



FIRST AID BASICS



@medlyproject on Instagram & YouTube, themedlyproject@gmail.com

WHAT IS A FIRST AID KIT?

A basic first aid kit provides essential supplies to administer **immediate care** for medical emergencies before Emergency Medical Services (EMS) arrive.



WHERE TO RECEIVE FIRST AID TRAINING?



American
Heart
Association®



American
Red Cross

UNCONSCIOUSNESS/STOPPED BREATHING

Provide **CPR** (30 chest compressions + 2 rescue breaths or hands-only CPR)

- Push **at least 2 inches** deep at a rate of **100-120 compressions per minute**

Use an **AED** machine as soon as available!

Continue until help arrives



CHOKING

If the person can breathe, speak, or cough, **encourage coughing** out the object

If the person can't breathe, speak, or cough, perform the **Heimlich Maneuver**

- **5 back blows** followed by **5 abdominal thrusts**



THE 3 C'S OF EMERGENCY CARE

The following should be the **first steps** in almost every emergency situations:



CHECK scene safety & responsiveness (shout-tap-shout)



CALL 9-1-1 and get emergency equipment



CARE for the person

STROKE (F.A.S.T. ASSESSMENT)

Face drooping?

Arms weak?

Speech slurred?

Time to call 9-1-1



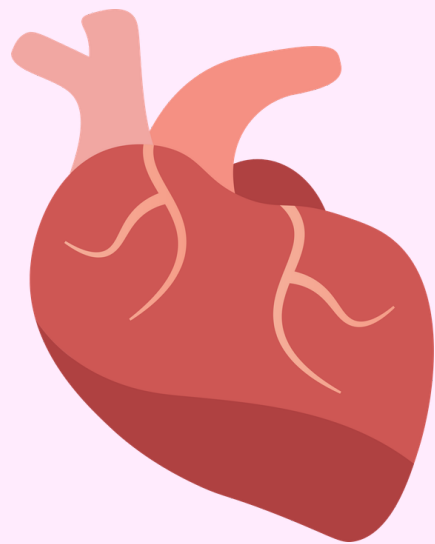
HEART ATTACKS

Keep the person **calm** to reduce heart strain

Help them take **Nitroglycerin** (if prescribed) or **Aspirin**

Loosen tight clothing

Stay by their side until EMS arrive



SEVERE BLEEDING

Always wear gloves if available

Apply **direct pressure** over the wound with a clean dressing

Do not remove soaked bandages

Use a **tourniquet** if direct pressure does not stop the bleeding

Do not release pressure until help arrives



ALLERGIC REACTION/ANAPHYLAXIS

Administer an **epinephrine auto-injector (EpiPen)** into the outer mid-thigh

Position the person appropriately (flat or seated based on symptoms)

Repeat dose if symptoms worsen or does not improve within 5-15 minutes



HOW TO PLAY

- Read each statement in a box.
- If the statement is **TRUE** based on the flyer, cross it out.
- Get 5 in a row (across, down, or diagonal) to win!

B I N G O

Every victim of a heart attack can take Nitroglycerin	S in F.A.S.T. stands for smell	When giving CPR, you should push down less than 2 inches deep	CPR should be performed if the person is unconscious or not breathing normally	Check, call, and care are the 3 C's of emergency care
If a choking person can breathe, speak, or cough, encourage them to cough the object out	A first aid kit has supplies to treat medical emergencies	Use the F.A.S.T. Method to identify a stroke	T in F.A.S.T. stands for time to call 9-1-1	Only hands-only CPR should be given to an unconscious person
CPR should be given at least 4 inches deep	Avoid wearing gloves when treating severe bleeding		American Heart Association does not provide first aid training	The Heimlich Maneuver should only be given to a person who can not breathe, speak, or cough
You can leave a victim alone without EMS present	You should perform a Heimlich Maneuver even if the choking person can breathe, speak, or cough	You should use an EpiPen to treat an allergic reaction	CPR should be given at 100-120 compressions per minute	Before treatment, always check scene safety
If there's a medical emergency, always call 9-1-1	A person with a heart attack should be kept calm	You can receive first aid training from American Red Cross	The F.A.S.T. Method can be used to identify heart attacks	Never remove blood-soaked bandages from an opened wound that's still bleeding



BÁSICOS DE PRIMEROS AUXILIOS



@medlyproject en Instagram y YouTube, themedlyproject@gmail.com

¿QUÉ ES UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS?

Un botiquín básico de primeros auxilios proporciona los suministros esenciales **para brindar atención inmediata** en emergencias médicas antes de que lleguen los Servicios Médicos de Emergencia (SME).



¿DÓNDE RECIBIR FORMACIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS?



American Heart Association®



American Red Cross

INCONSCIENCIA / CESE DE LA RESPIRACIÓN

Realice **RCP** (30 compresiones torácicas + 2 respiraciones de rescate o RCP solo con las manos)

- Presione a una profundidad de **al menos 2 pulgadas**, a un ritmo de 100 a 120 compresiones por minuto

¡Utilice un **DEA** tan pronto como esté disponible!

Continúe hasta que llegue la ayuda.



ATRAGANTAMIENTO

Si la persona puede respirar, hablar o toser, anímale a expulsar el objeto **tosiendo**

Si la persona no puede respirar, hablar o toser, realiza la **maniobra de Heimlich**

- 5 **golpes en la espalda** seguidos de 5 **compresiones abdominales**



LAS 3 C DE LA ATENCIÓN DE EMERGENCIA

Los siguientes deberían ser los **primeros pasos** en casi todas las situaciones de emergencia:



CHECK: Verifique la seguridad de la escena y la capacidad de respuesta (gritar-tocar-gritar)



CALL: Llame al **9-1-1** y consiga equipo de emergencia



CARE: Cuidar a la persona

ACCIDENTE CEREBROVASCULAR (EVALUACIÓN F.A.S.T.)

F: ¿Se le cae la cara?

A: ¿Tiene los brazos débiles?

S: ¿Arrastra las palabras?

T: Es hora de llamar al 9-1-1



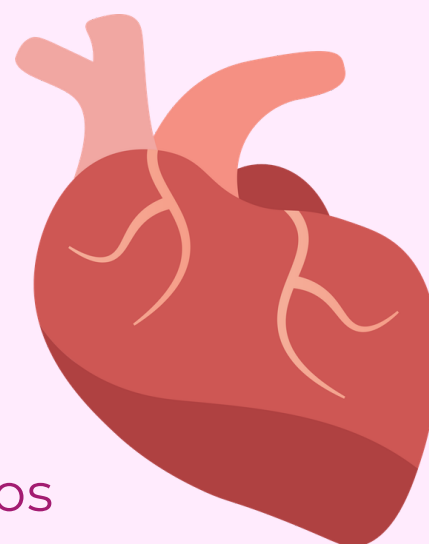
ATAQUES CARDÍACOS

Mantenga a la persona **tranquila** para reducir la sobrecarga cardíaca

Ayúdales a tomar **nitroglicerina** (si está recetada) o **aspirina**

Afloje la ropa ajustada

Permanezca a su lado hasta que lleguen los servicios de emergencia



HEMORRAGIA GRAVE

Utilice siempre guantes, si están disponibles

Aplique **presión directa** sobre la herida con un apósito limpio

No retire los vendajes empapados

Utilice un **torniquete** si la presión directa no detiene el sangrado

No libera la presión hasta que llegue la ayuda



REACCIÓN ALÉRGICA / ANAFILAXIA

Administre un **autoinyector de epinefrina (EpiPen)** en la parte media externa del muslo

Coloque a la persona adecuadamente (tumbada o sentada, según los síntomas)

Repita la dosis si los síntomas empeoran o no mejoran en un plazo de 5 a 15 minutos



CÓMO JUGAR AL

- Lee cada afirmación en un recuadro.
- Si la afirmación es VERDADERA según el folleto, táchala.
- ¡Consigue 5 en línea (horizontal, vertical o diagonal) para ganar!

B

I

N

G

O

Toda víctima de un ataque cardíaco puede tomar nitroglicerina	La S en F.A.S.T. significa «olfato»	Al realizar la RCP, debe presionar hacia abajo a una profundidad inferior a 2 pulgadas	Se debe realizar la RCP si la persona está inconsciente o no respira con normalidad	Comprobar, llamar y cuidar son las tres «C» de la atención de emergencia
Si una persona que se está asfixiando puede respirar, hablar o toser, anímela a expulsar el objeto tosiendo	A first aid kit has supplies to treat medical emergencies	Utilice el método F.A.S.T. para identificar un accidente cerebrovascular	La T en F.A.S.T. significa «momento de llamar al 9-1-1»	Solo se debe realizar RCP con las manos a una persona inconsciente
La RCP debe realizarse a una profundidad de al menos 4 pulgadas	Un botiquín de primeros auxilios contiene suministros para tratar emergencias médicas		La Asociación Americana del Corazón no ofrece capacitación en primeros auxilios	La maniobra de Heimlich solo debe realizarse a una persona que no pueda respirar, hablar o toser
Puede dejar a una víctima sola sin la presencia de los servicios de emergencia médica	Deberías realizar la maniobra de Heimlich incluso si la persona que se está ahogando puede respirar, hablar o toser	Deberías usar un EpiPen para tratar una reacción alérgica	La RCP debe administrarse a una frecuencia de 100 a 120 compresiones por minuto	Antes del tratamiento, verifique siempre la seguridad de la escena
Si hay una emergencia médica, llame siempre al 9-1-1	Una persona que sufre un ataque cardíaco debe mantenerse en calma	Puede recibir capacitación en primeros auxilios de la Cruz Roja Americana	El método F.A.S.T. se puede utilizar para identificar ataques cardíacos	Nunca retire las vendas empapadas de sangre de una herida abierta que aún esté sangrando



急救基础知识



Instagram 和 YouTube 账号: @medlyproject, 邮箱: themedlyproject@gmail.com

什么是急救包？

基础急救包提供必要的物资，用于在紧急医疗服务（EMS）抵达前，对医疗紧急情况实施即时救护。



在哪里可以接受急救培训？



American Heart Association



American Red Cross

昏迷/呼吸停止

实施心肺复苏（30次胸外按压 + 2次人工呼吸，或仅用双手进行心肺复苏）

- 按压深度至少为2英寸，频率为每分钟100至120次

一旦AED设备可用，请立即使用！

继续，直到救援抵达



窒息

如果此人能够呼吸、说话或咳嗽，请鼓励其将异物咳出

如果当事人无法呼吸、说话或咳嗽，请实施海姆立克急救法

- 5次背部叩击，随后进行5次腹部冲击



紧急护理的“3个C”

在几乎所有的紧急情况下，以下步骤都应当是首要步骤：



CHECK: 检查现场安全及反应（呼喊-拍打-呼喊）



CALL: 拨打 9-1-1 并获取紧急救援设备。



CARE: 关怀个人

中风（F.A.S.T. 评估）

F: 面部下垂？

A: 手臂无力？

S: 言语含糊？

T: 立即拨打 9-1-1



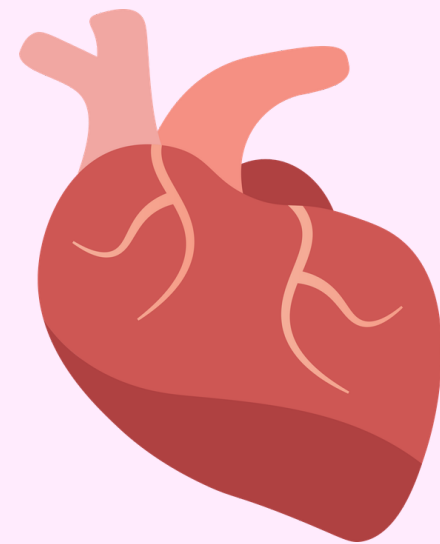
心脏病发作

保持患者冷静，以减轻心脏负担

协助他们服用硝酸甘油（如有处方）或阿司匹林

松开紧身的衣物

留在他们身边，直到急救人员到达



严重出血

如有手套，请务必佩戴

用洁净的敷料直接按压伤口

请勿取下湿绷带

如果直接加压无法止血，请使用止血带

在救援到达之前，请勿松开压力



过敏反应/过敏性休克

将肾上腺素自动注射器（EpiPen）注射至大腿外侧中部

将患者置于适当的体位（根据症状平卧或端坐）。

若症状恶化，或在 5 至 15 分钟内未见好转，请重复给药



宾果游戏规则

- 阅读方框中的每句话。
- 如果根据传单内容，这句话是正确的，请将其划掉。
- 连成 5 个（横向、纵向或对角线）即可获胜！

B I N G O

每一位心脏病发作的患者都可以服用硝酸甘油	F.A.S.T. 中的 S 代表“嗅觉”	进行心肺复苏时，按压深度应小于2英寸	如果当事人昏迷或呼吸不正常，应进行心肺复苏术	检查、呼叫与照护，是紧急救护的“3C”原则
如果噎住的人能够呼吸、说话或咳嗽，请鼓励他们 将异物咳出	急救箱内备有用于处理医疗紧急情况的用品	使用 F.A.S.T. 方法识别中风	F.A.S.T. 中的 T 代表“呼叫 9-1-1 的时间”	对于无意识者，仅应实施徒手心肺复苏术
心肺复苏按压深度应至少达到4英寸	处理严重出血时，应避免佩戴手套		美国心脏协会不提供急救培训	海姆立克急救法仅适用于无法呼吸、说话或咳嗽的人
在急救人员（EMS）未在场的情况下，你可以将伤者独自留下	即使被噎住的人能够呼吸、说话或咳嗽，你也应当对其实施海姆立克急救法	您应当使用 EpiPen 来治疗过敏反应	心肺复苏（CPR）应以每分钟 100 至 120 次的频率进行按压	在进行治疗前，务必检查现场安全
如果发生医疗紧急情况，请务必拨打 9-1-1	心脏病发作的人应保持冷静	您可以从美国红十字会接受急救培训	F.A.S.T. 方法可用于识别心脏病发作	切勿从仍在出血的开放性伤口上移除已被鲜血浸透的绷带



Основы первой помощи



@medlyproject в Instagram и YouTube, themedlyproject@gmail.com

Что такое аптечка первой помощи?

Базовая аптечка первой помощи содержит необходимые средства для оказания **немедленной помощи** в экстренных медицинских ситуациях до прибытия служб экстренной помощи.



Где пройти обучение оказанию первой помощи?



American Heart Association®



American Red Cross

Потеря сознания / остановка дыхания

Выполните **СЛР** (30 надавливаний на грудную клетку + 2 вдоха искусственного дыхания или СЛР только надавливаниями)

- Выполняйте надавливания на глубину **не менее 2 дюймов с частотой 100–120 надавливаний в минуту**

Используйте **АНД**, как только он станет доступен!

Продолжайте, пока не прибудет помощь



Удушье

Если пострадавший может дышать, говорить или кашлять, побудите его **откашлять** инородный предмет

Если человек не может дышать, говорить или кашлять, выполните **приём Геймлиха**

- **5 ударов по спине**, за которыми следуют **5 толчков в живот**



«Три С» неотложной помощи

Следующие действия должны стать **первыми шагами** практически в любой чрезвычайной ситуации:



CHECK: Проверьте безопасность места происшествия и реакцию пострадавшего (оклик — касание — оклик)



CALL: Позвоните в **9-1-1** и возьмите аварийное оборудование.



CARE: Забота о человеке

Инсульт (оценка по методу F.A.S.T.)

F: Опустилась половина лица?

A: Ослабла рука?

S: Речь невнятная?

T: Пора звонить 911



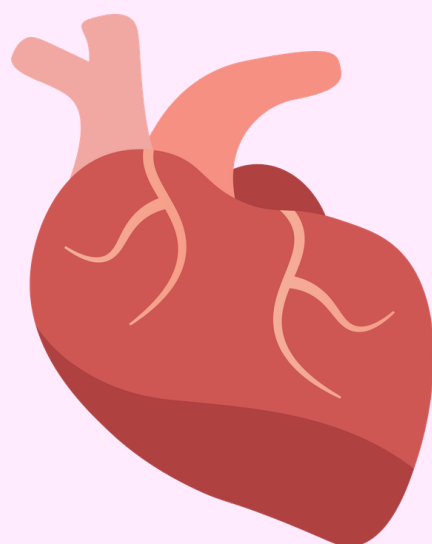
Сердечные приступы

Сохраняйте **спокойствие** пострадавшего, чтобы снизить нагрузку на сердце

Помогите им принять **нитроглицерин** (если он назначен) или **аспирин**

Ослабьте тесную одежду

Оставайтесь рядом с ними до прибытия скорой помощи



Сильное кровотечение

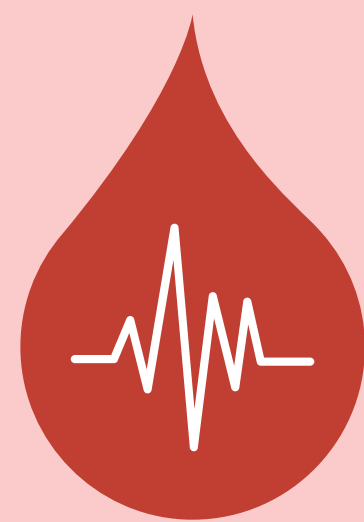
Всегда надевайте перчатки, если они есть

Укажите **прямое давление** на рану чистой повязкой

Не снимайте промокшие повязки

Используйте **жгут**, если прямое давление не останавливает кровотечение.

Не сбрасывайте давление до прибытия помощи



Аллергическая реакция / анафилаксия

Введите **эпинефрин** с помощью автоинъектора (EpiPen) в среднюю треть наружной поверхности бедра

Уложите или усадите пострадавшего надлежащим образом (горизонтально или сидя — в зависимости от симптомов)

Повторите прием дозы, если симптомы ухудшатся или не улучшатся в течение 5–15 минут



КАК ИГРАТЬ В

- Прочитайте каждое утверждение в рамке.
- Если утверждение верно, исходя из текста на
- листке, вычеркните его.
- Чтобы выиграть, соберите 5 утверждений подряд
- (по горизонтали, вертикали или диагонали)!

Б

И

Н

Г

О

Любой пострадавший от сердечного приступа может принять нитроглицерин	Буква S в аббревиатуре F.A.S.T. означает «запах»	При проведении сердечно-легочной реанимации следует надавливать на глубину менее 2 дюймов	Сердечно-легочную реанимацию следует проводить, если человек находится без сознания или не дышит нормально	Проверить, позвонить и позаботиться — таковы «три С» неотложной помощи
Если человек, подавившийся инородным предметом, способен дышать, говорить или кашлять, побудите его откашлять этот предмет.	В аптечке первой помощи содержатся средства для оказания помощи в экстренных медицинских ситуациях	Используйте метод F.A.S.T. для распознавания инсульта	Буква T в аббревиатуре F.A.S.T. означает «время позвонить в 9-1-1»	Бессознательному человеку следует проводить только сердечно-легочную реанимацию без искусственного дыхания
Сердечно-легочную реанимацию следует проводить на глубину не менее 4 дюймов	Избегайте использования перчаток при оказании помощи при сильном кровотечении		Американская кардиологическая ассоциация не проводит обучение оказанию первой помощи	Приём Геймлиха следует применять только к человеку, который не может дышать, говорить или кашлять
Вы можете оставить пострадавшего одного в отсутствие бригады скорой помощи	Вам следует выполнить приём Геймлиха, даже если человек, который давится, способен дышать, говорить или кашлять	Вам следует использовать EpiPen для лечения аллергической реакции	Сердечно-легочную реанимацию следует проводить с частотой 100–120 компрессий в минуту	Перед началом лечения всегда проверяйте безопасность места происшествия
В случае неотложной медицинской ситуации всегда звоните по номеру 9-1-1	Человека, перенесшего сердечный приступ, следует сохранять в спокойствии	Вы можете пройти обучение оказанию первой помощи в Американском Красном Кресте	Метод F.A.S.T. можно использовать для выявления сердечных приступов	Никогда не снимайте пропитанные кровью повязки с открытой раны, которая всё ещё кровоточит