



TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỎ - ĐỊA CHẤT

HANOI UNIVERSITY OF MINING AND GEOLOGY

BÁO CÁO HỌC THUẬT
KỸ NĂNG ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI SƠ CỨU

Báo cáo viên: GVC.TS. Lê Thị Thu Hoa
Bộ môn: Khai thác lộ thiên

Hà Nội, 23/7/2025

NỘI DUNG BÁO CÁO



1

Mở đầu

2

Người sơ cứu là ai?

3

Kỹ năng cần có của người sơ cứu

4

Trách nhiệm đạo đức của người sơ cứu

5

Đào tạo và rèn luyện để trở thành người sơ cứu

6

Kết luận

1. MỞ ĐẦU

Tai nạn và tình huống khẩn cấp có thể xảy ra bất kỳ lúc nào, ở bất kỳ đâu – từ nhà ở, trường học, công sở, cho đến nơi công cộng, đặc biệt là trong ngành khai thác mỏ, nơi tiềm ẩn rủi ro, mất ATVSLĐ. Khi đó, người đầu tiên có mặt và đủ khả năng can thiệp – gọi là **người sơ cứu** – sẽ đóng vai trò quyết định trong việc bảo vệ tính mạng và hạn chế thương tổn cho nạn nhân trước khi nhân viên y tế đến. Trong cuộc sống hàng ngày, bất cứ ai cũng có thể trở thành người sơ cứu cho chính mình, cho người thân, bạn bè, hay thậm chí cho những người không quen biết trong tình huống khẩn cấp.

Sơ cấp cứu là các hành động ban đầu nhằm trợ giúp hay điều trị ngay ban đầu khi người bệnh vừa xảy ra các sự cố về rủi ro, tai nạn gây chấn thương, bệnh đột ngột trong khi chờ phương tiện hỗ trợ, y bác sỹ cứu chữa cho bệnh nhân.

Tuy nhiên, không phải ai cũng có thể đảm nhận vai trò này một cách hiệu quả. Để trở thành người sơ cứu, cá nhân không chỉ cần có kiến thức và kỹ năng y tế cơ bản mà còn phải có bản lĩnh, sự bình tĩnh, tinh thần trách nhiệm và khả năng đưa ra quyết định nhanh chóng trong tình huống áp lực cao. Báo cáo này trình bày những kỹ năng, trách nhiệm và phẩm chất cần thiết để thực hiện vai trò người sơ cứu một cách chuyên nghiệp và hiệu quả.

2. NGƯỜI SƠ CỨU LÀ AI?

Người sơ cứu là người đầu tiên tiếp cận và chăm sóc tạm thời cho nạn nhân gặp sự cố y tế khẩn cấp, trước khi đội ngũ y tế chuyên môn có mặt. Họ có thể là bất kỳ ai – giáo viên, nhân viên bảo vệ, người đi đường, đồng nghiệp, thậm chí là học sinh, sinh viên – miễn là có kiến thức và kỹ năng phù hợp.

Mục tiêu của người sơ cứu:

- Duy trì sự sống cho nạn nhân
- Ngăn tình trạng xấu đi
- Giảm đau, ổn định tâm lý
- Hỗ trợ chuyển giao cho nhân viên y tế chuyên môn

3. CÁC KỸ NĂNG CẦN CÓ CỦA NGƯỜI SƠ CỨU

3.1. KỸ NĂNG ĐÁNH GIÁ TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

Người sơ cứu cần có khả năng phân tích nhanh tình huống:

- Hiện trường có an toàn không?
- Bao nhiêu nạn nhân? Ai cần ưu tiên xử lý?
- Nạn nhân có còn ý thức, thở được hay không?

Áp dụng các bước sau:

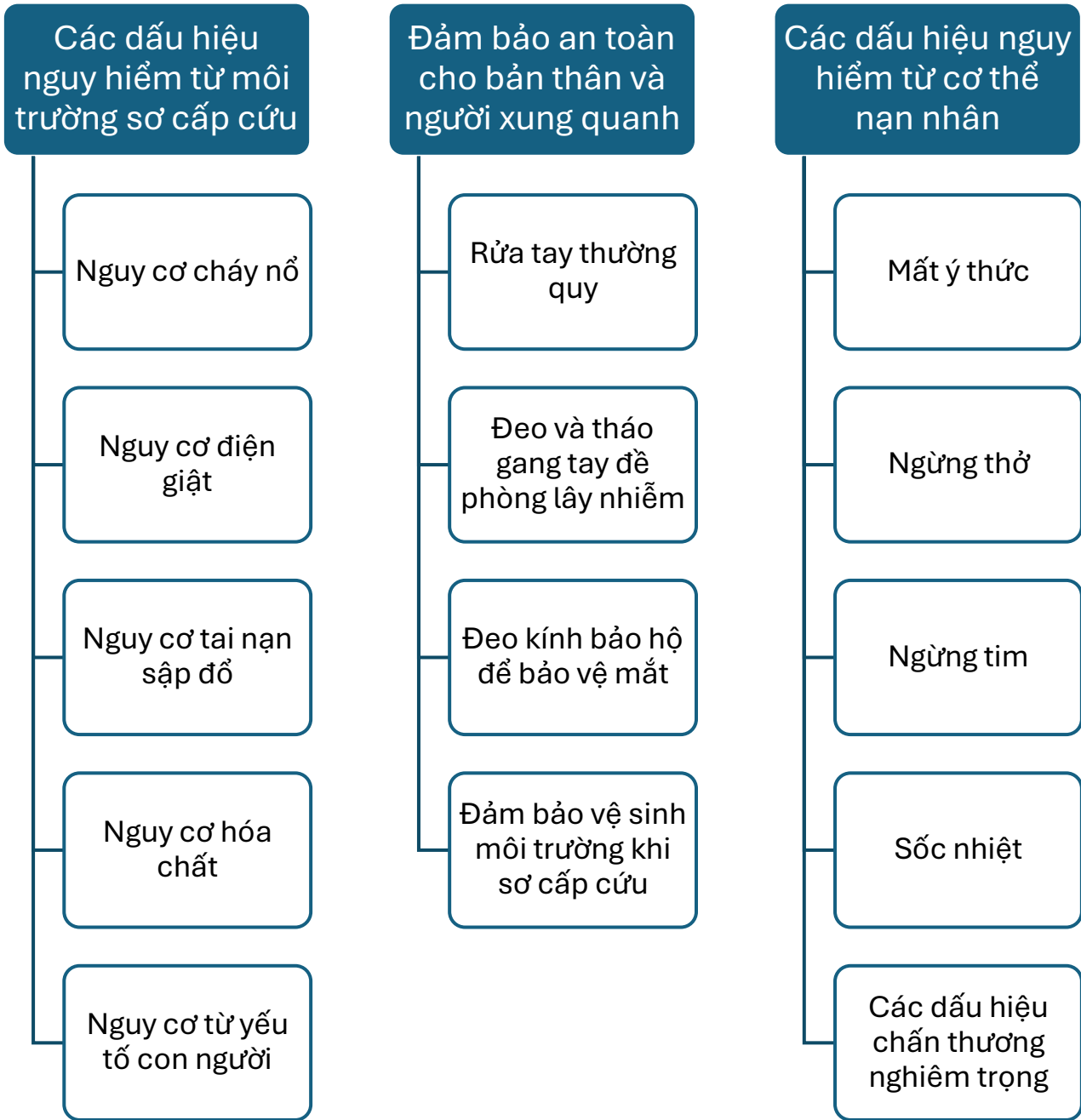
- Kiểm tra nguy hiểm
- Kiểm tra phản ứng nạn nhân
- Gọi hỗ trợ khẩn cấp
- Sử lý tình huống

Bước 1: Kiểm tra nguy hiểm

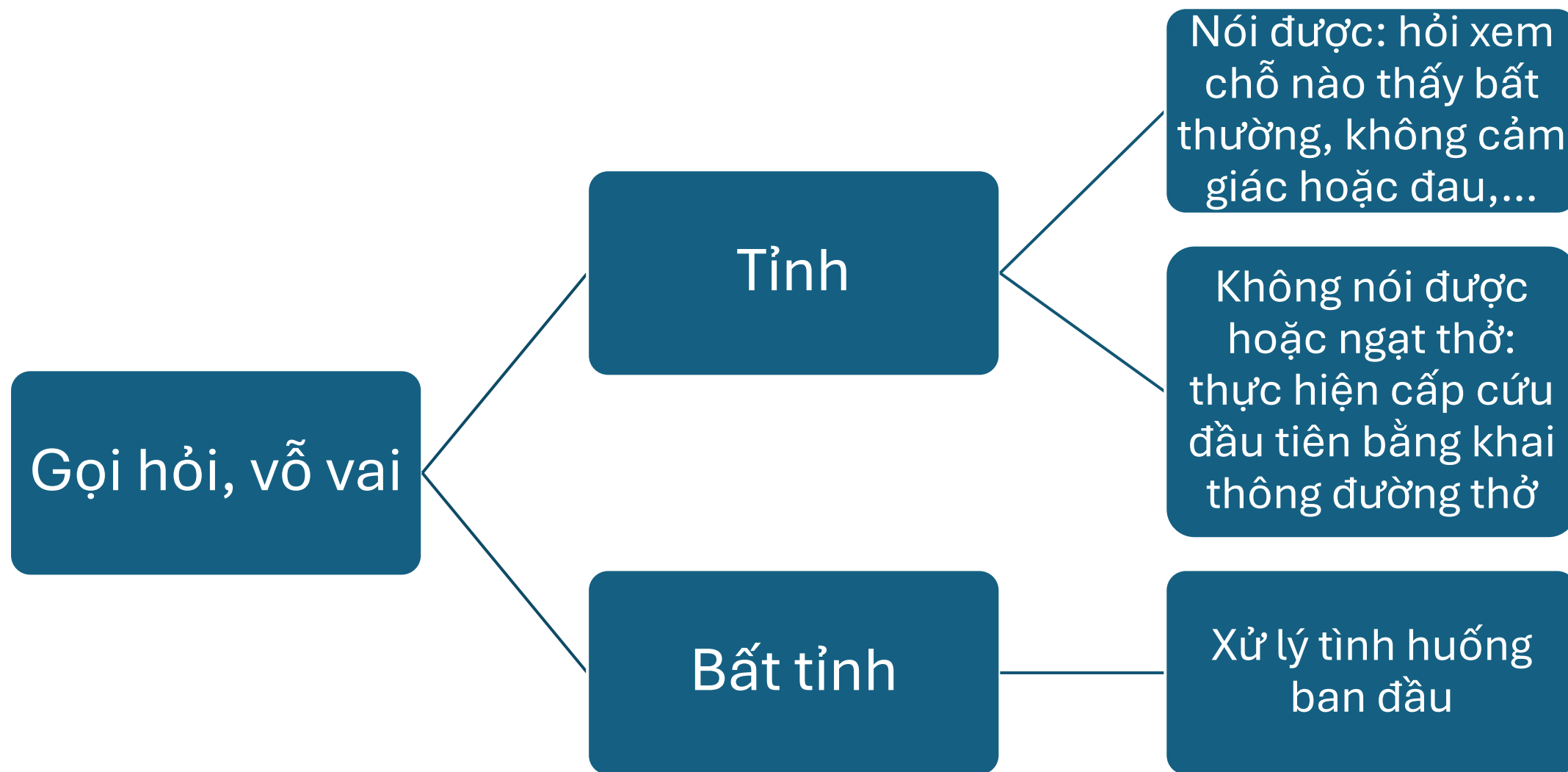
Cần: - An toàn môi trường sơ cấp cứu

- An toàn cho bản thân người sơ cứu (chuẩn bị phương tiện phòng hộ cá nhân)

Nên nhớ, bạn là người quan trọng trong tình huống cấp cứu. Nếu bạn gặp nguy hiểm, bạn sẽ không thể cứu người mà có thể trở thành nạn nhân tiếp theo.



Bước 2: Kiểm tra phản ứng của nạn nhân



Bước 3: Đánh giá tình trạng cấp cứu

- Kiểm tra đường thở, hơi thở, tuần hoàn, thần kinh, môi trường;
- Gọi hỗ trợ: Khi có 1 mình, hô to gọi mọi người xung quanh đến giúp đỡ, gọi cấp cứu 115; khi có người xung quanh thì yêu cầu họ gọi 115, bản thân mình tập trung thực hiện sơ cứu;
- Quan tâm, xử trí tình huống ban đầu cho nạn nhân.

3.2. KỸ NĂNG SỬ LÝ TÌNH HUỐNG

3.2.1: Xử trí trong trường hợp bất tỉnh

- Nếu nạn nhân không thở: Thực hiện hồi sinh tim phổi
- Nếu nạn nhân còn tự thở: Kiểm soát đường thở, hỗ trợ hô hấp; đưa bệnh nhân về tư thế an toàn.

3.2.2: Xử trí trong trường hợp tình tảo

a) Hồi sức tim phổi (CPR)

- Dành cho người ngừng tim, ngừng thở
- Quy trình 30 lần ép ngực + 2 lần thổi ngạt (nếu được đào tạo thổi ngạt)
- Sử dụng máy sốc tim tự động (AED) nếu có

b) Xử lý chảy máu – băng bó vết thương

- Dùng áp lực trực tiếp, nâng cao vùng tổn thương, băng ép
- Cần thận tránh nhiễm trùng khi tiếp xúc với máu

c) Sơ cứu gãy xương, trật khớp

- Cố định phần gãy bằng nẹp hoặc vật dụng thay thế
- Không di chuyển nạn nhân nếu nghi ngờ tổn thương cột sống

d) Sơ cứu bỏng

- . Làm mát vùng bỏng bằng nước mát ít nhất 10–20 phút
- . Không bôi kem hoặc chất lạ lên vết bỏng

e) Xử lý đuối nước

- . Đảm bảo an toàn trước khi đưa nạn nhân lên bờ
- . Thực hiện hồi sức tim phổi nếu cần ngay khi cần thiết

f) Phản vệ – dị ứng cấp tính

- . Biết phát hiện triệu chứng (khó thở, nổi mề đay, tím tái...)
- . Sử dụng bút tiêm epinephrine (nếu có), gọi cấp cứu ngay

3.3. KỸ NĂNG TÂM LÝ VÀ GIAO TIẾP TRONG SƠ CỨU

Giữ bình tĩnh

- . Người sơ cứu là điểm tựa cho cả nạn nhân và người xung quanh

Truyền thông rõ ràng, dứt khoát

- . Khi yêu cầu người khác hỗ trợ hoặc gọi cấp cứu

Trấn an nạn nhân

- . Giao tiếp bằng giọng nói ấm áp, hỗ trợ tinh thần

Không gây hoang mang

- . Kiểm soát đám đông và những người thân xung quanh nạn nhân

3.4. KỸ NĂNG PHỐI HỢP VÀ RA QUYẾT ĐỊNH

Làm việc nhóm hiệu quả

- . Biết phân công nhiệm vụ nếu có nhiều người tham gia hỗ trợ

Linh hoạt trong xử lý

- . Mỗi tình huống là khác nhau – cần tư duy ứng biến nhanh

Hiểu giới hạn của bản thân

- . Biết khi nào nên dừng lại và bàn giao cho y tế chuyên môn

4. TRÁCH NHIỆM ĐẠO ĐỨC VÀ PHÁP LÝ CỦA NGƯỜI SƠ CỨU

Hành động với mục đích thiện chí

Cứu người là ưu tiên hàng đầu

Không gây tổn hại thêm cho nạn nhân

Luôn cân nhắc nguy cơ – lợi ích

Bảo mật thông tin

Không chụp ảnh, quay video hay chia sẻ thông tin nạn nhân trái phép

Báo cáo trung thực

Khi bàn giao cho y tế hoặc cơ quan chức năng

5. ĐÀO TẠO VÀ RÈN LUYỆN ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI SƠ CỨU

5. Đào tạo và rèn luyện để trở thành người sơ cứu

5.1. Học lý thuyết kết hợp thực hành

- Tham gia các khóa học sơ cấp cứu do Hội Chữ thập đỏ, Bộ Y tế, bệnh viện tổ chức
- Tập luyện kỹ năng thường xuyên (không chỉ học qua sách vở)

5.2. Cập nhật kiến thức

- Công nghệ và hướng dẫn sơ cứu luôn thay đổi
- Tham khảo nguồn chính thống: WHO, Red Cross, CDC...

5.3. Tự trang bị

- Luôn mang theo bộ sơ cứu cá nhân (đặc biệt khi đi dã ngoại, du lịch)
- Có kỹ năng sử dụng thiết bị chuyên dụng.

6. KẾT LUẬN

Người sơ cứu là “người hùng thầm lặng” – họ có thể không phải là bác sĩ, nhưng sự can thiệp đúng lúc của họ lại có thể cứu sống sinh mạng con người. Để thực hiện tốt vai trò này, người sơ cứu cần chuẩn bị đầy đủ về kiến thức, kỹ năng và tâm lý. Đồng thời, việc phổ cập kiến thức sơ cứu đến mọi tầng lớp trong xã hội, từ trí thức đến lao động phổ thông sẽ là nền tảng vững chắc để xây dựng một cộng đồng biết chăm sóc, bảo vệ lẫn nhau.

TRÂN TRỌNG CẢM ƠN
CÁC ĐỒNG NGHIỆP ĐÃ LẮNG NGHE