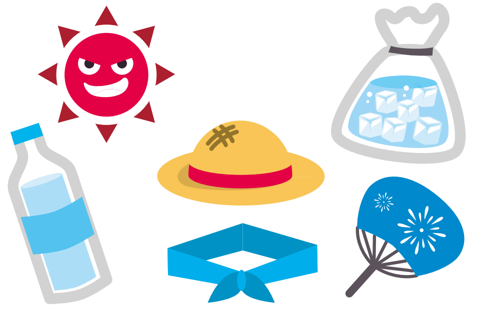
First-aid treatment na maaaring gawin ng sarili

Pag-aralan ang first-aid treatment kapag nagka-injury sa sakuna at isulat ang mga napansin.

Uri ng injury	Punto ng first-aid
Scratch	・Lubos na hugasan ang apektadong lugar gamit ang malinis na tubig. ＊Huwag direktang dikitan ang dugo ng ibang tao.
Cut	・Lubos na hugasan ang apektadong lugar gamit ang malinis na tubig. ・Pigilan ang pagdugo sa pamamagitan ng paglapat ng malinis na gauze sa sugat.
Nosebleed	・Pumosisyon na nakatingin sa daliri ng sariling paa, at pigilan ang pagdugo sa pamamagitan ng paghawak ng madiin sa ilong gamit ang malinis na gauze at iba pa. ＊Huwag tumingin paitaas o paluin ang likod ng leeg.
Burn	・Para sa mild burn, lubos na palamigin gamit ang malinis na tubig hanggang mawala ang sakit. ・Para sa severe burn, huwag pilitin na hubarin ang damit. Palamigin mula sa ibabaw ng damit.
Bruise Jammed finger Sprain Fracture	・Palamigin kaagad ang jammed finger o sprain. Palamigin at pagkatapos ay kalmadong obserbahan nang hindi ginagalaw. ・Kapag may posibilidad ng fracture, ipirmi ang apektadong bahagi. Gumamit ng splint sa pagpirmi, subalit kung wala nito ay may paraan din na gumagamit ng magazine at iba pang bagay na nasa paligid.

Uri ng injury	Punto ng first-aid
Heatstroke	・Mag-rehydrate sa pamamagitan ng sports drink o tubig na may salt content at iba pa, luwagan ang damit at magpahinga sa may lilim. Palamigin ang katawan gamit ang basang towel at iba pa. 
Hyperpnea	・Tandaan ang paghinga nang dahan dahan, mag-exhale nang may kamalayan at kalmadong magpahinga. ＊Huwag gumamit ng paper bag o plastic bag.
Cerebral anemia	・Humiga nang patagilid at ibaba ang ulo, gumamit ng kumot at iba pa para itaas ang paa at magpahinga.

Isulat ang mga bagay na napansin, bagay na kayang gawin ng sarili at iba pa.

<Pinanggalingan> Toba City Board of Education "Disaster Prevention / Disaster Mitigation Study Plan Wings for Tomorrow"