



SINH MẠNG...Hãy Sống Và Cứu Lấy Mạng Mình!

Chương Trình Giáo Dục Dành Cho Thành Phần Hưu Trí Trong Cộng Đồng Koivotικό

Chương trình giáo dục cộng đồng mới miễn phí do Sở Cứu Thương mở rộng cho người hưu trí tuổi 55 và trên được Bộ Trưởng Y Tế John Hatzistergos và Tổng Giám Đốc Sở Cứu Thương Greg Rochford phát động ngày 19/10/2006.

Chương trình dành cho tất cả thành viên cộng đồng NSW và chỉ mất đôi phút để quý vị tự làm quen với chương trình...xin đọc tiếp.

CHƯƠNG TRÌNH

Kết quả tham khảo cộng đồng nhận thấy mức độ hiểu biết thấp đáng lo ngại hay việc thiếu sự gấp rút về những trường hợp cấp cứu. Chúng tôi cũng thấy 3 lý do chính những người tuổi 55 hay trên không biết các khóa cứu sinh là:

1. Thời gian
2. Phí tổn
3. Thi cử hay đánh giá

MANG SỐNG...Hãy Sống Hãy Cứu Lấy! Chương trình giáo dục cộng đồng chỉ cần một giờ, miễn phí, và không có thi. Chương trình được thử nghiệm thành công do nhận được sự phản hồi tích cực của nhiều nhóm cộng đồng.

NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

Chương trình sẽ giáo dục cộng đồng về mặt:

- > Các dấu hiệu và triệu chứng của những trường hợp cấp cứu y học
- > Tầm quan trọng của cộng đồng việc gọi ba số 0 ngay lập tức và các câu hỏi sẽ được hỏi
- > Các hướng dẫn của nhân viên trực xe cứu thương trước khi tới



Bộ tài liệu được soạn cho các nhóm cộng đồng sẽ được gửi theo yêu cầu. Bộ tài liệu gồm có như sau:

- > Bản yết thị (để báo cho thành viên của hội biết)
- > Mẫu Đơn Đăng Ký (của những người thông báo tham dự)
- > Tập hướng dẫn (hướng dẫn từng bước cách tiến hành buổi tập một giờ)
- > DVD hướng dẫn (các câu chuyện sống thật và tài liệu căn bản Hồ Hấp Nhân Tạo (CPR))

- > Bao gối tập Hồ Hấp Nhân Tạo (CPR Buddy pillowcase) (Tham Dự Viên dùng để thực tập và giữ làm lưu niệm)
- > Thẻ nam châm để dính trên tủ lạnh (gồm các dấu hiệu cảnh báo đối với một vài bệnh đang đe dọa mạng sống)
- > Giấy Chứng Nhận Tham Dự (lưu niệm cho Tham Dự Viên)
- > Mẫu Đánh Giá của Giảng Viên và Tham Dự Viên (gửi lại cho Sở Cứu thương Công Cộng Sự vụ để đánh giá chương trình)

SINH MẠNG...Hãy Sống Và Cứu Lấy Mạng Mình!

Chương Trình Giáo Dục Dành Cho Thành Phần Hữu Trí Trong Cộng Đồng Koivotikó

Chương trình tự học này hy vọng tăng thêm kiến thức cộng đồng sự nhận thức cấp cứu và cung cấp sự tự tin để làm theo các hướng dẫn từ các nhân viên trực xe cứu thương. Nghiên cứu cho thấy trên 70 phần trăm các cơn trụ tim xảy ra tại nhà. Sự quyết định tham dự chương trình “MẠNG SỐNG...Hãy Sống Hãy Cứu Lấy!” có thể cứu

GIẢNG VIÊN BUỔI TẬP

Giảng viên là đại diện nhóm cộng đồng từ một tổ chức như Hội Rotary, Probus, Hội Liên Hiệp Phụ Nữ Đồng Quê, Hội Lions hay bất cứ nhóm thể thao hay vui chơi điều khiển sự hướng dẫn chương trình. Tất cả giảng viên sẽ nhận tập hướng dẫn với bản thảo được viết dễ hiểu, do vậy không đòi hỏi kinh nghiệm trước đây vì Giảng Viên không giữ vai trò Huấn Luyện Viên.

CẤU TRÚC BUỔI TẬP

Chương trình được tạo dễ dàng bởi các thành viên cộng đồng, không có sự tương tác của Xe cứu thương, dù ở nông thôn trong thời gian yên lặng hơn, Nhân Viên Cứu Thương có thể được dự vào nhưng việc này hoàn toàn do ý muốn của họ. Lý tưởng là số người tham dự mỗi buổi tập không quá 20 người. Buổi tập điển hình gồm có:

- > Chào mừng và giới thiệu
- > Xem DVD hướng dẫn (24 phút)
- > Bộ phận thực tập Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) và tự phê
- > Kết thúc

Tham Dự Viên cần mang theo gói kích thích bình thường. Trợ huấn cụ như bao gói tập Hô Hấp Nhân Tạo (CPR Buddy) sẽ được cung cấp. Bao gói có in hình bán thân con người phía trước, gần giống như tượng người mẫu và Tham Dự Viên sẽ thực hành kỹ năng Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) căn bản vào cuối buổi tập – và xin tiếp tục thực tập ở nhà.

KHÓA HỌC NÀY CÓ ĐƯỢC CHỨNG NHẬN KHÔNG?

Chương trình chỉ là khóa học nhận thức và đề nghị thiết tha với các Tham Dự Viên theo tiếp bằng cách ghi danh khóa cấp cứu với cơ quan cung cấp được chuẩn nhận. Sở Cứu Thương cho biết những cơ quan cung cấp chính là người giúp đỡ rất nhiều cho chương trình.

CHƯƠNG TRÌNH NÀY CÓ PHÙ HỢP VỚI NHÓM CỘNG ĐỒNG CỦA QUÍ VỊ KHÔNG?

Các thành viên của nhóm cộng đồng cần trên 55 tuổi là thích hợp với chương trình. Một vài nhóm điển hình gồm có Rotary, Probus, Hội Liên Hiệp phụ nữ Đồng quê, Hội Lions, Hội thể thao... vv...có đủ bộ tài liệu cho 50 ngàn Tham Dự Viên được in vào năm đầu tiên và sẽ được trải đều khắp tiểu bang đến các nhóm cộng đồng khác nhau muốn tham dự.

QUỸ TÀI TRỢ

Năm đầu tiên chương trình được khả thi qua nghĩa cử bao dung tài chánh của Bà quá cố Dorothy Caton Giám Đốc Quỹ Ủy Thác Danks và công ty Tothemill. Sự bảo trợ và biếu tặng thêm nữa hiện đang được yêu cầu để bảo đảm sự lâu dài của chương trình.

HÃY XIN MỘT BỘ CHƯƠNG TRÌNH

Nếu nhóm cộng đồng của quý vị phù hợp với tiêu chuẩn và cần xin một bộ chương trình, xin email thắc mắc về: community@ambulance.nsw.gov.au

Hoặc thư cho

Public Affairs Unit
Ambulance Service of NSW
Locked Bag 105
Rozelle NSW 2039

Xin nhớ gồm có chi tiết của hội và chi tiết liên lạc cùng số người tham dự.



**Ambulance Service
of New South Wales**

excellence in care

SINH MẠNG...Hãy Sống và Cứu Lấy Mạng Mình!



(Cuốn) sách nhỏ Hướng dẫn Facilitator

000

TẬP HƯỚNG DẪN GIẢNG VIÊN

Nội Dung

Bao gồm trong tập hướng dẫn này là thông tin giúp đỡ quý vị tham gia Chương Trình “SINH MẠNG...Hãy Sống và cứu Lấy Mạng Mình (LIFE...Live it, Save it)!”:

1. Giới Thiệu

Thư ngỏ của Tổng Giám Đốc Sở Cứu Thương NSW và tri ân của người sống sót sau cơn trụ tim.

2. Mẫu Đơn Đăng Ký

Để ghi chi tiết của Tham Dự Viên. Mẫu đơn này cần được gửi tới Sở Cứu Thương vào lúc hoàn tất buổi tập (có đính kèm).

3. Bản Kiểm Soát Trước Buổi Tập

Bản kiểm soát sự việc để hướng dẫn buổi tập. Hai áp phích được kèm theo để giúp quý vị yết thị (có đính kèm).

4. Hướng Dẫn Được Thảo Sẵn

Bản thảo được soạn sẵn để giúp quý vị chuyển đạt thông tin quan trọng. Thông tin này bao gồm trong những khung đậm màu và quý vị sẽ đọc lên trong buổi tập.

5. Vật Phẩm

Được kèm chung trong bộ tài liệu là các bao gói và các bản hướng dẫn để đính trên tủ lạnh cho tất cả Tham Dự Viên giữ lại. Xin đừng chia chung bao gói giữa các Tham Dự Viên.

6. Câu Hỏi Thường Gặp

Sở Cứu Thương dự liệu các Tham Dự Viên có thể có một vài câu hỏi. Phần lớn các câu hỏi này có câu trả lời đơn giản được ghi ở phần cuối của tập hướng dẫn tiện dụng cho quý vị.

7. Giấy Chứng Nhận

Giấy Chứng Nhận Tham Dự được kèm theo để tất cả Tham Dự Viên sẽ nhận vào lúc hoàn tất chương trình.

8. Mẫu Đánh Giá Của Giảng Viên

Xin giúp chúng tôi điền đầy đủ vào Mẫu Đánh Giá của Giảng Viên và chuyển đến Sở Cứu Thương ngỏ hầu giúp ích quý vị. Việc nhận được mẫu này giúp chúng tôi kiểm chuẩn sự chuyển đạt Chương Trình và bảo đảm bất cứ thắc mắc nào cũng được trả lời. Nếu được yêu cầu, các câu trả lời sẽ được gửi trở lại cho giảng viên.

9. Mẫu Đánh Giá Của Tham Dự Viên

Yêu cầu tất cả Tham Dự Viên điền vào Mẫu Đánh Giá của Tham Dự Viên có kèm theo. Xin vui lòng thu những mẫu này và chuyển chung với Mẫu Phản Hồi của Giảng Viên.

Chương trình “SINH MẠNG...Hãy Sống và Cứu Lấy Mạng Mình!” được mở rộng để giáo dục cộng đồng NSW nhận thức khả năng các trường hợp cấp cứu, việc gọi “000” ngay cho xe cứu thương và tiếp cứu trợ sinh.

Đây chỉ là chương trình nhận thức và dự kiến cung cấp sự hiểu biết hơn các kỹ năng cứu sinh.

Sở Cứu Thương thiết tha đề nghị các Tham Dự Viên theo tiếp Chương Trình này bằng cách ghi danh khóa cấp cứu được công nhận qua liên hệ với cơ quan huấn luyện được công nhận có đăng ký với cơ quan Workcover.

Xin tán thưởng mong muốn tạo sự khác biệt và cứu lấy mạng sống của quý vị. Cảm ơn sự tham dự và giúp chúng tôi ngỏ hầu giúp ích quý vị.

Sở Cứu Thương NSW (xe Cứu Thương) là phần không thể thiếu và năng động của hệ thống y tế NSW và là một trong các dịch vụ xe cứu thương lớn nhất thế giới..

Xe cứu thương cung cấp sự chăm sóc lâm sàng phẩm chất cao và dịch vụ chuyên chở quan hệ đến sức khỏe cho hơn 6.8 triệu người ở NSW, được phân phối toàn diện tích 800,000 km vuông.

Sự quan trọng của việc giáo dục cộng đồng để hỗ trợ tiếp cứu được tất cả dịch vụ xe cứu thương toàn quốc công nhận, mặc dù chương trình của chúng ta có khác đôi chút.

Chương trình "SINH MẠNG...Hãy sống và Cứu Lấy Mạng Mình!" được mở rộng để giáo dục cộng đồng NSW nhận thức và tiếp cứu hữu hiệu tiên khởi cho các trường hợp khẩn cấp.

Chính nghiên cứu của chúng tôi mạnh mẽ hỗ trợ sự cần có một chương trình cộng đồng để tăng thêm sự nhận ra các dấu hiệu và triệu chứng của đau ngực quan hệ đến tim và/hay cơn trụy tim. Sự chăm sóc khẩn cấp thường bị trì hoãn vì hoặc do bệnh nhân và/hay do người ngoại cuộc không thấy được các yếu tố quan trọng.

Chương Trình tự học này mong được nâng cao kiến thức cộng đồng về sự hiểu biết cấp cứu và cung cấp sự tự tin làm theo hướng dẫn của nhân viên trực xe Cứu Thương.

Nghiên cứu cho thấy trên 70 phần trăm tất cả các cơn trụy tim xảy ra tại nhà. Quyết định tham dự Chương Trình "SINH MẠNG...Hãy Sống và Hãy Cứu Lấy Mạng Mình!" của quý vị có thể cứu lấy mạng sống người thân quen .



Greg Rochford
Tổng Giám Đốc
Sở Cứu Thương New South Wales

Sống Sót Sau Cơn Trụy Tim Câu Chuyện Của Ross Skinner

Tôi luôn giữ lấy, điều tôi xem quan trọng, sức khỏe đúng đắn và cứ nhủ mình cũng là một trong những người cho mình còn quá trẻ, ở tuổi 54, để phải chịu cơn đau tim.
Tất cả điều đó đã thay đổi vào ngày 06/03/2005.

Tôi và đôi ba người hàng xóm đang làm vật vãnh xung quanh chung cư, khi tôi bất ngờ ngã quỵ. May thay, một người hàng xóm, Dennis, nhận ra tôi không còn mạch và không còn thở nên bắt tay Hồ Hấp Nhân Tạo (CPR) liền tức khắc. Người hàng xóm khác, Roy, tới cứu giúp trong khi cháu gái của ông thì gọi '000' cho xe cứu thương.

Nhân viên trực xe cứu thương vô cùng tích cực và cung cấp các hướng dẫn và sự tự tin mà mọi người cần đến. Xe cứu thương đã tới trong vòng vài phút và mau chóng chuyển những cú sốc cứu sinh từ máy khử rung để tim tôi khởi động lại. Rồi họ gấp rút đưa tôi đến bệnh viện St George nơi đây tôi đã ở trong tình trạng hôn mê 3 ngày, được phát hiện bị cơn đau tim nặng và cần phải qua một ca phẫu thuật ghép 3 mạch nhân tạo. Tôi phải nói rằng tôi không thấy có sự cảnh báo thường xảy đến với bệnh tim; đau ngực, thở hổn hển...v.v...và cơn đau đã đến với tôi trong vòng vài giây.

Nếu người hàng xóm của tôi không nhớ lại kỹ năng Hồ Hấp Nhân Tạo (CPR) học được vào những năm qua, có lẽ tôi đã không còn ở đây để kể lại câu chuyện của tôi.

Lúc tôi nghe thấy Chương Trình Hiểu Biết "SINH MẠNG...Hãy Sống và Cứu Lấy Mạng Mình!" tôi thấy ngay chương trình này là bước cần thiết và quan trọng để nâng cao kiến thức cộng đồng về việc làm sao đối phó với các trường hợp khẩn cấp đang đe dọa mạng sống.



Ross Skinner
Người Sống Sót

Tôi Cần Làm Gì Để Tổ Chức Chương Trình Buổi Tập

Xin đề nghị mỗi Chương Trình buổi tập không quá 20 Tham Dự Viên:

Cho Giảng Viên

- 1x tập thông tin Giảng viên
- 1x Mẫu Đơn Đăng Ký
- 1x Mẫu Đánh Giá của Giảng Viên
- 2 x áp phích yết thị khổ A3
- 2x DVD hướng dẫn (1 dự phòng)

Cho Tham Dự Viên

- 1x bao gối tập Hô Hấp Nhân tạo (CPR)
- 1x bản hướng dẫn có nam châm để dính trên tủ lạnh
- 1x Giấy Chứng Nhận Tham Dự
- 1x Mẫu Đánh Giá của Tham Dự Viên

Số phần vật phẩm gồm có trong bộ tài liệu tùy theo ước lượng của tổ chức đưa cho Sở Cứu Thương. Quý vị cần thêm xin liên hệ với Nhân Viên Liên Lạc Cộng Đồng số (02) 9320 7777.

Nếu vào cuối buổi tập quý vị còn thừa, xin chuyển về cho Nhân Viên Liên Lạc Cộng Đồng.

Việc xúc tiến Chương Trình thì thoải mái. Để tiện lợi, bản kiểm tra sự việc cho Giảng viên được kê khai như sau (xin nhớ đánh dấu vào phần vự trong khi điền)

Khi Nhận Được Bộ Tài Liệu...

- Bộ Tài Liệu của quý vị có gồm đủ tất cả nội dung (như đã liệt kê ở trên)
- Cả hai bản DVD có xử dụng được không? Nếu không, xin liên hệ Nhân Viên Liên Lạc Cộng Đồng ngay số 02 9320 7777.

Những Điều Lưu Ý Khi Ghi Tên Giữ Địa Điểm...

- Khi ghi tên giữ địa điểm xin bảo đảm có đủ chỗ cho tất cả Tham Dự Viên cùng máy TV và DVD để xử dụng.
- Quý vị có treo 2 bản yết thị nơi dễ nhìn thấy cùng với ngày, địa điểm đúng đắn và chi tiết liên lạc cho mục tiêu đăng ký? Bảo đảm việc này được làm trước.

Khi Tham Dự Viên Điện Thoại Đăng ký...

Khi người tham dự điện thoại đăng ký, bảo đảm ghi đúng các chi tiết của họ trên Mẫu Đơn Đăng Ký được cung cấp trong Tập Giảng Viên của quý vị.

- Bảo đảm tất cả người tham dự biết được địa điểm, ngày và giờ.
- ĐỪNG QUÊN thông báo cho họ mang theo một gối cỡ thường vào ngày tập!

Ngày Trước Chương Trình...

- Lấy xuống tất cả bản yết thị một khi đã có đủ 20 người tham dự để tránh sự thất vọng
- Quý vị có tự làm quen bằng cách xem trước DVD không? (một bản dự phòng cũng được kèm theo bộ tài liệu)

Chuẩn bị các Giấy Chứng Nhận Tham Dự bằng cách viết tên của họ vào trước để có thể trao ngay vào ngày tập.

Vào Ngày Của Buổi tập...

Bảo đảm đến nơi ít nhất 45 phút trước lúc bắt đầu để sắp xếp phòng ốc.

- Xin đem theo thêm một gối phòng hồ khi có người quên mang.
- Bảo đảm TV và máy DVD hoạt động.

Thu thập tất cả tài liệu Chương Trình sẵn sàng để phát như bao gối tập Hô hấp Nhân Tạo (CPR), giấy Chứng Nhận Tham Dự và bản hướng dẫn có nam châm dính trên tủ lạnh.

Sau Buổi Tập...

Vào lúc hoàn tất buổi tập, xin nhớ chuyển Mẫu Đơn Đăng Ký và các Mẫu Đánh Giá tới: The Community Relations Officer, Ambulance Service of NSW, Locked Bag 105, ROZELLE NSW 2039)

Hướng Dẫn Cơ Bản

Trong các khung đậm màu sau đây, bản hướng dẫn được cung cấp để giúp tạo sự tiện lợi cho Chương Trình.

Phần nhắc nhở hữu ích cũng được cung cấp bên ngoài các khung đậm màu dành cho giảng viên (không dùng để đọc ra ngoài)

1. Chào Mừng (bản thảo)

Chào mừng quý vị và thay mặt cho... (hội/nhóm) cùng Sở Cứu Thương NSW xin cảm ơn tất cả quý vị tham dự chương trình “SINH MẠNG...Hãy Sống và Cứu Lấy Mạng Mình!”.. Tôi là...(tên quý vị) là giảng viên Chương Trình trong buổi tập hôm nay.

Xin lưu ý chương trình này được đặc biệt dành cho người trên 55 tuổi. Tình trạng y học ưu tiên và phương pháp Hô Hấp Nhân Tạo (được biết như ‘CPR’) có thể thay đổi theo tuổi tác dân số. Không có thi hay kiểm tra trong chương trình này và sẽ có thời gian cho quý vị đề cập bất cứ câu hỏi nào chưa trả lời vào cuối buổi tập. Bất kỳ câu hỏi nào cũng được chuyển đến Sở Cứu Thương nơi sẽ cố gắng trả lời nhanh chóng lại cho Giảng Viên.

2. Mục Tiêu (bản thảo)

Mục tiêu chương trình là:

1. nêu ra sự quan trọng của sự nhận biết các dấu hiệu và triệu chứng các trường hợp khẩn cấp đang có khả năng đe dọa mạng sống và;
2. Gọi ‘000’ ngay cho xe cứu thương

Tập nhận biết các dấu hiệu và triệu chứng khẩn cấp hy vọng sẽ giảm bớt tình trạng bệnh nhân khả dĩ xấu hơn đến mức phải làm Hô Hấp Nhân Tạo (CPR). Trong tình huống sự việc này xảy ra, các căn bản Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) cũng sẽ được xét lại. Điều này sẽ giúp quý vị trong việc nhận các hướng dẫn qua điện thoại từ nhân viên xe Cứu Thương có huấn luyện.

Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) cần thiết cho sự sống còn của một người đang bị cơn trục tim - Đó là phương cách duy nhất mà không khí (oxygen) có thể được bơm khắp thân thể để giữ cho não còn sống cho đến lúc các nhân viên Trợ Lý y khoa tới kịp. Xe cứu thương có chớ máy khử rung để gây sốc cho tim bệnh nhân ở nhịp đập trợ sinh.

3. Đề Tài Thảo Luận (bản thảo)

Vấn tất chúng ta sẽ xem DVD chương trình “SINH MẠNG...Hãy Sống và Cứu Lấy Mạng Mình!”.

Sau khi xem DVD chúng ta sẽ thực tập các kỹ năng đúng căn bản Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) trên bao gối (CPR Buddy), Tôi sẽ phát món này cho quý vị lúc đó. Tôi cần nhắc quý vị đừng xài chung bao gối cho hô hấp miệng qua miệng.

Thông tin cung cấp trong DVD liên quan đến các dấu hiệu và triệu chứng về tình trạng y học được gồm trong bản hướng dẫn đính trên tủ lạnh ở nhà sẽ được phát vào lúc hoàn tất buổi tập hôm nay.

Mở DVD Bảo đảm tất cả Tham Dự Viên thấy rõ màn hình TV và mở âm thanh (không phát bao gối tập ‘Hô Hấp Nhân Tạo’) cho đến sau khi DVD chấm dứt nếu không các Tham Dự Viên có thể bị sao lãng).
Nhắc nhở các Tham Dự Viên lưu lại bất cứ câu hỏi nào liên quan đến DVD cho đến cuối buổi tập để quý vị có thể ghi xuống.

4. Câu Hỏi Sau Khi Xem DVD (Bản thảo)

Hy vọng quý vị đã thấy trong DVD và am hiểu hơn về cấp cứu y học. Xin quý vị trả lời câu hỏi sau đây - Số quý vị gọi đầu tiên cho cấp cứu là gì? (‘000’).

Như chúng ta thấy trong DVD, xin nhắc lại mục đích của chương trình này là:

Việc nhận biết sớm những dấu hiệu và triệu chứng đang đe dọa mạng sống mà cấp cứu y học cứu được. Quý vị hay người quen đừng trì hoãn việc kêu cấp cứu ngay.

Gọi ‘000’ ngay lập tức và yêu cầu xe ‘cứu thương’. Nhân viên trực thoại có thể cung cấp các hướng dẫn cứu sinh cho quý vị trong khi xe cứu thương đang trên đường tới.

Xin nhớ tiếp tục giữ điện thoại, **ĐỪNG GÁT MÁY** và đừng nhận những cú gọi khác trong lúc chờ xe cứu thương.

Nhắc Tham Dự Viên giữ lại các câu hỏi liên quan đến DVD để cuối buổi tập bạn có thể ghi lại.

Phản Diễn Tập

Phát bao gói tập 'Hô Hấp Nhân Tạo' cho tất cả Tham Dự Viên và yêu cầu họ đặt lên trên gói mang theo. Cũng như yêu cầu họ phụ dọn trống chỗ để mọi người có chỗ quỳ/ngồi và để gói phía trước.

5. Phản Diễn tập (bản thảo)

Gọi '000' ngay là việc quan trọng nếu quý vị xác định trường hợp khẩn cấp y học. Đừng trì hoãn việc tìm sự chỉ dẫn. Xin nhớ '000' là số điện thoại đầu tiên mà quý vị gọi. Chúng ta bây giờ sẽ thực tập vài căn bản chính

Các bước Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) chúng ta thấy trình diễn trên DVD. Bao gói tập Hô Hấp Nhân Tạo của quý vị được coi như 'bệnh nhân'. Bệnh nhân của chúng ta hôm nay là người lớn.

ĐỪNG CỐ GẮNG LÀM VIỆC NÀY TRÊN BẤT CỨ NGƯỜI NÀO TRỪ KHI HỌ BỊ CƠN TRỤY TIM!

Điều này có nghĩa là họ không bị bất tỉnh, không còn thở và không có mạch.

6. HÔ HẤP NHÂN TẠO (CPR) – Nghiêng Đầu (bản thảo)

Trước tiên chúng ta cần thực tập nghiêng đầu bệnh nhân ra sau để trống cho không khí vào. Để làm việc này:

- * Đặt một bàn tay lên trán bệnh nhân
- * Đặt bàn tay kia dưới cổ bệnh nhân (nghĩa là ở dưới gối)

Rồi nghiêng nhẹ đầu họ ra sau.

Yêu cầu Tham Dự Viên thực tập động tác và thảo luận việc đặt bàn tay của mỗi người.

7. HÔ HẤP NHÂN TẠO (CPR) - Miệng qua Miệng (bản thảo)

Một khi đầu được nghiêng:

- * Bóp chặt mũi lại
- * Bây giờ phủ kín miệng bệnh nhân bằng miệng của quý vị và thổi hai hơi dài vào miệng họ.

Xin nhớ, rất quan trọng là phủ kín miệng của họ bằng miệng của quý vị.

Bệnh nhân có thể cũng có thở hắt không khí ra nhưng việc này không phải là dấu hiệu hơi thở có kết quả.

Yêu cầu Tham Dự Viên thực tập động tác này và thảo luận việc đặt miệng của mỗi người. Hãy nhấn mạnh với Tham Dự Viên là hai hơi.

8. HÔ HẤP NHÂN TẠO (CPR) – Ép ngực (bản thảo)

Xin nhớ, sự cần thiết Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) có thể thay đổi đối với từng trường hợp cấp cứu. Nếu bệnh nhân là trẻ con, nhân viên trực xe Cứu Thương sẽ khuyên quý vị về bất cứ thay đổi khéo léo nào có thể cần được áp dụng. Chúng ta sẽ thực tập động tác ép ngực bệnh nhân. Bây giờ, xin đổi chỗ lại bên cạnh ngực bệnh nhân.

- * Đặt gan bàn tay (đoạn sát cổ tay) lên trên xương ức nạn nhân, ở giữa ngực, giữa hai núm vú.
- * Đặt bàn tay kia lên bàn tay nọ và cài các ngón tay vào nhau.
- * Bảo đảm chỉ gan bàn tay dưới là chạm vào ngực.
- * Bây giờ, điều chỉnh trọng lượng cơ thể của mình để quý vị tập trung được trên các bàn tay.
- * Xin giữ cánh tay thẳng và ấn xuống một phần ba chiều sâu ngực họ. Hãy ấn mạnh và nhanh 30 lần - đếm lớn để nhớ. Chú thích: Gối cần được mở phẳng ra hết.

Việc đặt bàn tay là vô cùng quan trọng. Xin nhớ bàn tay quý vị được đặt vào giữa xương ức nạn nhân ở chính giữa ngực giữa hai núm vú. Đừng thả lỏng sự tiếp xúc bàn tay của quý vị với ngực nạn nhân.

Yêu cầu Tham Dự Viên tập đếm lớn cùng lúc với sức ép cho đến khi đủ 30 lần ép. Bảo đảm họ đếm nhanh (chừng 2 lần ép một giây).

9. (bản thảo)

Trong thực tế, ngực một người có sức kháng lại nhiều hơn gói vì vậy quý vị có thể phải ấn mạnh hơn. Đôi khi xương sườn người ta có thể rạn nứt do sức ép lên ngực họ. Đừng hoảng hốt, cứ tiếp tục làm Hô Hấp Nhân Tạo (CPR). Chúng ta bây giờ sẽ lập lại việc nghiêng đầu bệnh nhân ra sau, tiếp hai hơi và rồi 30 lần ép.

Hướng dẫn lại các bước 6, 7 và 8 và yêu cầu Tham Dự Viên lập lại tuần tự Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) nhiều lần. Quý vị có thể lấy một nửa Tham Dự Viên quan sát nữa khác để họ có thể tự phê bình.

10. (bản thảo)

Khi thấy mọi người đạt được vài thực tập tốt về những bước căn bản Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) – tốt lắm! Xin ngồi lại hay cứ thoải mái. Xin nhớ đừng bỏ cuộc. Nhân viên trực điện thoại xe Cứu Thương sẽ cung cấp sự hướng dẫn cho đến lúc họ tới và có thể trả lời các vấn đề khác nếu bạn có. Xin tiếp tục cho đến lúc nhân viên trợ lý đảm trách hay cho đến lúc quý vị không còn có thể tiếp tục thể lực được nữa.

11. (bản thảo)

Sở Cứu Thương cần khuyên mọi người có nhiều điều hơn để học về Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) và buổi tập này hướng dẫn cho quý vị những bước cần bản chính để giúp quý vị trong tình huống gọi '000'.

Tôi sẽ nhắc nhở quý vị buổi tập bởi đường Chương Trình "SINH MẠNG...Hãy Sống và Cứu Lấy Mạng Minh!" trong tương lai. Xin hoan nghênh tất cả quý vị đến yêu cầu tổ chức buổi tập này bất cứ lúc nào.

Sở Cứu Thương thiết tha đề nghị quý vị theo tiếp buổi tập hôm nay bằng cách ghi danh học khóa cấp cứu được chứng nhận nhận với cơ quan cung cấp có đăng ký với cơ quan Workcover.

Tôi xin đọc ra một vài câu hỏi thường gặp và câu trả lời được Sở Cứu Thương soạn ra. Quý vị có thể tìm thấy trong phần thông tin được cung cấp trả lời một vài vấn đề của chính mình.

Tiếp theo 'câu hỏi thường gặp' liệt kê dưới đây. Tất cả Tham Dự Viên giữ lấy bao gói tập Hô Hấp Nhân Tạo.

Các Câu Hỏi Thường Gặp

Sự Khác Biệt Giữa Con Trụy Tim Và Đau Tim Là Gì?

Con trụy tim là khi cơ tim thay đổi nhịp và ngưng đập gây cho tim không thể bơm máu toàn thân một cách hữu hiệu. Nó có thể xảy ra không báo hiệu trước. Người ta thường ngã quỵ bất tỉnh và trông như chết.

Đau tim là sự bế tắc của một động mạch tim gây ra do nghẽn cục máu. Người ta rất có thể còn đủ tỉnh táo hoàn toàn. Triệu chứng chính là đau ngực hay khó chịu tới trong vài phút và thường kéo dài trên 10 phút. Sự khó chịu có thể lan sang một hay cả hai cánh tay, hai vai, lưng và thường tới cổ.

Cùng với đau ngực các triệu chứng khác có thể đi kèm với cơn đau tim là toát mồ hôi, cảm thấy khó chịu, nôn mửa, thở hổn hển và ngã quỵ.

Con Đau Tim Có Thể Chuyển Sang Trụy Tim Không?

Có, cơn trụy tim có thể theo sau các triệu chứng thông thường của cơn đau tim nếu có bất cứ các dấu hiệu vẫn chưa chữa trị.

HÃY GỌI '000' CHO XE CỨU THƯƠNG NGAY.

Ngoài Con Đau Tim, Tình Trạng Nào Khác Có Thể Gây Cho Một Người Bị Trụy Tim Không?

Con trụy tim có thể xảy ra do tình trạng y học đang đe dọa mạng sống không được chữa trị như cơn suyễn, cơn bệnh tiểu đường, đột quỵ, chấn thương, lên cơn động kinh, suy tụy chết đuối hay bị điện giật chết.

Các Dấu Hiệu/Triệu Chứng Của Con Trụy Tim Là Gì?

Người ta bị bất tỉnh có nghĩa là họ không còn thở, không có mạch và không phản ứng nói lên hay đụng chạm

Tôi Nên Gọi Ai Trước Tiên?

Hãy gọi '000' ngay và yêu cầu 'Xe Cứu Thương'. Việc gọi cho thân nhân hay bạn bè trước có thể gây trì hoãn không cần thiết trong sự chăm sóc khẩn cấp đang cần đến.

Việc Gì Sẽ Xảy Ra Khi Tôi Gọi '000'

Khi gọi '000' nhân viên tổng đài sẽ hỏi sự phục vụ cấp cứu nào quý vị cần. Hãy yêu cầu Xe Cứu Thương.

Nhân viên tổng đài sẽ hỏi quý vị một số câu hỏi tiêu biểu để xe cứu thương có thể đáp ứng bệnh nhân ngay.

Hãy giữ bình tĩnh, nói chậm rãi và đừng gác điện thoại! Nếu quý vị không thể nói được và đang gọi bằng điện thoại nhà (không phải điện thoại lưu động), đừng hoang mang, quý vị sẽ được xác định đúng vị trí.

Những Câu Hỏi Nào Tôi Sẽ Được Hỏi khi gọi '000'?

- Địa chỉ cấp cứu đúng ở đâu?
- Số điện thoại đang gọi của quý vị từ đâu?
- Có vấn đề gì, xin giải thích ngắn gọn đúng vấn đề xảy ra là gì?
- Bà/ông ấy bao nhiêu tuổi?
- Bà/ông ấy còn tỉnh không?
- Bà/ông ấy còn thở không?

Địa chỉ tên đường và số điện thoại là rất quan trọng. Luôn luôn ghi xuống tin tức này và để gần điện thoại.

Máy Khử Rung Là Gì?

Máy khử rung chuyên sốc điện vào tim nhằm gây cho tim đập trở lại.

Khi Tôi Gọi '000' Họ Sẽ Chỉ Bảo Tôi Cách Làm Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) Nếu Tôi Quên Không?

Có, Sở Cứu Thương sẽ gửi xe cứu thương tới trong lúc ấy vẫn bình tĩnh cung cấp cho quý vị từng bước hướng dẫn Hô Hấp Nhân Tạo (CPR).

Tôi Cần Làm Gì Nếu Tôi Có Thể Thấy Người Bất Tỉnh Có Những Thứ Trong Miệng Của Họ Như Thức Ăn Hay Ối Mù?

Cẩn thận lẫn người ta lên để chắc chắn quý vị nâng đỡ cổ họ. Nhẹ nghiêng đầu bệnh nhân ra sau bằng cách đặt một bàn tay trên trán và một tay trên cằm của họ. Lấy những thứ từ trong miệng ra bằng cách cẩn thận dùng hai ngón tay trong động tác móc xuống và ra ngoài miệng.

Nếu Người Có Răng Giả Trong Miệng Tôi Có Nên Lấy Ra Không?

Trừ khi răng giả bị bể và tránh việc mở miệng họ HÃY LUÔN LUÔN để đó. Hành động này làm cho kín hơn khi làm hô hấp miệng qua miệng.

Tôi Làm Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) Bao lâu?

Tiếp tục làm Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) cho đến lúc xe cứu thương tới và đảm trách hay cho đến lúc quý vị không còn có thể tiếp tục thể lực được nữa.

Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) Cho Người Lớn, Trẻ Con Và Em Bé Có Khác Không?

Tỷ lệ 2 hơi và 30 lần ép ngực cùng cho người lớn, trẻ em và em bé. Sự cần thiết Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) có thể thay đổi đối với từng trường hợp cấp cứu. Theo sự hướng dẫn của nhân viên trực Xe Cứu Thương là quan trọng. Quý vị không cần đè mạnh trên ngực trẻ con như người lớn. Dùng 2 bàn tay để ép ngực người lớn là tốt nhất, một bàn tay cho trẻ em và hai ngón tay cho em bé.

Tôi cần Làm Gì Nếu Người Ta Nằm Trên Mặt Bằng Mềm Như Giường Ngủ?

Nếu được, người ta cần nằm thẳng lưng trên mặt bằng cứng. Nếu họ nằm trên giường hay ghế salon, hãy cẩn thận dời họ xuống sàn nhà và lấy gối ra.

Tôi Có Bị Lây Bệnh Khi Làm Hô Hấp Miệng Qua Miệng không?

Thống kê cho thấy khoảng 70 phần trăm cơn trụy tim xảy ra tại nhà. Có nhiều cơ hội quý vị biết người ta.

Việc Gì Xảy Ra Nếu Xương Sườn Người Ta gãy Lúc tôi đang Làm Hô Hấp Nhân Tạo?

Xương gãy sẽ hồi phục. Đừng ngưng làm Hô Hấp Nhân Tạo (CPR).

Việc Gì Xảy Ra Nếu Thân Nhân Hay Bạn Bè Không Muốn Xe Cứu Thương Đến?

Tốt nhất là Thuyết phục mạnh thân nhân hay bạn bè tìm sự hướng dẫn y học cấp bách. Cẩn thận hay hơn sai lầm.

Tôi Có Thể Gọi '000' Cho Xe Cứu Thương Bất Cứ Lúc Nào Ngày Hay Đêm Không?

Dịch vụ xe cứu thương hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần trong mọi điều kiện thời tiết.

Tôi Có Tiếp Tục Uống Thuốc Nếu Thấy Không Khỏe Không?

Đừng bao giờ ngưng uống thuốc mà không có sự tham khảo với bác sĩ trước. Luôn bảo đảm thuốc của mình được cất đúng và chưa hết hạn sử dụng.

Thình Thoảng Tôi Cảm Thấy hoang mang Và Không Biết Làm Sao.

Sự đối diện với bất cứ loại trường hợp cấp cứu y học nào cũng có thể bị căng thẳng và sợ sệt. Hãy gọi '000' ngay và yêu cầu xe cứu thương. Nhân viên trực của chúng tôi được huấn luyện đặc biệt để đối phó bất cứ tình trạng nào và sẽ giúp đỡ quý vị.

Tôi Có Thể Bị Thưa Kiện Vì Giúp Người Không?

Quý vị có thể biết được hậu quả nếu đã không làm gì và chăm sóc khẩn cấp không được yêu cầu chứ? Đạo luật trách nhiệm pháp lý dân sự NSW 2002 nói rõ rằng bất cứ người nào tình nguyện đến giúp đỡ người bị thương đều được bảo vệ khỏi trách nhiệm pháp lý, miễn là người ấy thành thực đến giúp đỡ.

Kết Thúc Buổi Tập

12. (nguyên văn)

Có ai có những phê bình chung hay có câu hỏi nào muốn chuyển tới Sở Cứu Thương liên quan đến những thông tin chủ yếu chúng ta đã học hôm nay không?

Xin ghi các phê bình và câu hỏi vào mẫu phản hồi được cung cấp.

13. (bản thảo)

Xin đừng quên nói cho bạn bè và gia đình biết về Chương Trình. Cho họ thấy bao gối tập "bạn thân của Hô Hấp Nhân Tạo" và thuyết phục họ thực tập! Xin tán thưởng sự nhiệt tình và thay mặt cho (hội/nhóm) và Sở Cứu Thương cảm ơn tất cả quý vị tham dự Chương Trình "SINH MẠNG...Hãy Sống và Cứu Lấy Mạng Mình!".

Trao giấy chứng nhận, bản hướng dẫn để dính trên tủ lạnh và mẫu đánh giá.

Xin đừng quên thu tất cả mẫu phản hồi và gửi trong bao thư miễn dán tem được cung cấp!



SINH MẠNG...Hãy Sống và Cứu Lấy Mạng Mình!

MẪU ĐƠN ĐĂNG KÝ

Tên: _____ Số Điện Thoại: _____

Tên Hội hay Nhóm: _____

Ngày dự Buổi tập: _____ Địa Điểm: _____

Đề nghị không quá 20 người cho mỗi buổi tập

Tên	Số Điện Thoại
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	



SINH MẠNG...Hãy Sống Và Cứu Lấy Mạng Mình!

NHỮNG DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG THEO HƯỚNG DẪN

My phone number is: _____

My address is: _____

ĐAU NGỰC

- Bất cứ sự co thắt bất thường hay đau ở ngực như đau quặn hay đau nhói
- Cũng có thể kèm theo sự đau đớn tỏa ra ở cổ, quai hàm, lưng hay cánh tay
- Cảm giác hồi hộp hay nhịp tim đập nhanh hay chậm
- Khó thở hay sùi bọt mép
- Da tái nhợt hay xanh mét hoặc toát mồ hôi
- Cảm thấy khó chịu hay buồn nôn
- Muốn đi tiêu và tháo ruột

CƠN BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

- Mức đường máu thấp (triệu chứng xảy ra trong vài phút)
- Nói năng khó và ứng xử lèch lạc
- Xuất hiện bị say
- Lẫn lộn hay mất phương hướng
- Cảm thấy buồn ngủ và/hay yếu ớt
- Da nóng bừng
- Khát nước cực độ
- Muốn đi tiểu liên miên
- Thao thức
- Hơi thở có thể có mùi thuốc rửa sơn móng tay (acetone) mức đường máu cao (triệu chứng xảy ra nhiều ngày)

ĐỘT QUỴ

- Xuất hiện bị say và nói năng khó, nói lắp bắp
- Sinh ra chảy nước miếng, khó nuốt và mất kiểm soát bàng quang và/hay đường ruột
- Bất khiển dụng tứ chi hay cơ mặt về một phía thân thể
- Yếu ớt hay bất khả động
- thị giác mờ đột ngột hay rối loạn
- Nhức đầu kéo dài bất thường

THỞ HỒN HẸN

- Khó thở có thể đưa tới không còn thở (thở hỗn hển)
- Thở ồn ào hay thở khò khè và ho
- Chỉ có thể nói câu ngắn hay từng tiếng một trước khi trở nên tắt thở
- Môi tái xanh
- Xuất hiện mệt mỏi và hôn mê
- Sắc da nhợt nhạt
- Lạnh hay ẩm mồ hôi
- Cảm giác lo âu

NGẤT XỈU

- Đầu trống rỗng hay chóng mặt
- Đứng khó
- Yếu hai chân
- Thị giác mờ hay hoa mắt
- ù tai
- buồn nôn

Khi sự việc xảy đến cho sức khỏe của quý vị hay người mình biết, thường có dấu hiệu rõ rệt nếu người ta bị bệnh nghiêm trọng và cần chăm sóc cấp cứu. Quý vị cần yêu cầu chăm sóc y khoa ngay bằng cách gọi '000' và yêu cầu XE CỨU THƯƠNG. Đây là số gọi miễn phí bất kể thời gian ngày hay đêm.

NHỮNG DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG THEO HƯỚNG DẪN





**Ambulance Service
of New South Wales**

excellence in care

SINH MẠNG...Hãy Sống và Cứu Lấy Mạng Mình

Giấy Chứng Nhận Tham Dự

Trao Cho:

Đã tham dự Chương Trình “**MẠNG SỐNG...Hãy Sống Hãy Cứu Lấy**
(LIFE... Live it Save it)!” do Sở Cứu Thương New South Wales
mở ngày:

Greg Rochford
Chief Executive
Ambulance Service of NSW

Giảng viên:Facilitator:

Tổ chức: Organisation:

Đây chỉ là Chương Trình nhận thức và dự kiến cung cấp sự hiểu biết hơn kỹ năng cứu sinh.
Sở Cứu Thương thiết tha đề nghị Tham Dự Viên theo tiếp chương trình này bằng cách ghi danh khóa cấp cứu qua
liên hệ với cơ quan cung cấp có đăng ký với cơ quan Workcover

Giấy Chứng Nhận Tham Dự



SINH MẠNG...Hãy Sống và Cứu Lấy Mạng Mình!

MẪU ĐÁNH GIÁ CỦA GIẢNG VIÊN

XIN NHỚ ĐIỀN ĐẦY ĐỦ MẪU ĐÁNH GIÁ NÀY VÀ CHUYỂN ĐẾN SỞ CỨU THƯƠNG NSW TRONG
BAO THƯ ĐƯỢC CUNG CẤP. CHÚNG TÔI TRÂN TRỌNG PHẦN HỜI CỦA QUÍ VỊ

Tên và Chức vụ (Chủ Tịch Hội, Thư Ký...vv)

Tên Hội hay Nhóm

Quý vị đại diện Hội hay Nhóm nào? (Hội Thể Thao, Nhóm
Phụ Mẫu...vv)

Ngày buổi tập được mở _____

Tổng cộng bao nhiêu người tham dự?

Số quý ông _____ Số quý bà _____

Nhóm tuổi nào đa số đại diện trong suốt buổi tập? (chỉ chọn
một câu trả lời)

12-20 21-40 41-54 55 & trên

Sự hướng dẫn có dễ tiếp nhận không?

Có Không

Nếu không, xin ghi mặt cần quan tâm

Có Tham Dự Viên nào biết số điện thoại để quay trong
trường hợp khẩn cấp là '000' không? Nếu có người không
biết đúng số điện thoại này, bao nhiêu người?

Tham Dự Viên có thích xử dụng bao gối tập Hô Hấp Nhân
Tạo(CPR buddy pillowcase) không?

Có Không

Quý vị sẽ điều hành thêm các buổi tập cho nhóm của mình
trong tương lai không?

Có Không

Có câu hỏi nào thành viên của quý vị đưa ra không được trả
lời không? Nếu có, xin ghi dưới đây.

Quý vị có lời phê bình chung hay đề nghị nào cho việc cải
tiến chương trình không?

Xin cảm ơn sự hỗ trợ của quý vị

MẪU ĐÁNH GIÁ CỦA GIẢNG VIÊN





SINH MẠNG...Hãy Sống và Cứu Lấy Mạng Mình!

MẪU ĐÁNH GIÁ CỦA THAM DỰ VIÊN

XIN NHỚ ĐIỀN ĐẦY ĐỦ MẪU ĐÁNH GIÁ VÀ NỘP LẠI CHO GIẢNG VIÊN TRƯỚC KHI RỜI
ĐỊA ĐIỂM BUỔI TẬP. CHÚNG TÔI TRÂN TRỌNG SỰ PHẢN HỒI CỦA QUÍ VỊ

Tên Hội hay Nhóm

Ngày buổi tập tổ chức

Quý vị là: Ông Bà

Sự hướng dẫn của Giảng Viên dễ hiểu không?

Có Không

Nếu không, xin ghi mặt cần quan tâm

Quý vị nghĩ vì sao người ta chậm trễ gọi 000 cho xe
cứu thương

Quý vị biết làm gì trong trường hợp cấp cứu không?

Có Không

Nếu không, bạn quan tâm mặt nào?

Quý vị biết máy khử rung được sử dụng cho việc
gì không?

Có Không

Nếu biết, xin nói rõ

Quý vị thấy việc sử dụng bao gói tập Hô Hấp
Nhân Tạo (CPR) có dễ không?

Có Không

Quý vị sẽ theo tiếp buổi tập hôm nay bằng cách
ghi danh khóa cấp cứu không?

Có Không

Quý vị có phê bình chung hay đề nghị cải tiến
chương trình không?

Xin cảm ơn sự hỗ trợ của quý vị.

MẪU ĐÁNH GIÁ CỦA THAM DỰ VIÊN