

Cứu thương - Erste Hilfe

Cứu thương là một chuyên môn rất cần thiết của Hướng Đạo Sinh dùng để phòng thân hay để cứu người khi gặp tai nạn. Những dụng cụ sẵn có bên người của HDS như khăn quàng, áo, dây và gậy có thể làm thành các dụng cụ để băng bó hay khiêng người bị nạn.

Dưới đây là vài điều căn bản mà một người cứu thương cần phải nhớ:

1. Không nên đắp bông gòn thẳng vào vết thương loét miệng hay vết phỏng, vì nó sẽ dính chặt vào vết thương và rất khó lấy ra hết.
2. Không được dán vải dính, băng keo hay những vật tương tự thẳng lên vết thương. Chỉ trừ một ngoại lệ để giữ miệng vết thương sát lại với nhau. Trong trường hợp này phải hồ băng keo lên ngọn lửa để sát trùng.
3. Không nên băng thẳng vào vết thương, mà phải đắp lên vết thương một miếng vải thưa sát trùng rồi mới băng lại.

Nên dùng nút dẹt để cột mọi loại băng bó, vì nút này đơn giản và gọn nhất. Hơn nữa nó khó tuột và rất dễ tháo. hãy tập thắt nút dẹt cho thật thuần thục để có thể thắt được dễ dàng ngoài ánh sáng cũng như trong bóng tối hoàn toàn.

Nhớ cột nút vào chỗ dễ nhận thấy nhất và không gây trở ngại cũng như khó chịu cho nạn nhân.

Nên băng thật gọn và chắc nhưng không quá chặt, vì băng quá chặt sẽ làm nghẽn sự tuần hoàn của máu và sẽ gây nên chứng thối thịt rất nguy hiểm. Một vết thương có thể sưng lớn lên nếu băng chặt lúc đầu, sau lại sẽ thành ra quá chặt và làm tắt nghẽn sự tuần hoàn. Nên kiểm soát phần đã được băng bó thường xuyên để tránh những biến chứng nguy hiểm.

Không nên phủ kín ngón tay và ngón chân trừ trường hợp phải băng lại vết thương nơi ấy. Khi thấy ngón tay hoặc ngón chân sưng lên và tím lại phải nới dây băng ngay vì sự tuần hoàn đã bị tắt nghẽn.

Đừng dùng băng ướt để băng bó vết thương vì khi khô băng sẽ rút lại và chỗ đã băng bó sẽ trở nên quá chặt.

Không nên băng lỏng quá vì băng có thể bị tuột và phơi trần vết thương ra.

- Túi cứu thương
- Bị phỏng
- Trúng nhiệt

1. Túi cứu thương - Die Erste-Hilfe-Tasche

| Inhalt: | | |
|---------------------------------|--|--|
| - Unterlage | - Leinenlappen | - Mullbinde mit keimfreier Auflage |
| - Elastische Binde | - Verbandspäckchen | - Schachtel mit Heftpflaster in verschiedenen Größen |
| - Dreieckstücher | - Watte | - Streichhölzer, wasserdicht verpackt |
| - Schnur | - Schere | - Fettstift für trockene Lippen |
| - Taschenlampe | - Sicherheitsnadeln | - Notizbuch und Kugelschreiber im Plastikbeutel |
| - Schokolade | - Traubenzucker | - Nadel und Faden |
| - Taschenmesser | - Trillerpfeife | - Rolle Heftpflaster |
| - Zinksalbe | - Salztabletten | |
| | | |
| Dụng các thứ: | | |
| Tấm trải dưới | Vài tấm vải gai nhỏ | Các tấm dùng để trên vết thương có một lớp khử trùng sẵn |
| Cuốn băng giãn được (elastisch) | Vải thưa ở giữa có lớp bông đã tẩy trùng | Một hộp băng dán đủ cỡ |
| Khăn hình tam giác | Bông gòn | Diêm quẹt (đựng trong đồ kín nước) |
| Dây | Kéo | Kem thoa môi khô |
| Đèn pin | Kim băng | Sổ ghi chép và viết (để trong bao ni lông) |
| Schokolade | Đường nho (miếng) | Kim và chỉ may |
| Dao nhỏ | Còi thổi | Một cuộn băng dán |
| Zinksalbe | Thuốc muối | |

2. Bị phỏng - Verbrennung

Die Verbrennung muss unmittelbar nach Entfernen der Hitzequelle gekühlt werden, um die Schmerzen des Betroffenen zu lindern und ein Ausbreiten des betroffenen Areals durch heiße Gewebeteile zu vermeiden. Eine Kühlung ist allerdings nur in den ersten Minuten nach der Verletzung wirksam.

Zur Kühlung kleinflächiger Verbrennungen verwendet man kühles, nicht jedoch kaltes Leitungswasser (~15 °C), das über die Verbrennung gegossen wird, bis die Schmerzen deutlich nachlassen. Das Kühlen mit [Eis](#) birgt das Risiko, [Erfrierungen](#) zu verursachen. Eis darf deshalb keinesfalls (auch nicht eingepackt)

zur Kühlung verwendet werden. Außerdem kann Eis die verbrannte Haut nicht feucht halten. Die Kühlung mit [Eisspray](#) oder ähnlichem ist ebenso zu vermeiden.

Größere Verbrennungen insbesondere am Körperstamm ([Rumpf](#)) werden nur ca. 3 bis 5 Minuten mit handwarmem (25 bis 30 °C) Wasser gekühlt. Zu langes Kühlen großer Teile des Körpers, insbesondere mit kaltem Wasser, kann zur [Unterkühlung](#) und somit zu Komplikationen im Heilungsprozess führen.

Die Brandwunde sollte nach dem Kühlen mit einer [sterilen](#), nicht [flusenden Wundaufgabe](#) (im Idealfall einem [Verbandtuch](#)) abgedeckt werden und dem Arzt vorgestellt werden. Auf die Brandwunde dürfen weder Öl noch Mehl oder andere Hausmittel aufgebracht werden.

Der Betroffene sollte nicht unbeaufsichtigt bleiben, weil wie bei allen Verletzungen die Gefahr des [Schocks](#) besteht. Sollte der Betroffene bewusstlos werden, gelten die Basismaßnahmen der Ersten Hilfe ([Stabile Seitenlage](#), [Wiederbelebung](#)).

Bei Sonnenbrand und ähnlichen Verbrennungsursachen sind außerdem die Maßnahmen bei [Hitzeschaden](#) zu beachten.

3. Trúng nhiệt - Hitzeschaden

Als Hitzeschaden wird in der Medizin eine Gesundheitsstörung bezeichnet, die durch eine für längere Zeit erhöhte Umgebungstemperatur bedingt ist. Als Folge treten oft Kreislaufprobleme auf, [Hitzetod](#) ist möglich

- Trúng nắng - Sonnenstich

Ein [Sonnenstich](#) (Insolation, Heliosis) entsteht durch lang andauernde direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf und Nackenbereich. Dies führt zu einer Schwellung der [Hirnhaut](#). Der Sonnenstich äußert sich durch Schwindel, Übelkeit, die zum Erbrechen führen kann und Nackenschmerzen bis hin zu Nackensteifigkeit. Auch Ohrgeräusche kommen vor. Gerade bei kleinen Kindern kann intensive Sonnenbestrahlung sogar eine Hirnhautentzündung herbeiführen und auf diese Weise zum Tod führen.

- Thiếu nước và khoáng chất - Hitzekrampf

Ein [Hitzekrampf](#) (Spasmus) entsteht durch den Mangel an Flüssigkeit und Mineralstoffen. Besonders bei schweren körperlichen Arbeiten Verlust von körpereigenem NaCl (Kochsalz; 0,9 Prozent der Körperflüssigkeit ist Normwert) beim Schwitzen.

- **Mất sức - Hitzekollaps**

Zu einem [Hitzekollaps](#) - auch als Hitzeerschöpfung bezeichnet - kommt es durch [Flüssigkeits-](#) und Elektrolytverlust ohne entsprechende Zufuhr von außen - und damit zu einer Abnahme des extrazellulären Flüssigkeitsvolumens ohne Erhöhung der Körpertemperatur (Abnahme des Blutvolumens im Kreislauf). Folge kann ein Versagen der Kreislauffunktion sein. Als Ursache sind heute meist sportliche Aktivitäten anzuführen.

Ab etwa 40°C tritt die Gefahr des Hitzekollapses auf, der keine direkte Thermische Schädigung des Körpers ist, sondern ein Versagen des Kreislaufs. Infolge der starken Erweiterung der Hautgefäße entsteht ein Missverhältnis zwischen Gefäßkapazität und zirkulierender Blutmenge, so dass es zum Blutdruckabfall und schließlich zur Bewusstlosigkeit kommt.

- **Mất nước - Dehydrationskollaps:**

Verstärkt wird die Neigung zum Hitzekollaps, wenn durch Körperarbeit auch noch die Muskelgefäße erweitert werden, oder wenn durch Wasserverluste die zirkulierende Blutmenge vermindert ist. Die kritische Grenze liegt etwa bei einem Wasserverlust von 12% des Körpergewichts.

- **Tình trạng con người trúng nhiệt - Hitzschlag beim Menschen**

Bei dem gefährlichen Hitzschlag (andere Schreibweise: Hitzeschlag) steigt zusätzlich die [Körpertemperatur](#) auf über 40°C an (Rektaltemperatur). Diese akute Überhitzung des Körpers führt zu einer [Hirnschwellung](#). Symptome sind eine Körpertemperatur wie bei sehr hohem Fieber, Krämpfe, Ausbleiben der Schweißabsonderung durch akuten Wassermangel und [Bewusstseinstörung](#), die wie Müdigkeit und Schlaf erscheinen kann. Es kann zur Hirnschädigung kommen. Ursachen sind häufig eine körperliche Überanstrengung bei feuchter Hitze oder der Aufenthalt in überhitzten geschlossenen Räumen.

- **Các biện pháp cấp thời - Sofortmaßnahmen** **Sonnenstich**

Sollte mit einigen Stunden Verzögerung nach der Sonneneinstrahlung plötzlich hohes Fieber auftreten, ist sofort ein Arzt aufzusuchen. Den Patienten in den Schatten bringen, Kopf hochlagern, Kühlen des Kopfes mit kalten feuchten Tüchern.

Hitzkollaps

[Flachlagerung](#), Ruhe. Möglichst entsprechende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr.

Hitzschlag

Notarzttruf; Sofortige Kühlung, z.B. durch Entfernung wärmender Kleidung, kalte Umschläge, Abkühlen von Armen und Beinen in Wasser und Zufuhr von Flüssigkeit.

- Cách để phòng - Vorbeugung

Sonnenstich

Einem Sonnenstich kann durch das Tragen einer hellen Kopfbedeckung vorgebeugt werden. Besonders gefährdet sind kleine Kinder.

Hitzekrampf

viel Flüssigkeit trinken (keinen Alkohol), Salzgebäck in Maßen, gegebenenfalls Kalzium- und Magnesiumpräparate einnehmen.