



SỞ Y TẾ TỈNH KHÁNH HÒA
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

NGUYÊN TẮC
SƠ CẤP CỨU BAN ĐẦU



Khánh Hòa/tháng 11 năm 2025

Mục tiêu bài giảng



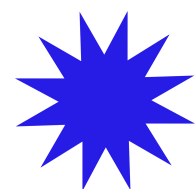
Trình bày được các nguyên tắc trong sơ cấp cứu nạn nhân



Trình bày được trình tự các bước thực hiện sơ cấp cứu



Trình bày được quy trình ABCDEF



Khánh Hòa/tháng 11 năm 2025



Sơ cấp cứu tại trường học

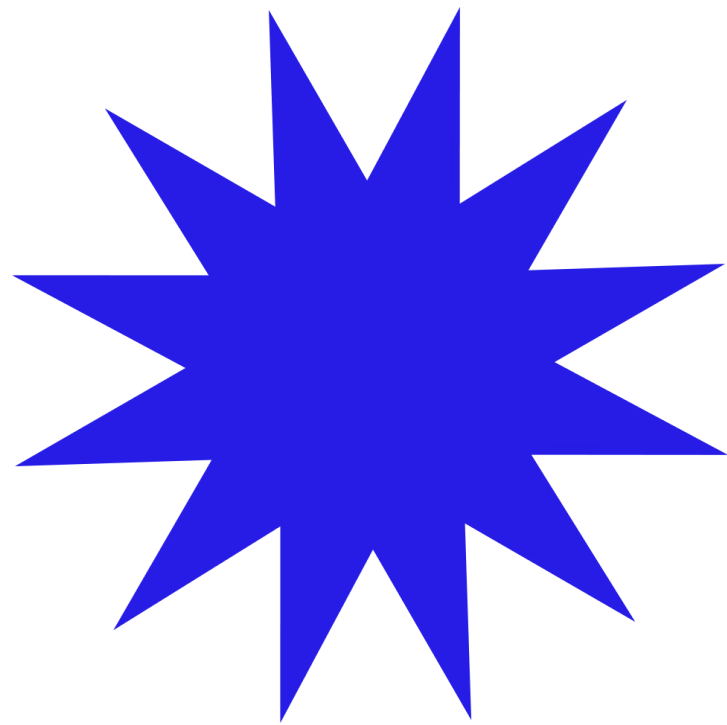
- Thực hiện các thủ thuật đơn giản, dễ thực hiện ngay khi xảy ra tai nạn, sự cố hoặc vấn đề sức khỏe cấp tính
- Gồm các biện pháp cấp cứu được sử dụng tại chỗ, không thay thế cho việc điều trị y tế
- Giúp duy trì sự sống và ngăn tình trạng nặng thêm, tạo điều kiện cho phục hồi sớm
- Tận dụng “thời gian vàng”, giảm tử vong và hạn chế di chứng về sau

Tầm quan trọng của việc không sơ cấp cứu kịp thời

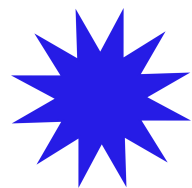
- Tim ngừng đập và dẫn đến tử vong
- Nếu ngừng tim trên 4 phút thì não có thể bị tổn thương
- Nếu ngừng tim trên 10 phút thì não tổn thương không thể phục hồi

Do vậy việc sơ cấp cứu ban đầu cần khẩn trương và kịp thời khi chưa có mặt ê kíp y tế cấp cứu thực sự tại hiện trường.

NGUYÊN TẮC TRONG SƠ CẤP CỨU



- 1, AN TOÀN HIỆN TRƯỜNG
- 2, GỌI SỰ HỖ TRỢ
- 3, ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG NẠN NHÂN
- 4, SƠ CẤP CỨU THEO ABCDE
- 5, VẬN CHUYỂN AN TOÀN ĐẾN CƠ SỞ GẦN NHẤT





1

Tiếp cận hiện trường

**Phản ứng tự nhiên của con người là sẽ cố gắng giúp đỡ một ai đó
mà họ quan tâm nhưng...**



... khả năng cao trở thành nạn nhân thứ hai.

→ ĐỪNG BIẾN MÌNH THÀNH NẠN NHÂN TIẾP THEO!!



Quy trình tiếp cận người cần trợ giúp

BƯỚC 1: DỪNG LẠI

BƯỚC 2: LUÔN phải kiểm tra các mối NGUY HIỂM trước khi tiếp cận người cần trợ giúp.



Quy trình đánh giá rủi ro

- Quan sát hiện trường và loại bỏ các mối nguy hiểm xung quanh
- Nếu hiện trường không an toàn, di chuyển nạn nhân tới nơi an toàn trước khi tiến hành sơ cấp cứu





2

Gọi sự hỗ trợ

ĐANG GỌI...
115



TẠI CHỖ :

Kêu gọi người xung quanh

Người chứng kiến sự việc

Người có khả năng chuyên môn





Gọi cấp cứu 115 hoặc cơ sở y tế gần nhất

mở loa ngoài điện thoại để nghe hướng dẫn trực tiếp





Khi liên hệ cần cung cấp thông tin :

- Địa điểm xảy ra tai nạn
- Loại tai nạn, mức độ nghiêm trọng
- Ước lượng số nạn nhân
- Nguy hiểm tại hiện trường: cháy, nổ, hóa chất ...
- Không tắt máy khi nhân viên y tế chưa lấy hết thông tin





3

Đánh giá tình trạng
nạn nhân



Nguyên tắc đánh giá tình trạng nạn nhân

Đánh giá nhanh nạn nhân trong vòng **2 PHÚT**

- Vỗ nhẹ vào vai hoặc má nạn nhân
- Lay gọi, cầu véo xem nạn nhân tỉnh hay mê
- Nghe tiếng thở, quan sát di động lồng ngực, kiểm tra mạch.
- Nếu nạn nhân còn thở nhưng bất tỉnh, hãy nhanh chóng đặt nạn nhân ở tư thế nằm nghiêng an toàn

Ưu tiên cấp cứu tổn thương nguy hiểm tính mạng

Đánh giá và xử lý tổn thương **ĐI KÈM** sau





4

Sơ cấp cứu theo ABCDE



Trình tự các bước Sơ cấp cứu NGUYÊN TẮC ABCDE

A

Airway

Đường thở

B

Breathing

Hô hấp

C

Circulation

T tuần hoàn

D

Disability

Thần kinh

E

Exposure

Bộc lộ toàn thân

=> LUÔN LƯU Ý CỘT SỐNG CỎ



A (AIRWAY) – ĐƯỜNG THỞ

NẠN NHÂN CÒN TỈNH KHÔNG? CÓ TIẾP XÚC ĐƯỢC KHÔNG

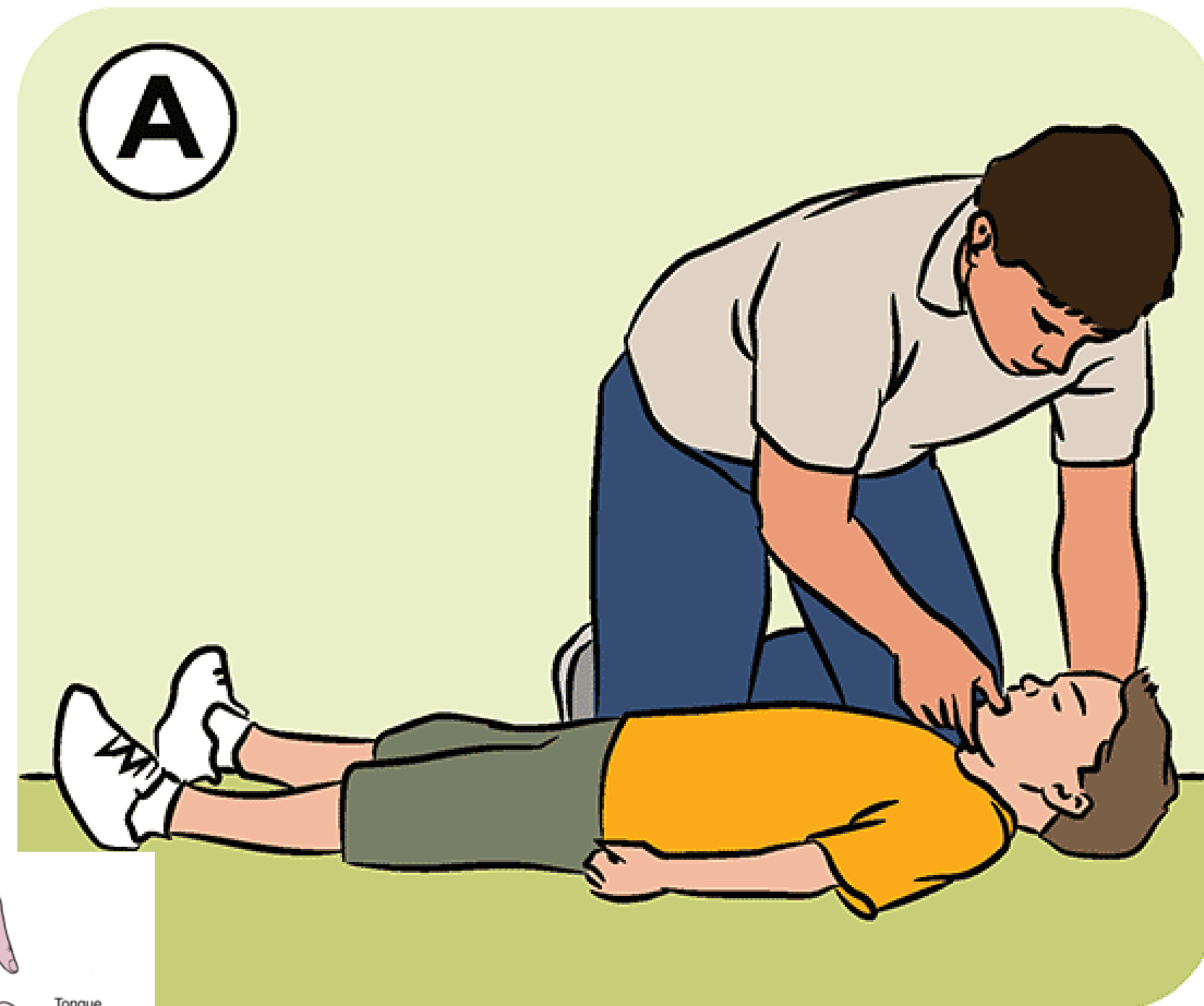
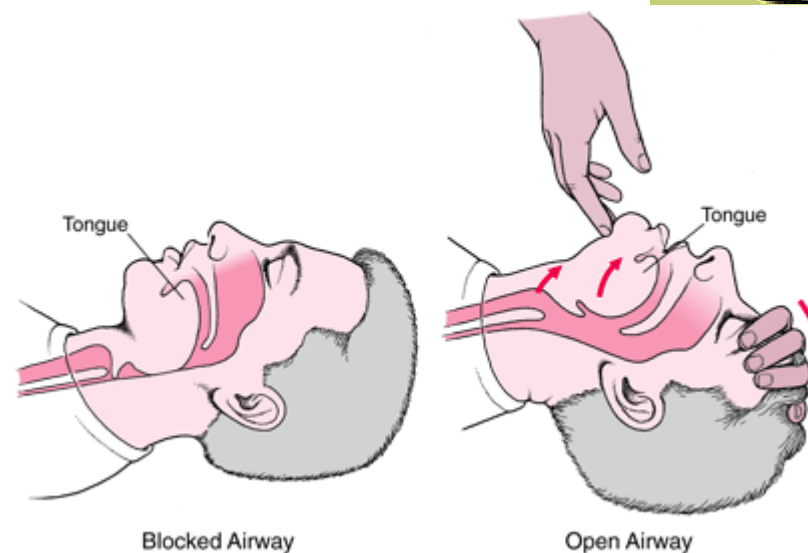
- Mở miệng nạn nhân kiểm tra đờm dãi, dị vật => lấy sạch đờm, dị vật.
- Nạn nhân còn khó thở -> có tụt lưỡi không?-> dùng miếng gạc (vải sạch) cầm đầu lưỡi nhẹ nhàng kéo ra ngoài, giữ liên tục đến khi có NVYT đến
- Nâng cằm, đẩy hàm giữ đường thở thẳng trục và thông thoáng



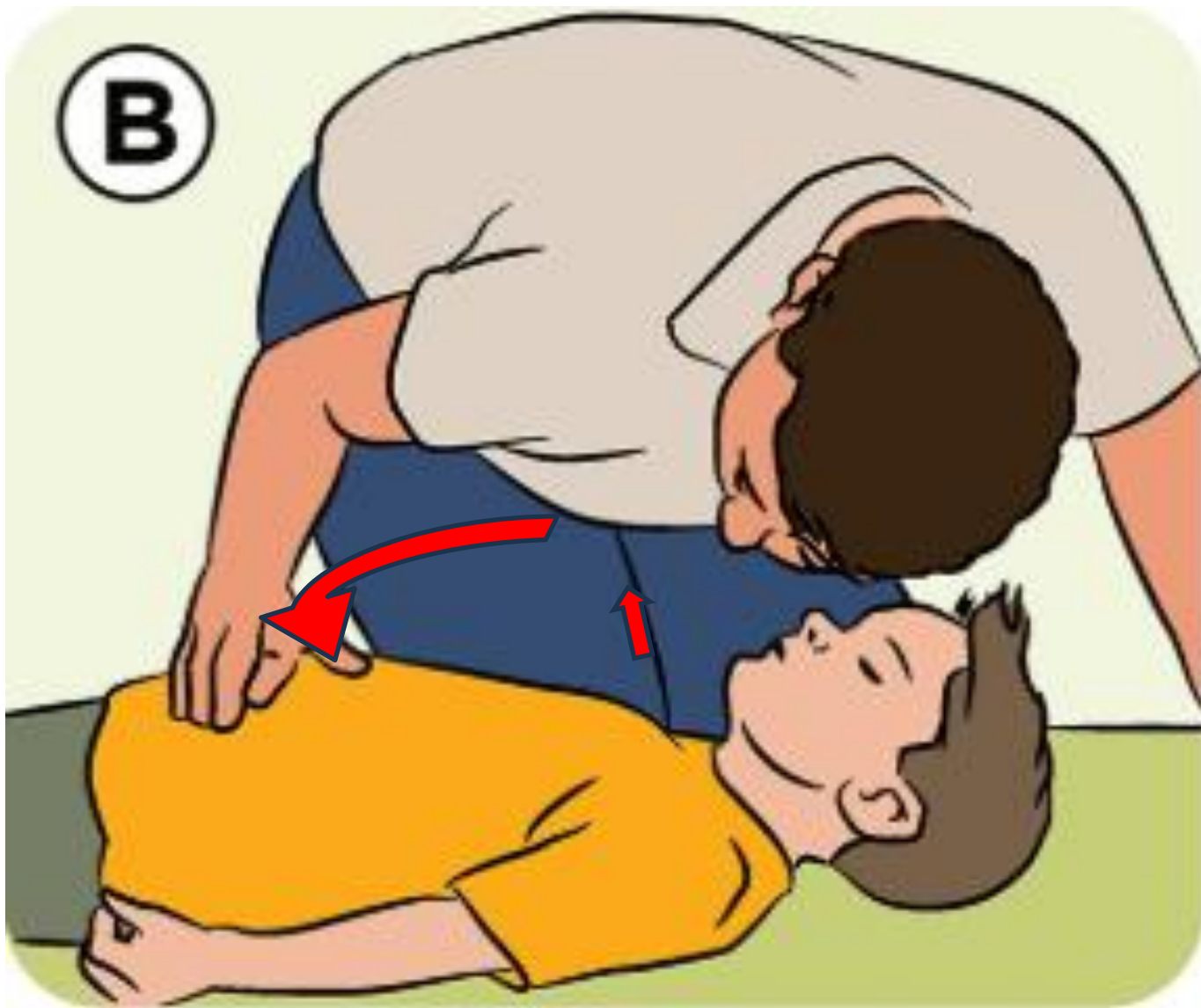
Hình 2. a) Kỹ thuật nâng hàm



b) Kỹ thuật ngửa đầu nâng cằm



B (Breathing) – Hô hấp



HÔ HẤP

Nghe và cảm nhận: áp tai, má vào miệng và mũi
nạn nhân có hơi thở phả ra?
Ngực DI ĐỘNG KHÔNG?
Màu sắc da : nhợt, lạnh?



CÒN THỞ

Nhẹ nhàng lăn trở sang tư thế hồi phục - nằm nghiêng, chân trên gấp lại. Thường xuyên kiểm tra nhịp thở cho đến khi xe cứu thương đến.

NGỪNG THỞ, tím tái => tiến hành hô hấp nhân tạo



B (Breathing) – Hô hấp



XỬ LÝ VẾT THƯƠNG HỞ Ở NGỰC

- Vết thương ngực hở rộng: Dùng gạc lớn hoặc vải sạch đặt lên vết thương, băng kín → cầm máu, hạn chế khí tràn vào khoang ngực
- Vết thương ngực hở vừa/nhỏ: Dùng băng dính che 3 cạnh → tạo van 1 chiều giúp khí thoát ra ngoài, tránh tràn khí màng phổi
- Vết thương ngực có dị vật cắm: Tuyệt đối không rút dị vật → tránh gây chảy máu ồ ạt, nguy cơ tử vong nhanh
- Để tư thế nạn nhân dễ chịu nhất (Fowler - nâng 15 đến 60 độ)





C (Circulation) – Tuần hoàn

MỤC ĐÍCH

Xác định tình trạng mất máu, ngừng tim

Phát hiện và điều trị sốc

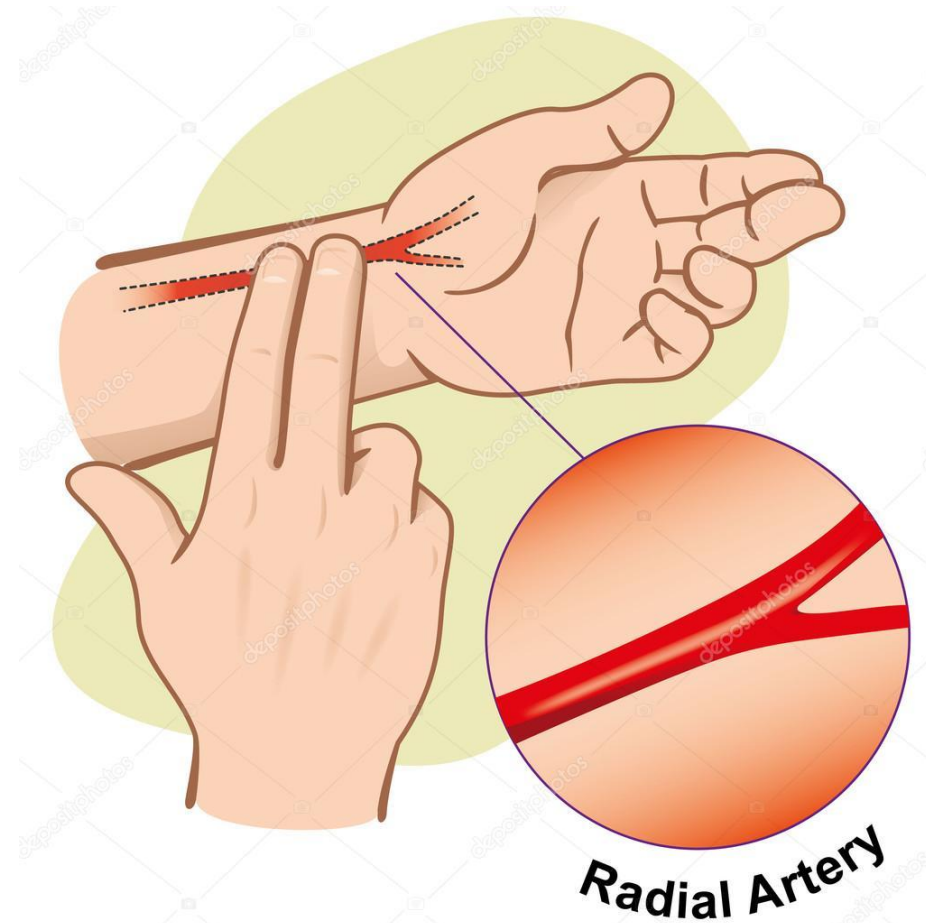
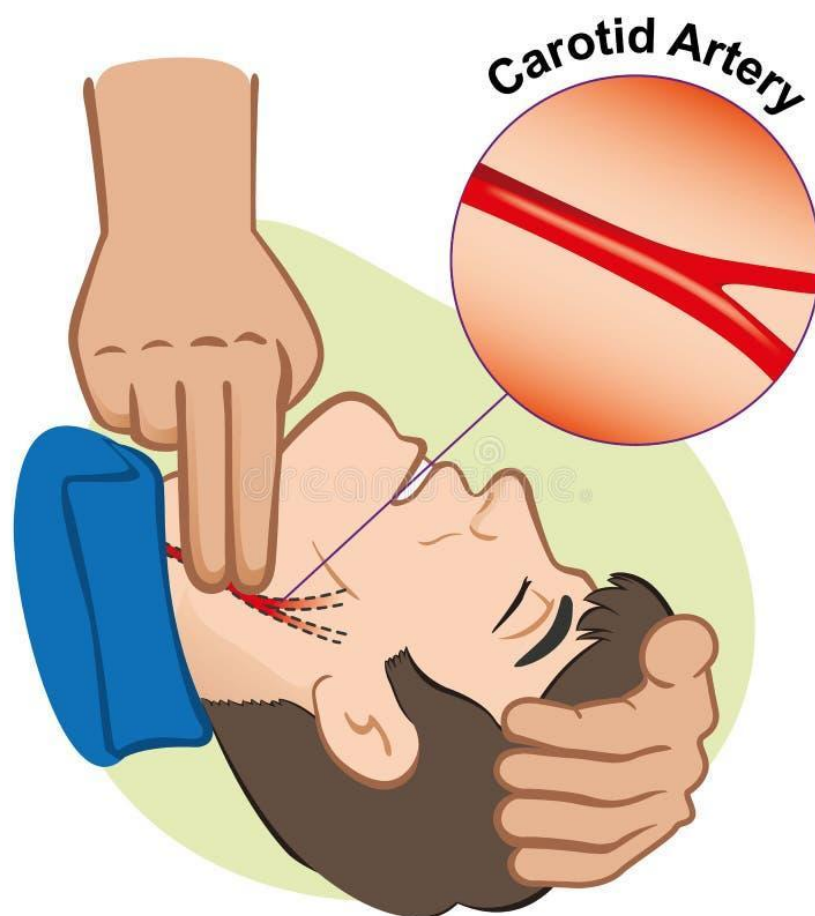
Kiểm tra các dấu hiệu chính: lơ mơ, da tái, vã mồ hôi

Kiểm tra mạch

Lưu ý kiểm tra đường thở và hô hấp của nạn nhân

Ngưng thở, thở ngáp, không bắt được mạch

=> hồi sức tim phổi





C (Circulation) – Tuần hoàn

TUẦN HOÀN

MỨC ĐỘ MẤT MÁU

Lưu ý các trường hợp :

Trẻ em (TRẺ NHỎ)

BỆNH LÝ KÈM

TUẦN HOÀN

Kiểm soát chảy máu ngoài:

• *Ép trực tiếp lên vùng chảy máu*

• *Garô chi đã cắt cụt hoặc*

• *Chỉ còn, đang chảy máu nhưng phải có theo dõi*

Kiểm soát chảy máu trong:

• *Chỉ có can thiệp phẫu thuật => chuyển bệnh viện nhanh chóng*

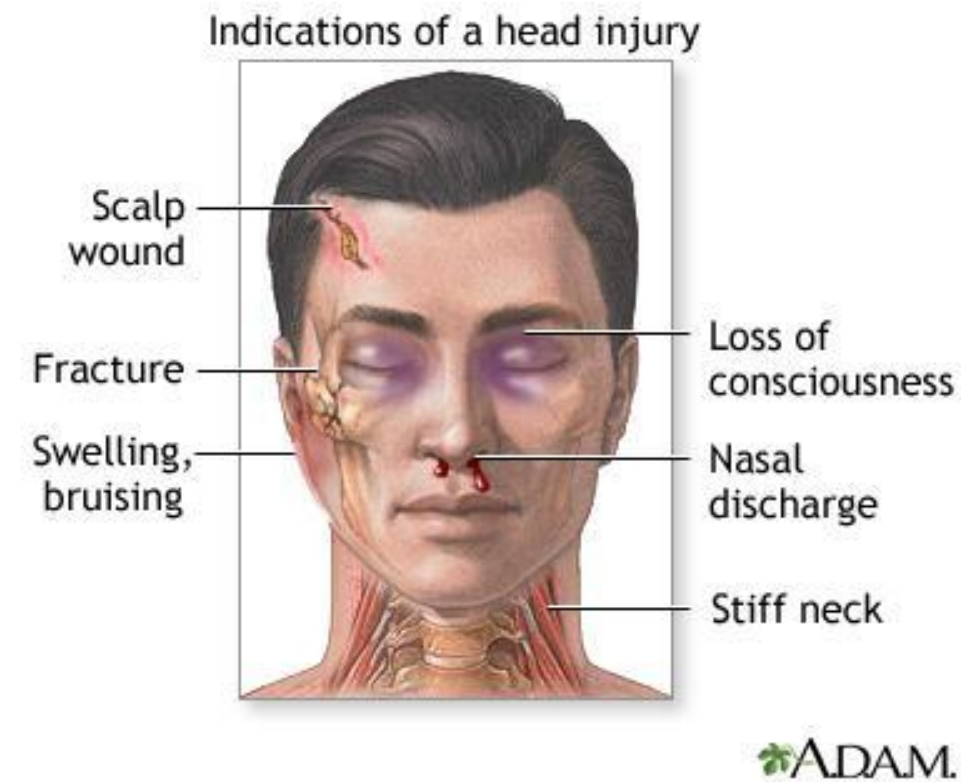


D (Disability) – Đánh giá thần kinh

Đánh giá nhanh AVPU

- A (Alert) - Tỉnh táo, giao tiếp được
- V (Verbal/Voice) - H hỏi trả lời
- P (Pain) - Đ đáp ứng đau khi kích thích (véo phía trong cánh tay hoặc ngực, đánh giá khi hỏi mà không thấy trả lời)
- U (Unresponsive) - H hôn mê/KHÔNG ĐÁP ỨNG

Từ mức độ V => Chuyển đến bệnh viện/CSYT gần nhất



DẤU HIỆU NGHI NGỜ CHẤN THƯƠNG SỌ NÃO TẠI HIỆN TRƯỜNG

Vết thương trên đầu,
Vỡ xương gò má/sung nê mặt
Lơ mơ hoặc mê,
Chảy máu mũi,
Cổ cứng,
Thở chậm



E (Exposure) – Bộc lộ toàn thân

Nguyên tắc đánh giá và bảo vệ nạn nhân

- **Bộc lộ vùng tổn thương:** Cởi bỏ quần áo nếu cần để đánh giá nhanh các chấn thương khác, đặc biệt **cột sống** và vùng kín.
- **Kiểm tra máu chảy** từ các lỗ tự nhiên; với **phụ nữ**, lưu ý tình trạng **mang thai**.
- **Nghi ngờ chấn thương cột sống** → **bất động nạn nhân** trên ván/nền cứng, tránh xoay trở gây biến chứng.
- **Bộc lộ nhanh** – che phủ ngay để tránh hạ thân nhiệt, nhất là khi trời lạnh.



Exposure Assessment

- Remove all clothing **Cởi bỏ toàn bộ quần áo**
- **Examine** entire body for evidence of injury **Kiểm tra toàn bộ cơ thể**
 - Including back, groin and underarms **Cả lưng, cổ, nách**
- Assess the patient's back and spine using the log-roll manoeuvre

Kiểm tra phía sau và cột sống theo nguyên tắc cuộn tròn (khởi)



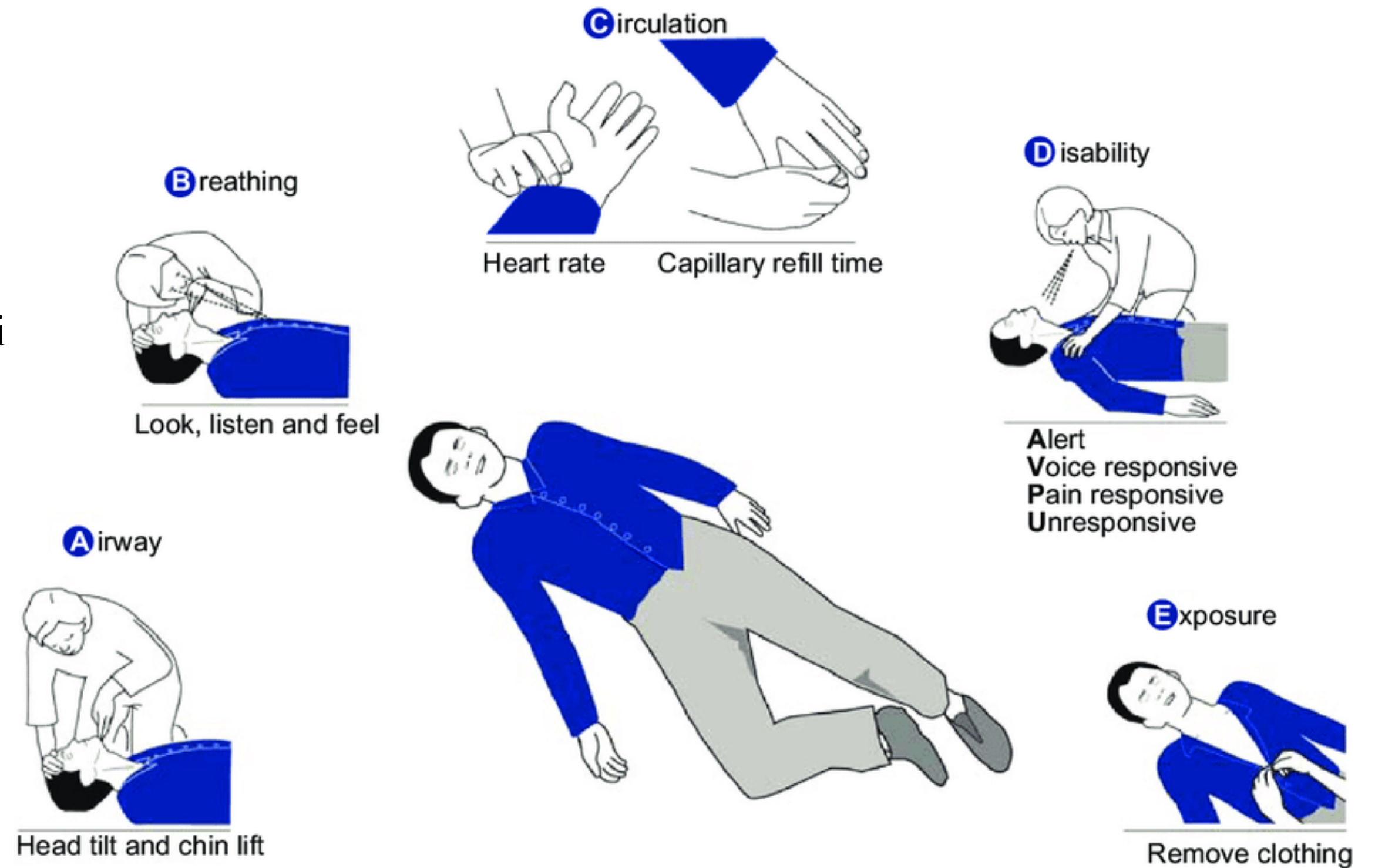
Preparing for log roll





LƯU Ý KHI SƠ CẤP CỨU

- Tự bảo vệ bản thân cũng như nạn nhân tại hiện trường
- Thu gom đồ y tế sau sơ cứu
- Nhớ được những số liên lạc cần thiết





5

Di chuyển nạn nhân



Mục đích

Di chuyển (moving) nạn nhân:

- Di chuyển nạn nhân là việc di chuyển hay dịch chuyển nạn nhân ra khỏi khu vực nguy hiểm trong trường hợp khẩn cấp để tránh nguy cơ tiếp tục xảy ra đối với nạn nhân hoặc để chuẩn bị thực hiện sơ cứu tại chỗ.
- Việc di chuyển được thực hiện trong khoảng cách ngắn bằng các phương tiện sẵn có hoặc dựa vào sự hỗ trợ của người cứu hộ. Thông thường di chuyển chỉ có một người thực hiện.

Vận chuyển (transporting) nạn nhân:

- Vận chuyển nạn nhân là việc đưa chuyển nạn nhân trong một khoảng cách dài có sự hỗ trợ của các phương tiện chuyên dụng như cáng thương và có nhiều người tham gia.
- Việc vận chuyển cáng cũng cần có sự phối hợp giữa nạn nhân với người vận chuyển và giữa những người vận chuyển với nhau.



Mục đích

Nguyên tắc chung

- Chỉ di chuyển/vận chuyển nạn nhân khi thực sự cần thiết,
 - Chú ý đảm bảo an toàn cho nạn nhân và cho cả người thực hiện,
 - Trường hợp nạn nhân còn tỉnh, cần giải thích cho nạn nhân để nhận được sự phối hợp,
 - Chỉ di chuyển nạn nhân một mình trong trường hợp không tìm được người giúp sức,
 - Hướng dẫn những người phụ giúp để có sự phối hợp hiệu quả,
 - Khi có nhiều người thực hiện vận chuyển nạn nhân, chỉ một người được chỉ huy
- => Hướng dẫn các thao tác bằng lời nói.
- Thực hiện đúng kỹ thuật để tránh bị tổn thương khi vận chuyển nạn nhân.



DI CHUYỂN NẠN NHÂN TỈNH/1 NGƯỜI



Phương pháp nạng người (*hỗ trợ di chuyển nạn nhân bị thương một chân*)

Áp dụng khi:

- Nạn nhân bị thương **một chân** (rách da, bong gân, giãn dây chằng...).
- Nạn nhân **tỉnh táo, hợp tác**, đi lại khó khăn.

Các bước thực hiện:

1. **Dìu nạn nhân đứng dậy** → nắm cổ tay và choàng tay qua cổ bạn, **đứng cùng phía chân bị thương**.
2. **Quàng tay bạn qua eo nạn nhân, nắm cạp quần** để giữ thăng bằng.
3. **Di chuyển bước nhỏ, cùng nhịp** với nạn nhân; có thể dùng **gậy chống** để vững hơn.
4. **Luôn trấn an nạn nhân** trong quá trình di chuyển.



Phương pháp bế (ẵm) và phương pháp công: áp dụng nạn nhân nhẹ cân, tỉnh táo, hợp tác tốt, không bị tổn thương cột sống, không bị choáng; không bị gãy xương chi, gãy xương chậu.



DI CHUYỂN NẠN NHÂN TỈNH/1 NGƯỜI

Phương pháp kéo nạn nhân (*dùng trong tình huống khẩn cấp*)

Áp dụng khi:

- Khu vực **nguy hiểm**: cháy, nổ, sập đổ...
- Cần **di chuyển nhanh** nạn nhân ra khỏi vùng nguy hiểm trong **khoảng cách ngắn**.

Các bước thực hiện:

1. **Ngồi phía sau lưng** nạn nhân → luồn hai tay qua nách, **nắm lấy vai** và **kéo lùi về sau**.
2. **Cố định đầu** nạn nhân bằng tay nếu nghi ngờ có **tổn thương cột sống cổ**.
3. Nếu áo dày, chắc → **nắm vai áo để kéo**.
4. Có thể dùng **bạt, chăn, ga** đặt dưới nạn nhân để kéo dễ hơn.



DI CHUYỂN NẠN NHÂN TỈNH/1 NGƯỜI



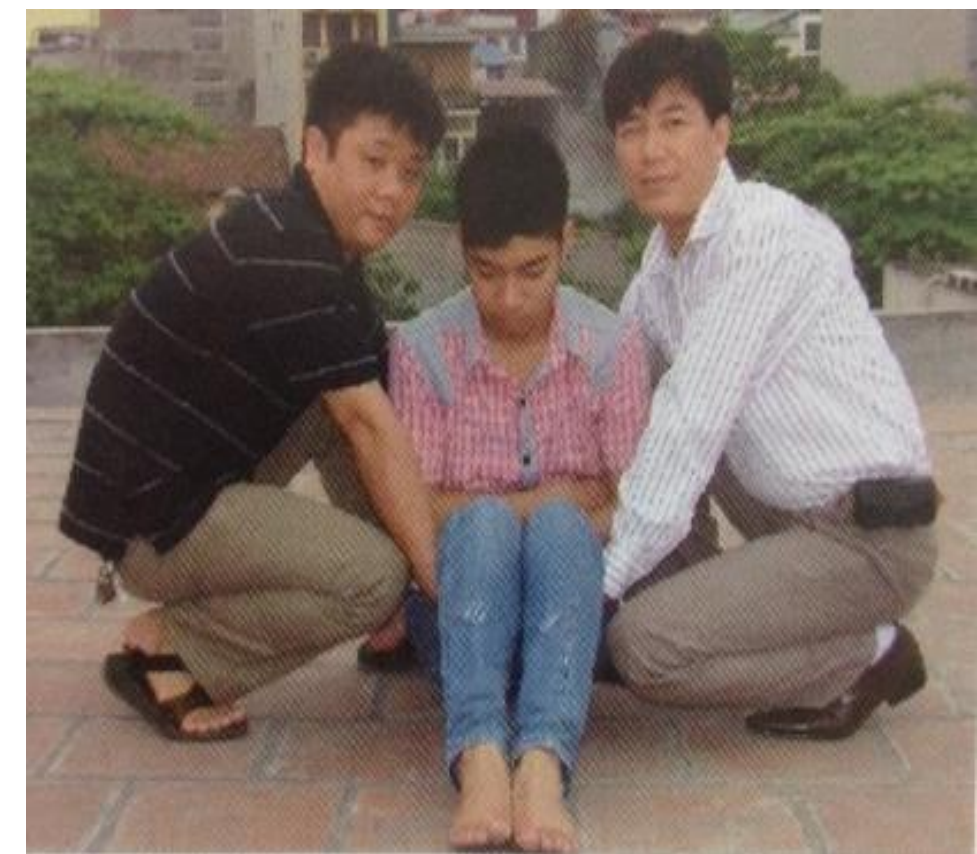
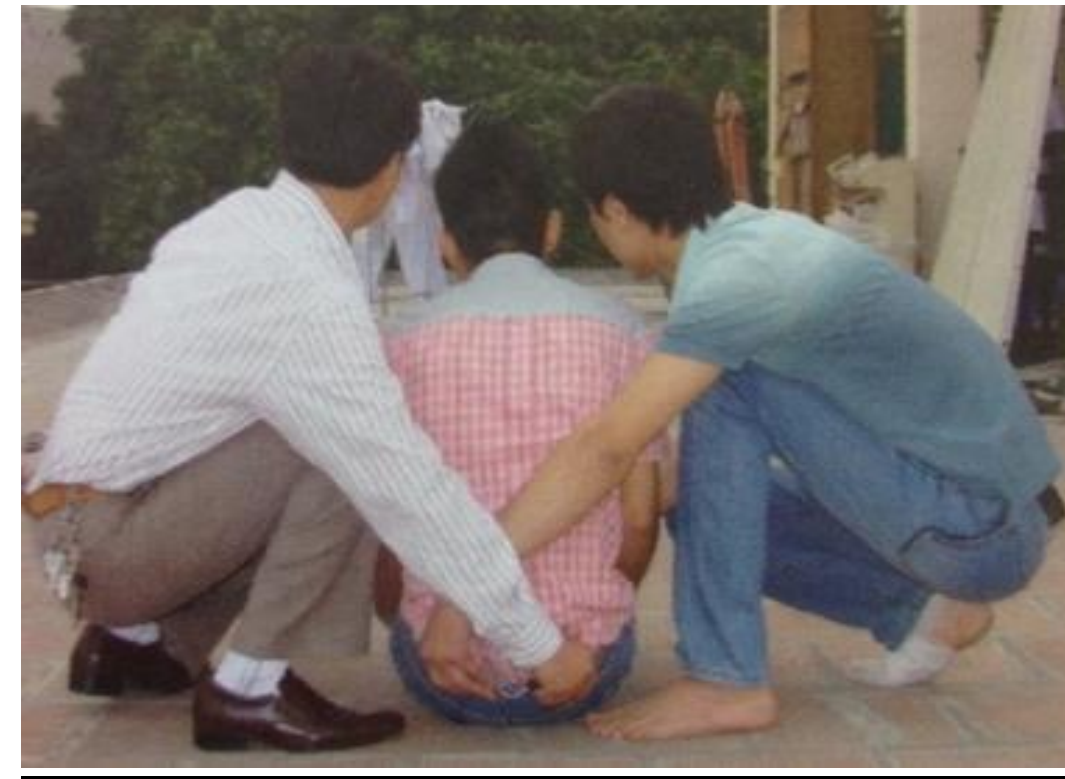


DI CHUYỂN NẠN NHÂN TỈNH/NHIỀU NGƯỜI

Phương pháp ngồi hai tay bắt chéo

Các bước thực hiện:

- 1.Đỡ nạn nhân ngồi dậy. Hai tay nạn nhân ôm cổ của hai người cứu
- 2.Hai người cứu ngồi xổm, bắt chéo tay sau lưng và nắm lấy cặp quần của nạn nhân. Luồn tay kia xuống phía dưới đầu gối nạn nhân
- 3.Ôm chặt người nạn nhân, hai người cứu cùng đứng dậy. Di chuyển nạn nhân đến khu vực an toàn.





DI CHUYỂN NẠN NHÂN TỈNH/NHIỀU NGƯỜI

Phương pháp khiêng

Các bước thực hiện:

- 1.Đỡ nạn nhân ngồi dậy. Một người ngồi phía sau lưng, luồn hai tay qua nách , nắm chặt hai cổ tay nạn nhân.
- 2.Người kia luồn tay dưới đầu gối nạn nhân
- 3.Cùng lúc hai người cùng đứng dậy nâng nạn nhân lên.. Di chuyển nạn nhân đến khu vực an toàn.



VẬN CHUYỂN NẠN NHÂN BẰNG CÁNG CỨU THƯƠNG

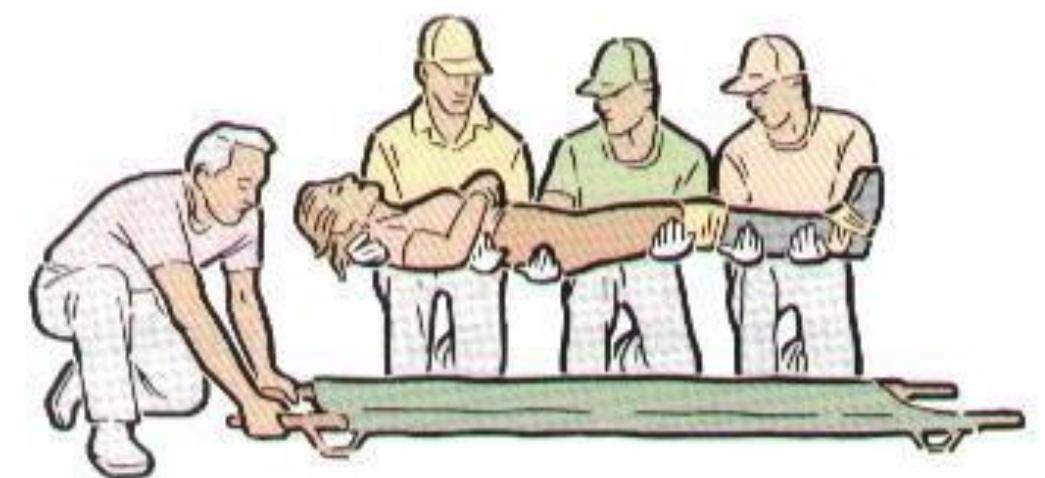
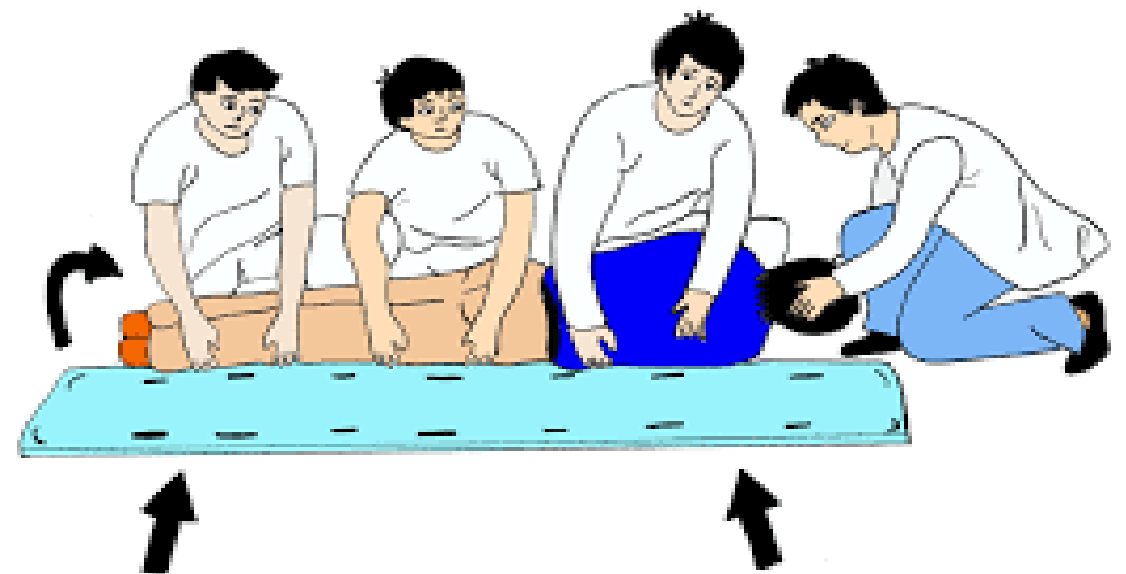
Áp dụng trong trường hợp:

- Hôn mê.
- Chấn thương sọ não, chấn thương bụng, chấn thương ngực. Chấn thương cột sống, đặc biệt là cột sống cổ sau khi đã được nẹp cố định.
- Gãy xương đùi, căng chân sau nẹp cố định
- Đa chấn thương, choáng
- Vận chuyển quãng đường dài

Các bước thực hiện

1. Ba hoặc bốn người ngồi một phía (hoặc hai phía) nạn nhân, luồn tay tại các vị trí: dưới cổ, dưới lưng, dưới thắt lưng, ngang mông, dưới cẳng chân nạn nhân.
2. Đếm 1, 2, 3 -> cùng nâng nạn nhân đặt lên gối của người cứu
3. Đếm 1, 2, 3 lần nữa -> đồng thời chuyển nạn nhân từ gối lên cáng. Dùng dây buộc cố định nạn nhân vào cáng.

Chú ý: Tư thế nạn nhân luôn thẳng, không được gập cột sống vì có thể gây tổn thương cột sống của nạn nhân.



TRÂN TRỌNG
CẢM ƠN
QUÝ VỊ
ĐẠI BIỂU!

