

One Point Advice: Paghahanda para sa Lindol Tokai

MGA DAPAT TANDAAN UKOL SA FIRST AID

PARA SA ORAS NG MGA DI INAASAHANG PANGYAYARI

東海地震に備えて（ワンポイント/アドバイス）～いざというときのために覚えておきたい応急手当～

Sa oras ng mga disaster tulad ng malakas na lindol, sa bawat area ay kailangang makialam at makipagtulungan tayo sa pagpuksa sa sunog, pag-rescue at paglalaan ng first aid. Kailangang maging calm tayo lalo na sa mga pagmamasid sa mga kondisyon ng mga sugatang nasalanta ng disaster. Mahalaga rin na bigyan natin sila ng tamang first –aid.

1. Sakali mang may fracture o nabalian-

Hubarin ang kanilang mga sapatos at medyas, luwagan ang kanilang masisikip na pantalon o shirts. Alalayan ng may 2-3 splinter ang nabaliang parte ng katawan at kailangang itaas ito na hindi bababa sa ating puso. Huwag ring piliting igalaw ang parteng nabalian. Sakali mang nakalabas ang buto, ingatang madumihan ito at tumawag o dalhin agad sa hospital o pagamutan.

2. Sakali mang mapaso o mabanlian-

Kailangang palamigan kaagad ang napasong o nabanliang parte ng katawan. Ang napasong balat ay madaling mapunit kaya't hindi kailangang hawakan ang apektadong parte ng katawan dahil madaling mapasukan ito ng bacteria at madaling ma-infection.

3. Sakali mang hemorrhage o duguan (hemostatic method)

Balutan ng gauze o malinis na panyo ang parteng may sugat at higpitan ang pagkakabalot. Kahit mahigpit na ang pagkakabuhol sa duguang parte ng katawan, may pagkakataong di pa rin mapigilan ang paglabas ng mga dugo. Kaya kailangang mahigpit ring talian ang parte ng katawan na malapit sa puso. Iwasang mataranta kapag naka-encounter ng mga taong duguan at kung maaari ay malinis na balutin ang sugat.

4. Sakali mang nag-collapse o hinimatay-

Huwag agad-agad galawin ang nag-collapse. I –calm lang ang kanilang katawan. Kung nag-collapse sa mga delikado o malamig na lugar ay ingatan ang katawan lalo na ang ulo sa pagbuhat at ilagay ito sa safe na lugar. Upang ma-secure ang paghinga nito, luwagan ang masisikip na parte ng kasuotan tulad ng necktie o belt upang makahinga ito ng mainam.