



CẨM NANG THIẾT THỰC CHO MỌI GIA ĐÌNH

SHOW ME HOW TO SURVIVE

JOSEPH PRED

KỸ NĂNG
ĐỐI DIỆN
HIỂM NGUY



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Biên dịch: Nguyễn Lê Hoài Nguyên

Mục Lục

Lời ngỏ

Cách sử dụng quyển sách này

KỸ NĂNG PHÒNG THÂN

1	Chú ý khi đi bộ trên đường	12
2	Chuẩn bị cho chuyến khám phá thiên nhiên	13
3	An toàn nơi công sở	13
4	Kế hoạch an toàn cho gia đình	14
5	Chuẩn bị sẵn bộ dụng cụ cho tình huống khẩn cấp	15
6	Chuẩn bị thuyền cứu sinh	16
7	Chuẩn bị một căn phòng trú ẩn	17
8	Đảm bảo an toàn cho ngôi nhà	18
9	Chuẩn bị đồ cho thú cưng ra ngoài	20
10	Giữ an toàn cho thú cưng phòng khi có tai nạn	21
11	Cách thắt các loại nút cơ bản khi cần trong những tình huống khẩn cấp	22
12	Dự báo thời tiết dựa vào phản ứng của động vật	24
13	Để phòng dòng bão	25
14	Làm đê chắn nước bằng bao cát	26
15	Cách đổ cát vào bao làm đê chắn nước	26
16	Phòng tránh bị đánh cắp thông tin cá nhân	27
17	Biện pháp phòng cháy nổ trong nhà	28

18	Cách sử dụng bình chữa cháy	28
19	Chuẩn bị sẵn kế hoạch phòng cháy và chữa cháy trong gia đình	29
20	Chuẩn bị cho chuyến du lịch	30
21	Những lưu ý khi đi nước ngoài	30
22	An toàn trong bãi đậu xe	32
23	Kiểm tra ô tô trước chuyến đi xa	33
24	Bạn nên cất những món đồ nào trong xe hơi?	33
25	Quan sát mây giúp dự đoán bão	34
26	Giữ thuyền an toàn trong cơn bão	34
27	Cắm trại trên bãi biển	35
28	Dụng chỗ trú ẩn an toàn trong rừng	35
29	Tự làm thịt bò khô cho chuyến đi xa	36
30	Tự trồng rau củ mà không cần nòng trại	37
31	Chuẩn bị thể lực cho các hoạt động ngoài trời	38
32	Cách phòng tránh lây bệnh cúm cho người khác	40
33	Chuẩn bị túi cứu thương	41

KỸ NĂNG GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC

34	Giúp người bị tai nạn	44
35	Gọi điện nhờ giúp đỡ	44
36	Học cách bắt mạch	45

37	Tự vệ khi bị kẻ xấu chụp lấy cổ tay	46
38	Làm gì khi bị bóp cổ?	46
39	Phản công khi bị đối phương ôm giữ từ phía sau	47
40	Thực hiện CPR cho người lớn	48
41	Sơ cứu cho người bị mắc dị vật gây ngạt thở	48
42	Cách thực hiện CPR đối với trẻ nhỏ	49
43	Cửu trẻ bị sặc	49
44	Cách thức cảm màu vết thương	50
45	Bảng vết thương hờ	50
46	Sát trùng vết thương bằng nhiệt	51
47	Bảo quản ngón chân – ngón tay bị đứt lìa	51
48	Cách cố định cẳng chân cần bó bột	52
49	Cố định cánh tay bị thương	52
50	Nhận biết các loại nút, gậy	53
51	Cách kiểm tra để biết các loại cây ăn được	54
52	Làm gì khi trẻ bị ngộ độc thực phẩm	55
53	Nhận diện một số thực phẩm có thể gây ngộ độc	55
54	Nhận diện các loại côn trùng có độc	56
55	Cách xử lý vết ong đốt	57
56	Cách xử lý khi bị sửa đốt	57

Lời ngỏ



76 Cách xử lý khi bị chảy máu mũi

Là một chuyên gia xử lý các tình huống khẩn cấp, tôi luôn quan tâm từ những vấn đề nhỏ nhất nhất (như làm sao cầm máu khi bị chảy máu cam) cho đến những tình huống nghiêm trọng do thiên tai gây ra. Chính vì thế khi viết cuốn sách này, tôi thấy mình thật may mắn khi có được cơ hội quý báu để sắp xếp lại và chia sẻ đến bạn đọc những kinh nghiệm đã đúc kết được sau nhiều năm làm việc.

Trong quá trình làm việc nghiêm túc để cho ra đời những trang sách này, tôi vẫn liên tục tìm hiểu, tra cứu và cập nhật thêm kỹ năng sinh tồn cần thiết khác, mặc dù chúng có vẻ xa và hiếm khi cần đến, nhưng có thể một ngày nào đó, bạn sẽ cảm thấy thật may mắn vì mình đã biết trước về những kỹ năng đó. Bên cạnh đó, có những kỹ năng tự vệ tuy cần thiết nhưng tôi thực tâm mong bạn sẽ không bao giờ phải dùng đến (như kỹ năng xử lý khi đối đầu với chó dữ, rắn độc, hay kỹ năng phòng vệ khi gặp kẻ xấu).

Để có được những kỹ năng cần thiết xử lý được mọi tình huống và vì sự an toàn của chính bản thân mình, tốt nhất bạn hãy chuẩn bị thật sự chu đáo và sẵn sàng ngay từ bây giờ, “cẩn tắc vô ưu” mà!



60 Cách gỡ dằm



39 Phản công khi bị đối phương ôm giữ từ phía sau

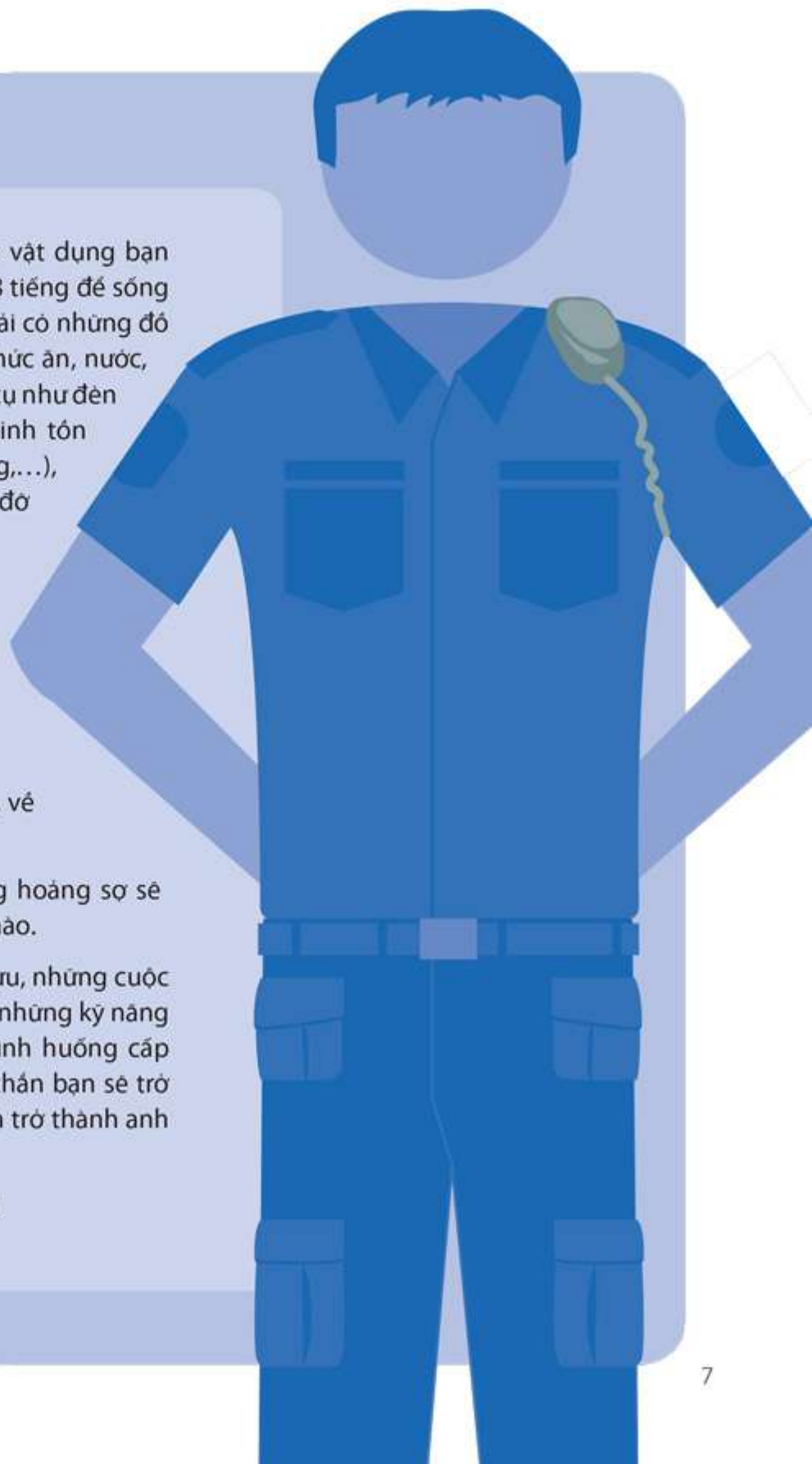
Hãy bắt đầu bằng việc xếp sẵn một túi các vật dụng bạn sẽ cần đến trong khoảng thời gian ít nhất 48 tiếng để sống sót và vượt qua cơn nguy hiểm. Trong túi phải có những đồ dùng cá nhân như chứng minh nhân dân, thức ăn, nước, thuốc và những vật dụng cấp cứu, các dụng cụ như đèn pin, dao cùng các phương tiện giúp bạn sinh tồn (như mặt nạ tránh bụi, radio và pin dự phòng,...), danh sách điện thoại có thể liên lạc nhờ giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp.

Đến đây thì các vấn đề liên quan đến thể chất của bạn coi như đã được đảm bảo rồi, chỉ cần luyện cho tâm trí luôn “tinh táo trong mọi tình thế” nữa là đủ. Hãy nhớ phải luôn quan sát kỹ bối cảnh xung quanh, cần nhắc khả năng và sự an nguy của bản thân, của những người xung quanh, về những mối nguy hiểm và đe dọa tiềm ẩn.

Một tâm trạng tích cực, thoải mái và không hoảng sợ sẽ giúp bạn rất nhiều trong bất cứ tình huống nào.

Bây giờ bạn đã sẵn sàng cho chuyến phiêu lưu, những cuộc cắm trại, đi “phượt” chưa? Chỉ cần nắm vững những kỹ năng sinh tồn và hướng dẫn cách xử lý những tình huống cấp bách rất cơ bản trong cuốn sách này, chắc chắn bạn sẽ trở thành một chuyên gia sinh tồn, thậm chí còn trở thành anh hùng cứu nguy cho mọi người nữa đấy!

Chúc bạn luôn bình an trên mọi nẻo đường!



Cách sử dụng quyển sách này

Trong sách, một số thông tin quan trọng sẽ được minh họa bằng các biểu tượng. Ngoài phần chú thích, bạn cần chú ý vào các biểu tượng để nắm trọn vẹn nội dung ở mỗi kỹ năng.

37

Tự vệ khi bị kẻ xấu chụp lấy cổ tay



Nắm chặt bàn tay còn lại.



Xác định vị trí nhay càm trên bàn tay của đối phương đang nắm cổ tay mình.



Đẩy nhanh vào các khớp ngón tay của hắn.



Khi đối phương thả tay bạn ra, hãy bỏ chạy thật nhanh.

87

Sơ cứu nạn nhân bị hạ thân nhiệt



Đo thân nhiệt.



Theo dõi tình trạng run rẩy.



Tìm nơi trú, không ở ngoài trời.



Xử trí nhẹ nhàng với người bị nạn.



Các dấu hiệu bị hạ thân nhiệt: uể oải, mất phương hướng và hoàn toàn mất ý thức. Nếu một người bị hạ thân nhiệt đột ngột không run rẩy dù dúi nua thì tình hình đã trở nên nguy cấp và cần đến sự can thiệp y tế càng sớm càng tốt.

128

Làm gì khi thắng xe bị đứt



Khi đã biết vấn đề nằm ở thắng xe, hãy giữ bình tĩnh.



Thả chân ga ra.



Bật đèn báo động lên.



Nhấn bàn đạp thắng.

PHÒNG TO: trong những vòng tròn nhỏ như bên dưới là hình ảnh phóng to các chi tiết quan trọng, hoặc là lời "nhắc nhở" đừng có làm thế này.



THAM KHẢO: Nhiều kỹ năng sẽ liên quan với nhau, nhưng phần có biểu tượng này cho biết bạn nên tham khảo thêm kỹ năng được gọi ý.

ĐO LƯỜNG: Liên quan đến vấn đề đo lường, bạn sẽ thấy những minh họa như biểu tượng của góc, độ dài, hay nhiệt độ,...



450g 1,25 cm

DỤNG CỤ: Phần này cho bạn biết cần có những dụng cụ gì khi thực hành kỹ năng đó.



GHI CHÚ: Những chỗ có dấu * sẽ cung cấp thêm cho bạn nhiều thông tin bổ ích và cũng là dấu hiệu bạn cần chú ý để hiểu rõ hơn nội dung kỹ năng đó.



BIỂU TƯỢNG: Xuyên suốt cuốn sách, còn có những biểu tượng nhỏ trong các bước thực hiện kỹ năng. Chúng gợi ý cho bạn các chi tiết cụ thể để hoàn thành xuất sắc kỹ năng đó.

Đây là những biểu tượng bạn sẽ gặp:

	Thời gian thực hiện/ chờ đợi cho mỗi bước.		Số lần thực hiện thao tác trong một bước.
	Tờ lịch đánh dấu số ngày/tuần/tháng cần thiết cho mỗi kỹ năng.		Hình điện thoại cho biết khi nào thì cần gọi cấp cứu.
	Nhìn nhiệt kế để biết nhiệt độ cần thiết khi thực hiện bước này.		Nguy hiểm! Hãy tránh xa nếu bạn chưa được rèn luyện kỹ về kỹ năng này.

LƯU Ý DÀNH CHO ĐỘC GIẢ:

- **NHỮNG KỸ NĂNG NÀY KHÔNG PHẢI ĐỂ GIÚP BẠN THỰC HIỆN CÁC HOẠT ĐỘNG NGUY HIỂM:** Một số kỹ năng trong sách sẽ có tác dụng ngược nếu bạn không cẩn thận, không chịu tìm hiểu, luyện tập kỹ và không biết rõ khả năng, giới hạn của bản thân.
- **LỜI KHUYÊN CỦA CHUYÊN GIA:** Cho dù đã cố gắng hướng dẫn thật chi tiết nhưng sách cũng chỉ mang tính tham khảo chứ không thể thay thế được lời khuyên và kinh nghiệm của các chuyên gia.
- **CÁC KỸ NĂNG LIÊN QUAN ĐẾN SỨC KHỎE VÀ THỂ LỰC:** Bạn cần luyện tập thể dục thể thao và tham khảo ý kiến của bác sĩ, chuyên viên tư vấn sức khỏe trước khi tham gia các hoạt động đòi hỏi cao về thể lực, đặc biệt khi bạn đang trong tình trạng dễ bị chấn thương hay phải hạn chế vận động.
- **DÀNH CHO NGƯỜI LỚN:** Các kỹ năng này dành cho đối tượng là người trưởng thành. Thậm chí một số kỹ năng chỉ mang tính tham khảo chứ không khuyến khích người đọc tự thực hiện. Bạn cần giữ tinh thần sáng suốt và chỉ tiếp thu những thông tin cần thiết.
- **KHÔNG PHẠM PHÁP:** Những kỹ năng trong cuốn sách là để giúp bạn tự vệ nếu xảy ra tình huống nguy hiểm, chứ không phải để bạn áp dụng thực hiện những hành vi phạm pháp.

ĐO LƯỜNG: Liên quan đến vấn đề đo lường, bạn sẽ thấy những minh họa như biểu tượng của góc, độ dài, hay nhiệt độ,...



DỤNG CỤ: Phần này cho bạn biết cần có những dụng cụ gì khi thực hành kỹ năng đó.



GHI CHÚ: Những chỗ có dấu * sẽ cung cấp thêm cho bạn nhiều thông tin bổ ích và cũng là dấu hiệu bạn cần chú ý để hiểu rõ hơn nội dung kỹ năng đó.



BIỂU TƯỢNG: Xuyên suốt cuốn sách, còn có những biểu tượng nhỏ trong các bước thực hiện kỹ năng. Chúng gợi ý cho bạn các chi tiết cụ thể để hoàn thành xuất sắc kỹ năng đó.

Đây là những biểu tượng bạn sẽ gặp:

	Thời gian thực hiện/ chờ đợi cho mỗi bước.		Số lần thực hiện thao tác trong một bước.
	Tờ lịch đánh dấu số ngày/tuần/tháng cần thiết cho mỗi kỹ năng.		Hình điện thoại cho biết khi nào thì cần gọi cấp cứu.
	Nhìn nhiệt kế để biết nhiệt độ cần thiết khi thực hiện bước này.		Nguy hiểm! Hãy tránh xa nếu bạn chưa được rèn luyện kỹ về kỹ năng này.

LƯU Ý DÀNH CHO ĐỘC GIẢ:

- **NHỮNG KỸ NĂNG NÀY KHÔNG PHẢI ĐỂ GIÚP BẠN THỰC HIỆN CÁC HOẠT ĐỘNG NGUY HIỂM:** Một số kỹ năng trong sách sẽ có tác dụng ngược nếu bạn không cẩn thận, không chịu tìm hiểu, luyện tập kỹ và không biết rõ khả năng, giới hạn của bản thân.
- **LỜI KHUYÊN CỦA CHUYÊN GIA:** Cho dù đã cố gắng hướng dẫn thật chi tiết nhưng sách cũng chỉ mang tính tham khảo chứ không thể thay thế được lời khuyên và kinh nghiệm của các chuyên gia.
- **CÁC KỸ NĂNG LIÊN QUAN ĐẾN SỨC KHỎE VÀ THỂ LỰC:** Bạn cần luyện tập thể dục thể thao và tham khảo ý kiến của bác sĩ, chuyên viên tư vấn sức khỏe trước khi tham gia các hoạt động đòi hỏi cao về thể lực, đặc biệt khi bạn đang trong tình trạng dễ bị chấn thương hay phải hạn chế vận động.
- **DÀNH CHO NGƯỜI LỚN:** Các kỹ năng này dành cho đối tượng là người trưởng thành. Thậm chí một số kỹ năng chỉ mang tính tham khảo chứ không khuyến khích người đọc tự thực hiện. Bạn cần giữ tinh thần sáng suốt và chỉ tiếp thu những thông tin cần thiết.
- **KHÔNG PHẠM PHÁP:** Những kỹ năng trong cuốn sách là để giúp bạn tự vệ nếu xảy ra tình huống nguy hiểm, chứ không phải để bạn áp dụng thực hiện những hành vi phạm pháp.

Không cần phải là chuyên gia thì mới hiểu được *thất bại trong việc lập kế hoạch* đồng nghĩa với *chuẩn bị sẵn tinh thần cho thất bại*.

Trong cuộc sống, chúng ta không bao giờ có thể tiên liệu trước sẽ có chuyện rắc rối nào bất ngờ xảy đến với mình; song, việc dự đoán trước những trở ngại bạn có thể đối mặt cũng không phải là quá khó. Với những việc khó lường trước, bạn có thể lên một kế hoạch tổng quan, chuẩn bị sẵn các nguồn lực để có thể tùy nghi sử dụng. Dĩ nhiên, công cụ linh hoạt mà bạn luôn có sẵn chính là sự nhanh trí và bình tĩnh, vì thế hãy luôn sẵn sàng để ngay trong tình huống khó khăn nhất, bạn vẫn giữ được thái độ tích cực và tâm trí sáng suốt.

Kỹ năng phòng thân

1

Chú ý khi đi bộ trên đường

Dù bạn đang đi bộ đến chỗ hẹn, chỗ làm, hay đang đi dạo ở một vùng ngoại ô vắng vẻ nào đó, thì nhận thức tình huống nguy hiểm vẫn là một kỹ năng sinh tồn thiết thực. Hay bắt đầu luyện tập bằng cách tập thói quen quan sát và nhận diện những nguy hiểm tiềm ẩn.

Tìm bạn đi cùng! Càng đông càng an toàn.



Luôn cầm sẵn chìa khóa xe trong tay. Nhớ đeo túi vắt chéo người.

Hạn chế dùng máy rút tiền tự động ở nơi vắng vẻ.



Có cảm giác mình bị bám theo? Thử băng qua đường, hoặc tiến về chỗ đông người.

Hãy chú ý! Đừng dùng điện thoại hay đeo tai nghe nhạc, vì bạn sẽ không bao quát được xung quanh.



Nếu cảm thấy bất an, hãy di chuyển ngay đến chỗ đông người để nhờ giúp đỡ hay gọi cho người thân



Đừng xáo nhằng vì những câu hỏi hay cử chỉ của người lạ.



+



+



+



Chuẩn bị cho chuyến khám phá thiên nhiên

2



Báo cho người thân hoặc bạn bè biết trước kế hoạch.



Chuẩn bị trang phục phù hợp.



Mang theo bộ dụng cụ sơ cứu.



Quan sát các dấu hiệu thay đổi thời tiết.



Nắm chắc lộ trình.



Cẩn thận với thú rừng.



Tránh các sinh vật có độc.



Hãy nghỉ ngơi – đừng để bị kiệt sức.



+



An toàn nơi công sở

3



Ghi nhớ các lối thoát hiểm.



Tham gia các lớp huấn luyện về an toàn.



Báo ngay nếu phát hiện điều bất thường.



Chuẩn bị sẵn một đôi giày/dép dễ chạy và túi đựng đồ phòng thân.



+



+



Thảo luận với cả gia đình để mọi người cùng biết về những mối nguy hiểm có thể xảy ra.



Luyện tập để luôn sẵn sàng trong mọi tình huống.



Tìm một người tin cậy để liên hệ giúp đỡ khi cần.



Lưu các số điện thoại hỗ trợ vào điện thoại của tất cả mọi người trong nhà.



Định sẵn một nơi gặp mặt phòng khi bị lạc nhau.



Với trẻ nhỏ, phải hướng dẫn cho các bé biết là có thể tin tưởng những ai.



Đây có thể là một người bạn hay người họ hàng không sống cùng khu vực với gia đình bạn. Người này có thể gọi điện cho các thành viên trong gia đình bạn trong trường hợp cả nhà bị lạc nhau trong một tình huống khẩn cấp. Các thành viên trong gia đình bạn và người này phải có số điện thoại của nhau, cũng như biết cách liên hệ khi cần sự giúp đỡ.

Chuẩn bị sẵn bộ dụng cụ cho tình huống khẩn cấp

5



Đồ dùng vệ sinh phụ nữ



Thuốc nhỏ mắt



Mắt kính dự phòng các loại (cận, viễn, lão)



Bao cao su



Thuốc

Đồ dùng vệ sinh



Bếp mini



Túi ngủ



Miếng trải y tế



Dây thừng



Bình cứu hỏa



Giấy tờ cần thiết đựng trong túi chống thấm



Chất tẩy rửa

Đồ tiện dụng

CẦN THIẾT



Bình xịt sơn



Túi đựng rác



Dây buộc



Radio cầm tay



Kim



Còi



Băng dính



Chìa khóa dự phòng



Mặt nạ chống độc



Khăn giấy ướt



Bạt trải



Đèn pin



Tiền mặt



Đồ mở hộp

Vật dụng chăm sóc gia đình

Đồ dùng thư giãn



Bản đồ khu vực
Số điện thoại liên lạc khẩn cấp



Nước (khoảng 4 lit/người)



Thực phẩm trữ được lâu



Pin



Bộ sơ cấp cứu

Diêm quẹt, nến



Cục sạc điện thoại



Máy tính bảng



Xì ngầu



Giấy bút



Bộ bài



Sách



Tã em bé, tã người già



Sữa



Dụng cụ vệ sinh cho em bé



Đồ ăn cho thú cưng

Chuẩn bị sẵn bộ dụng cụ cho tình huống khẩn cấp

5



Đồ dùng vệ sinh phụ nữ



Thuốc nhỏ mắt



Mắt kính dự phòng các loại (cận, viễn, lão)



Bếp mini



Túi ngủ



Miếng vải y tế



Bao cao su



Thuốc

Đồ dùng vệ sinh

Đồ dùng thư giãn



Máy tính bảng



Xi ngẫu



Bộ bài



Giấy bút



Sách

CẦN THIẾT



Bình xịt sơn



Dây buộc



Radio cầm tay



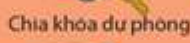
Kim



Coi



Băng dính



Chìa khóa dự phòng



Mặt nạ chống độc



Khăn giấy ướt



Bạt trải



Đèn pin



Thực phẩm trữ được lâu



Tiền mặt



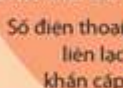
Đồ mở hộp



Bản đồ khu vực



Nước (khoảng 4 lít/người)



Số điện thoại liên lạc khẩn cấp



Cục sạc điện thoại



Pin



Diêm quẹt, nến



Bộ sơ cấp cứu



Dụng cụ vệ sinh cho em bé



Sữa



Đồ ăn cho thú cưng



Tà em bé, tà người già

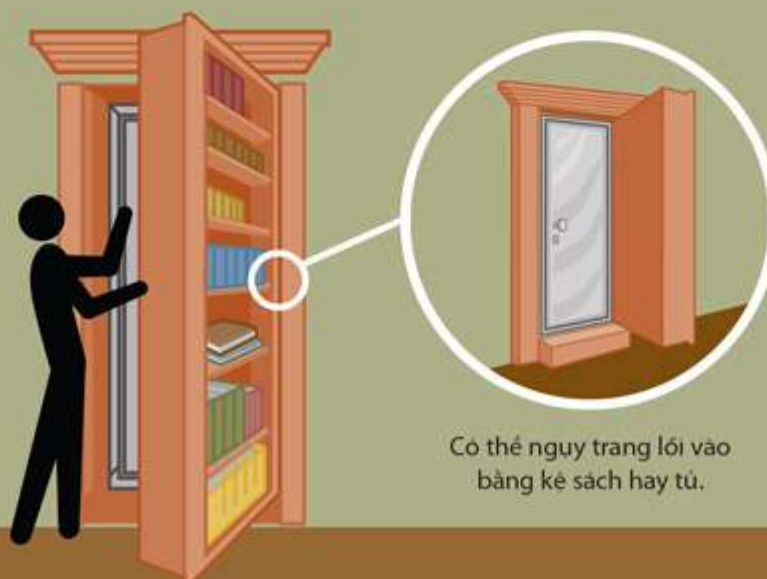
Nếu đang sinh sống trong khu vực có nguy cơ bị ngập lụt nặng, bạn nên chuẩn bị trước một chiếc thuyền cứu sinh có trang bị đầy đủ những vật dụng cần thiết để kịp thời thoát hiểm. Hãy đặt chiếc thuyền này ở nơi cao nhất trong nhà.



Chuẩn bị một căn phòng trú ẩn

7

Bạn lo kẻ gian có thể đột nhập vào nhà? Phải làm gì để đảm bảo sự an toàn cho cả nhà đây? Bạn có thể chuẩn bị trước một căn phòng trú ẩn, trong đó trang bị những thứ cần thiết để mọi người có thể trú ẩn an toàn mà không phải lo lắng khi tình huống xấu xảy ra.



Có thể nguy trang lối vào bằng kệ sách hay tủ.

Không chỉ những tình huống đặc biệt nguy hiểm, mà ngay cả những sơ suất nhỏ hay những tình huống hết sức bình thường trong cuộc sống cũng có thể gây nguy hại cho gia đình bạn. Để đảm bảo cho mãi ấm được an toàn hơn, bạn có thể tham khảo những gợi ý sau đây để bố trí nội thất và ngoại thất cho hợp lý.

Khoảng cách tối đa giữa các thanh chắn ban công là 10 cm.

Các kệ phải được cố định chắc chắn vào tường.

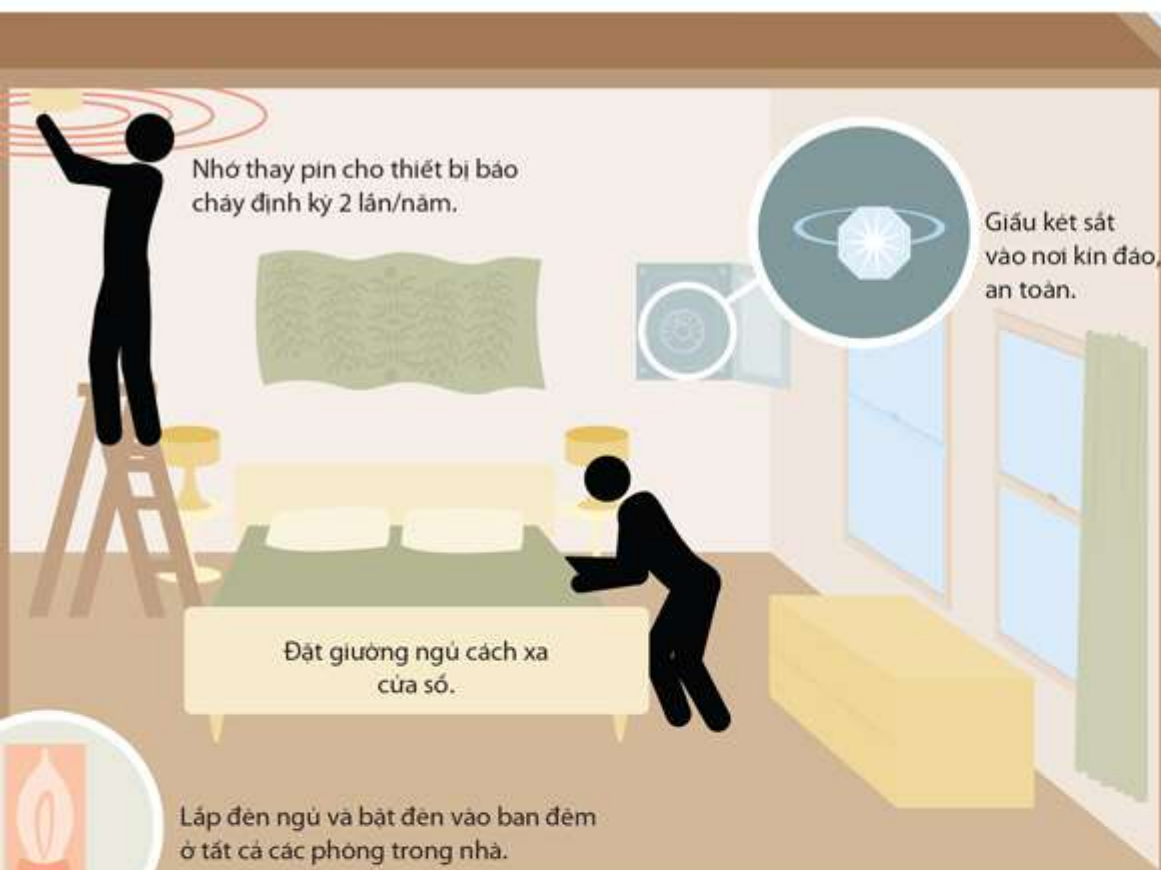
Nếu nhà bạn có hệ thống ống dẫn gas, cần để sẵn một dụng cụ vận ốc cạnh van dẫn, phòng trường hợp khẩn cấp phải nhanh chóng đóng van lại.

Cất kỹ hoặc để tránh xa tầm tay trẻ em các loại hóa chất hay chất có khả năng gây ngộ độc.

Lắp chốt an toàn để cố định các loại tủ.

Để sẵn một bình chữa cháy trong nhà bếp, nhà để xe và ở mỗi tầng.

Cố định chắc chắn các bồn chứa nước (nhất là bồn chứa nước đun nóng bằng hệ thống ống dẫn gas).





Nếu có thể, hãy cấy chip RFID^(*)

* Thiết bị điện tử cấy vào dưới da, để định vị bằng tần số vô tuyến điện.



Gắn thẻ thông tin lên
vòng cổ thú cưng.



Giữ một bức hình
thú cưng trong túi.



Chuẩn bị sẵn túi đồ cho
thú cưng.



Giữ an toàn cho thú cưng phòng khi có tai nạn

10

Nếu bạn buộc phải di tản mà không được mang theo thú cưng thì hãy làm theo những hướng dẫn sau để đảm bảo an toàn cho thú cưng trước khi lực lượng cứu hộ đến.



Tách riêng các con vật ra



Nhốt chúng trong nhà



Trữ nhiều nước, đồ ăn

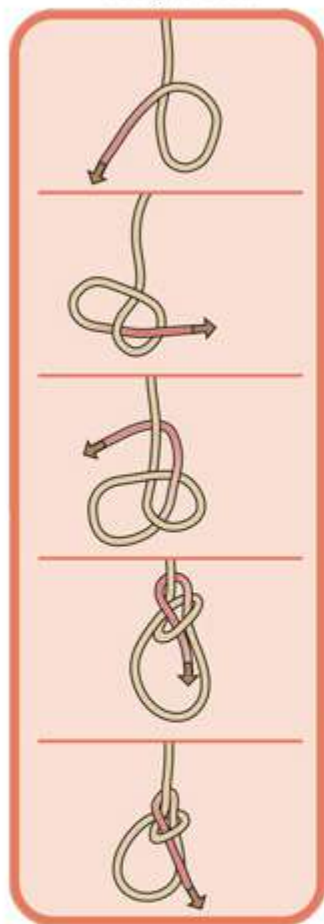


Để lại lời nhắn ở chỗ dễ thấy cho người cứu hộ

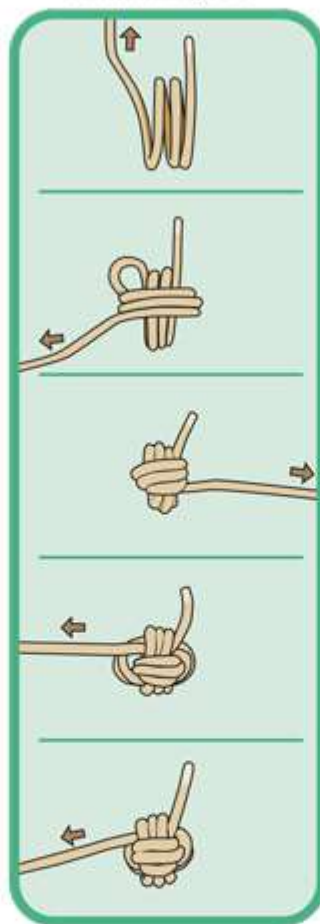


Nếu có thể mang theo thú cưng khi di tản, hãy nhớ dùng dây buộc cổ để giữ chúng trong tầm kiểm soát, ngay cả khi bạn không thường làm vậy.

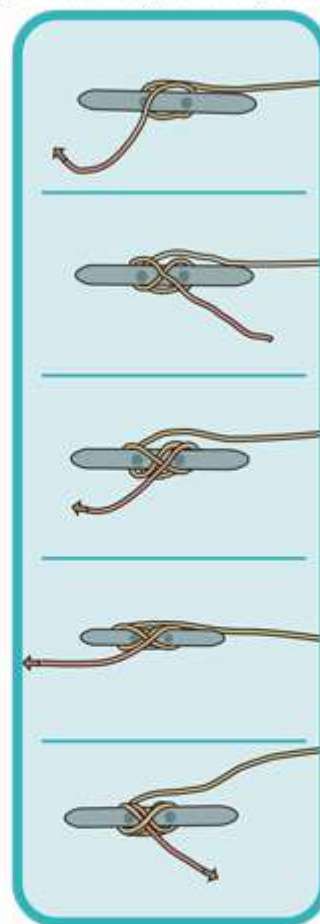
Nút ghề đơn



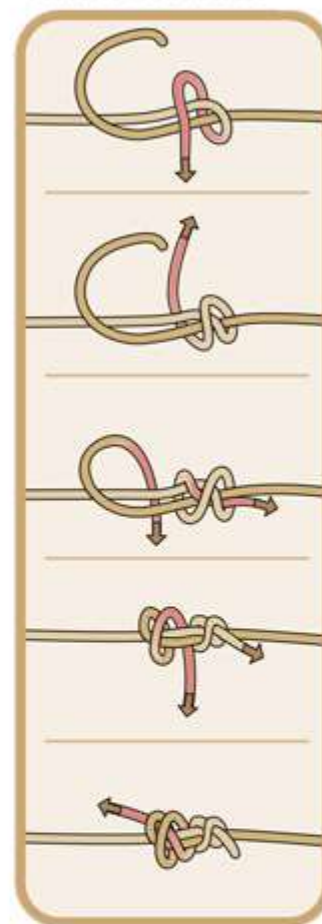
Nút nắm tay khi



Nút quai chéo hay nút thuyền chài



Nút nối chỉ câu đoi

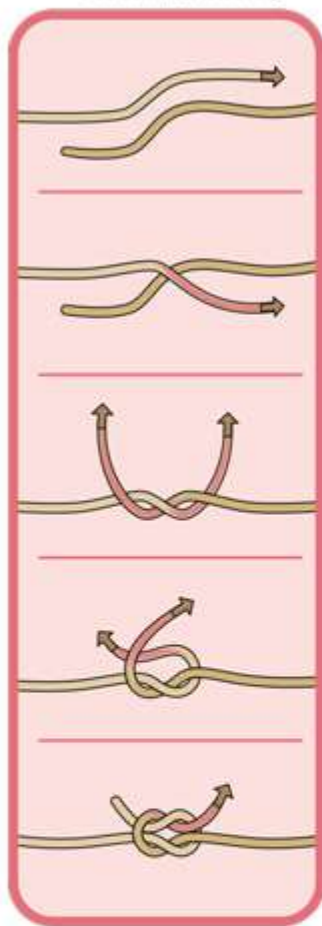
Neo thuyền cố định
vào cọc trên bờCứu hộ (kéo người bị
nạn ra khỏi nơi nguy
hiểm)

Buộc dây buồm

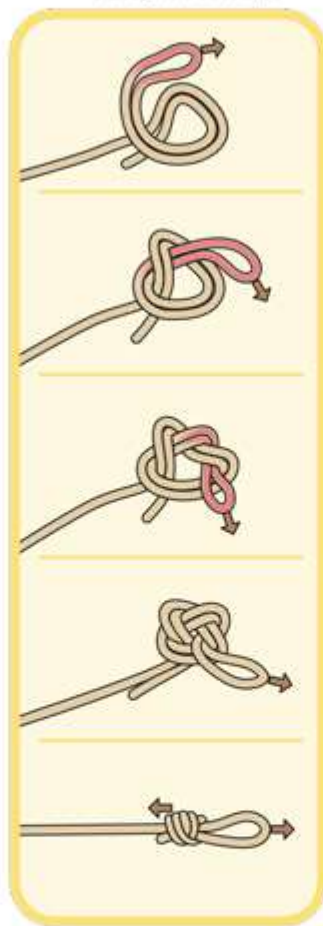


Leo núi

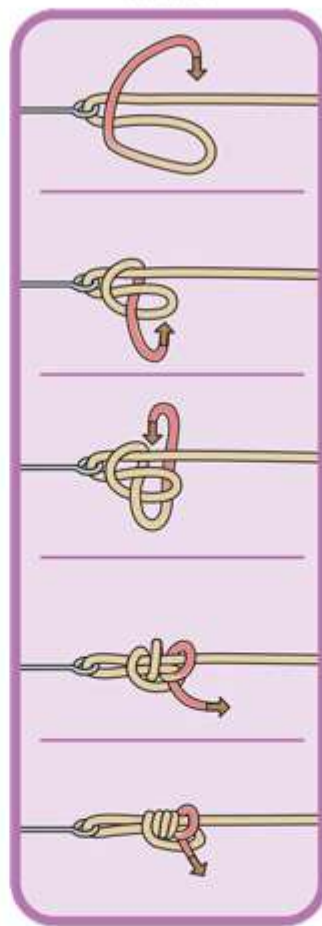
Nút dẹt/ nút kép



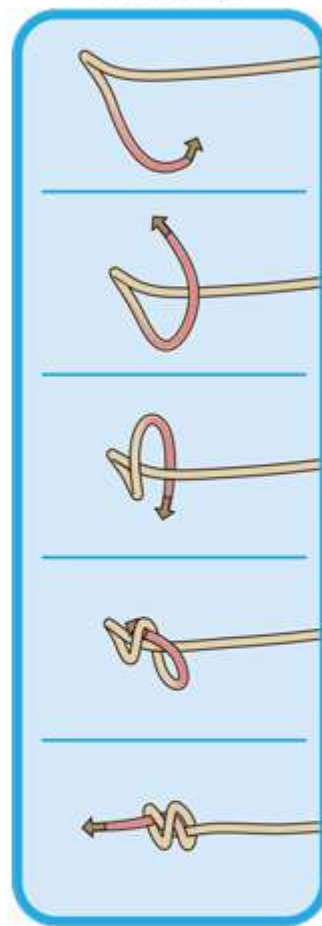
Nút phau thuật



Nút đơn



Nút chịu kép



Khâu cấp cứu
vết thương



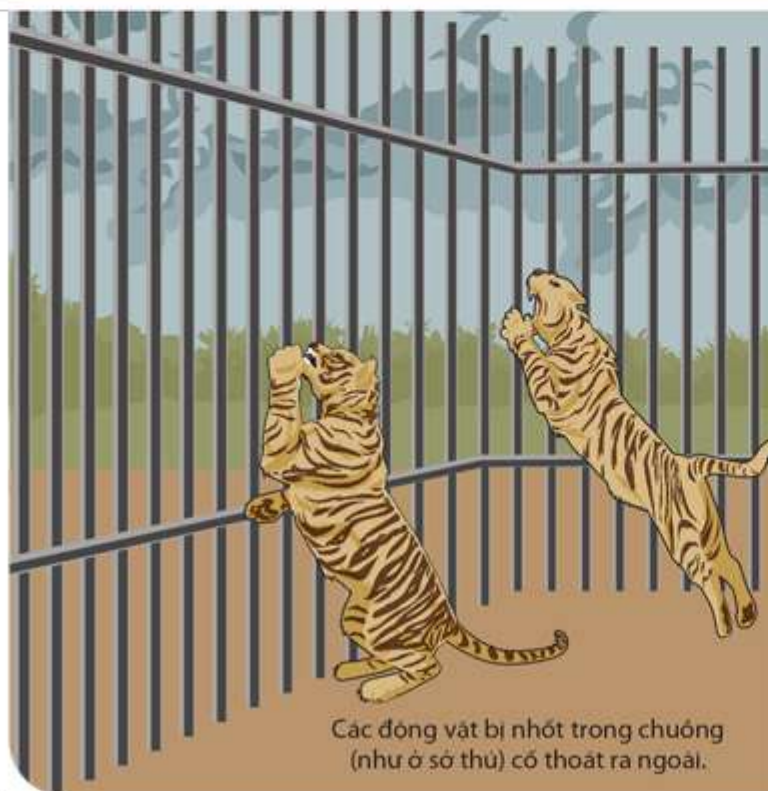
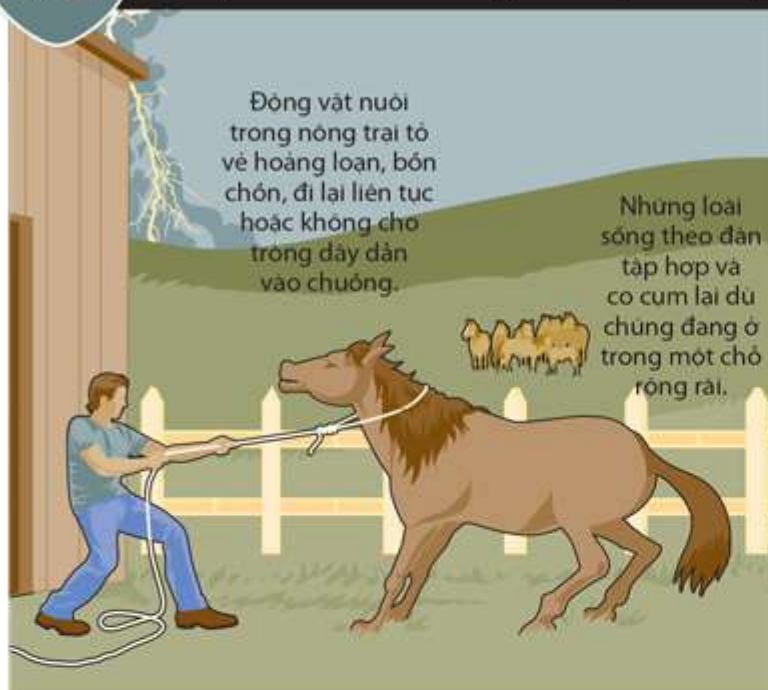
Câu cá



Bện câu



Làm thang dây



Đừng để mình bị cuốn vào tầm bão. Hãy chờ cho đến khi bão qua hẳn rồi mới ra khỏi nhà.



Treo sẵn một chiếc riu gài các cửa hoặc chỗ thoát hiểm trong nhà, phòng khi bạn cần nhanh chóng phá cửa thoát ra ngoài.

Tia các cây to theo định kỳ để cành nhánh không gãy, đổ vào lúc trời bão.

Dự trữ sẵn nước sinh hoạt ngay cả khi hệ thống cấp nước vẫn hoạt động.



Mang theo một radio và ẩn nấp tam trong một căn phòng không có cửa sổ.



Cắm nến vào những chiếc tô đổ đầy nước.



Dùng ván ép che cửa sổ.



Trữ sẵn đồ ăn khô hư trong tủ lạnh.

Học cách tắt hệ thống gas và nước, phòng khi các nhà chức trách yêu cầu bạn làm vậy.



Buộc cố định các đồ vật dễ bị dịch chuyển.



14

Làm đê chắn nước bằng bao cát



Xếp các bao cát nối tiếp nhau, đuôi của túi trước đặt chồng lên miệng túi sau.



Xếp hàng bao cát tiếp theo xen kẽ với hàng trước như hình.



Tiếp tục xếp các hàng khác chồng lên trên rồi làm lớp phía sau.

116 Dùng quần tây làm "phao cứu sinh"

15

Cách đổ cát vào bao làm đê chắn nước



+



+



Làm theo nhóm hai người.



Một người giữ miệng túi, một người xúc cát cho vào bao.



13 – 20 kg

Xúc cát đầy đến nửa bao.



Bước miệng túi lại, khi đặt nằm ngang túi sẽ xếp xuống.

Chỉ cung cấp số chứng minh nhân dân khi cần điền một văn bản pháp luật có yêu cầu thông tin này.

Luôn thực hiện bước xác nhận các giao dịch với ngân hàng, các trang thương mại điện tử, bên có giao dịch mua bán với bạn,... Tuyệt đối đừng bao giờ cho người khác biết mật khẩu hay tên truy cập tài khoản ngân hàng của bạn.

Hủy các giấy tờ không dùng nữa, nhất là khi chúng có ghi thông tin của các loại thẻ ngân hàng, tài khoản ngân hàng, hoặc các thông tin cá nhân khác.

Cẩn trọng với những cuộc điện thoại chào hàng không rõ nguồn gốc.

Chỉ dùng thẻ tín dụng để mua đồ trên những trang web uy tín.



Kiểm tra báo cáo tín dụng hàng năm.



Mang theo bản sao các giấy tờ quan trọng và nhạy cảm thay vì mang bản chính.

Giữ các thông tin và giấy tờ quan trọng ở một nơi an toàn, được khóa kỹ.



Không trồng cây thuộc họ lá kim như thông vì các loại cây này chứa tinh dầu và nhựa dễ cháy.



Phủ các bề mặt quanh nhà bằng đá sỏi, trồng các cây giữ ẩm tốt, rải mùn của quanh gốc cây.



Nếu nhà bạn có dùng các loại chất đốt (củi, than,...) thì nên trữ chúng ở cách xa bếp lò.



Hãy chặt bớt những cành cây mọc sà xuống mặt đất, cành chết hay mọc quá sát ngôi nhà.



Trong phạm vi 1 mét quanh nhà, chỉ trồng những loại cây chống cháy^(*).

^{*} Cây chống cháy : là những thực vật khó bắt lửa (do đặc điểm tưới tạc, khả năng giữ ẩm của cây,...). Ở Việt Nam có thể trồng cây bạch, cây giới xanh, cây tra đắng.



Giữ ẩm suốt năm cho cây trồng bằng phương pháp tưới nhỏ giọt



Kéo chốt ra



Hạ thấp ống khi, hướng vào đám cháy



Bóp van, nhắm vào gốc đám lửa



Theo dõi xem đám cháy có bùng phát lại không

Chuẩn bị sẵn kế hoạch phòng cháy và chữa cháy trong gia đình

Sự đề phòng này rất quan trọng để giúp cả nhà bạn giữ được bình tĩnh khi có hỏa hoạn. Hãy luyện tập những kỹ thuật thoát hiểm cơ bản và cần thiết, để gia đình bạn biết phải làm gì trong tình huống khẩn cấp.



Thường xuyên kiểm tra các cửa sổ để đảm bảo cửa không bị kẹt.



Không để nhiều đồ đạc ở hành lang. Đồ đạc có thể trở thành chướng ngại vật khi cần thoát hiểm.



Khi thoát ra khỏi đám cháy, phải hạ thấp người và dùng khăn ẩm che miệng lại.

Lập sẵn kế hoạch thoát hiểm, ở mỗi phòng cần có ít nhất hai phương án thoát ra ngoài. Hãy luyện tập để mọi người đều có thể thoát ra theo hai hướng này.



Để sẵn thang thoát hiểm ở gần các cửa sổ.



Nếu phải thoát qua cửa sổ, ưu tiên đưa trẻ em ra ngoài trước.



Khi chạy thoát khỏi đám cháy, hãy chạm vào thân cửa trước khi mở ra. Nếu cảm thấy nóng, hãy chọn lối thoát khác.



Đừng cố gắng tự dập tắt đám cháy lớn.

Nếu đám cháy xảy ra phía ngoài nhà bạn, hãy che mặt ngoài các lỗ thông gió bằng tấm chắn kim loại để hạn chế tro bụi từ đám cháy bay vào nhà.



Định sẵn một nơi tập trung ở gần nhà sau khi thoát hiểm, phòng khi lạc nhau.





Liên hệ với bưu điện, để nghị giữ thư từ giúp trong thời gian bạn đi vắng. Hoặc nhân với hàng xóm, nhờ nhân họ bạn thư từ, hóa đơn.



Dùng thiết bị hẹn giờ để tắt – mở đèn theo ý muốn.



Dọn tủ lạnh, đem cho những món không trữ lâu được.



Khóa cửa sổ lại.



Photo các giấy tờ quan trọng.



Đăng ký với đại sứ quán, lãnh sự quán ở quốc gia mà bạn sẽ đến.



Xếp sẵn một số loại thuốc men.



Ăn mặc giản dị, thoải mái, nhưng đừng đần.



Thông báo cho người hàng xóm bạn tin tưởng biết thông tin bạn đi du lịch.



Tháo hết phích cắm các thiết bị điện.



Kiểm tra xem có vòi nước nào bị chảy hay nhỏ giọt không và khóa van nước.



Kiểm tra chế độ hoạt động của các loại máy có tính năng điều chỉnh nhiệt độ.



Để tiền bạc, tư trang trong túi đeo ở hông.



Cài điện thoại ở chế độ rung để tránh gây chú ý.



Chỉ dùng hãng taxi uy tín.



Dùng thẻ để thanh toán thay vì dùng tiền mặt.



Tránh đậu xe vào giữa những chiếc xe thùng.



Đậu ở chỗ dễ nhìn, có ánh sáng.



Đậu gần lối ra.



Dùng thang máy thay vì thang bộ.



Khi lấy xe, cắm sẵn chìa khóa trong tay.



Nhìn bên trong xe trước khi mở cửa.



Hạ chốt an toàn ngay sau khi ngồi vào xe.



Rời bãi xe càng sớm càng tốt.



Tuy phân minh họa dùng hình ảnh ô tô, nhưng các lưu ý an toàn này vẫn có thể áp dụng cho xe máy.



Để có được một chuyến đi xa an toàn và không gặp phiền toái gì, hãy kiểm tra kỹ ô tô của bạn trước khi khởi hành.

Kiểm tra ô tô trước chuyến đi xa

23



Kiểm tra mạch điện, các ống dẫn, dây đai kéo quạt,... có hoạt động tốt hay không.



Rãnh bánh xe đủ sâu để nhét một đồng xu là được.



Kiểm tra xem bánh xe dự phòng có bị xì không.



Xem dưới gầm xe có chỗ nào bị rò rỉ nước hay nhiên liệu không.



128 Làm gì khi thắng xe bị đứt

Bạn nên cất những món đồ nào trong xe hơi?

24



Thiết bị báo hiệu phòng khi khẩn cấp như biển báo xe dừng, pháo hiệu.



Một số loại dây xích chuyên dụng.



Dây nối điện.



Quần áo ấm.



Một bộ dao đa năng.



Găng tay lao động, đồ sửa xe.



Thức ăn trữ được lâu.



Nước đóng chai.



Bánh xe dự phòng và dụng cụ thay bánh.



Hộp chất dùng để vá lốp xe.



Dụng cụ chùi rửa kính chắn gió.



Bản đồ, la bàn.



Bộ dụng cụ sơ cứu.



Kéo, chỉ.



Nến, diêm, đèn pin, pin.

Mây vũ tằng

Là loại mây có hình dáng khó xác định, có nhiều lớp màu xám u ám. Mang theo mưa, tuyết, cũng như những nguy hiểm.

Mây tích tằng

Cần quan sát kỹ những dải mây này, chỉ cần thay đổi áp suất không khí là chúng có thể chuyển thành mây vũ tằng mang theo bão.

Mây vũ tích

Hết sức đề phòng loại mây đi kèm với bão lớn này. Bạn có thể nhận dạng chúng qua hình dáng giống giống cái đe rất đặc trưng.

Mây tích

Luôn theo dõi sát sao những cuộn mây nhỏ này. Khi nhiệt độ không khí tăng lên, chúng có thể biến thành mây vũ tích gây ra sấm sét.



Lái thuyền một góc chéo 45° so với hướng sóng.



Cố định chắc chắn những món hàng dễ bị xô dịch.



Đóng tất cả cửa trên boong, cửa bên hông tàu.



Ngắt tất cả các thiết bị điện.

Cắm trại trên bãi biển

27



Dựng chỗ trú ẩn an toàn trong rừng

28



113 Sơ cứu khi bị rắn cắn



Khoảng
450 gam
thịt

Thái miếng thịt bò thành sợi mỏng, dài.



- 120 ml nước tương
- 60 ml nước
- Hành băm, mật ong, tỏi và tiêu để tăng hương vị cho món ăn

Trộn thịt với hỗn hợp nước xốt và cho vào túi ni-lông.



Cho tất cả vào tủ lạnh, để qua đêm.



Hôm sau, xếp các miếng thịt lên khay nướng (nhớ lót giấy chống dính).



Nướng cho đến khi thịt vừa dai nhưng không bị khô giòn.



Nhớ mang theo món thịt bò khô này để ăn khi đi đường nhé.



Sao lại tự giới hạn trong món thịt bò khô nhỉ? Ngoài thịt bò, bạn có thể chế biến những thứ khác như thịt heo, thịt gà, cá, thậm chí là... thịt cá mập. Với người ăn chay thì có thể dùng đậu hũ, nấm, mì căn,... Bạn cũng có thể thử sáng tạo bằng cách thay đổi các loại gia vị để tạo ra món ăn tiện dụng, dễ mang theo khi đi đường.



Tự trồng rau củ mà không cần nông trại

30



Trồng đợt cây mới ngay sau khi thu hoạch.



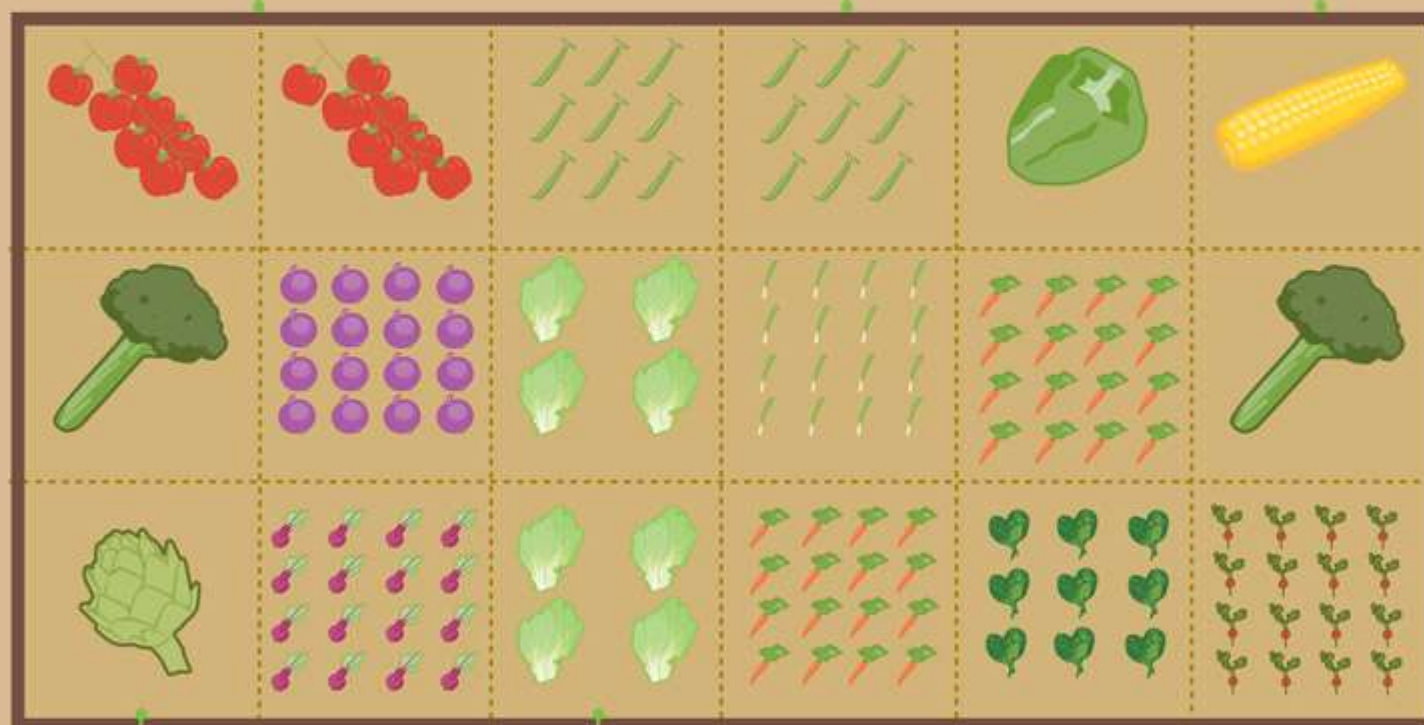
Thường xuyên bón phân cho đất.

Bạn chỉ cần một mảnh đất nhỏ và một kế hoạch chi tiết là đủ để tạo nên một vụ mùa sai quả.

Chia miếng đất thành những ô vuông, kích thước khoảng 30 x 30 cm.

Trồng các cây cùng loại trong các ô sát nhau để gia tăng năng suất đất.

Trồng các cây thân cao trong ô đất trong góc để chúng không che mất ánh sáng của các loại cây nằm kế bên.



Hãy trồng nhiều loại cây khác nhau để được thưởng thức các loại rau củ nhiều dinh dưỡng và an toàn suốt cả năm.

Trồng các cây rễ nông xen kẽ các cây rễ sâu để chúng không phải "cạnh tranh" nguồn dinh dưỡng.

112

Một số thứ có thể ăn được trong môi trường tự nhiên hoang dã



Hit đất



Rất có ích cho những hoạt động mang vác bằng vai.



Tư thế ngồi chéo



Giúp bạn giữ sức bền khi chèo thuyền.

Tư thế nâng chân – tay kiểu siêu nhân^(*)

(*) Bài tập giúp tăng cường sức sườn và tập cơ bụng. Người tập nằm sấp, tay và chân duỗi thẳng, cố gắng nhấc cả hai cánh tay và cẳng chân lên cùng lúc.



Tăng cường sức bền ở phần thân giữa.

Ngồi nâng chân



Bổ trợ cho các kỹ năng treo cây.

khắc liệt và đòi hỏi bạn phải có một thể lực tốt để vượt qua trong trường hợp cần thiết để bảo vệ an toàn cho bản thân và người xung quanh. Hãy luyện các bài tập sau đều đặn để có một thể lực hoàn hảo và có thể chinh phục bất cứ khó khăn nào.



Chống ghế nâng người
(đưa hai tay ra sau, chống lên ghế và tập nâng người)



Rất hữu ích những khi phải kéo vật nặng.



Tựa đầu, chống chân để tập lưng



Rất có ích trong trường hợp dùng lưng mang vác đồ nặng.



Chống người trên cẳng tay và đầu mũi chân, luân phiên nâng một tay và một chân chéo bên cùng lúc



Phù hợp cho hoạt động leo núi.

Tập co đuôi người (squats) bằng bóng



Tăng cường sức bền khi đi bộ đường trường và địa hình gồ ghề như đường núi.



Rửa tay thường xuyên.



Tránh dùng tay vận trực tiếp nắm cửa.



Giữ khoảng cách cần thiết với người khác.



Nếu cảm thấy mệt thì nên nghỉ ở nhà.



Che miệng lại khi ho hay hắt hơi.



Nên tuân theo chỉ định của bác sĩ trong trường hợp cần dùng đến thuốc điều trị hoặc kháng sinh.







Kỳ nghỉ mát là dịp mọi người thư giãn vui vẻ bên nhau để xua tan những mệt mỏi, muộn phiền, chính vì thế bạn sẽ không bao giờ muốn rơi vào những tình huống tồi tệ. Cho dù mọi việc chuyển biến xấu đi, bạn vẫn hoàn toàn có thể làm chủ tình huống và trở thành người hùng nếu đã tìm hiểu kỹ những việc cần làm, chuẩn bị sẵn tinh thần, ý chí và đầy đủ kỹ năng giúp ích cho bản thân và người khác.

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng những ai từng nghĩ trước về những rắc rối có thể xảy ra, đã lên kế hoạch hành động kỹ lưỡng thì sẽ luôn là những người giữ được bình tĩnh khi mọi chuyện trượt khỏi dự tính ban đầu. Vì thế, các bạn hãy cố gắng đọc, tìm hiểu những kiến thức cần thiết và nắm chắc những gì đã học để có thể làm chủ được những tình huống khó khăn.

Kỹ năng giúp đỡ người khác



Đánh giá tình trạng của người gặp nạn.



Nâng chân người đó lên.



Giữ ấm.



Trấn an họ.



Quan sát mọi chi tiết tại hiện trường.



Gọi điện báo khi thấy sự cố.



Bình tĩnh trả lời rõ các câu hỏi.



Lấy thông tin để báo lại khi lực lượng cứu hộ tới.



Dùng ngón tay xác định vị trí yết hầu.



Di chuyển ngón tay ra xung quanh để tìm mạch (khu vực dưới hàm).



Khi đã tìm thấy, ấn nhẹ xuống.



Đếm số lần mạch đập trong khoảng 15 giây.



Lấy số đếm được nhân cho 4 thì sẽ được số lần mạch đập trong khoảng một phút (đơn vị tính: bpm – beats per minute). Nếu thấy số bpm dưới 60 hay trên 100 (đối với người trưởng thành) thì bạn có lý do để lo lắng cho sức khỏe của mình rồi đấy.



Giúp người gặp nạn sơ cứu.



Gọi báo lại nếu tình hình thay đổi.



Ở lại cho đến khi lực lượng cứu hộ tới.



Cho họ biết mọi thông tin.

37

Tự vệ khi bị kẻ xấu chụp lấy cổ tay



Nắm chặt bàn tay còn lại.



Xác định vị trí nhạy cảm trên bàn tay của đối phương đang nắm cổ tay mình.



Đấm mạnh vào các khớp ngón tay của hắn.



Khi đối phương thả tay bạn ra, hãy bỏ chạy thật nhanh.



Vị trí ở giữa khớp cuối ngón trỏ và ngón giữa rất nhạy cảm. Bạn nên lưu ý đến điểm yếu này trong các tình huống tự vệ.



Nếu gập ngón cái vào giữa lòng bàn tay và nắm chặt bốn ngón còn lại, bạn sẽ dễ bị gãy ngón cái khi đấm vào đối phương.



Cách nắm tay cho đúng là khép lòng 4 ngón tay trỏ – giữa – áp út – út vào lòng bàn tay, ngón cái khép bên ngoài. Khi vùng tay đấm, hãy nhắm vào vị trí giữa hai khớp ngón trỏ và ngón giữa của đối phương.

38

Làm gì khi bị bóp cổ?



Nâng cùi chỏ lên cao hơn tầm tay đối phương, hướng vào trong.



Hạ mạnh cùi chỏ xuống, làm tuột tay đối phương.



Nắm hai bàn tay lại với nhau.



Thúc cùi chỏ vào đối phương.

Có những vị trí trên cơ thể mà nếu bất ngờ phản công vào đó, bạn sẽ khiến đối phương rơi vào trạng thái tê liệt tạm thời. Nhờ vậy, bạn sẽ có được một khoảng thời gian vừa đủ để vùng thoát ra, thậm chí là bỏ chạy được đến nơi an toàn. Chẳng hạn:

Mắt: tạm thời làm mờ thị giác, hạn chế tầm nhìn của kẻ tấn công. Ngoài ra, nếu thúc cùi chỏ vào mắt và vùng quanh mắt cũng sẽ khiến đối phương bị choáng váng.

Mũi: gây ra cơn đau tê tái, thậm chí gây chảy máu.

Tai: tát vào hai tai, có thể nhéo và kéo cho đối phương bị đau điếng.

Yết hầu: đấm mạnh vào đây sẽ làm đối phương tức khắc bị nghẹt thở.

Nách: đấm vào đây để vô hiệu cánh tay.

Vùng háng: đá, lên gối, đấm,... vào vùng này chắc chắn sẽ khiến kẻ xấu là nam giới "bất động" ngay lập tức.

Đầu gối: đá vào đầu gối hay hai bên để tạm thời vô hiệu phần cẳng chân.

Bàn chân và ngón chân: đạp lên bàn chân và ngón chân sẽ khiến đối phương đau đớn và bị mất thăng bằng.

Phản công khi bị đối phương ôm giữ từ phía sau



Giữ bình tĩnh.



Khụy gối, hạ thấp người.



Nâng hay cánh tay lên.



Xoay người, đồng thời nắm hai bàn tay lại.



Thúc cùi chỏ vào ngực kẻ tấn công.



Chạy đến nơi an toàn.

40

Thực hiện CPR cho người lớn



CPR (hồi sức tim phổi) là sự kết hợp giữa động tác ấn ngực và hô hấp nhân tạo xen kẽ nhau. Khi thực hiện CPR một cách tức thời và chính xác, bạn hoàn toàn có thể cứu được một người bất ngờ bị đột quỵ hay mới bị ngưng thở.



Ngả đầu về phía sau, nâng cằm lên.



Nghe nhịp thở.



Xác định mạch đập.



Quan sát xem đường khí quản có bị tắc nghẽn không.



Bóp mũi nạn nhân (không cho không khí thoát ra khi thực hiện bước sau).



Thổi hơi vào miệng người bất tỉnh (khoảng 2 lần).



Đặt hai tay lên ngực nạn nhân, thực hiện xoa bóp ngực.



Xen kẽ việc thổi hơi và xoa bóp ngực cho đến khi xe cấp cứu tới.

41

Sơ cứu cho người bị mắc dị vật gây ngạt thở



Đánh giá tình hình.



Đứng ra sau.



Vòng tay ôm quanh vùng dưới sườn.



Nắm hai bàn tay vào nhau, thúc vào trong từ dưới lên^(*).

(*) Động tác này cần làm nhanh, dứt khoát.



Kiểm tra nhịp thở của trẻ, nhưng không ngửa đầu trẻ ra sau.



Kiểm tra mạch.



Thổi hơi nhỏ.



Dùng hai ngón tay ấn nhanh lên lồng ngực trẻ.



Trên cơ thể trẻ nhỏ, vị trí dễ cảm nhận mạch đập nhất là ở động mạch cánh tay. Hãy dùng hai ngón tay (không dùng ngón cái), ấn quanh khu vực mặt trong cánh tay trẻ, ở phía trên cùi chỏ cho đến khi xác định được vị trí mạch đập.

Ngày nay, một số tài liệu đề nghị ấn tim trước khi hà hơi thổi.

Cho trẻ nằm ngửa trên cẳng tay của bạn, dùng ngón trỏ giữ cho đầu trẻ ngửa ra.



Lắng nghe nhịp thở của bé.



Vỗ vào vị trí ở nửa trên lưng bé.



Ấn tay lên ức bé.



Kiểm tra xem bé đã thở đều lại chưa.



Nhẹ nhàng ấn xuống ức trẻ (sâu khoảng 1,25 – 2,5 cm), sau đó để cơ ngực bé đàn hồi, từ đáy lồng ngực về như ban đầu.

44

Cách thức cầm máu vết thương



Nâng chân cao lên:
áp bóng gòn lên
vết thương.



Cắt bỏ quần áo nếu
chúng làm cản trở việc
cầm máu.



Nếu cần thiết, dùng
thêm bóng và gạc.



Cố định miếng gạc.

45

Băng vết thương hở



Nâng chân cao lên, rửa
sạch vùng da quanh
vết thương.



Đánh giá vết thương xem có
cần khâu lại không.



Dán băng lên.



Cuối cùng, cố định băng bằng
một lớp gạc phủ bên trên.



Nếu vết thương sâu đến mức bạn nhìn thấy
lớp mỡ vàng dưới da, hay nếu phần da bị cứng
và bạn không thể khép miệng vết thương lại
được thì cần khâu vết thương đó.



Sát trùng vết thương bằng nhiệt

46



Hơ nóng con dao trên lửa.



Áp lưỡi dao vào vết thương.



Dừng lại, chờ một lúc rồi lại áp lưỡi dao lên vết thương.



Băng kín vết thương lại.



Cách sát trùng này rất nguy hiểm và gây đau đớn vô cùng. Bạn chỉ nên sử dụng nó trong tình huống vết thương chảy máu nhiều nhưng lực lượng cứu thương phải mất vài ngày mới tới được.



Bảo quản ngón chân – ngón tay bị đứt lìa

47



Nhặt ngón chân (ngón tay) lên.



Rửa vết thương và ngón chân.



Dùng gạc băng kiểu bướm quanh vết thương trước rồi mới băng kín lại.



88 Cách xử lý khi bị bỏng lạnh

Bỏ ngón chân bị đứt vào bao kín, vô trùng rồi bỏ vào thùng đá để bảo quản.



Nếu vẫn còn một ít da còn dính trên ngón chân, hãy dùng nó để bọc phần thịt hở rồi mới băng lại. Đừng dùng băng gạc bọc trực tiếp lên vết thương hở.

48

Cách cố định cẳng chân cần bó bột



Tránh di chuyển cẳng chân bị thương.



Xử lý các vết thương ngoài da.



Gập một tấm bìa các-tông lại làm ba.



Trải lên một lớp lót (vải, khăn mỏng, gạc,...).



Đặt thêm hai miếng lót.



Nhẹ nhàng chèn phân lót đã chuẩn bị xuống dưới cẳng chân.



Cố định miếng nẹp lại.



Kiểm tra xem chân người bị thương còn cảm giác không.

49

Cố định cánh tay bị thương



Quấn khăn quanh người, luôn dưới cánh tay bị thương.



Vắt đầu khăn qua cánh tay, vòng ra sau cổ.

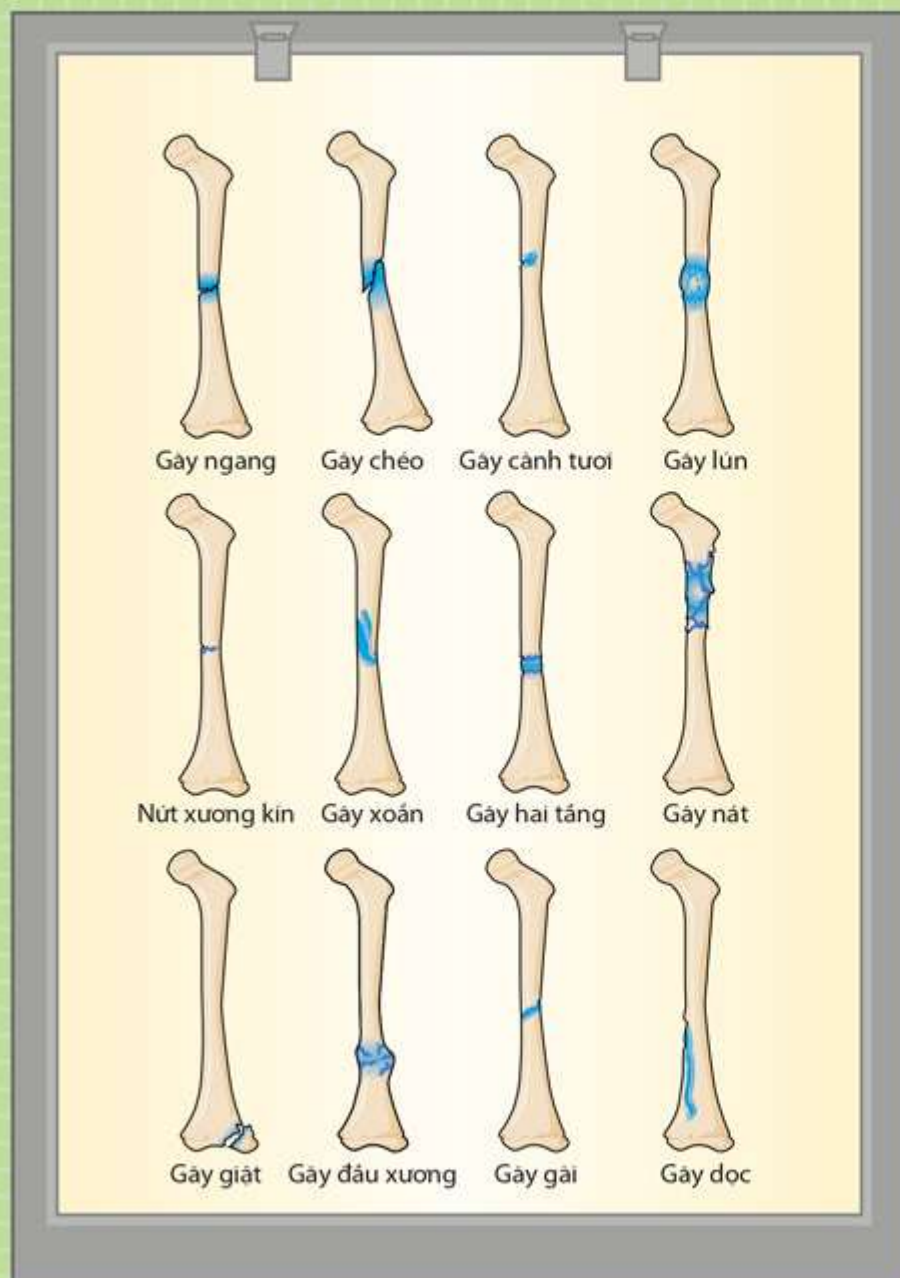


Thắt gút.



Dùng dây cố định vị trí.

Nứt xương, gãy xương là loại tổn thương đặc biệt đau đớn và khủng khiếp giống như nguyên nhân gây ra chúng vậy. Bảng bên trái liệt kê các hình thức chấn thương xương thường gặp nhất.





Tách riêng và kiểm tra từng bộ phận của cây.



Kiểm tra xem có mùi thối không.



Chà thử lên da và theo dõi xem có biểu hiện gì không.



Chà thử lên môi.



Chạm thử vào lưỡi.



Nhai thử, nhớ giữ bã trong miệng.



Nuốt vào, chờ xem có phản ứng gì không.



Nếu bạn vẫn ổn sau tất cả các bước trên thì XIN CHÚC NGON MIỆNG!



Để biết chắc một loài cây có ăn được không, bạn cần rất nhiều thời gian. Hãy kiên nhẫn chờ đủ thời gian để biết chắc rằng bạn không gặp phải vấn đề hay dị ứng gì với các chất có trong loại cây đó. Đừng liều lĩnh đốt cháy giai đoạn nhé.



Làm gì khi trẻ bị ngộ độc thực phẩm

52



Gọi điện cho bác sĩ gia đình hay trung tâm y tế gần nhất.



Kiểm tra xem trẻ hô hấp ra sao.



Nếu bác sĩ yêu cầu thì cho trẻ uống si rô ipecac.



Lưu lại một phần bả nôn, phòng khi bệnh viện cần làm xét nghiệm.



Bạn nên chuẩn bị số điện thoại của một số trung tâm y tế lớn, đặc biệt là các đơn vị chuyên về bệnh nhiệt đới và bệnh ở trẻ nhỏ. Ngay khi phát hiện trẻ có những dấu hiệu bất ổn, hãy gọi đến những nơi này, cố gắng nghe và làm theo lời bác sĩ hướng dẫn xử lý cấp cứu tạm thời trong khi chờ xe cứu thương.



hóa chất tẩy rửa



son



pin các loại



hóa chất diệt côn trùng



các loại thuốc



Nhận diện một số thực phẩm có thể gây ngộ độc

53



Rẻ cây com cháy



Lá và thân cây cà chua



Khoai tây có vỏ còn xanh



Lá cây đại hoàng



Các cây họ Ráy



Các loại nấm có màu sắc sặc sỡ



Hành nhân chua qua chế biến



Hạt thầu dầu

Thế giới tự nhiên chứa đầy những điều hấp dẫn kỳ lạ nhưng cũng đầy rẫy những nguy hiểm có thể xảy ra ở bất kỳ hình thức nào. Sau đây là danh sách một số loại côn trùng chứa độc tố mà bạn nên tránh. Chỉ cần “lạnh” một vết đốt của chúng thôi cũng đủ khiến bạn đau đớn suốt cả ngày, chưa kể chúng có khả năng gây tử vong nữa.



Sâu róm



Sâu róm gai sồi



Sâu bướm



Rết



Bọ ban miêu



Ong bắp cây



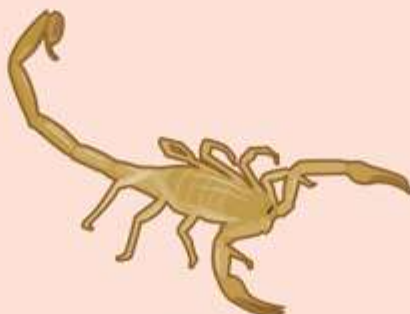
Ong vô vè



Kiến lửa



Nhện thây tu nâu



Bọ cạp

Nhện đen khổng lồ
(thường gọi là “góa phụ đen”)



Cách xử lý vết ong đốt

55



Nhanh chóng lấy vòi ong ra.



Sát trùng vết đốt.



Bôi hỗn hợp thuốc muối (baking soda) hòa với nước lên vết đốt.



Chườm đá lạnh.



+



Cách xử lý khi bị sứa đốt

56

Ở một số nơi, người ta thường truyền tai nhau mẹo chữa vết sứa đốt như sau: tiểu lên vết đốt. Nghe qua đã thấy mẹo này thật tức cười đấy, nhất là khi người bị thương là bạn. Thật ra cách này sẽ khiến tình trạng vết đốt trở nên trầm trọng hơn. Thay vào đó, bạn nên làm như hướng dẫn dưới đây:



Dùng nước biển rửa sạch vết đốt.



Cạo sạch những tua còn dính lại.



Uống thuốc giảm đau.



Ngâm mình trong nước ấm.



+



+



+



Cắt một miếng gạc có độ lớn tương đương vùng ngực của bạn.



Trộn các thành phần sau đến khi hỗn hợp đặc sệt.



Cho hỗn hợp vào lò vi sóng.



Bôi hỗn hợp nóng lên miếng gạc.



Đặt miếng gạc lên ngực.



Áp thêm một chiếc khăn hút nhiệt.



Chờ 30 phút.



Dùng khăn nhúng nước ấm lau sạch người.

Gừng là thực phẩm tuyệt vời, rất tốt để giúp bạn “khắc phục” gần như mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe. Các bước ở trên hướng dẫn cách làm thuốc đắp để bột tức ngực. Bạn cũng có thể ăn, uống, nhai, nuốt gừng – cách nào cũng đều rất tốt cho sức khỏe.



Trà gừng
Giúp làm ấm cơ thể khi bị cảm lạnh.



Kẹo gừng
Giúp giảm đau.



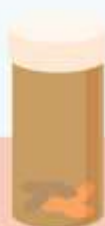
Thuốc có tinh dầu gừng
Hạn chế những cơn buồn nôn, choáng váng trong lúc vận động, di chuyển bằng tàu xe.



Gừng tươi
Hỗ trợ tiêu hóa.

Bạn nên kiểm tra định kỳ các loại thuốc cần thiết trong nhà. Có những loại thuốc dù hết hạn sử dụng nhưng vẫn còn hoạt tính và an toàn cho người dùng, tuy nhiên có những loại rất nhanh hỏng và mất tác dụng, thậm chí còn gây nguy hiểm cho tính mạng người dùng.

Bỏ đi khi đã hết hạn dùng.



Ống tiêm tự động các chất insulin, epinephrine; hay bất cứ loại thuốc cứu sinh nào.

Tất cả các loại thuốc được đựng chung trong một chai với nhiều loại thuốc khác.

Thuốc cho trẻ em.

Thuốc có mùi hay có vẻ ngoài biến dạng hư hại – thuốc nước bị nổi vẩn, thuốc viên bị nứt, sứt mẻ, hay thuốc dạng kem đã bị đông cứng.

Thuốc kháng sinh (nhất là tetracycline) và thuốc điều trị đau thắt ngực (nitroglycerine).



Các thuốc bị mất tác dụng sau khi hết hạn dùng.

Thuốc hạn chế dùng.

Thuốc nước.

Dung dịch thuốc nhỏ mắt.

Thuốc dạng viên nang.

Các loại thuốc có độ an toàn lên tới mười năm song đã hết hạn dùng.



Thuốc tiêu hóa, điều trị đầy hơi, ợ nóng.

Thuốc giảm đau.

Thuốc chống dị ứng thuộc nhóm OTC (không cần phải kê đơn).

Thuốc chữa nhức đầu.

Thuốc trị cảm, cúm.



Quấn chỉ quanh đầu một ngón tay lạnh, tạo thành một cái thông long.



Móc đầu thông long vào thân móc câu.



Đè thân móc câu xuống, giữ chắc.



Giật sợi chỉ, kéo theo móc câu ra.



Rửa sạch vùng da quanh chỗ bị dằm dằm.



Nắn bóp phần thịt quanh chỗ vương dằm.



Dùng đầu kim (đã tiệt trùng) mở rộng lỗ dằm dằm ra.



Dùng kẹp gấp dằm ra.



Cách này dùng cho vết dằm dằm sâu và khó lấy. Nếu chỉ là vết nông và thân dằm không có dạng móc thì chỉ cần dùng kẹp gấp ra là được.



Xử lý vết rộp chân do đi nhiều

61



Dừng lại nghỉ khi cảm thấy đau.



Cắt một mẩu vải nhung.



Đặt vào lòng bàn chân, ngay dưới chỗ đau.



Mang vớ khô, sạch vào.



Lấy dị vật ra khỏi mắt

62



Rửa sạch tay.



Dùng tăm bông lấy dị vật ra.



Nếu chưa được, hãy nằm xuống và nhỏ dung dịch nước muối.



Nghiêng đầu sang một bên để dị vật theo nước muối chảy ra.



Giữ bình tĩnh.



Bảo nạn nhân nằm trên mặt đất.



Dùng vải khô phủ từ đầu đến chân để dập hết lửa cháy trên người.



Điều trị vết bỏng.

Nếu bạn bị bắt lửa mà xung quanh lại không có ai, hãy giữ bình tĩnh và nhớ kỹ ba bước: **Ngung - Nằm - Lăn** để tự cứu mình.

**Ngung**

Đứng yên, giữ bình tĩnh.

**Nằm**

Nằm xuống mặt đất.

**Lăn**

Lăn qua lăn lại trên đất để dập lửa.



62 Tránh những chất dẫn điện (như chỗ có nước).



Cắm một vật làm bằng chất cách điện.



Đánh mạnh vào chỗ tiếp xúc giữa người bị giật và nguồn điện để tách người đó ra.



Kiểm tra mức độ bỏng điện và gọi cấp cứu.



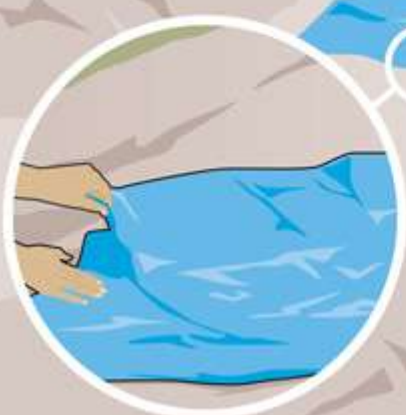
Khi có dông người thì nên
đứng tản ra, đừng tập trung
vào một chỗ.



Tháo những món nữ
trang, đồ dùng kim
loại ra khỏi cơ thể.



Đi đến chỗ thấp hơn,
không đứng gần cây,
đặc biệt là cây cao.



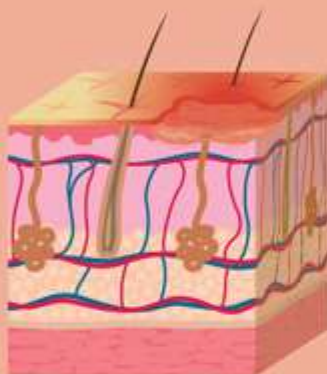
Nếu được, hãy trải một tấm bạt cách điện trên
mặt đất rồi ngồi xổm lên.



Tư thế ngồi xổm: giữ bàn tay
không chạm đất, há miệng ra.

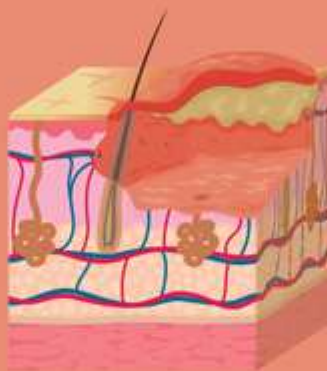
Xác định mức độ bỏng của nạn nhân bằng cách xem xét độ sâu của những thương tổn do lửa và nhiệt gây ra trên da.

Tổn thương bề mặt



Da đỏ, khô,
có cảm giác đau.

Tổn thương sâu một phần



Da phồng rộp,
đỏ lan rộng, hơi đau.

Tổn thương toàn phần



Da bóng rộp nặng, có những
màng trắng đỏ đan xen, viền da
có vết đen. Có thể đau, có thể
không còn cảm giác đau nữa.



Cách xử lý vết bỏng bề mặt

67



Ngâm tay trong nước lạnh.



Không băng vết bỏng lại, cứ để vết bỏng tiếp xúc với không khí.



Dùng thuốc giảm đau nếu vết bỏng gây đau đớn.



Theo dõi mức độ lành da.



Cách xử lý khi bị bỏng hóa chất

68



Giữ bình tĩnh.



Lau hết hóa chất còn dính quanh vết bỏng.



Dùng nước rửa trôi phần hóa chất còn bám trên da.



Đắp khăn thấm nhẹ cho khô.



Bỏ khăn ra khỏi vết bỏng.



Bôi thuốc kháng viêm lên vết bỏng hở.



Dùng gạc sát trùng che vết bỏng.



Đến gặp bác sĩ ngay.



Tháo những vật gán cố ra.



Kiểm tra xem khi quản có bị tắc không.



Nếu không, cho nạn nhân gối đầu lên một vật mềm.



Dời những vật nguy hiểm ra xa.



Ghi lại các biểu hiện trong cơn co giật.



Yêu cầu mọi người không tụ tập quanh bệnh nhân.



Đặt bệnh nhân về tư thế phục hồi.

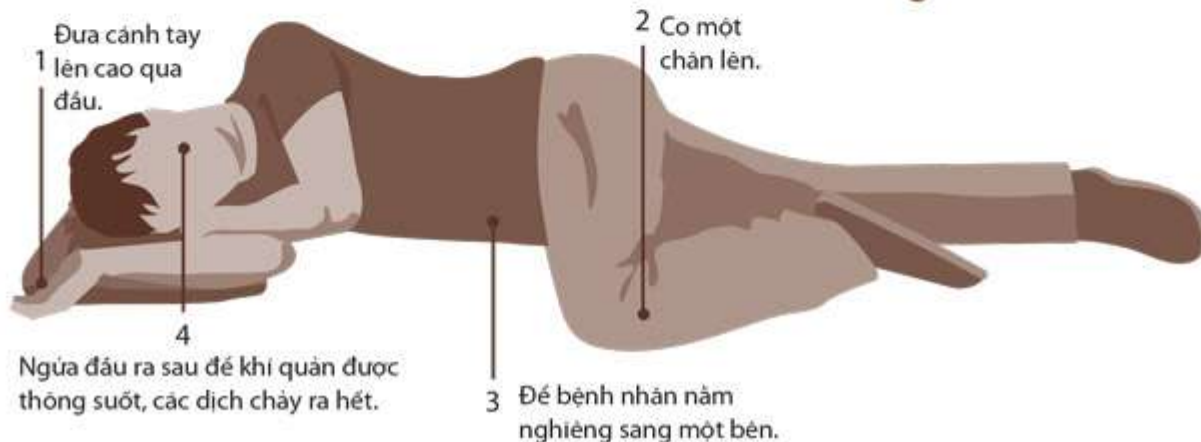


Khi người đó đã tỉnh lại, hãy giải thích những gì đã xảy ra.

Nếu một người bị bất tỉnh hay nửa tỉnh nửa mê, hãy cho họ nằm ở tư thế phục hồi (recovery position) để giúp duy trì sự hô hấp. Các bước thực hiện như sau:



Nếu cơn co giật kéo dài quá năm phút, hãy gọi cấp cứu.





Thấy căng, tức, co thắt hay bị đau ở giữa ngực.



Cánh tay, cổ, hàm hay vùng lưng bị thít lại, nóng lên hoặc bị đau.



Thấy choáng, mạch đập nhanh hơn hay đập không ổn định.



Đổ mồ hôi lạnh, chóng mặt, da tái, lo lắng bồn chồn, thậm chí sợ hãi.



Một người bị đau tim thường có những triệu chứng trên, chỉ khác nhau về mức độ nặng-nhe, tần suất mắc phải. Những triệu chứng này có thể giảm bớt theo thời gian nhưng cũng có thể xuất hiện trở lại và nặng hơn. Nếu nghi ngờ mình bị đau tim, hãy đến cơ sở y tế gần nhất hoặc gọi bác sĩ để được hướng dẫn.



Nếu phát hiện mình có bất kỳ biểu hiện nào trong số các triệu chứng sau, hãy hành động ngay, dù cho các triệu chứng đó có giảm bớt hoặc đã hết. Can thiệp sớm khi bị đột quỵ sẽ giúp giảm nguy cơ bị liệt về sau này.



Thấy cơ thể bủn rủn, mặt méo xệ, một bên hay cả hai bên người ngứa râm ran.



Bị lún lún, gặp khó khăn khi nói hay hiểu lời nói.



Đột ngột bị đau đầu nặng nề; thị giác bị giảm.



Chóng mặt, mất thăng bằng.

72

Cách giúp người đang bị thở gấp (tăng thông khí)



+



Loại bỏ nguyên nhân gây hoảng sợ khiến nạn nhân bị kích ứng thở gấp.



Thở chậm thôi.

Giúp người đó hít thở chậm rãi.



Cho nạn nhân nằm xuống và kê cao đầu.



Cho nạn nhân hít thở trong một túi giấy.

73

Cách dứt cơn hen suyễn



Phải giữ bình tĩnh.



Dùng ống thở nếu cần.



Hãy nhờ một người ngồi với bạn để phòng ngừa.



Hít vào qua đường mũi.



Hè mồi, thở chậm ra.



Tránh xa các nguồn gây kích ứng như: khói thuốc lá, chất khử mùi, phấn hoa, bụi bặm, nước hoa....



Nếu cơn hen suyễn kéo dài thì nên đi đến trung tâm y tế gần nhất.



Trao đổi với bác sĩ về phương pháp điều trị và cách chăm sóc sức khỏe khi bị hen suyễn.



Xoa dịu các vết dị ứng

74



Giữ bình tĩnh và trấn an người bị dị ứng.



Xác định và cách ly nguồn gây dị ứng.



Nếu da bị nổi mẩn, bôi kem chống dị ứng.



Chườm lạnh.

Nhận biết trường hợp bị dị ứng nghiêm trọng

75



Cảm giác như bị bệnh



Ho, hơi thở khó khê



Bất tỉnh



Tức ngực, khó chịu



Khò thở



Dùng tay bóp hai bên cánh mũi lại.



Hơi cúi đầu về trước.



Dùng khăn sạch thấm máu.



Nếu máu vẫn chảy, hãy nhờ ai đó đưa đến cơ sở y tế gần nhất ngay.



Thủ xoa bóp ngay dưới cánh mũi, theo chiều từ dưới lên.



Nếu do da bị khô gây ra chảy máu mũi, bạn nên đặt một chiếc khăn ẩm ở dưới mũi và hít thở qua chiếc khăn ẩm đó.



+



Giúp nạn nhân giữ bình tĩnh, đừng yên.



Đổ nước ấm xuống phần lưỡi bị dính.



Nhẹ nhàng thụt lưỡi vào.



Giúp nạn nhân bình tâm lại.



Bảo quản răng bị rụng

78



Cắm răng ở phần đầu, không cắm ở phần chân răng.



Ngâm răng trong tô nước ấm.



Rối cho vào một ly sữa.



Nhanh chóng mang đến gặp nha sĩ.



+



+



+



Cách xử lý khi răng bị mẻ

79



Rửa tay thật sạch.



Lấy máu răng mẹ ra.



Súc miệng bằng nước muối hay nước súc miệng.



Nhỏ thuốc giảm đau (nếu cần).



Vo sáp nến thành viên nhỏ.



Đặt viên sáp vào chỗ bị mẻ răng.



Cán lại để cố định viên sáp.



Nhanh chóng đến nha sĩ.

Bất kể đứa trẻ có buồn bã ra sao, bạn cũng đừng nên bế bé lên hay ôm bé vào lòng. Chỉ cần có những cử chỉ vừa đủ khiến bé an tâm (như vỗ lên cánh tay bé) là được rồi.



Hãy trấn an bé yên tâm nhưng đừng ôm ấp hay bế bé lên.



Ở cạnh và cùng chờ với bé – không dắt bé đi loay quanh.

Giúp đỡ trẻ bị lạc



Ngồi xuống, tầm mắt ngang với mắt bé.



Hỏi xem có phải bé bị lạc cha mẹ không.



Trấn an bé.



Hỏi bé thông tin liên lạc với cha mẹ.



Gọi cho cảnh sát, hay liên hệ với cha mẹ bé.



Ở cùng bé cho đến khi cha mẹ hay cảnh sát đến.



1
Cắm theo một chiếc khăn hay áo.



2
Bơi về phía nạn nhân.



3
Khi đến gần, giữ khoảng cách ngắn, ném khăn cho nạn nhân.



4
Để họ nắm chắc được đầu khăn.



5
Bơi vào, kéo nạn nhân vào theo.



6
Liên hệ với bên y tế nếu cần.



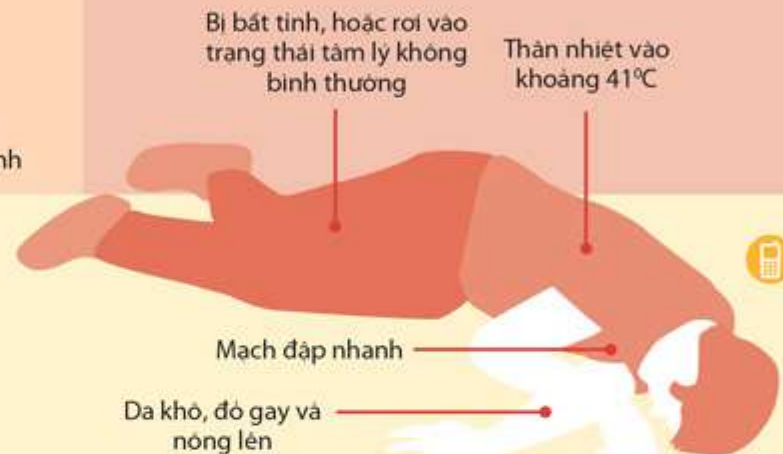
Khi người bị nạn hoảng hốt, họ có thể vô ý choàng tay ôm cổ hay chộp đầu bạn, vô tình chìm bạn xuống nước. Vì sự an nguy của bản thân và người đó, bạn cần giữ khoảng cách khi tiếp cận cứu hộ (bằng khăn, áo khoác hay một sợi thừng chắc chắn).

Bị kiệt sức do nhiệt (cảm nắng) là một triệu chứng có thể điều trị dễ dàng bằng cách giúp người bệnh "tỏa nhiệt" – tìm cách làm mát cơ thể, đưa người bị cảm nắng vào một môi trường mát mẻ hơn. Tuy nhiên, nếu bỏ qua những dấu hiệu của cơ thể thì kiệt sức do nhiệt có thể tiến triển thành hội chứng say nóng (heat

stroke), lúc đó buộc bạn phải cần đến sự can thiệp sâu của y khoa vì có thể gây nguy hiểm đến tính mạng. Dưới đây là các triệu chứng giúp bạn phân biệt hai loại bệnh do nhiệt:



Cảm nắng



Say nóng



Sơ cứu người bị cảm nắng



Đo thân nhiệt người bệnh.



Đưa người bị nạn vào chỗ có bóng râm mát, sau đó cởi bớt quần áo ra.



Làm mát người.



Cho uống nhiều nước mát (không cho dùng đồ uống có chất kích thích).



Tham dự khóa huấn luyện.



Mặc đồ bảo hộ.



Khi phát hiện có động vật
vật hoang dã bị thương,
báo về trung tâm và
dừng đến gần chúng.



Theo sát hướng dẫn của
trưởng nhóm.

Không cho động vật và
người ngoài vào khu
vực bờ biển bị tràn dầu.



Đừng quên lau rửa
tùng viên đá.

Chia thành từng nhóm nhỏ
cào dầu khỏi bãi biển.

Xúc cặn dầu, cho
vào túi. Nên bọc
hai lớp túi để dầu
không bị rỉ ra
ngoài.

Đừng loại khăn
có thành phần
làm từ tóc để
thấm sạch dầu.



Cách cứu những chú chim bị dính dầu loang

86

Điều các tàu có phao lớn đến vị trí mếp dầu loang ngoài biển.

Dùng phao làm vành đai, ngăn dầu loang vào gần bờ.



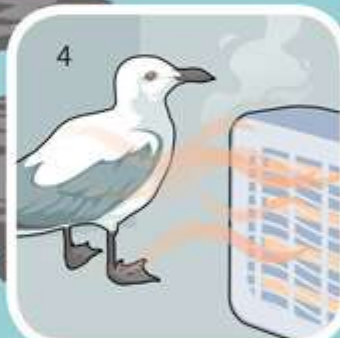
1
Cán thân nâng chú chim lên khỏi vùng dầu loang.



2
Lau sạch lớp chất nhầy khỏi lông chim.



3
Tắm sạch cho chim.



4
Dùng máy sấy, nhẹ nhàng sấy khô lông chim.



5
Cho chim ở trong môi trường ấm áp.



6
Thả chim bay đi.



Đo thân nhiệt.



Theo dõi tình trạng run rẩy.



Tìm nơi trú, không ở ngoài trời.



Xử trí nhẹ nhàng với người bị nạn.



Các dấu hiệu bị hạ thân nhiệt: uể oải, mất phương hướng và hoàn toàn mất ý thức. Nếu một người bị hạ thân nhiệt đột ngột không run rẩy dù dôi nửa thì tình hình đã trở nên nguy cấp và cần đến sự can thiệp y tế càng sớm càng tốt.



Cởi những trang phục bị ướt.



Che chắn, giữ ấm.



Cho dùng thức uống ấm, nóng.



Tiếp tục sưởi ấm.



Tìm xem có da tróc hay bị phỏng rộp không.



Tháo những vật cản trở ra.



Ngâm vùng da bị bỏng lạnh vào nước ấm.



Dùng bông lên giữa các ngón tay, rồi băng tay bằng gạc.



Khi mọi việc dần trượt khỏi tầm kiểm soát, bản năng chiến đấu đến cùng hoặc cuống cuồng bỏ chạy trong mỗi người sẽ trỗi dậy mạnh mẽ hơn bao giờ hết, thậm chí nó có thể lấn át cả lý trí. Đây là phản ứng tự nhiên để bảo vệ bản thân. Tuy nhiên, các bạn nên bình tĩnh và kiểm chế, tránh phản ứng quá mức, nếu không bạn sẽ khó mà bảo vệ được chính mình và những người xung quanh.

Một chuyên gia sinh tồn thực sự phải là người chịu khó dành chút thời gian để suy tính xem làm sao để giải quyết các tình huống như đi lạc trong rừng, bị rắn độc cắn, hay tàu bị chìm giữa biển,... Khi đó, nếu nhớ được những hướng dẫn trong cuốn sách này, bạn sẽ nắm chắc được cơ may sống sót. Hãy giữ bình tĩnh, nhớ lại những kỹ năng tự bảo vệ, giữ hòa khí trong nhóm, cố hết sức vì sự an nguy của toàn nhóm,... Nếu làm được những điều đó, bạn sẽ có thể dẫn dắt mọi người vượt qua thử thách.

Kỹ năng sinh tồn

Nếu muốn người khác đi theo lộ trình bạn đã đi qua khi đang ở những nơi hoang dã như rừng rậm, bạn hãy học những dấu hiệu chỉ đường bên dưới đây, chúng được áp dụng trên toàn thế giới. Rất đơn giản vì chúng ta chỉ cần đến một vài vật làm dấu như cỏ, cành cây và đá thôi.



91

Xác định hướng đi trong rừng



Định trước hướng đi.



Tìm một vị trí ở giữa làm mốc.



Đi đến cột mốc.



Tại mốc đo, định ra điểm mốc tiếp theo.

92

Xác định phương hướng bằng đồng hồ cơ học

Bạn quên không mang theo la bàn khi đi dã ngoại? Không sao, bạn chỉ cần nhớ mang theo một chiếc đồng hồ đeo tay cơ học (tức là đồng hồ chỉ giờ bằng kim) là đủ. Sau đây là cách xác định phương hướng bằng đồng hồ cơ học:

Nếu bạn ở Bắc bán cầu



Bắc

Hướng bắc nằm ở vị trí chính giữa kim giờ và số 12

Nam

Hướng nam nằm ở vị trí chính giữa kim giờ và số 12



Nếu bạn ở Nam bán cầu

Định hướng trong sa mạc

93

Các đụn cát ở sa mạc có hình dạng trăng khuyết.



Phần “đỉnh” của những “hình trăng khuyết” này sẽ chỉ cho chúng ta biết được hướng gió.

Khi đã nhận biết được hướng gió, bạn có thể dễ dàng xác định được hướng đi trong sa mạc.

Định hướng trong vùng đầm lầy

94

Bước một chiếc lá vào cây cọc. Cắm cọc sâu xuống nước.

Quan sát cán thân, chiếc lá sẽ trôi theo hướng nước chảy. Hay đi theo hướng dòng nước, bạn sẽ ra được biển và có thể gặp được nhiều người giúp đỡ bạn.



“Ngắm sao” để biết phương hướng

95

Đóng hai chiếc cọc xuống đất, sao cho hai đầu cọc và một ngôi sao bất kỳ xếp thẳng hàng với nhau.

Nếu ngôi sao di chuyển về bên trái, tức là bạn đang ở đối diện hướng bắc.

Nếu ngôi sao di chuyển sang phải, tức là bạn ở đối diện hướng nam.

Nếu ngôi sao dịch chuyển xuống dưới, tức là bạn ở đối diện hướng tây.

Các kết quả trên đây được xác định khi bạn đang ở Bắc bán cầu. Trong trường hợp bạn đang ở Nam bán cầu thì chỉ cần đảo ngược kết quả trên.



Xác định phía có đường xích đạo khi bị lạc trong rừng

96

Cây cối có tính hướng sáng, mọc vươn lên ở nơi có nhiều ánh nắng. Vì thế hãy quan sát xem phía nào có nhiều cành cây mọc rậm rạp hơn thì đó chính là phía có đường xích đạo.

Các vòng tuổi trên thân cây cũng có khuynh hướng ken dày hơn về phía có đường xích đạo.



97

Cách đốt lửa trại



Gom lá khô lại.



Xếp que củi xung quanh thành hình tháp.



Xếp tiếp cành cây lớn xung quanh.



Nhóm lửa vào phần lá khô bên trong.



98

Nhóm lửa bằng sô-cô-la



Bóc thanh sô-cô-la ra.



Chà sô-cô-la vào đáy lon nước ngọt.



Xoay phần đáy lon vừa chà sô-cô-la ra đón ánh nắng và phần chiếu ánh nắng đó vào một chiếc lá khô để mồi lửa.



Nhóm mồi lửa vào phần gỗ và lá đã chuẩn bị.



Tự tạo một bộ lấy lửa

99



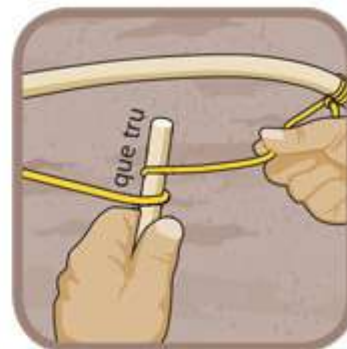
Khoét một hõm vừa đủ trên tấm gỗ.



Đặt một chiếc lá phía dưới phần vừa khoét.



Buộc dây vào một cái que, thành hình giống cây cung.



Xỏ que thứ hai qua phần "dây cung".



Dùng một hòn đá cố định que trụ như hình trên.



Di chuyển que kéo theo chiều ngang.



Thu gom phần vụn gỗ rơi ra cho vào lá khô đã chuẩn bị.



Thổi mạnh để lửa bùng lên.



Cách tạo lửa từ ván gỗ

100



Đặt một chiếc lá bên dưới tấm gỗ, đặt tấm ván theo tư thế trong hình.



Cạo một rãnh nhỏ trên miếng ván.



Cạo mạnh và nhanh để vụn gỗ rơi ra có đủ nhiệt.



Cho vụn gỗ vào đồng lá khô.

101

Cách đun nước sạch bằng ống tre



Chặt một đoạn tre.



Cưa từng đoạn ống theo đốt để làm thành cái cốc.



Đổ nước vào.



Đun sôi nước và rồi bạn đã có nước sạch để uống.



Nếu bạn đang phải ở trên một cánh đồng vắng không có nước uống, bạn hãy tìm các loại cây vò xanh có thân rỗng (như tre, trúc, trái dừa non,...) để đựng nước. Khi đun nước đựng bằng những loại cây này, nước sẽ sôi lên trước khi phần vỏ bị cháy. Như vậy bạn đã có nước sạch để dùng tạm.



102

Đun nước trong một thân cây rỗng



Lấy ra vài viên sỏi trong đống lửa.



Đổ nước vào thân cây rỗng.



Cho sỏi nóng vào nước.



Tiếp tục cho sỏi nóng vào cho đến khi nước sôi.

Công cụ đơn giản sau sẽ giúp bạn biến những lớp mây sa thấp thành nước dùng. Nhưng nhớ đun sôi nước trước khi uống nhé.

Mắt dây

1
Dùng hai thân cây làm trụ căng màn chắn (hai lớp).

2
Dùng ống nhựa hứng nước (do hơi nước ngưng tụ trên màn chảy xuống).

25 Quan sát mây giúp dự đoán bão

3
Nắp bọc ở đầu ống nhựa

Đặt ống sao cho nước có thể chảy xuống từ từ.

4
Nối một đoạn ống dây từ ống dẫn xuống bình chứa.



Một vật chứa nào đó không bị thấm và cháy dùng để hứng nước.



Ống dẫn nước (dài tối thiểu 1 mét).



Một tấm phủ bằng nhựa sạch.



Những viên sỏi có kích cỡ và trọng lượng vừa phải.

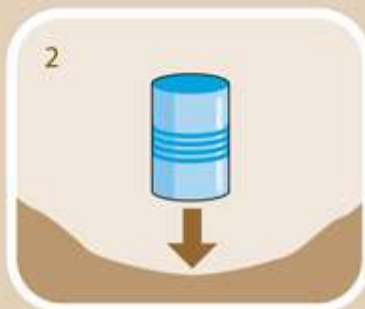


Xẻng hoặc những viên đá lớn, dùng để đào cát.

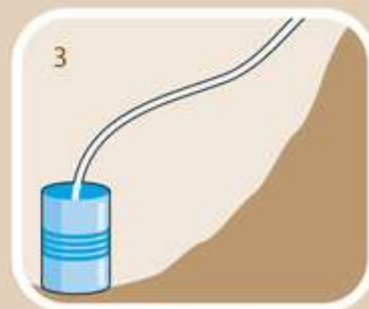
Đào sâu tới lớp cát ngầm và ẩm ở bên dưới.



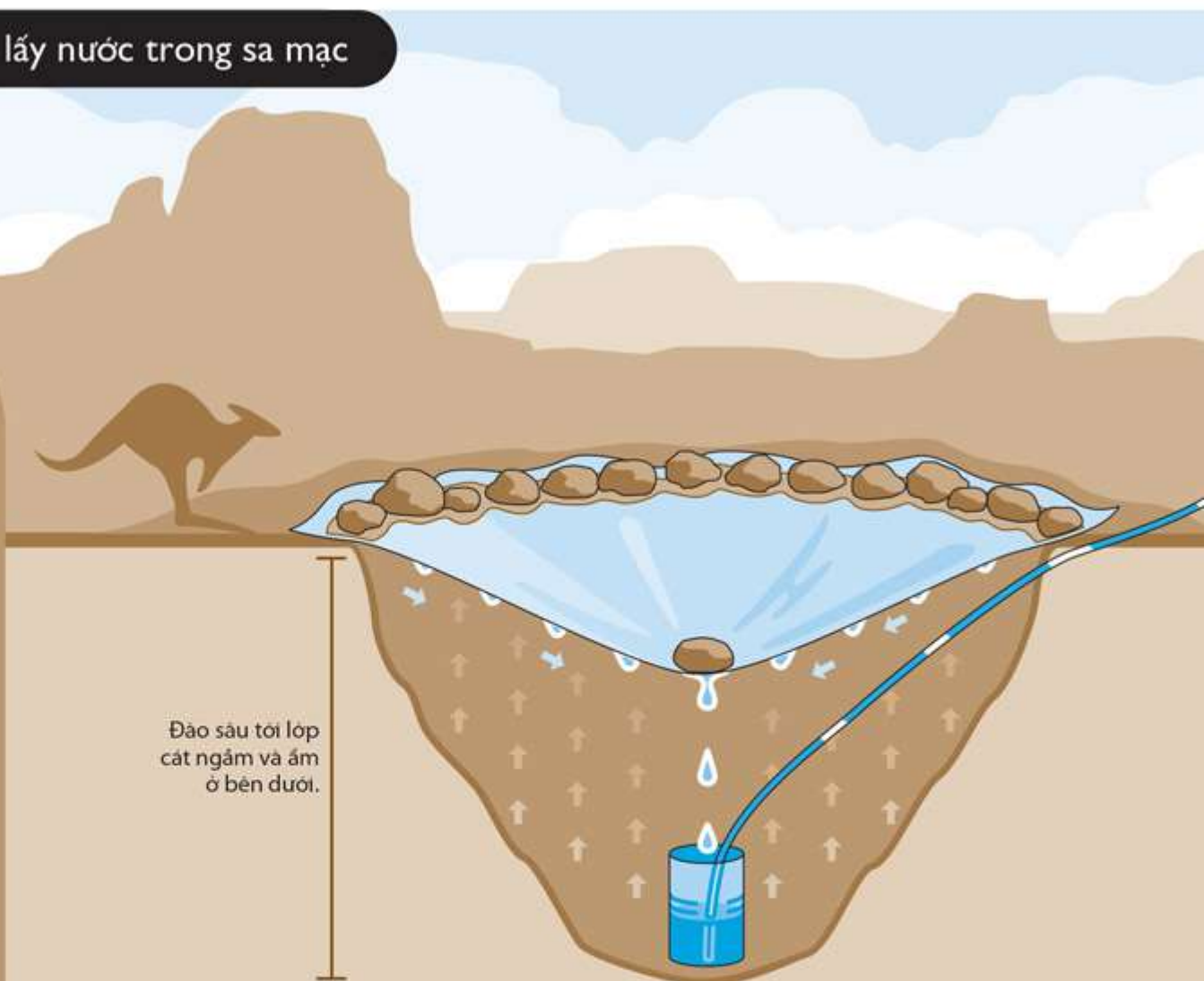
Đào sâu xuống cát.



Đặt một bình chứa vào giữa hố để hứng nước.



Đặt một đầu ống dẫn vào bình.

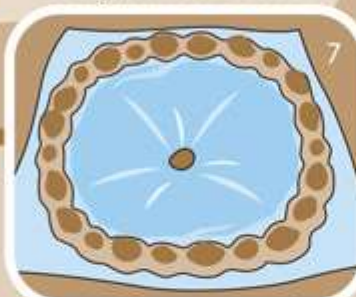




Dưới ánh nắng mặt trời vào ban ngày, hơi nước trong cát bốc lên, gặp tấm nhựa sẽ ngưng tụ và nhỏ xuống điểm thấp nhất trong hố – nơi đặt bình chứa.



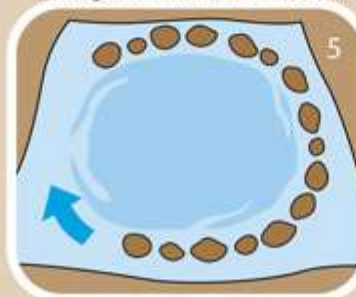
Chờ hơi nước ngưng tụ, rồi xuống bình chứa bên dưới.



Đặt một viên sỏi vào chính giữa tấm nhựa.



Dùng cát chèn chặt các khe hở, không cho hơi nước thoát ra.



Chân đá như hình để cố định tấm nhựa.



Phủ tấm nhựa lên miệng hố.



Phải!
Đang cần giúp đỡ!



Không!
Không cần giúp đỡ!



Viết, vẽ hay khắc lên mặt đất những dấu hiệu đủ lớn để từ trên không, người khác vẫn có thể thấy được.



Chấn thương nghiêm trọng



Tất cả đều ổn



Cần la bàn và bản đồ



Có thể hạ cánh an toàn ở đây



Cần được hướng dẫn để đi tiếp



Đang đi về hướng này



Cần thức ăn và nước

Dùng cành cây, que củi, chân, hay bất cứ vật liệu nào mà bạn có sẵn để tạo nên các dấu hiệu nhé.





Mở tấm vải bạt ra, đặt vào giữa một hòn đá.



Dùng dây buộc phần bạt có hòn đá ở bên trong.



Vắt dây qua một cành cây.



Kéo tấm bạt lên cao, buộc đầu dây vào thân cây.



Giăng phần mép lều ra các hướng, dùng đá lớn chặn lại.



Trải thêm lá ở bên trong. Sau đó thì chui vào lều thôi.

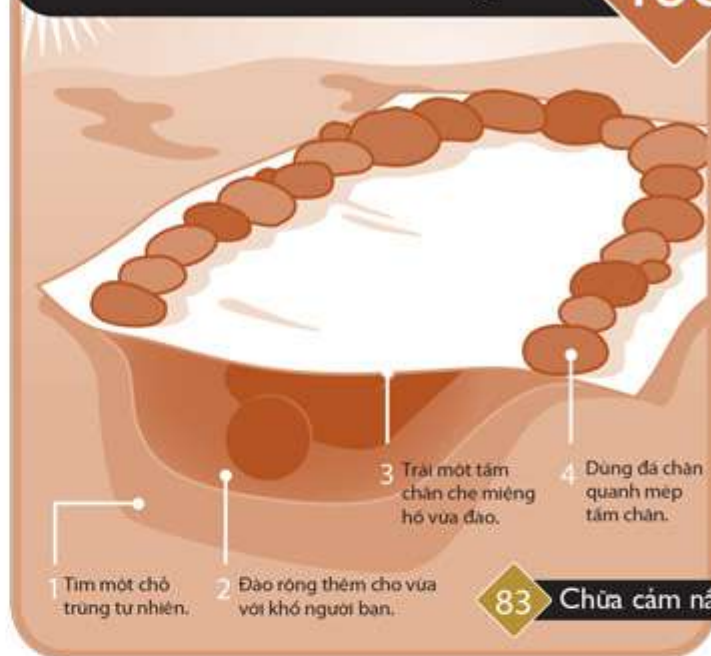
Dựng lều từ cành cây và lá

107



Thiết kế nơi tránh nắng

108



83 Chứa cảm nắng

Tạo một chiếc giường khi ở trong vùng đầm lầy

109



110

Bắt cá bằng chai nhựa



Cắt hai chai nước như hình trên.



Lồng các phần cắt ra vào nhau như trong hình.



Tạo những lỗ nhỏ qua hai lớp vỏ, sau đó dùng chỉ khâu chắc lại.



Thả chai nhựa xuống nước, chờ cá "sa bẫy".

111

Dùng tay không bắt cá



Ngâm cánh tay dưới nước.



Cử động các ngón tay, dụ cá đến.



Chộp lấy thân cá.



Hất cá lên bờ.



Bồ công anh



Hoa kế (ho cúc)



Cây xương rồng gai



Cây tằm ma



Rong biển



Cây cỏ nến (cây bốn bốn)



Cây cọ



Thông và các cây lá kim



Ốc sên



+



Thào nhùng vật gây trở ngại
cho việc sơ cứu.



Đặt phần cơ thể bị cắn
ở vị trí thấp hơn tim.
Sau đó giữ yên.



Dùng xà phòng diệt
khuẩn và nước rửa sạch
vùng da quanh vết cắn.



Dùng khăn băng vết thương, nhớ không được
siết chặt, chỉ băng lỏng. Cố gắng giữ bình tĩnh
để tim không đập quá nhanh sẽ dẫn chất độc
theo máu lan nhanh khắp cơ thể





+



Cách lấy ấu trùng ruồi trâu ra khỏi cơ thể

114



Xác định vị trí ấu trùng chui vào dưới da bạn.



Lấy thịt xông khói (hay thịt sống) bọc lên vị trí bị đốt.



Ấu trùng sẽ từ từ chui ra, bằm vào thịt xông khói.



Gỡ chỗ thịt đỏ ra, bỏ đi.

Cách này cũng có thể áp dụng khi bạn bị các ký sinh trùng hút máu bám vào người.

115

Cách để sống sót sau tai nạn đắm tàu



Giữ người ấm và khô ráo.



Che chân cơ thể dưới ánh nắng mặt trời



Dùng vải bạt hứng nước mưa.



Khi thấy đất liền, hãy bơi vào bờ.



Mút một nút áo để làm dịu cơn khát

116

Dùng quần tây làm “phao cứu sinh”



Cởi quần tây ra.



Thắt phần ống quần lại.



Nhấc quần ra khỏi mặt nước và hươ lên hươ xuống để khí vào đầy bên trong.



Thắt dây nịt lại, thế là bạn đã có một chiếc phao rồi. Hãy bám chắc vào nhé.

Mây tích thường tập trung ở gần vùng đất liền.

Các loài chim biển thường bay ra xa bờ vào ban ngày, ban đêm thì bay về đất liền.

Nhận biết hướng gió: ban ngày gió thổi từ biển vào đất liền, ban đêm thì ngược lại.

Nếu nhìn thấy một cái bóng nhỏ lên khỏi đường chân trời, hay để ý màu sắc của nó. Nếu có màu xanh thì đó là đất liền, còn mây hoặc những cái bóng thì có màu xám.

Những đám rong biển thường mọc nhiều ở gần đất liền.

Khi tiến gần đến bờ, bạn có thể sẽ gặp nhiều cảnh cây trời nổi (Nhưng nhớ cẩn thận quan sát và kiểm tra xem đó có phải là mảnh gỗ từ một con thuyền nào ở gần đó hay không nhé).



Chặt bỏ hết các cành thừa trên thân cây mà bạn muốn đẽo làm thuyền.



Tạo hình cho hai đầu thân cây.



Đắp bùn lên mặt trên thân cây, theo hình đường tròn.



Đốt lửa ở phía bên trong đường tròn.



Cạo sạch hết phần gỗ bị cháy.



Đốt – cạo gỗ cháy, cứ tiếp tục như vậy cho đến khi có được lòng thuyền.



Thả thử xuống nước, xem có bị rỉ nước không.



Đốt nhựa cây, đắp lên những chỗ rỉ nước.



“Dầu” chống nắng:
bôi dầu dừa (lấy từ quả già) lên da sẽ giúp bạn tránh được ánh nắng gay gắt xù nhiệt đới.



Rất nhiều vitamin:
cơm dừa, nước dừa, dầu dừa – tất cả đều chứa nhiều chất chống oxy hóa, vitamin và chất đạm.



Giải khát:
nước dừa non có rất nhiều chất điện giải và kali.



Làm chỗ trú:
lá dừa có thể dùng làm nơi che mưa che nắng.



Làm đồ dùng ăn uống:
bạn có thể tận dụng vỏ dừa khô để làm đồ chứa chất lỏng hay đẽo thành các loại vật dụng.



Buộc cây mắc vào một đầu dây, đầu dây còn lại buộc vào thắt lưng.



Quấn một sợi thừng quanh hai bàn chân.



Vòng hai tay, ôm thân dừa.



Nâng bàn chân lên, bám vào thân dừa.



Nâng tay lên trước, rồi nâng bàn chân lên.



Cứ tiếp tục làm như vậy.



Khi lên đến ngọn dừa, hãy nhớ trụ thật vững, kéo cây mắc lên.



Chặt dừa, để chúng rơi xuống đất.



Rượu dừa:

có thể thu nhựa từ hoa dừa, cho lên men để làm rượu.



Nhạc cụ gô:

vỏ dừa khô có thể được tạo tác thành nhạc cụ, khi gõ vào nhau, sẽ tạo nên tiếng nhạc.



Dây thừng:

bện xơ dừa lại với nhau để làm thành dây thừng.



Phu kiện thời trang:

các bộ phận của cây dừa, khi để khô và qua chế biến sẽ có thể tạo tác thành kẹp tóc, bông tai, gong mắt kính, và cả trang phục nữa,...



Trang trí món ăn:

lá dừa tươi có thể dùng để gói bánh, hay giúp trang trí món ăn cho đẹp mắt.



56 Cách xử lý khi bị sửa đốt



Khi bạn ngoi lên gần mặt nước, áp suất nước giảm đi sẽ giúp bạn có thể thở ngay cả khi bình đã hết khí.



Kiểm tra khí áp kế của bình lặn để biết liệu mình có còn ôxy không.



Hit vào một hơi cuối nếu không khí còn đủ.



Bình tĩnh chống chân xuống đáy biển rồi lấy đà vọt lên.



Ngẩng đầu lên, chậm chậm thở ra khi hướng lên mặt biển.





Xem lại khi áp kế,
cố gắng duy trì nhịp
hô hấp bình thường.



Bỏ dây đai trong lúc
ra nếu tốc độ ngoi lên
không đều.



Nếu cần hỗ trợ, hãy thôi
căng phao báo hiệu.



Vẩy phao để ra dấu
cần giúp đỡ.

Thoát khỏi rừng tảo bẹ

122



Giữ bình tĩnh.



Dùng dao lặn cắt đứt tảo.



Bơi ra chỗ quang,
hường có ánh sáng.



Luôn xuôi theo lớp tảo
ở gần mặt nước.



Không nên mang các
trang sức lấp lánh.



Kiểm tra xem trên da có
vết thương hở không.



Mang theo một ít vũ khí
phòng thân.



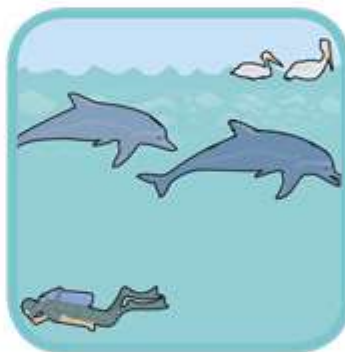
Lặn vào ban ngày.



Lặn theo nhóm.



Cài đặt bình thở ở chế độ
người điều khiển.



Tránh nơi có cá heo và
chim biển.



Dùng ống khi để dọa
cá mập.



Không nhìn thẳng vào mắt con vật.



Di chuyển đến nơi cao hơn tầm phóng của con vật.



Nếu không hiệu quả, hãy giả chết.



Nếu bị tấn công, hãy nhắm vào mắt để phản công và tự vệ.

125

Chống lại kẻ tấn công



Không cho đối phương
chộp vào người mình.



Dùng tay chộp đầu
đối phương.



Kéo đầu xuống. La to để
gây chú ý và tìm sự giúp đỡ.



Nếu cần, bạn hãy nện đầu
đối phương xuống đất.

126

“Vồ” ôm kẻ địch



Vòng tay quanh cổ
đối phương.



Lên các ngón tay vào nhau,
nắm tay lại.



Bước lùi lại, kéo phần cổ
đối phương xuống.



Leo lên người đối phương
và khóa tay hãm lại.



Giả vờ thân thiện bắt tay.



Tay kia nắm lấy phần cứng tay.



Xoay người, xốc cả cánh tay đối phương lên.



Nắm chắc phần bắp tay.



Đột ngột hạ người xuống.



Kết hợp tay – vai – hạ người để vật đối phương ngã vòng qua vai.



Giữ đà cho đến khi đối phương ngã xuống đất.



Đắm đối phương.



128

Làm gì khi thắng xe bị đứt?



Có thể chiếc thắng xe bị hư hỏng có thể còn chút tác dụng nào đó, vì thế vẫn cứ đạp thắng nhẹ.

23

Kiểm tra ô tô trước chuyến đi xa



Khi đã biết vấn đề nằm ở thắng xe, hãy giữ bình tĩnh.



Thả chân ga ra.



Bật đèn báo động lên.



Nhấn bàn đạp thắng.



Kết hợp dùng thắng khẩn cấp.



Hạ cần số nếu được.



Cho xe rà sát vào một vật nào đó.



Khi xe dừng, ra khỏi xe ngay.

129

Cách xử lý khi xe bị trượt trên đường



Thả chân ga.



Cố giữ cho xe đi đúng hướng.



Nếu xe bị trật hướng, hãy bẻ tay lái cho xe đi theo hướng đó luôn.



Đạp thắng khi bánh xe đã bám chắc lại trên mặt đường.



Che mũi và miệng lại.



Chạy khỏi nơi bị đám
khí bao phủ.



Vào trong nhà.



Đóng tất cả cửa sổ và
cửa ra vào.



Tắt các máy điều hòa
nhiệt độ.



Tháo phích cắm các thiết bị
điện khỏi ổ điện.



Dán kín các khe hở để
tránh khí lọt vào.



Theo dõi tin tức để biết
những hướng dẫn tiếp theo.

Việc đầu tiên bạn cần làm là tránh xa, thật xa khỏi nguồn gây rò rỉ. Nếu bạn không thể dùng ngón tay cái để che toàn bộ tầm nhìn hơi hóa chất rò rỉ bay lên, tức là bạn vẫn còn ở quá gần và trong phạm vi khả năng nguy hiểm. Hãy nhanh chóng rời khỏi đó càng xa càng tốt.



Tai họa không từ một ai, từ thiên tai (như lũ lụt, sóng thần, động đất,...) đến "nhân tai" (rò rỉ phóng xạ, nhà sập, tai nạn hàng loạt,...) đều là những thảm họa nghiêm trọng có thể gia đình và nơi bạn ở bị cô lập,

Có kho trữ thực phẩm.

Trang bị những phương tiện để bảo vệ ngôi nhà.

Hãy tìm hiểu và biết rõ hàng xóm và mọi người trong khu vực mình sinh sống.

Biết thổi thủy tinh cũng là một kỹ năng rất hữu ích.

Học cách muối thực phẩm, làm đồ ăn khô để trữ được lâu.

Bạn cần biết cách trao đổi nhu yếu phẩm, cũng như giao tiếp với hàng xóm.

Để sản xuất một chiếc máy quay sợi làm dây thừng trong nhà. Từ đó bạn có thể làm những đồ vật hữu dụng.

không còn các nguồn năng lượng, hàng hóa và lương thực thiết yếu một thời gian dài cho đến khi các lực lượng cứu hộ tiếp cận và giúp đỡ. Vậy thì hãy chuẩn bị thật kỹ để bạn và gia đình, mọi người xung quanh, vẫn có thể sinh tồn dù có chuyện gì xảy ra đi nữa.



Mua trước một chiếc radio di động, hoạt động bằng hệ thống cơ học.



Sau khi cơn khủng hoảng qua đi, xã hội rất cần đến những người làm nghề như chuyên gia hóa chất, dược sĩ, nghiên cứu y sinh,... Hãy học hỏi và chuẩn bị ngay từ bây giờ.

Trang bị sẵn phương tiện và kiến thức về kỹ năng tự vệ.

Hãy nuôi gia cầm, rồi chúng sẽ "đẻ trứng vàng" cho bạn.

Để dành đất sân, vườn, sân thượng để trồng một vườn rau trái.