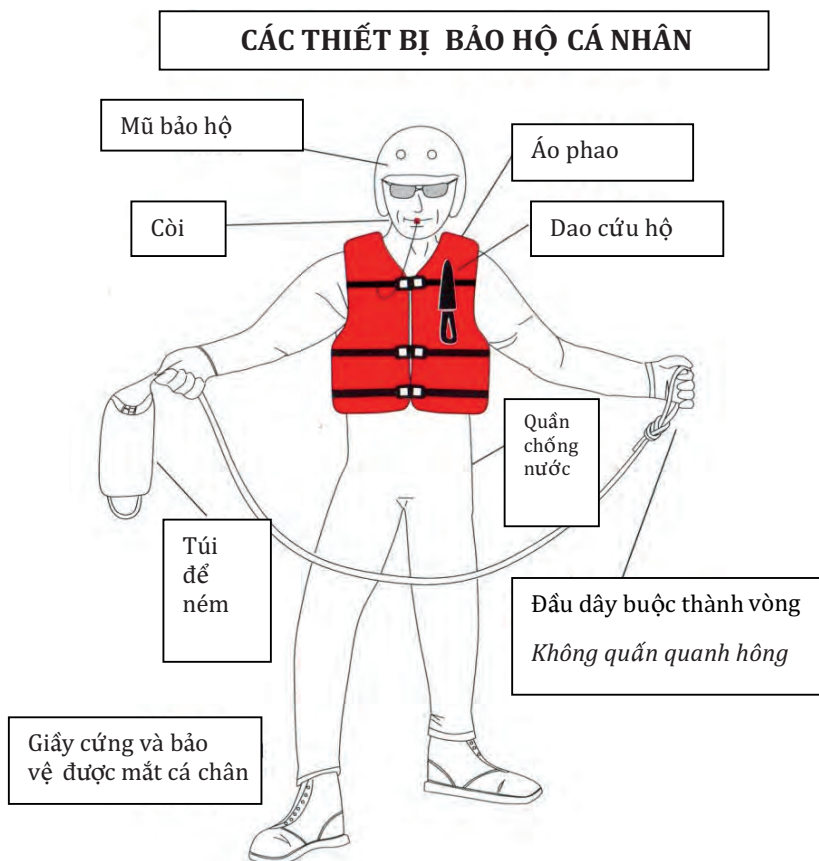
D. Sống sót

- Trôi nổi
 - Nước tĩnh/nước mặt _____
 - Nước chảy xiết _____
 - Nước lũ _____



- Thiết bị nổi cá nhân & Thiết bị nổi ứng phó
 1. Áo phao
 2. Phao tròn
 3. Bình chứa nước
 4. Ruột/săm xe
 5. Ván trượt
 6. Hộp (thùng) xốp
 7. Gỗ nổi

E. Các thiết bị bảo hộ cá nhân:



Dùng còi báo/làm ký hiệu:

Ký hiệu một hồi còi ngắn = **dừng lại**, nhìn tôi, nghe hướng dẫn

Ký hiệu một hồi còi dài và một ngắn = **bắt đầu/tiếp tục** hành động đã thỏa thuận hoặc được chỉ định bởi người thổi còi.

Ký hiệu ba hồi còi ngắn = **nguy hiểm**, cần giúp đỡ

Dùng tay làm ám hiệu:

Đưa một tay lên trời = Tôi cần **trợ giúp!**

Đưa một tay đặt lên đầu = **Tôi ổn**/không có vấn đề gì!



G. Cứu hộ trong các trường hợp khẩn cấp liên quan tới nước:

• **Kiến thức cơ bản về dây thừng và nút thắt:** dây thừng là vật liệu phổ biến và dễ kiếm. Nó được sử dụng để cố định vật hoặc cứu người. Điều quan trọng là phải biết cách sử dụng các nút thắt của dây.

1. CÁC PHẦN CỦA SỢI DÂY

- Điểm cuối _____
- Vòng _____

- Thòng lọng _____
- Cuộn _____



2. CÁC NÚT THẮT CƠ BẢN ĐƯỢC SỬ DỤNG ĐỂ:

a. Nối dây

- Nút vuông / Nút dẹt



- Nút hình số 8



- Nút thợ dệt

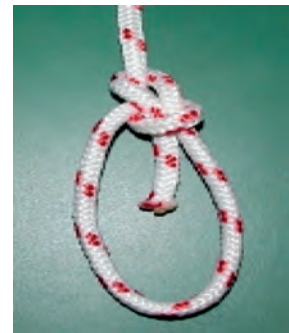


b. Thắt dây

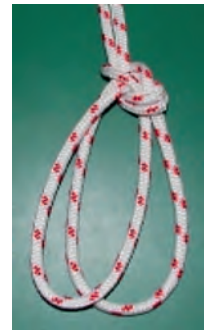
- Nút thuyền chài



- Gút thắt



- Gút thắt đôi



3. CÁC BƯỚC CỨU ĐUỐI CƠ BẢN:

Cứu người bị đuối nước có lẽ là nguy hiểm nhất. Trong lúc hốt hoảng, nạn nhân thường bám chặt lấy người cứu hộ và ngoi lên mặt nước bằng mọi cách. **KHÔNG BAO GIỜ** được tiếp cận trực tiếp để cứu một người bị đuối nước còn tỉnh nếu chưa được huấn luyện.

- Sử dụng tuyến đường nhanh nhất và trực tiếp nhất để tiếp cận người bơi đang bị kiệt sức
 - Sử dụng các thiết bị nổi.
 - Có thiết bị cứu hộ và biết cách sử dụng nó.

Tiếp cận nạn nhân bằng một vật hoặc ném một sợi dây thừng. Dù bạn có làm gì thì cũng đừng để mình trở thành nạn nhân tiếp theo khi cứu một người đang bị đuối nước.

Làm thế nào để cứu một người bị đuối nước:

1. **Giữ an toàn.** Mang thiết bị nổi cá nhân nếu có. Điều quan trọng cần ghi nhớ là không được *biến mình thành nạn nhân tiếp theo*.
2. Nếu có trên một người cứu hộ thì cần cho ai đó kêu cứu ngay lập tức. Nhớ là nói rõ vị trí có người đuối nước và không được ngừng lại cho đến khi điều phối khẩn cấp nói bạn phải làm như vậy.
3. **Nếu nạn nhân còn tỉnh táo**, cố gắng tiếp cận nạn nhân bằng một vật đủ chắc để kéo nạn nhân vào bờ (mái chèo, cành cây hoặc cán chổi bằng gỗ, v.v..)
4. Nếu không có vật cứng thì ném dây thừng về phía nạn nhân và khuyến khích nạn nhân nắm vào dây. Tốt nhất là ném một phao cứu sinh buộc kèm theo dây thừng.
5. Nếu nạn nhân ở quá xa tầm dây, có thể chọn một số cách với những người cứu hộ chưa được đào tạo: gọi số khẩn cấp, nếu có nhiều người thì có thể nắm tay nhau thành một hàng để tiếp cận nạn nhân, hoặc có thể có ai đó sẽ cố gắng bơi ra phía nạn nhân nhưng cần thực hiện các bước sau:

- * Buộc một sợi dây vào hông người cứu hộ và cho một người trên bờ hoặc trên chiếc thuyền gần đó giữ một đầu dây trước khi bơi ra phía nạn nhân.
- * Dùng mái chèo, cành cây hoặc cán chổi bằng gỗ để tiếp cận nạn nhân. **Người cứu hộ không được tiếp cận/chạm trực tiếp với người đuối nước đang hoảng hốt.**

6. Nếu nạn nhân bất tỉnh, chèo xuống đến nạn nhân hoặc buộc dây quanh hông người cứu hộ bơi ra để kéo nạn nhân vào bờ.
7. Một khi đã đưa nạn nhân lên bờ, cần làm sơ cứu cho nạn nhân. Trong thời tiết lạnh, cởi bỏ quần áo ướt theo mọi cách, đắp cho nạn nhân một cái chăn và theo dõi xem nạn nhân có bị mất nhiệt không. Nếu như nạn nhân ngừng thở, thực hiện hồi sức tim phổi (CPR)

Lưu ý:

- a) Tất cả các nạn nhân suýt bị chết đuối đều cần trợ giúp y tế. Nước ở trong phổi cho dù là một lượng ít cũng có thể dẫn đến bị tràn dịch sau đó. Hiện tượng này được gọi là “chết đuối trên cạn” - có thể gây tử vong.
- b) Cần theo dõi chặt chẽ ai đó bị sốc nước trong khi đang bơi, đặc biệt là khi bơi ở nơi không phải là hồ bơi.
- c) Nếu thấy một nạn nhân bất tỉnh dưới nước mà không có ai chứng kiến, luôn nghĩ đến tình huống người đó bị thương ở cổ

Dụng cụ hỗ trợ tiếp cận:

1. DÙNG VẬT TIẾP CẬN – Là hình thức cứu hộ phổ biến nhất và dễ nhất để tiếp cận đối tượng gặp nạn.

Tiếp cận bằng các vật như:

- Cán cuốc
- Mái chèo
- Cành cây

Cách thực hiện:

- Nằm sát xuống đất để không



bị nạn nhân kéo xuống nước

- Với xa tới nạn nhân
- Kêu cứu để gây sự chú ý của mọi người.

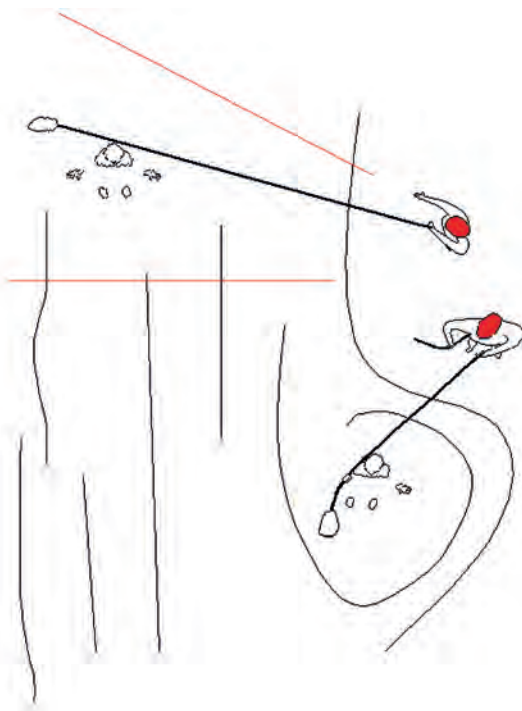
Cách cứu hộ khác:

- Dùng thiết bị nổi được nối với sợi dây thừng được giữ bởi những người cứu hộ ở cả hai bên bờ sông hoặc trên đường phố bị ngập lụt.

2. **NÉM và KÉO** – Nếu nạn nhân ở quá xa không thể tiếp cận được bằng vật gì thì bạn có thể sử dụng phương pháp này để cứu hộ.

Cách thực hiện:

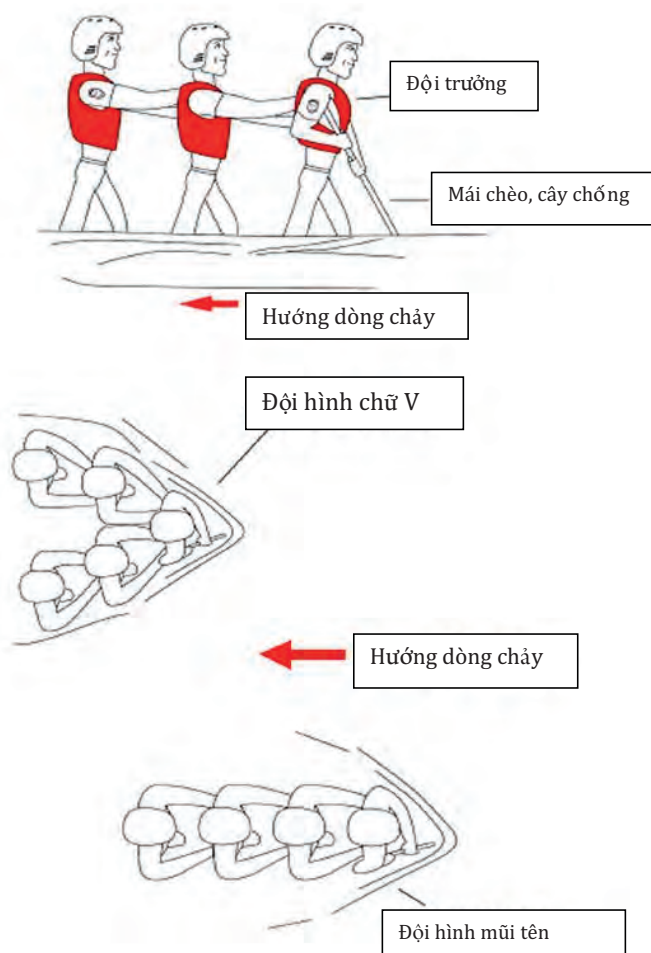
- 1- Chọn một điểm thích hợp để ném dây
- 2- Để mắt theo dõi dây ném với đích
- 3- Ném dây lên phía trên đầu của đích đến hoặc bên trên của dòng chảy một chút
- 4- Ném dây chuẩn xác khi đích đến nằm trong tầm tay
- 5- Cần thận đưa nạn nhân tránh khỏi dòng xoáy hoặc tới nơi tốt nhất mà bạn có thể tìm được.
- 6- Hãy sẵn sàng để ném lần thứ hai



*Luôn luôn ghi nhớ: **VỚI TỐI, NÉM** nhưng phải luôn **ĐI KÈM** với việc đã được đào tạo và có các dụng cụ*

KỸ THUẬT ĐI QUA VÙNG NƯỚC NÔNG CHẢY XIẾT

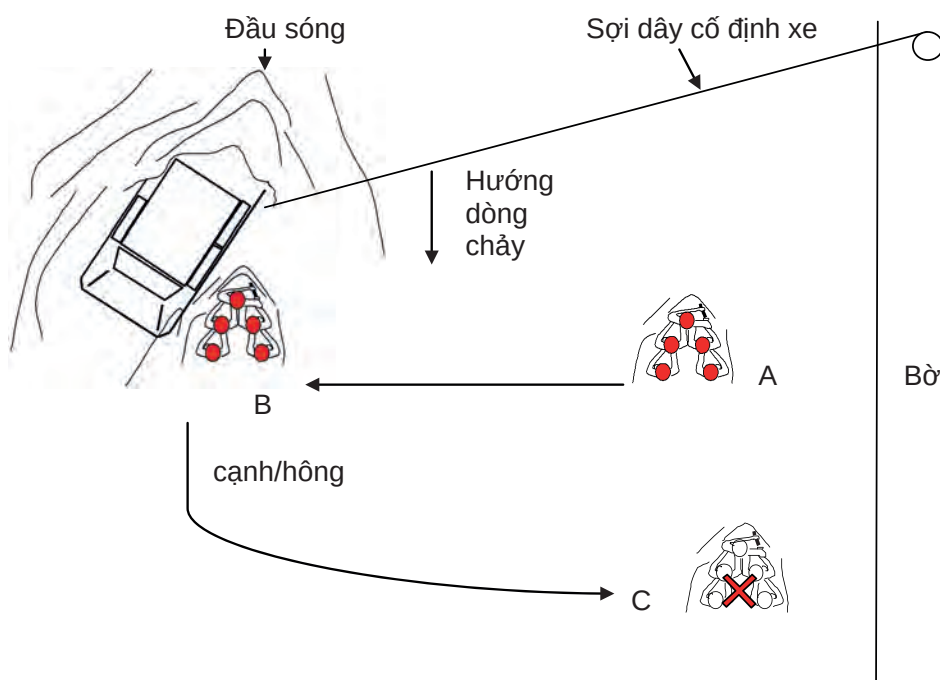
- * Không đi vào dòng nước sâu quá đầu gối
- * Giữ đội hình đi thẳng vào dòng nước
- * Hỗ trợ người đi trước mình
- * Mỗi bước chân di chuyển phải vững vàng
- * Không được vội vã
- * Hãy từ bỏ và quay trở lại bờ trước khi bị nước cuốn trôi



Đi qua vùng nước nông chảy xiết để tiếp cận một chiếc ô tô

1. Không đi sâu quá đầu gối
2. Cho người đứng ở đầu dòng nước để quan sát các mảnh vỡ trôi nổi

3. Cho người đứng ở phía hạ lưu cầm sẵn túi dây để dự phòng
 4. Cố định chiếc xe với một sợi dây căng
 5. Không đi theo hướng sợi dây căng vì sẽ dẫn đến đầu sóng chảy xiết
 6. Mang theo vật liệu nổi cá nhân và mũ bảo hộ cho từng nạn nhân sẽ cứu
 7. Giữ đội hình đi thẳng đến dòng nước (hình mô tả A)
 8. Từ bỏ ý định nếu thấy đội hình không còn vững chắc
 9. Di chuyển theo bên sườn sau của chiếc xe, tránh chỗ nước chảy xiết ở phần đầu xe
 10. Lưu ý tình trạng không ổn định của chiếc xe
 11. Nếu thấy chiếc xe ổn định, tiến thẳng đến chỗ nước xoáy cạnh chiếc xe (hình B)
 12. Mang mũ bảo hộ và đồ nổi cá nhân cho từng nạn nhân
 13. Đỡ nạn nhân vào giữa đội hình chữ V
 14. Di chuyển men theo cạnh để quay vào bờ (hình C)
- Lặp lại thao tác để cứu nạn nhân tiếp theo cho đến khi xong



10

BÀI THỰC HÀNH CUỐI KHÓA

MỤC TIÊU BÀI GIẢNG

Khi hoàn thành bài giảng, bạn có thể:

1. Liệt kê ít nhất 5 tình huống khẩn cấp phổ biến liên quan đến nước
2. Trình diễn được 6 kiểu nút thắt, nối dây
3. Trình diễn được 2 loại hình hỗ trợ cứu đuối
4. Trình diễn được cách đi qua vùng nước nông

Bài 10 - BÀI THỰC HÀNH CUỐI KHÓA

1. Mục đích

Nhằm trình bày các kiến thức, kỹ thuật và kỹ năng đã được truyền đạt trong khóa học CADRE; thực hiện các bước cần thiết để đảm bảo sự an toàn của bản thân và gia đình trước khi giúp đỡ người khác, tổ chức đội ứng phó sau khi có thảm họa, tiếp cận và đảm bảo hiện trường, thực hiện hoạt động tìm kiếm và cứu hộ cơ bản, giải cứu một cách an toàn các tình huống hoặc nạn nhân được mô phỏng hiện trường thảm họa.

2. Mục tiêu thực hiện

Khi hoàn thành khóa học CADRE, đội của bạn sẽ có thể thực hiện những nhiệm vụ sau:

1. Đảm bảo sự an toàn của bạn và gia đình
2. Nhận thông tin và yêu cầu hỗ trợ
3. Tổ chức và lập kế hoạch ứng phó
4. Lựa chọn tất cả nhu cầu hậu cần thiết yếu
5. Tiếp cận hiện trường một cách an toàn, đánh giá hiện trường và báo cáo tình hình
6. Đảm bảo hiện trường và yêu cầu các nguồn lực hỗ trợ
7. Tiếp cận được người bị ảnh hưởng, đánh giá tình hình và có sự chăm sóc thích hợp
8. Tiến hành phân loại và giải cứu người bị kẹt nếu hợp lý và ổn định người bị thương
9. Sắp xếp đồ chuẩn bị vận chuyển
10. Chia sẻ thông tin với các nhóm ứng phó chuyên nghiệp về tình hình của nạn nhân để có được sự điều trị phù hợp
11. Hỗ trợ các nhóm ứng phó chuyên nghiệp khi cần thiết
12. Thảo luận với cộng đồng sau hành động ứng phó để rút kinh nghiệm
13. Chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp tiếp theo

Bài thực hành cuối khóa được chia thành ba giai đoạn

3. Công cụ và trang thiết bị

Để hoàn thành mục tiêu thực hiện, mỗi nhóm sẽ được giao 3 kịch bản mô phỏng và các trang thiết bị phù hợp.

Bạn phải sử dụng toàn bộ các thiết bị bảo hộ cá nhân của riêng bạn. Bạn phải hoàn thành cả 3 giai đoạn trong khoảng thời gian 1 giờ 30 phút theo quá

trình đã được truyền đạt trong khóa học. Bài thực hành cuối khóa sẽ được thực hiện tại một địa điểm với 3 kịch bản mô phỏng.

4. Danh sách kiểm tra quy trình

Tổng thời gian cho tất cả các giai đoạn: 1 giờ 30 phút

4.1 Giai đoạn I: Đảm bảo sự an toàn của bạn và các thành viên trong gia đình

Giới hạn thời gian: 15 phút

Quy trình:

- 1) Đảm bảo sự an toàn của bạn và các thành viên trong gia đình
- 2) Đánh giá ngôi nhà và tất cả thiết bị tiện ích, quyết định sơ tán hay ở lại
- 3) Đề phòng nhằm đảm bảo an toàn cần thiết
- 4) Sau khi các điều trên đã được đảm bảo, tham gia vào đội ứng phó và tiếp cận khu vực đã được xác định trước đó

4.2 Giai đoạn II: Đánh giá hiện trường và Tìm kiếm

Giới hạn thời gian: 30 phút

Quy trình:

- 1) Thu thập thông tin từ những người hàng xóm, thành viên trong đội, sau đó xác định khu vực tìm kiếm.
- 2) Thiết lập và ưu tiên khu vực có thể có nhiều nạn nhân bị mắc kẹt.
- 3) Xây dựng kế hoạch hành động để tiến hành tìm kiếm.
- 4) Phân công nhiệm vụ trong đội một cách hợp lý.
- 5) Hoàn thành việc kiểm tra tòa nhà (3600, nếu có thể).
- 6) Tiến hành tìm kiếm và cứu hộ cơ bản, sơ tán nạn nhân nếu có thể.
- 7) Xác định vị trí của tất cả các điểm có thể tiếp cận được.
- 8) Xem xét sử dụng các phương pháp tìm kiếm thay thế.
- 9) Xác định vị trí của nạn nhân có thể bị kẹt với sự sai sót nhỏ nhất.

4.3 Giai đoạn III: Phân loại nhanh nạn nhân, Tìm kiếm cứu hộ tại cộng đồng, Quản lý tử thi, kết hợp với đội ứng phó chuyên nghiệp

Giới hạn thời gian: 45 phút

Quy trình:

- 1) Tiến hành phân loại nhanh nạn nhân nếu cần thiết
- 2) Sơ tán nạn nhân đến các khu vực điều trị đã được chỉ định
- 3) Vô hiệu hóa các mối hiểm họa bằng các hoạt động phòng ngừa
- 4) Nhắc khởi bê tông lên để di chuyển nạn nhân
- 5) Tiến hành đánh giá tình trạng của nạn nhân một cách toàn diện trước di chuyển nạn nhân
- 6) Giữ nạn nhân cố định, sử dụng các phương tiện sẵn có thay cho băng ca
- 7) Mang nạn nhân ra ngoài và theo dõi tình trạng của nạn nhân
- 8) Duy trì tất cả các biện pháp an toàn trong suốt các hoạt động
- 9) Cả đội cùng hành động với sự phân công và luân chuyển hợp lý
- 10) Kết hợp với đội ứng phó chuyên nghiệp
- 11) Trình bày các hoạt động khác đã được truyền đạt trong khóa học

11

ÔN TẬP

MỤC TIÊU BÀI GIẢNG

Khi hoàn thành bài giảng, bạn có thể:

1. Trả lời các câu hỏi và giải quyết các vấn đề được nêu ra bởi các học viên trong tờ “File”.
2. Ôn tập lại các phương pháp thực hành quan trọng nhất đã được thực hiện và luyện tập trong suốt khóa học.
3. Phác thảo được những gì quan trọng trong Bài thực hành cuối khóa và trả lời bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến việc đánh giá.

Bài 11 - ÔN TẬP

1. Giới thiệu

2. Thực hiện

Ghi chú những câu hỏi cần giải đáp.

Bài 1: Giới thiệu khóa học

Bài 2: Những hiểm họa thường gặp và Nhóm ứng phó thảm họa tại cộng đồng.

Bài 3: An toàn cho gia đình & Công tác chuẩn bị ứng phó

Bài 4: Sơ cấp cứu & Hồi sức tim-phổi cơ bản

Bài 5: Hệ thống Chỉ huy sự cố và Phân loại

Bài 6: Quản lý tử thi

Bài 7: Cứu hỏa

Bài 8: Tìm kiếm và Cứu hộ cơ bản

Bài 9: Cứu đuối

Bài 10: Bài thực hành cuối khóa

Bài 11: Ôn tập

3. Kết thúc

