



E-buku Pertolongan Cemas

**Panduan komprehensif anda
sewaktu situasi kecemasan**

Dibawakan khas oleh
**Jabatan
Kemalangan
& Kecemasan
SMCV**

Panduan ini menyediakan arahan langkah demi langkah untuk bertindak dengan berkesan di saat-saat genting. Walau bagaimanapun, adalah disyorkan untuk mendapatkan bantuan perubatan semasa situasi kecemasan.

Jenis Masalah Perubatan

01



CPR

02



Serangan Jantung

03



Angin Ahmar
(Strok)

04



Tertelan
Objek Asing

05



Objek Asing
Dalam Mata,
Hidung
Atau Telinga

06



Alahan

07



Keracunan Ubat
Atau Bahan Kimia

08



Terbakar
Dan Melecur

09



Terhidu Asap
Atau Gas Kimia

10



Kecederaan
Kepala

11



Tercekik
(Dewasa,
Kanak-kanak)

12



Terjatuh
(Dewasa,
Warga Tua Dan
Kanak-kanak)

13



Patah Tulang Dan
Dislokasi Sendi

14



Luka

15



Sawan

16



Pengsan

17



Demam

18



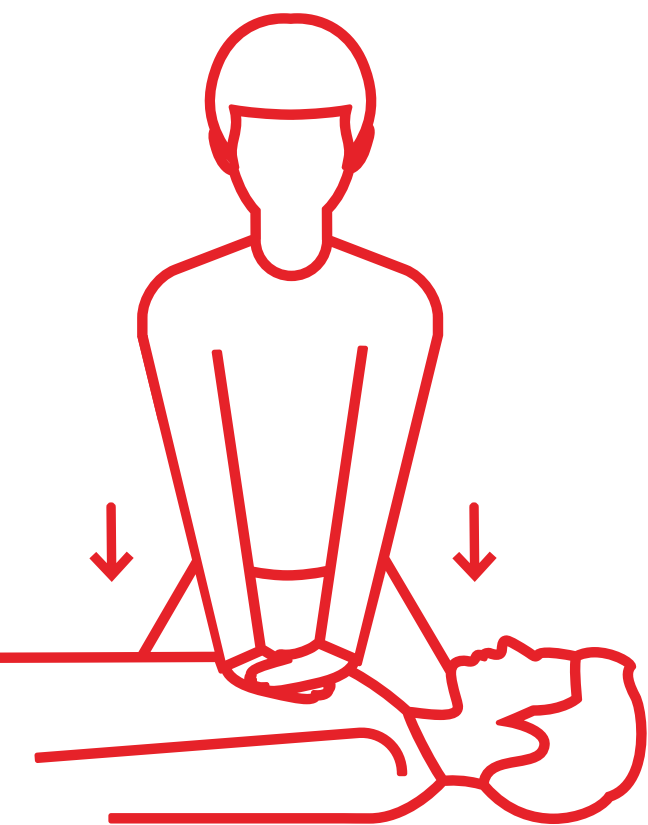
Keracunan
Makanan

CPR

Apabila memberikan Resusitasi Kardiopulmonari (CPR), adalah penting untuk bertindak secara pantas dan efektif untuk memberikan sokongan cemas yang mampu menyelamatkan nyawa.



Tindakan serta-merta:



1. Baringkan individu di atas permukaan yang rata.
2. Berlutut di sebelah individu tersebut.
3. Letakkan sebelah tapak tangan di tengah dada individu tersebut.
4. Letakkan sebelah tangan lagi di atas tangan yang pertama dan silangkan jari-jari anda. Luruskan lengan dan siku serta pastikan bahu tegak di atas dada pesakit.
5. Tekan dada ke bawah secara lurus dengan menggunakan berat badan anda.

Terus melakukan CPR sehingga bantuan perubatan tiba atau individu tersebut sedar semula.



Apabila melakukan tekanan dada, adalah penting untuk mengekalkan ritma dan kedalaman yang konsisten. Anda juga disyorkan untuk mendapatkan latihan CPR daripada pihak yang bertauliah.

Serangan Jantung

Dalam kes serangan jantung, tindakan pantas amat penting untuk memastikan pesakit dapat diselamatkan. Kenal pasti simptom utama serangan jantung.



Simptom Utama:



Kesukaran bernafas atau kesakitan yang merebak ke rahang, lengan, dan bahu kiri.



Pengsan secara tiba-tiba.



Sesak nafas atau tercungap-cungap.



Bibir bertukar menjadi biru.



Peluh berlebihan, terutamanya apabila disertai dengan simptom yang lain.

Tindakan serta-merta:



1.

Dapatkan bantuan perubatan dengan segera.



2.

Bertenang dan pastikan pesakit ditempatkan di persekitaran yang selamat ketika menunggu bantuan ambulans/perubatan.



3.

Jika individu tersebut mempunyai ubat serangan jantung, bantu beliau untuk ambil ubat-ubatan itu dengan segera.



4.

Segera lakukan CPR jika individu tersebut tidak sedarkan diri dan tiada nadi.

Angin Ahmar (Strok)

Mengenal pasti gejala angin ahmar dengan segera mampu menyelamatkan nyawa dan mengelakkan risiko kemudaratan jangka masa panjang.

Ingat singkatan **BEFAST** sebagai panduan:

Berwaspada dalam mengenali gejala yang mungkin menunjukkan strok.



Keseimbangan (Balance):

Mengalami kesukaran untuk mengimbangkan badan atau sakit kepala teruk secara tiba-tiba.



Mata (Eyes):

Mengalami penglihatan yang kabur.



Wajah (Facial):

Periksa petanda lemah otot wajah atau rasa kebas.



Tangan (Arm):

Periksa petanda lemah otot tangan atau rasa kebas.



Pertuturan (Speech):

Pertuturan yang tidak jelas atau kesukaran memahami pertuturan.



Masa (Time):

Catat masa ketika simptom strok bermula.

Tindakan serta-merta:



Ingat BEFAST dan hubungi pertolongan kecemasan (di talian 999) jika terdapat satu simptom atau lebih.

Tertelan Objek Asing

Jika seseorang tertelan objek asing, adalah penting untuk menilai situasi dan mengambil tindakan yang sewajarnya.

Tindakan serta-merta:



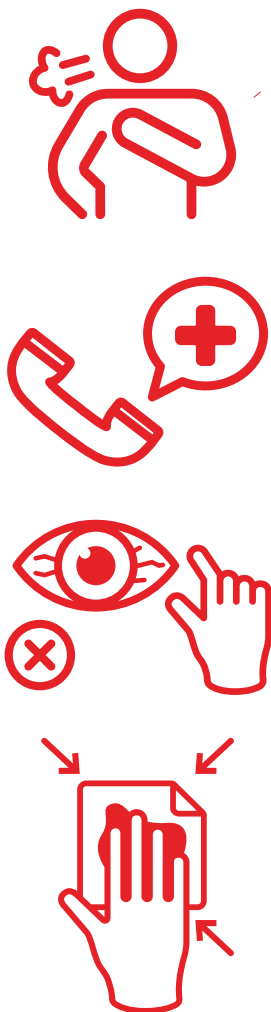
1. Periksa jika terdapat tanda-tanda kesukaran bernafas, batuk berlebihan, kesakitan atau kesukaran untuk bercakap.
2. Sekiranya batuk yang kuat berlaku, biarkan objek asing tersebut keluar secara semula jadi. Galakkan batuk berterusan dan hanya lakukan intervensi apabila objek asing masih tersekat.
3. Jangan memaksa untuk muntah kerana berisiko objek asing tersekat di esofagus/saluran pernafasan atau mengakibatkan kecederaan di tempat tersebut.
4. Jika individu tersebut tidak mampu bernafas atau keadaannya semakin teruk, dapatkan bantuan perubatan dengan segera.



Objek Asing Dalam Mata, Hidung Atau Telinga

Penemuan objek asing di mata, hidung atau telinga boleh menyebabkan kebimbangan, namun ia adalah penting untuk menangani situasi tersebut secara wajar.

Tindakan serta-merta:



- 1.** Bertenang: Amat penting untuk bertenang untuk mengelakkan sebarang kerisauan berlebihan.
- 2.** Dapatkan bantuan perubatan dengan segera.
- 3.** Jangan cuba untuk mengeluarkan objek tersebut kerana ia boleh mengakibatkan kecederaan yang lebih serius.
- 4.** Gunakan kain bersih untuk membalut kawasan cedera jika berlakunya pendarahan.

Alahan

Mengenali gejala alahan adalah penting dalam pemberian pertolongan cemas yang tepat pada waktunya.

Simptom Utama:



Ruam merah pada kulit, gatal-gatal atau gegata pada kulit (hives).



Mata merah dan gatal.



Sempit dan/atau kesukaran bernafas.



Bengkak tangan, kaki atau muka.



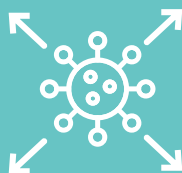
Kesakitan di bahagian perut, muntah dan cirit-birit.

Tindakan serta-merta:



1.

Menilai simptom yang ada pada individu tersebut. Bertanya mengenai alahan yang diketahuinya.



2.

Alihkan alergen jika boleh, atau mengalihkan individu tersebut dari tempat yang mengandungi alergen.



3.

Jika individu tersebut mempunyai ubat alahan, bantu beliau untuk ambil ubat itu dengan segera.



4.

Jika keadaan individu tersebut semakin teruk, dapatkan bantuan perubatan dengan segera.

Keracunan Ubat Atau Bahan Kimia

Jika berlakunya keracunan ubat atau bahan kimia, adalah penting untuk bertindak dengan pantas dan sewajarnya.

Tindakan serta-merta:



1. Mengenal pasti ubat, bahan kimia atau bahan lain yang terlibat.
2. Mengenal pasti penyebab keracunan berlaku dan kuantitinya.
3. Jika racun terkena kulit atau mata, bilas kawasan terjejas secara teliti dengan menggunakan air.
4. Dapatkan bantuan perubatan dengan segera.

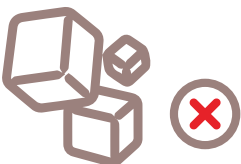
Terbakar Dan Melecur

Apabila berhadapan dengan kecederaan terbakar atau melecur, adalah penting untuk bertindak pantas dan mendapatkan bantuan perubatan dengan segera.

Apa yang tidak patut dilakukan:



Elak daripada meletakkan ubat gigi atau bahan kimia yang lain pada luka lecur atau terbakar.

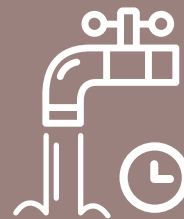


Jangan letakkan ais pada luka lecur atau terbakar.



Jangan bilas luka lecur atau terbakar dengan air sejuk beku.

Tindakan serta-merta:



1. Segera rendam atau bilas bahagian terjejas di bawah air sejuk yang mengalir selama 15 hingga 30 minit.



2. Balut luka lecur atau terbakar dengan kain kasa atau kain untuk melindunginya.



3. Dapatkan bantuan perubatan dengan segera untuk mendapatkan penilaian dan rawatan yang sewajarnya.

Terhidu Asap Atau Gas Kimia

Apabila terhidu asap atau gas kimia, adalah penting untuk bertindak pantas untuk memastikan keselamatan dan kesihatan individu tersebut.

Tindakan serta-merta:



- 1.** Beredar dari punca/sumber asap atau gas kimia. Dapatkan udara segar dengan membuka tingkap/pintu atau beredar keluar dari kawasan tersebut.
- 2.** Dapatkan bantuan perubatan dengan segera.
- 3.** Jika asap atau gas kimia terdedah ke bahagian lain seperti kulit, bilas kawasan terjejas dengan air sehingga bersih.
- 4.** Beri maklumat terperinci mengenai asap atau gas kimia semasa mendapatkan rawatan.

Kecederaan Kepala

Dalam situasi kecederaan/trauma di bahagian kepala, ikuti langkah-langkah berikut untuk memberikan rawatan awal.

Tindakan serta-merta:



1. Berikan tekanan terhadap tempat luka.



2. Letakkan pembalut atau kain kasa pada luka. Tekan dan berikan tekanan dengan menggunakan tangan untuk mengawal pendarahan.



3. Gunakan pembalut gulung untuk membalut luka dan mengekalkan tekanan.



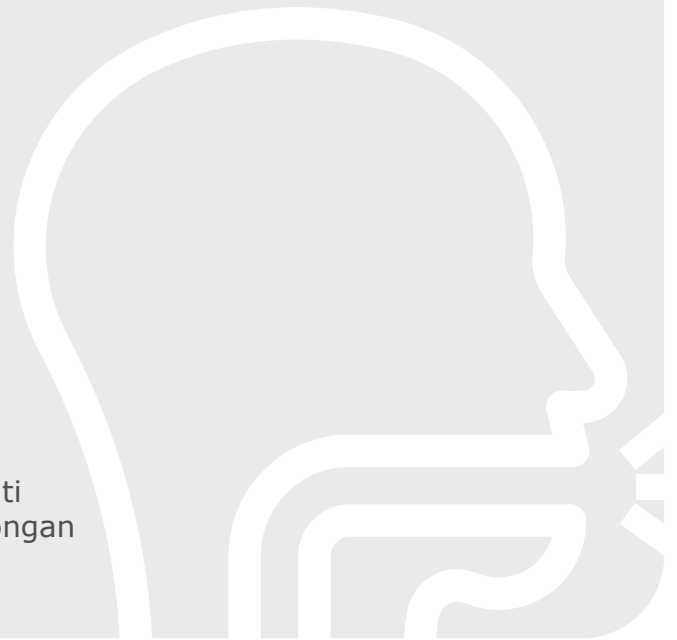
4. Elakkan pergerakan leher secara tiba-tiba atau berlebihan sekiranya pesakit tidak sedarkan diri atau mengalami kesakitan di bahagian leher untuk mengelakkan kecederaan yang lebih teruk kerana ia mungkin berkait dengan kecederaan leher.



5. Dapatkan bantuan perubatan dengan segera.

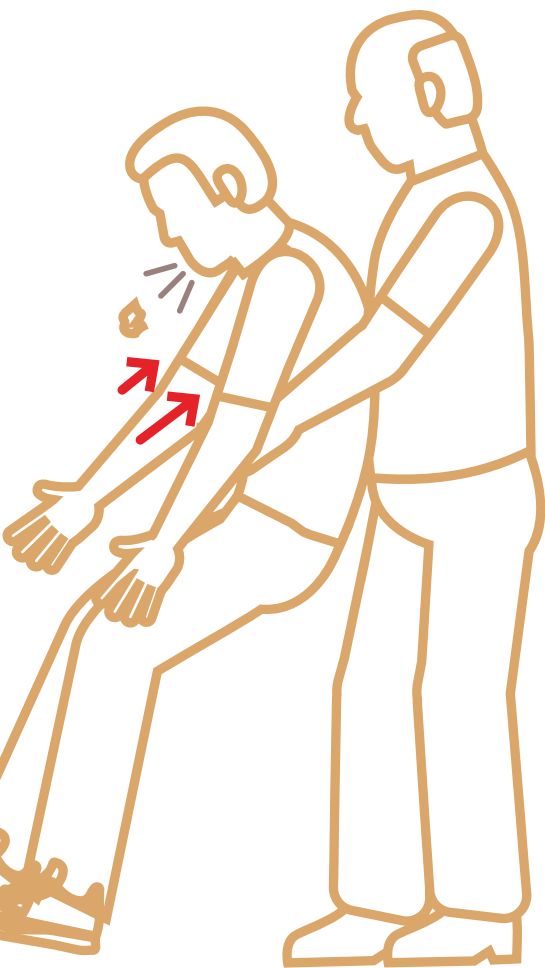
Tercekik (Dewasa)

Apabila berhadapan dengan situasi tercekik, ikuti langkah-langkah berikut untuk memberi pertolongan kepada individu yang memerlukannya.



Tindakan serta-merta:

Dewasa



1. Galakkan individu tersebut untuk batuk supaya objek yang tersekat boleh dikeluarkan.
2. Berikan tekanan di bawah diafragma dengan cara berdiri di belakang individu tercekik itu, kelilingi badannya menggunakan kedua-dua lengan. Tekan abdomen menggunakan genggaman tangan dengan cepat ke arah dalam dan ke atas sehingga objek tersekat dikeluarkan.
3. Jika objek masih tersekat, dapatkan bantuan perubatan dengan segera.

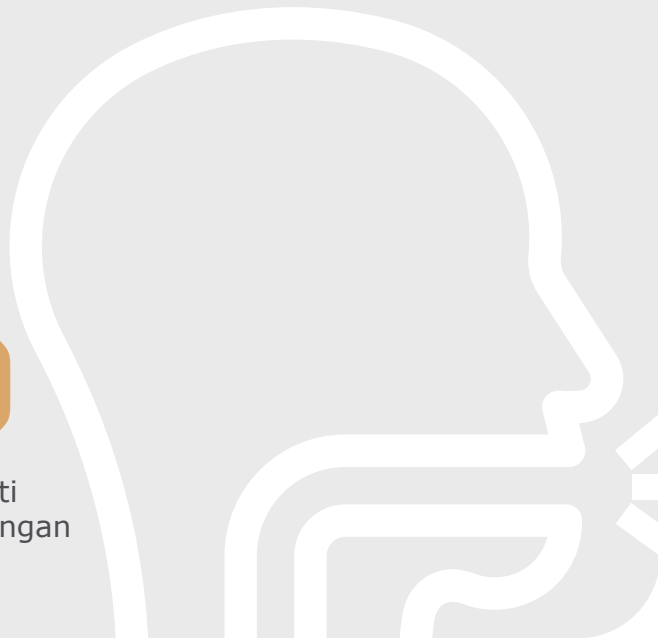
Ulangi langkah 2 semasa menunggu ketibaan bantuan perubatan.



Jika individu tersebut menjadi tidak sedar, mulakan CPR dengan serta-merta.

Tercekik (Kanak-kanak)

Apabila berhadapan dengan situasi tercekik, ikuti langkah-langkah berikut untuk memberi pertolongan kepada individu yang memerlukannya.



Tindakan serta-merta:

Kanak-kanak



1. Periksa mulut kanak-kanak – Pusingkan kanak-kanak tersebut supaya menghadap anda dan berikan sokongan kepada bahagian belakang dan kepalanya. Periksa mulutnya. Keluarkan sebarang objek tersekat yang boleh dilihat.
2. Jika kanak-kanak tersebut tidak mampu bernafas atau batuk, pusingkan mereka di lengan anda (kepala menghadap ke bawah) dan berikan sokongan kepada badan dan kepalanya. Tepuk bahagian belakang di antara tulang bilah bahu dengan menggunakan tangan anda sehingga 5 kali. Jika masih tercekik, lakukan tekanan di bawah diafragma. (Rujuk langkah 2 di halaman 11)
3. Bagi kanak-kanak di bawah umur 1 tahun, berikan sehingga LIMA kali tekan dada – letakkan dua jari pada bahagian dada, selaras dengan garisan puting kanak-kanak tersebut. Berikan sehingga lima kali tekan dada. Kemudian periksa mulutnya semula.
4. Dapatkan bantuan perubatan dengan segera - ulangi langkah 1 hingga 3 sehingga objek tersebut dikeluarkan.
5. Mulakan CPR jika kanak-kanak tersebut mula tidak sedarkan diri.

Terjatuh

Tindakan pantas selepas insiden terjatuh amat penting untuk memastikan keselamatan individu berkenaan tidak terjejas dengan teruk. Tanpa mengira umur, ikuti langkah-langkah berikut.



Tindakan serta-merta:

Golongan Dewasa, Kanak-kanak dan Warga Tua



1. Periksa keadaan individu tersebut dan berikan nasihat supaya individu tersebut tidak bergerak jika mengalami kesakitan melampau atau tidak mampu bergerak.
2. Periksa jika terdapat sebarang simptom kecederaan yang serius (seperti perdarahan teruk, tidak sedarkan diri, kesukaran bernafas). Jika tiada simptom tersebut, bantu individu tersebut berdiri dengan perlahan dan cari posisi yang lebih selesa.
3. Letakkan pek ais di kawasan bengkak untuk mengurangkan kesakitan dan keradangan.
4. Perhatikan jika terdapat sebarang perubahan terhadap keadaan individu tersebut seperti sakit kepala, kekeliruan atau kesakitan yang semakin teruk.
5. Dapatkan bantuan perubatan dengan segera.

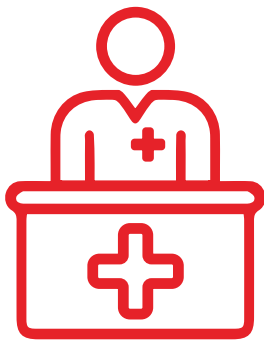
 Bagi warga tua, adalah penting untuk terus mengawasi keadaan mereka atau mendapat penilaian melalui rawatan perubatan.

Patah Tulang Dan Dislokasi Sendi

Dislokasi Sendi

Tindakan serta-merta:

Dapatkan bantuan
perubatan dengan segera.



Patah Tulang

Tindakan serta-merta:

Terapi **R.I.C.E** bermaksud:



1.

Rehat (Rest):

Elak daripada mengerakkan individu tersebut jika beliau berada dalam kesakitan.



2.

Ais (Ice):

Letakkan pek ais selama 20 hingga 30 minit di bahagian yang terjejas.



3.

Mampatan (Compression):

Gunakan pembalut yang lembut untuk membantu mengurangkan bengkak.



4.

Tinggikan (Elevation):

Tinggikan dan letakkan anggota yang terjejas melebihi ketinggian jantung.



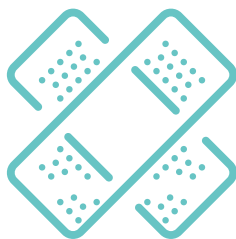
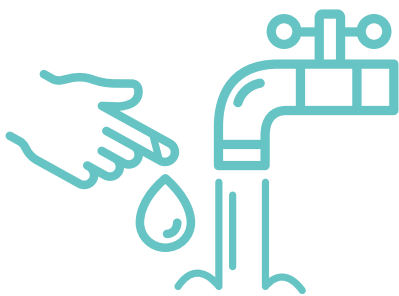
5.

Dapatkan bantuan perubatan dengan segera.

Luka

Ambil tindakan segera untuk luka dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

Tindakan serta-merta:



- 1. Bersihkan luka:** Bilas di bawah air yang mengalir atau gunakan tisu tanpa alkohol jika terdapat kotoran.
- 2. Keringkan dan tutup luka:** Keringkan luka dengan kain bersih atau kain kasa steril, kemudian lindunginya dengan kain kasa steril berlainan untuk mengelakkan jangkitan.
- 3. Bersihkan bahagian di sekeliling luka:** Gunakan sabun, air dan kapas untuk bersihkan bahagian di sekeliling luka. Keringkan bahagian tersebut dan tutup dengan menggunakan pembalut steril.



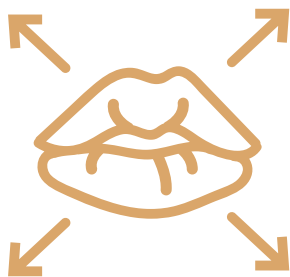
Jika luka semakin teruk, dapatkan bantuan perubatan dengan segera.

Sawan

Kekal tenang dan berikan bantuan sokongan semasa berlakunya sawan.

Apa yang tidak patut dilakukan:

Elakkan menahan individu tersebut dan jangan masukkan sebarang objek ke dalam mulutnya.



Tindakan serta-merta:



1. Bertenang: Kekal tenang dan jangan panik.



2. Memastikan keselamatan: Pastikan persekitaran yang selamat dengan mengalihkan sebarang objek yang boleh mendatangkan bahaya.



3. Posisi individu: Tempatkan individu tersebut ke kedudukan mengiring sebelah kiri supaya saluran pernafasan tidak terganggu dan untuk mengelakkan individu tersebut tercekik dengan air liur atau muntah sendiri.



4. Catat masa sawan: Catat masa sawan berlaku dan perhatikan pergerakan/simptom. Ini akan membantu kakitangan perubatan dalam proses penilaian mereka.



5. Awasi pernafasan: Jika sukar bernafas atau tiada pernafasan selepas sawan, dapatkan bantuan perubatan dengan segera. Lakukan CPR sementara menunggu bantuan.

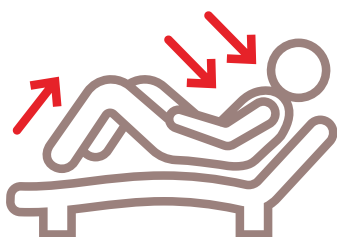


6. Penjagaan selepas sawan: Selepas berlakunya sawan, dapatkan bantuan perubatan dengan segera.

Pengsan

Jika individu tersebut tidak sedarkan diri dan tidak bernafas seperti biasa, mulakan CPR dengan serta-merta.

Tindakan serta-merta:



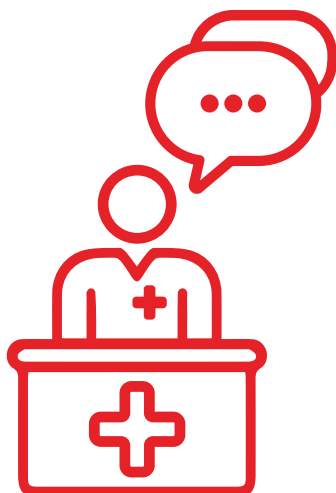
1. Jika individu tersebut berasa seperti ingin pengsan, nasihatkan beliau untuk baring dan tinggikan posisi kakinya untuk meningkatkan pengaliran darah ke otak.
2. Pastikan bahawa individu tersebut mendapat udara segar yang mencukupi.
3. Apabila individu tersebut mula beransur pulih, bantu dia untuk duduk dengan perlahan-lahan. Jika rasa seperti ingin pengsan semula, baringkan dia semula.
4. Dapatkan bantuan perubatan dengan segera.

Demam

Mengendalikan demam dengan memberi penjagaan kepada tubuh badan dan mengawasi simptom.



Tindakan serta-merta:



1. Rehat dan hidratkan badan: Benarkan tubuh badan anda berehat dan kerapkan minum untuk mengekalkan penghidratan kerana demam boleh mengakibatkan kehilangan air melalui berpeluh.

2. Pertimbangkan penggunaan ubat-ubatan tanpa preskripsi: Jika perlu, ikuti dos yang telah disyorkan untuk ubat seperti *Paracetamol*.

Dapatkan bantuan perubatan dengan segera sekiranya:

Demam berterusan melebihi tiga hari walaupun setelah diberi rawatan di rumah.

Suhu badan melebihi 40°C (104°F).

Badan menggigil, menggeletar tanpa sengaja atau seram sejuk.

Simptom menjadi semakin teruk.

Berlakunya simptom-simptom lain seperti halusinasi, muntah, kekejangan di bahagian leher, ruam kulit, kadar denyutan jantung yang laju, kekejangan otot, kekeliruan, mengantuk atau sakit kepala teruk yang tidak bertindak balas terhadap penggunaan ubat tahan sakit.

Perjalanan ke luar negara baru-baru ini.

Keracunan Makanan

Pulih daripada keracunan makanan dengan mengikuti langkah-langkah berikut.



Tindakan serta-merta:



1. Kekalkan hidrasi: Minum cecair seperti air, sup, atau larutan elektrolit untuk mengelakkan dehidrasi akibat muntah dan cirit-birit.
2. Rehat secukupnya dan elak lakukan aktiviti berat.
3. Elakkan makanan pepejal dan mulakan dengan pemilihan makanan yang tawar dan mudah dicernakan seperti biskut, roti bakar atau nasi rebus.
4. Selepas bertambah baik, makan semula makanan yang lembut, rendah lemak seperti sayur-sayuran rebus, makanan berprotein rendah lemak atau sup.
5. Elakkan minuman yang mengandungi kafein atau beralkohol, makanan pedas, berlemak dan produk tenusu.
6. Berunding dengan kakitangan profesional perubatan/ahli farmasi sebelum menggunakan ubat - ubatan seperti ubat anti cirit-birit atau ubat antasid.

 Dapatkan bantuan perubatan dengan segera jika simptom berterusan atau menjadi semakin teruk.



E-buku Pertolongan Cemas



E-buku pertolongan cemas ini tidak menggantikan nasihat perubatan profesional. Dapatkan rawatan perubatan dengan segera semasa situasi kecemasan.

SMCV A&E Department: +603 9772 9111

Malaysia Emergency Response Services: 999

Fahami panduan
pertolongan cemas ini dan
**anda mungkin dapat
menyelamatkan nyawa
seseorang.**

