

• Aman di rumah • Aman di jalan • Cara menolong diri sendiri • Menolong orang lain

Edisi **2**



PANDUAN

UNTUK ORANG AWAM

EMERJENSI



Yayasan Ambulans Gawat Darurat 118

Penulis :
Prof.,Dr.,dr.,Aryono Djuned Pusponegoro SpB (K)BD.,FCSI.,FRCSEd (Ad Hom)

PANDUAN EMERJENSI UNTUK ORANG AWAM

Penulis

Prof DR Dr Aryono Djuned Pusponegoro SpB. KBD. FCSI. FRCSEd (Ad Hom)

Editor : Asti Puspita Rini S.Kep, Ners, Paramedic, S.Sos, MM.Tr
Sukma Fandyroza

Desain cover :

Ilustrasi : M. Syukri S.Kep, Ners, Paramedic

Model : Abdul Rohman

Agus Setiyono

Anggi Sundaya

Assyifa Salsabila Ichsan

Dyan Wishnu Arga

Nadira Aqila Anshori

Pratama Tubagus Riski

Diterbitkan oleh:

© 2021 Yayasan Ambulans Gawat Darurat 118

Jl. Pahlawan Raya No 50, Ciputat, Tangerang Selatan 15412

Telp. (021) 7424118

Email: admindiklat@agd118.org, marketing@agd118.org

Hak cipta dilindungi Undang-undang

Dilarang mengutip, memperbanyak dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit

Edisi 2, Cetakan 1 : 2021

Sanksi Pelanggaran Pasal 72

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta.

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Buku ini ditulis karena kejadian Gawat dan Darurat banyak terjadi di rumah, di Jalan Raya dan di Indonesia pada umumnya masih sulit meminta tolong bila terjadi MUSIBAH (belum ada sistem penanggulangan Gawat Darurat yang baik). Dimanapun kita tinggal, perkotaan, pedesaan atau di daerah yang terpencil maka kita harus mampu menolong diri sendiri atau siapapun yang membutuhkan bantuan.

Dan sebagai ungkapan terima kasih kepada masyarakat – kami Yayasan Ambulans Gawat Darurat 118 menulis buku ini dan berharap buku ini dapat bermanfaat.

Lebih mudah mencegah terjadinya Musibah daripada menanggulangi akibat Musibah.

Kita harus mengetahui apa yang bisa menyebabkan musibah, bagaimana cara mencegah dan mengatasinya dengan bantuan yang terbatas seperti:

- Di Rumah
- Di Jalan Raya
- Bila Terjadi Bencana
- Mengenali tanda-tanda dan penanganan dasar Stroke
- Mengenali tanda-tanda dan penanganan dasar Serangan Jantung
- Penanggulangan pada kecelakaan
- Bila terjadi bencana
- Mencegah Kebakaran dan mengatasi Luka Bakar
- Mencegah dan mengatasi Gigitan Binatang

Kami mengucapkan terima kasih kepada pembaca buku ini, karena Anda telah ikut berkontribusi sebagai Agen Perubahan untuk mengurangi angka kematian dan kecacatan di fase pra rumah sakit. Ucapan terima kasih tak terhingga kami ucapkan kepada Donator-donator (**Bapak Arifin Panigoro**,) atas dedikasi dan komitmennya membantu masyarakat Indonesia agar tetap aman dan sehat di rumah sehingga buku ini dapat dicetak dan diberikan secara cuma-cuma untuk Masyarakat Indonesia. Untuk Informasi lebih lanjut dapat dihubungi kami di Yayasan Ambulans Gawat Darurat 118 di Jalan Pahlawan Raya No 50 (Rempoa Raya No 50) Ciputat – Tangerang Selatan atau bisa menghubungi nomor +62811805118 untuk informasi detail.

Wassalam

Penulis

Prof.,DR.,dr Aryono Djuned Pusponegoro SpB., (K) BD., FCSI., FRCSEd (Ad Hom)

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	3
CARA MINTA TOLONG.....	5
AMAN DI RUMAH	6
AMAN DI JALAN	19
PERSIAPAN MENGHADAPI BENCANA	26
TINDAKAN EMERJENSI	28
PEMERIKSAAAN PENDERITA	30
TEKNIK RESUSITASI	31
PENYAKIT LAINNYA	37
KECELAKAAN, PERDARAHAN, PATAH TULANG & TRANSPORTASI PASIEN	41
LUKA BAKAR	51
KERACUNAN DAN GIGITAN BINATANG	52

I. CARA MINTA TOLONG

Di Indonesia untuk Meminta Tolong masih sukar karena belum ada Sistem Penanggulangan Gawat Darurat (EMS - *Emergency Medical Service*), nomor telepon Emerjensi ada:

- 110 Polisi - Security
- 113 Pemadam Kebakaran - Rescue
- 119 Ambulans
- 115 SAR Nasional
- 117 BNPB

Keadaan ini tumpang tindih dan membingungkan.

Sejak tahun 2016 Kementerian Komunikasi dan Informatika sudah mengeluarkan nomor darurat 112 di Indonesia – tetapi belum berfungsi dengan baik. Panggilan ini akan masuk ke kantor Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) yang merupakan tanggung jawab dari Pemerintah Daerah – Gubernur, Bupati, Walikota. Namun, belum seluruh daerah mempunyai nomor darurat ini, sehingga masih harus menggunakan nomor-nomor emerjensi di atas sesuai dengan keadaan emerjensi yang di alami. Seluruh elemen telah bekerja dengan baik namun belum maksimalnya Kerjasama lintas sektor yang seharusnya semua permintaan tolong dapat di-RESPONS BERSAMA dan ada *HORIZONTAL CONTROL*, tidak sendiri-sendiri.

Karena sistem belum berfungsi maksimal, sebaiknya kita menyimpan nomor telepon:

- Puskesmas Terdekat
- Unit Gawat Darurat Rumah Sakit Terdekat
- Dokter Keluarga
- Praktek dokter terdekat
- Pusat Komunikasi Yayasan Ambulans Gawat Darurat 118 : 021 7424118 - Bila ada Pos Ambulans 118 yang dekat, dapat menolong.

II. AMAN DI RUMAH

Rumah merupakan tempat yang paling tidak aman karena di dalamnya terdapat ancaman bahan kimia, listrik, api/panas, ketinggian, obat-obatan, benda tajam, benda tumpul, tempat bermain, istirahat, kegiatan memasak, mobil/garasi, kamar mandi dan lain sebagainya yang hampir separuh waktu hidup manusia di habiskan didalam rumah. Oleh karena itu, rumah harus dibuat “aman” dan seminimal mungkin menimbulkan resiko khususnya untuk anak-anak dan orang tua.

Posisi stop kontak jangan dibawah. Saat banjir bisa korsleting, menjadi “mainan” anak-anak untuk memasukkan jari ke lubang stop kontak karena rasa ingin tahu yang tinggi. Posisi stop kontak sebaiknya sejajar dengan tinggi mata.



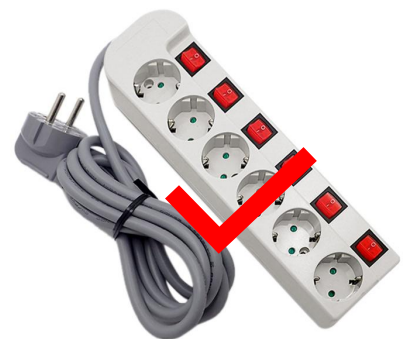
1. Sambungan Listrik

Hati-hati dalam menyambung kabel listrik harus sesuai dengan aturan yang berlaku.

- Jangan “mencuri/memotong” aliran listrik yang mempunyai resiko cukup tinggi (*not worth it*), beberapa hal yang akan terjadi akibat sembarang memotong aliran listrik
 - Dapat terjatuh akibat kejutan sengatan listrik yang akan mengakibatkan patah tulang, cedera kepala, cedera tulang leher yang akan menyebabkan kelumpuhan bahkan kematian.
 - Dapat terjadi henti jantung, karena jantung manusia mempunyai “aliran listrik” khusus
 - Hati-hati saat akan memberikan pertolongan, harus diyakinkan tidak ada sambungan listrik yang masih menyatu pada korban. Kabel listrik di geser memakai kayu dan kita menggunakan sepatu / sandal alas karet.



- Hati-hati kalau banjir - pastikan tidak ada aliran listrik yang terbuka



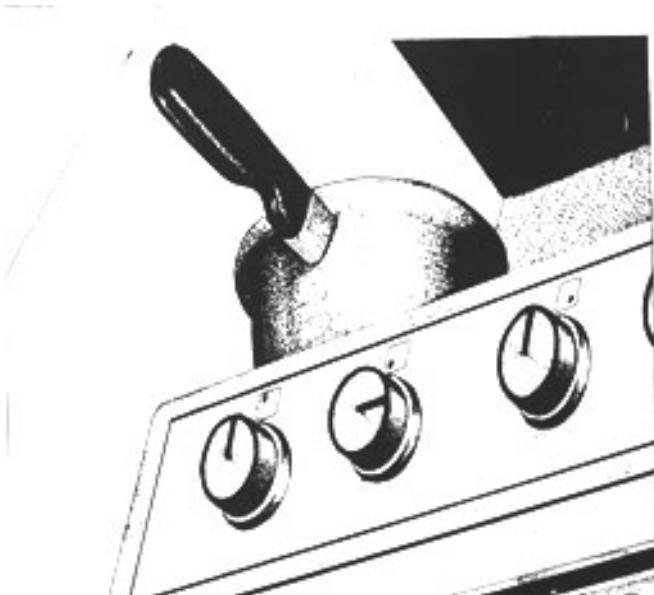


2. Perabotan Rumah

- Seluruh lemari baik di dapur, kamar tidur, ruang tamu, rak buku harus di sekrup/ikat pada dinding yang kokoh, supaya tidak mudah jatuh terutama bila kita tinggal di daerah Pertemuan Lempeng Tektoni - Gempa.
- Awasi anak-anak dengan kreatifitas dan prilaku yang aktif. Jatuh atau cedera saat menggunakan kursi untuk mencapai atau mengambil barang di atas.
- Tidak menggendong atau mengajak anak belajar memasak karena ancaman cedera Luka Bakar.
- Luka Bakar tidak akan bisa sembuh seperti semula.
- Tidak perlu menggunakan taplak meja untuk meja makan apalagi dengan adanya piring, gelas, garpu, pisau di atas taplak tersebut. Keinginan tahu anak-anak akan menarik taplak meja tersebut untuk mengetahui apa apa di atas meja.
- Penempatan tabung gas harus diperhatikan baik segel, posisi dan segel dari slang tabung ke kompor. Bila mungkin, gunakan tabung gas yang aman dan posisi dapur menjorok keluar (jangan memasak di ruangan tertutup) apabila terjadi kebakaran atau ledakan tabung resiko dapat di minimalkan. Seperti di beberapa daerah yang diajarkan nenek moyang membuat dapur di luar rumah - *hawu*
- Hati-hati penggunaan bahan mudah terbakar seperti adanya gorden di dapur yang mempunyai jendela. Terlihat indah penggunaan gorden namun dapat menjadi pemicu kebakaran di rumah.
- Sediakan alat pemadam kebakaran di dapur & tahu dengan benar cara penggunaannya.
- Tahu cara menghentikan aliran gas.
- Tahu cara menghentikan api dengan kain basah. Bila perlu mengundang Dinas Pemadam Kebakaran ke komunitas untuk belajar memadamkan api.



- Posisikan tangkai panci ke dalam sehingga sulit dijangkau oleh anak.
- Tidak menempatkan sendok sayur di dalam panci sehingga mengundang anak untuk mencari tahu



3. Warna-warni Menarik untuk Anak

Obat-obatan yang berwarna akan sangat menarik bagi Balita dan Anak-anak. Sesuai dengan masa oral anak, seluruh hal-hal yang baru akan di masukkan ke mulutnya. Menjadi hal serius apabila masuk ke saluran pernafasan yang akan terjadi sumbatan di jalan nafas. Pada balita saluran nafas berbentuk corong dan mengecil di bagian bawah sehingga akan menjadi sumbatan total dan anak sama sekali berhenti bernafas. Kira-kira diameter jalan nafas anak sebesar jari kelingkingnya (seperti sedotan)

Yang sering menyebabkan tersumbat jalan nafas pada bayi, balita dan anak adalah:

- Obat - Kapsul
- Kancing
- Permen
- Permen karet
- Kacang & biji-bijian
- Popcorn dll

Anak-anak harus diajarkan untuk mengunyah makanan sampai halus sebelum menelannya.

- Pilih mainan yang aman sesuai dengan umur
- Jauhkan cairan atau bahan kimia yang berwarna warni dari jangkauan anak
- Kunci lemari obat-obatan yang mudah dijangkau
- Jangan memasukkan obat-obatan ke plastik
- Gunakan tutup botol/segel khusus sehingga tidak mudah dibuka



➤ Kotak yang berisi benang, jarum, kancing dan gunting harus disimpan dengan aman.

➤ Warna obat dan botol obat sangat bervariasi dan menarik rasa ingin tahu anak. Jauhkan dari jangkauannya.

➤ Tas ibu bisa berisi hal-hal yang baru dan berbahaya untuk anak, ada *make up* yang berbau kimia, uang kertas, koin, tisu basah, *hand sanitizer*, peniti atau jarum pentul bahkan hal-hal kecil yang hanya terpikirkan oleh seorang ibu dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Bisa di sebut tas seorang ibu adalah supermarket mini, letakkan tas tersebut jauh dari jangkauan anak gadis kecil.



➤ Saat menyetrika pakaian, setrika yang diletakkan begitu saja dan masih dalam keadaan panas akan menjadi daya tarik tersendiri. Selalu letakkan barang-barang yang membahayakan dalam pengawasan orang dewasa.

➤ Berkebun menjadi aktivitas yang menyenangkan dan hal yang baik bagi anak dan orang tua untuk menghargai alam dan membuat anak bergerak. Yang harus disadari oleh orang tua, saat berkebun juga terdapat bahan-bahan kimia yang dapat menimbulkan reaksi alergi yang berbeda tiap anak.





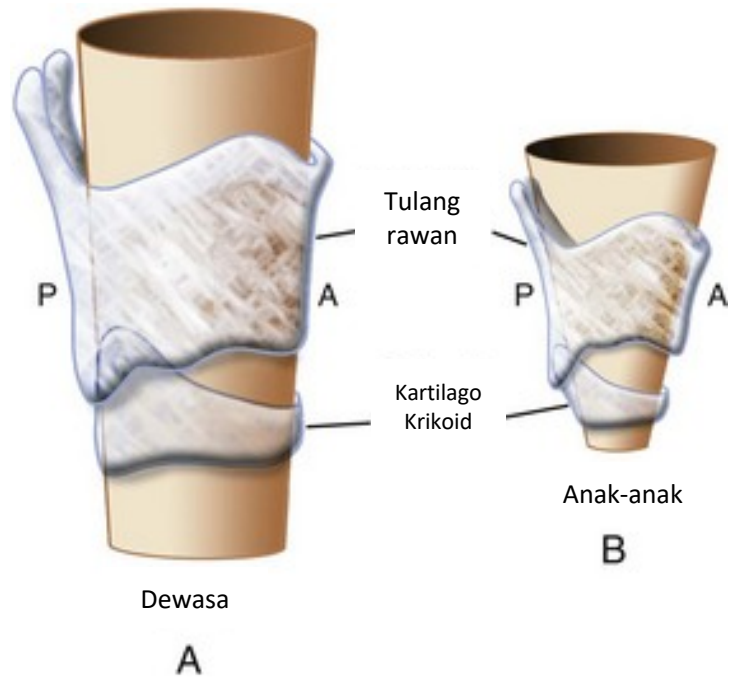
➤ Jarum, benang, kancing dan alat jahit menjahit manual di tempatkan di satu kotak yang tidak mudah dimainkan oleh si kecil. Termasuk gunting dan karet gelang/sayur.

- Banyak wanita yang bekerja dan mengharuskan untuk bangun lebih pagi karena tuntutan pekerjaan. Pekerjaan di rumah dan kantor sangat membutuhkan perhatian dan energi yang besar, bahkan jarak antara rumah dan kantor yang jauh juga sangat menyita waktu. Belum pulih rasa lelah yang menghampiri hari sudah berganti dan mengulang rutinitas yang wajib dilakukan. Seperti memandikan anak di pagi hari, penggunaan air panas saat memandikan harus menjadi perhatian khusus. Kelengahan orang tua bisa menimbulkan kefatalan yang akan disesali seumur hidup. Jangan sampai anak “dimandikan” dengan air panas karena kelelahan orang tua.
- Pengasuh anak lumrah di gunakan utamanya di kota-kota besar dimana kedua orang tua bekerja dan membutuhkan bantuan orang lain dalam mengawasi dan membesarkan anak. Awasi dengan ketat dan baik pengasuhan anak oleh asisten rumah tangga, apakah ada pemakaian obat-obatan tidur atau penenang ke anak. Curiga apabila anak yang biasanya aktif kemudian saat pulang kerumah kondisi anak berubah 180 derajat. Bila perlu penggunaan teknologi (mis, CCTV) untuk memonitor kondisi anak di rumah walau orang tua tidak berada di rumah.
- Seringkali ditemukan saat ibu memasak didapur sambil mengasuh atau menggendong anak, sebaiknya aktifitas di dapur apalagi memasak tidak melibatkan anak. Dapur adalah salah satu area di rumah yang sangat berbahaya. Apapun aktivitas anak harus dapat diawasi oleh orang dewasa.



➤ Apapun bisa menjadi mainan bagi anak, termasuk pintu. Jari-jari atau tangan bahkan kaki bisa terjepit bila anak asyik bermain-main dengan temannya dan menggunakan pintu. Gunakan *stopper* untuk menghambat anak memainkan pintu.

- Pada anak yang belum bisa mengunyah dengan sempurna, jangan berikan permen karet atau makanan yang sulit untuk dicerna. Biasakan untuk menerapkan waktu makan terpisah dengan waktu bermain. Di tenggorokan terdapat katup yang akan memisahkan saluran pencernaan dan saluran pernafasan, katup menutup saluran pernafasan saat kita menelan atau meminum sesuatu dan sebaliknya katup akan menutup saluran pencernaan bila kita sedang berbicara. Petuah orang tua mengatakan, jangan makan sambil berbicara adalah petuah yang sangat baik dan harus ditanamkan ke anak. Menelan sambil berbicara akan menimbulkan tersedak dan tersedak adalah penyebab umum henti nafas pada anak yang sering terjadi. Lihat panduan tatalaksana tersedak. Perhatikan anatomi tenggorokan pada anak yang berbentuk corong.

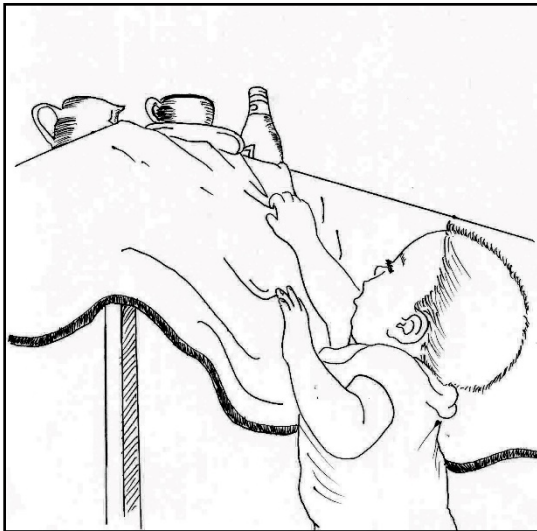


- Biasakan untuk merokok di luar rumah, begitu juga meletakkan korek api, rokok, asbak dan peralatan rokok lainnya yang jauh dari pandangan anak. Bahkan sebelum menyentuh anak, cuci tangan, mulut, bila perlu mandi agar residu rokok hilang dan tidak menempel pada anak. Saat merokok, residu nikotin akan menempel di rambut, kuku, pakaian, bibir, saliva (air ludah) dan nikotin memberikan dampak yang buruk untuk manusia.





➤ Perhatikan area ruang makan dan tempat anak bermain, terkadang anak bermain di “bawah” kita makan. Hati-hati saat anak berada di bawah dan banyak minuman panas (teh/kopi) atau makanan panas yang sedang di hidangkan.



4. TANGGA, JENDELA & KAMAR MANDI

- Rumah yang didalamnya di huni oleh orang lanjut usia dan anak-anak, lengkapi tangga dan kamar mandi dengan *hand rail*. Ini berfungsi sebagai tumpuan saat akan naik atau turun menyusuri tangga dan saat berada di kamar mandi supaya tidak terjatuh karena orang tua keseimbangan badan sering sudah terganggu. Pastikan juga supaya lantai kamar mandi kering atau ada keset
- Tangga harus dilengkapi dengan lampu dan terang benderang sehingga tidak membuat penghuni celaka/jatuh karena tidak terlihatnya anak tangga.
- Setiap anak tangga dilengkapi dengan anti slip dan tidak licin, besaran dan jarak anak tangga yang sama. Tidak terlalu besar/jauh dan tidak terlalu sempit/kecil.
- Hati-hati dengan celah atau kisi-kisi besi di tangga yang bisa menjadi “mainan” untuk anak memasukkan kepala dan badan diantaranya (terjepit).



- Bagi rumah yang mempunyai jendela besar sampai ke bawah, sebaiknya kaca dilapisi dengan lapisan plastik seperti pada kaca mobil. Sehingga apabila anak bermain atau naik sepeda dan menabraknya, maka diharapkan pecahan kaca tidak langsung mengenai anak.
- Dibawah jendela di berikan tanaman atau tanah gembur, jangan dibeton sehingga saat jatuh tidak langsung mengenai daratan.



- Ajarkan anak untuk tidak bermain/bercanda saat membawa piring, gelas atau benda tajam. Pastikan anak sudah cukup besar dan stabil apabila di minta untuk ikut membantu membawa baki yang berisi gelas atau piring untuk disajikan. Bahkan bila baki penuh gelas yang berisi air pun, orang dewasa memerlukan konsentrasi dan usaha yang cukup besar.

- Biasakan saat memanaskan atau menjalankan mobil untuk memeriksa bagian belakang atau bawah mobil, apakah ada anak yang sedang bersembunyi atau binatang.

- Penempatan *hand rail* di kamar mandi untuk orang lanjut usia akan sangat membantu. Usahakan untuk membuat lantai kamar mandi kering dan tidak membahayakan untuk anak dan orang tua. Sudut-sudut yang tajam dapat di buat bulat atau berikan bantalan. Bila mungkin, gunakan toilet duduk untuk menghindari lansia terjungkal.



- Penggunaan botol minuman bekas (paling sering botol Coca Cola) dengan isi ulang berbagai cairan kimia yang berwarna-warni sangat lumrah ditemukan di rumah. Beritahu anak dan beri tanda atau tempat khusus bahwa botol-botol tersebut bukan cairan untuk di konsumsi dan jauhkan dari jangkauan anak-anak.



- Anak-anak harus diajarkan berenang sejak dini, apalagi bila tinggal dekat sungai, kali atau sumber air yang besar. Di rumah yang mempunyai kolam ikan Koi (berbahaya jarena menarik untuk anak tapi lantainya licin) yang terletak di bawah dan anak dapat “nyemplung” ke kolam tersebut, hati-hati walau tinggi air di kolam tersebut tidak melebihi dari betis atau mata kaki anak. Namun, saat anak masuk dan terpeleset sehingga jatuh dengan posisi terlentang maka anak akan “tenggelam”.



Kepala anak tenggelam,
air masuk kedalam
hidung dan mulut



III. AMAN DI JALAN

- Kecelakaan di jalan raya paling banyak melibatkan anak-anak dan ini harus diajarkan keselamatan di jalan raya sejak dini, misal dengan memperkenalkan Taman Lalu Lintas. Peraturan lalu lintas harus di tanamkan sejak dini, namun melihat trend saat ini di mana masyarakat banyak melanggar aturan lalu lintas dan tanpa disadari dengan membawa anak sebagai penumpang pada sepeda motor dan ini menjadi suatu kebiasaan baru dan tertanam di pikiran alam sadar si anak dan menganggap aturan ini yang benar.
- Adanya perturan lalu lintas dan atau taman lalu lintas dapat belajar dan mengerti peraturan lalu lintas dan rambu-rambu lalu lintas. Cara menyebrang jalan raya yang benar dan aman kadang mengabaikan keselamatan diri sendiri dan orang lain. Adanya Zebra Cross/*Pelican Crossing* dan Jembatan Penyeberangan Orang (JPO) saat ini utamanya di jalan-jalan besar sangat bermanfaat untuk mengajarkan anak dan orang dewasa disiplin untuk berperilaku aman di jalan.
- Sebanyak-banyaknya pemerintah mendirikan rumah sakit – tidak akan menurunkan angka kecelakaan lalu lintas – selama pengemudi sepeda motor dan pengemudi mobil tidak taat pada rambu rambu lalu lintas.



- Sepeda adalah salah satu “kendaraan” favorit anak dan menjadi kesenangan anak dalam bermain. Penggunaan helm, sepatu, *knee pad* (pelindung lutut) dan cara mengendarai sepeda yang aman di jalan kadang terlupakan oleh orang tua untuk mengajarkan anak bagaimana bersikap aman di jalan.





- Berprilaku yang membahayakan di jalan sering kali di temui, misal merokok sambil mengendarai kendaraan, mengetik pesan atau menelepon sambil mengendarai bahkan melawan arah dengan santai tanpa mengindahkan rasa aman untuk diri sendiri dan orang lain. Ajarkan anak sejak dini cara berprilaku aman di jalan dengan memulai dari diri sendiri untuk disiplin di jalan.
- Karena motor juga merupakan kendaraan keluarga, banyak di temukan 125, 1 sepeda motor, 2 helmet dan 5 penumpang seperti terlihat di gambar bawah. Saat kendaraan ini terlibat kecelakaan akan ada 5 pasien bila 1 sepeda motor yang terlibat.

6 MEGAPOLITAN

sumber : Media Indonesia

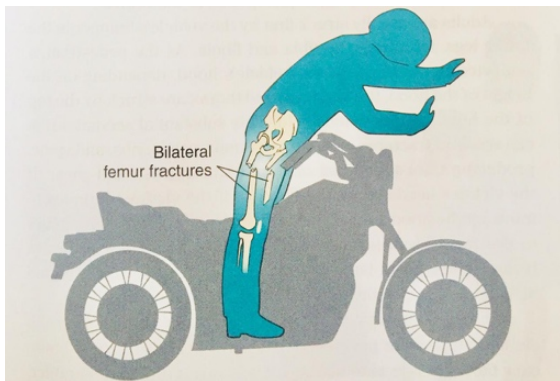


KESELAMATAN BERKENDARA:
Seorang pengendara sepeda motor membonceng anak-anak tanpa menggunakan maska dengan helm di kawasan Nagasari, Jakarta Selatan, kemarin. Minimnya kesadaran pengendara motor akan pentingnya helm bagi anak-anak dapat meningkatkan angka kecelakaan di jalan.



- Saat anak tidak menggunakan helm atau alat proteksi diri yang memadai dan anak duduk di depan stang motor maka yang terjadi saat kendaraan tersebut mengalami kecelakaan anak akan menjadi bumper bagi penumpang di belakangnya dan muka anak dapat membentur stang sepeda motor karena terdorong badan orang tua.
- Seringkali di jumpai anak mengendari sepeda motor sendiri karena alasan sulitnya transportasi bahkan banyak orang tua yang bangga dan meminta anak untuk mengendari sepeda motor sendiri tanpa adanya pengawasan dari orang tua. Lupa akan adanya peraturan bahwa setiap pengendara wajib mempunyai Surat Ijin Mengemudi (SIM) di mana ada batas usia minimal seorang pengendara memperoleh SIM.

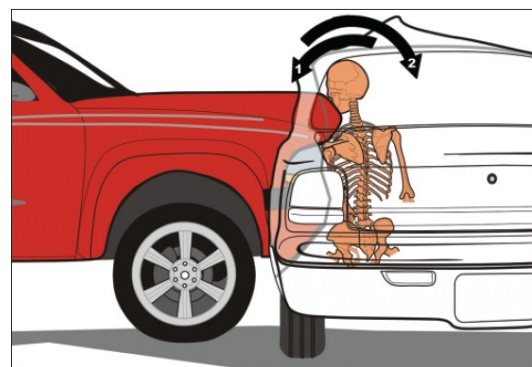
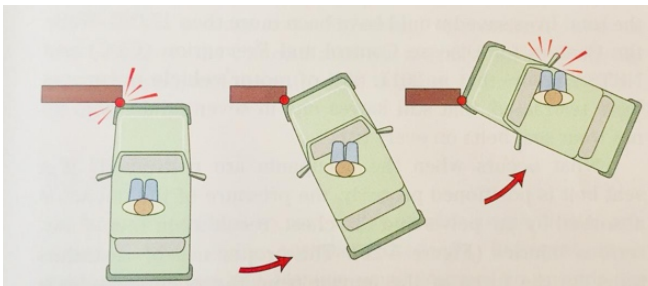
- Cedera yang dapat dialami pada korban kecelakaan sepeda motor adalah, terlihat di gambar di bawah ini.

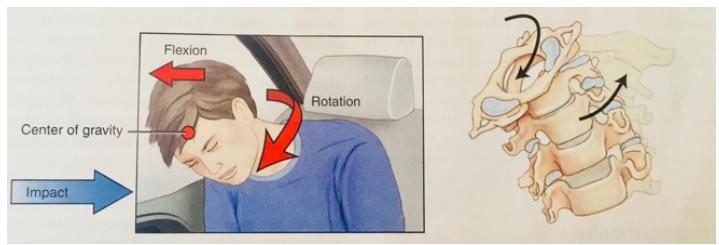
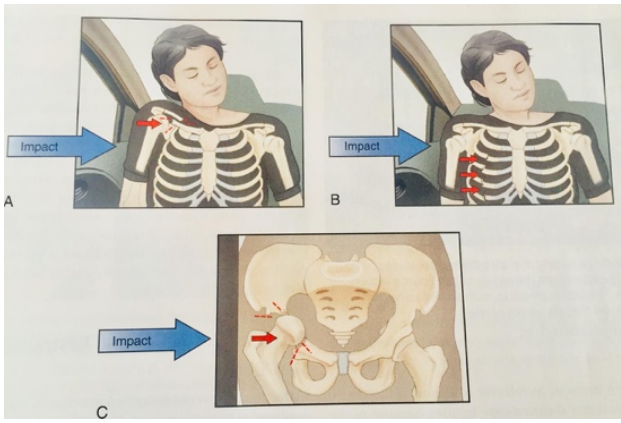


Handle Bar Injury pada anak / orang dewasa

- Saat mengendarai sepeda motor perlindungan harus lengkap dari helmet full face dan sesuai Standar Nasional Indonesia (SNI), pelindung leher dan jaket. Sehingga saat pengendara jatuh, jaket akan melindungi leher seperti air bag pada mobil. Pelindung siku, pelindung lutut dan jangan menggunakan sandal jepit.
- Berilah contoh yang baik pada anak-anak saat mengendarai motor. Bila anak belum cukup umur, jangan paksakan anak untuk mengendarai sepeda motor tanpa pengawasan. Tingkat kematangan emosi, perhitungan kecepatan dan di jalan sangat berpengaruh dengan keamanan anak di jalan.
- Tidak merokok, tidak melawan jalur atau arah bahkan tidak menggunakan telepon genggam saat berkendara sepeda motor.

Di bawah ini adalah **gambar bila terjadi kecelakaan mobil.**

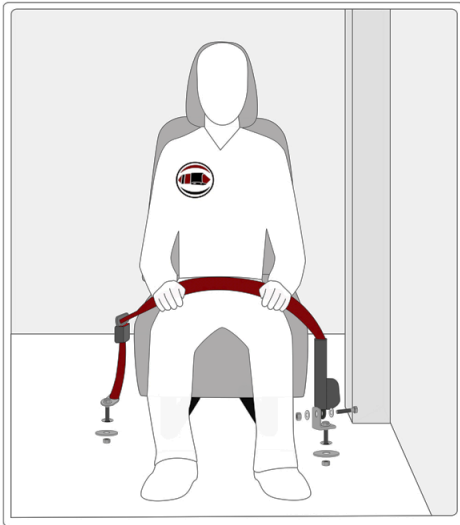




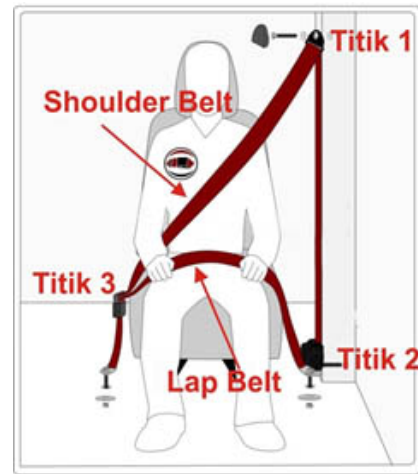
SEAT BELT (SABUK PENGAMAN)

Penggunaan sabuk pengaman saat berkendara di mobil:

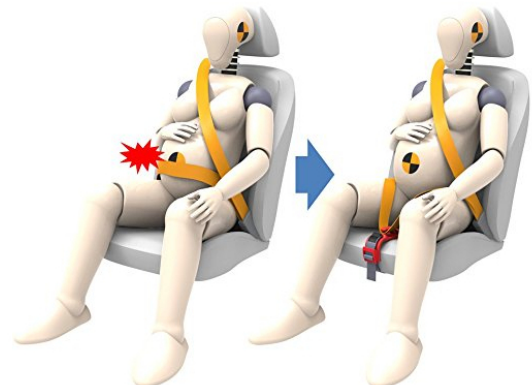
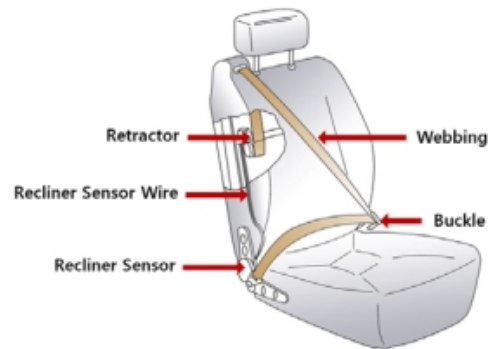
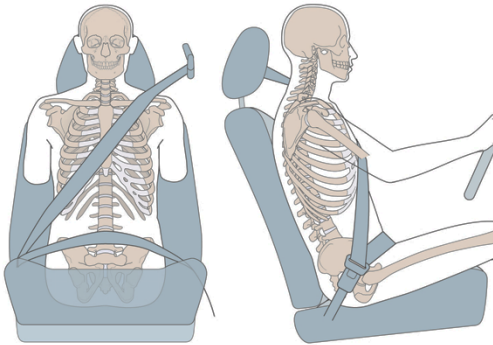
LAP BELT



3 titik seat belt



Shoulder belt harus di bahu, tidak boleh dileher



- Cara memakai sabuk pengaman dengan benar adalah seperti gambar di atas. Sabuk pengaman harus pada bahu, bukan di leher. Penggunaan sabuk pengaman pada wanita hamil atau orang yang mempunyai perut besar (obesitas).



Tanpa bantal di jok
Seatbelt Submarining

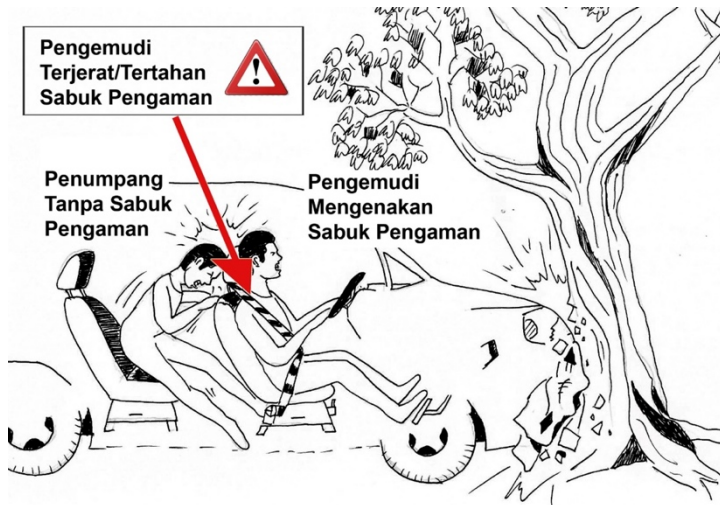


Dengan bantal di jok
Seatbelt pada bahu



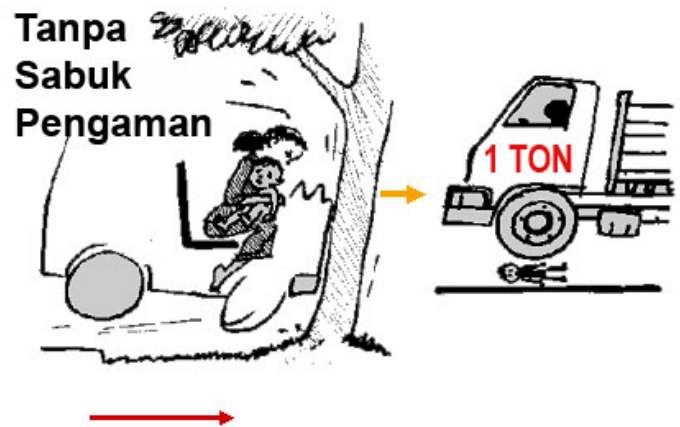
➤ Penggunaan sabuk pengaman pada anak harus tepat, perlu diwaspadai bahaya *Submarining* (merosot – seperti menyelam) sehingga tali sabuk pengaman berada di leher anak dan dapat memenggal leher. Tambahkan bantal di jok pada anak, sehingga posisi tali sabuk berada tepat di bahu.

➤ Seluruh penumpang harus menggunakan sabuk pengaman karena saat tabrakan, kepala penumpang yang berada di jok belakang akan menabrak jok depan yang dapat menyebabkan patah tulang leher (servikal) yang menyebabkan kelumpuhan bahkan kematian.



➤ Penumpang di depan dapat terjepit antara seat belt yang “Locked” dan didorong penumpang belakang (tanpa sabuk pengaman), yang dapat menyebabkan cedera organ dalam bahkan Ruptur Aorta (pembuluh darah besar di jantung, abdomen dan organ-organ padat lainnya)

➤ Jangan membiasakan memangku anak saat berada di mobil, bila terjadi tumbukan pada mobil, maka anak yang dipangku tanpa menggunakan sabuk pengaman berfungsi sebagai *air bag* bagi si Ibu dan sama seperti anak dilindas dengan truk yang mempunyai berat 1 ton.



➤ **Fungsi Door Lock.** Anak tidak dibiasakan duduk sendiri di belakang dan dapat membuka jendela dan pintu sendiri. Maksimalkan fungsi *lock* pada pintu belakang dan kaca sehingga anak-anak dapat aman berada di kendaraan.



IV. PERSIAPAN MENGHADAPI BENCANA:

- Banjir – longsor
- Kebakaran
- Gempa & tsunami
- Letusan gunung
- Huru-hara

Bencana di Indonesia itu Santun karena selalu ada pemberitahuan sebelumnya (Kol (Purn) dr Yurianto, (Ketua PPK Kemkes tahun 2015). Indonesia mempunyai *local wisdom* (warisan Nenek Moyang) yang sangat relevan digunakan hingga saat ini.

1) Musim Hujan

- Hati-hati banjir, utamanya bila daerah yang sudah mengalami pembabatan hutan. Tanam hutan Kembali untuk mencegah terjadi longsor dan banjir. Demikian juga Hutan Bakau.
- Tidak membuat rumah di bantaran kali/sungai.
- Membersihkan saluran air dengan ber" *GOTONG ROYONG*" (Budaya Indonesia)
- Pohon pisang sangat banyak manfaatnya, pelepah/batang dapat digunakan sebagai bidai pada korban patah tulang, hujan dapat menggunakan daun pisang sebagai payung dan berbuah bisa di konsumsi seperti Pisang goreng. Saat banjir dapat menggunakan beberapa batang pisang yang disatukan sebagai rakit. Karena di dalam batang pohon pisang terdapat kantong-kantong udara.

2) Musim Kemarau

- Mendirikan rumah dengan bahan yang tidak mudah terbakar. Bila memungkinkan ada jarak antar rumah untuk memudahkan akses pemadam kebakaran.
- Tidak mencuri listrik.

3) Daerah Gempa/Tsunami

- Indonesia memiliki *local wisdom* (warisan/nasehat nenek moyang) dengan tidak tinggal di pertemuan lempeng tektonik.
- Dahulu, rumah-rumah di Indonesia mempunyai kaki karena tinggal di daerah banjir, gempa, alat rumah tangga menggunakan bahan tidak mudah pecah. Di Provinsi Aceh ada 1 rumah sakit (RS tentara) yang dibangun pada zaman Belanda dengan menggunakan bantalan beton (RS diletakkan diatas bantalan-bantalan Beton) yang berfungsi sebagai *engine mounting* pada mesin diesel. Sehingga saat terjadi gempa, yang bergoyang adalah bantalan betonnya.
- Di Aceh juga, nenek moyang berpesan bila ada Gempa & Tsunami dan air laut surut, jangan mengambil ikan tetapi ikut kerbau/sapi ke bukit. Ini di buktikan saat terjadi Gempa & Tsunami di Aceh tahun 2004 di Pulau Simeuleu hanya 7

orang yang meninggal karena mengikuti nasehat nenek moyang, sedangkan di Banda Aceh ada 200.000 yang meninggal.

4) Gunung Berapi

- (Alm) Mbah Maridjan pernah mengatakan bahwa Gunung berapi tidak akan Meletus, bila binatang belum yang keluar dari hutan.
Kita pernah bersiap-siap Gunung Merapi meletu s- tetapi yang terjadi adalah Gempa dari Dasar Laut

5) Huru-hara

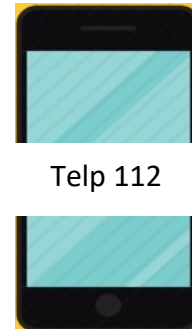
- Khususnya di daerah ibukota yang hampir setiap hari terdapat demonstrasi terutama saat musim pemilihan umum. Biasakan untuk selalu memeriksa rute atau akses sebelum pergi apabila tinggal di daerah dengan resiko tersebut.

V. TINDAKAN EMERJENSI

Ketika anda menghadapi situasi emerjensi atau gawat darurat, usahakan tetap tenang dan kendalikan diri agar dapat menolong korban yang ada. Sebelum menolong korban, pastikan 3A (Aman diri, Aman lingkungan dan Aman korban) sehingga tidak menjadi korban berikutnya dan sudah pasti tidak dapat menolong. Di halaman berikut ini adalah alur, bila menghadapi situasi emerjensi.

Informasi yang diberikan ke petugas (saat menelepon):

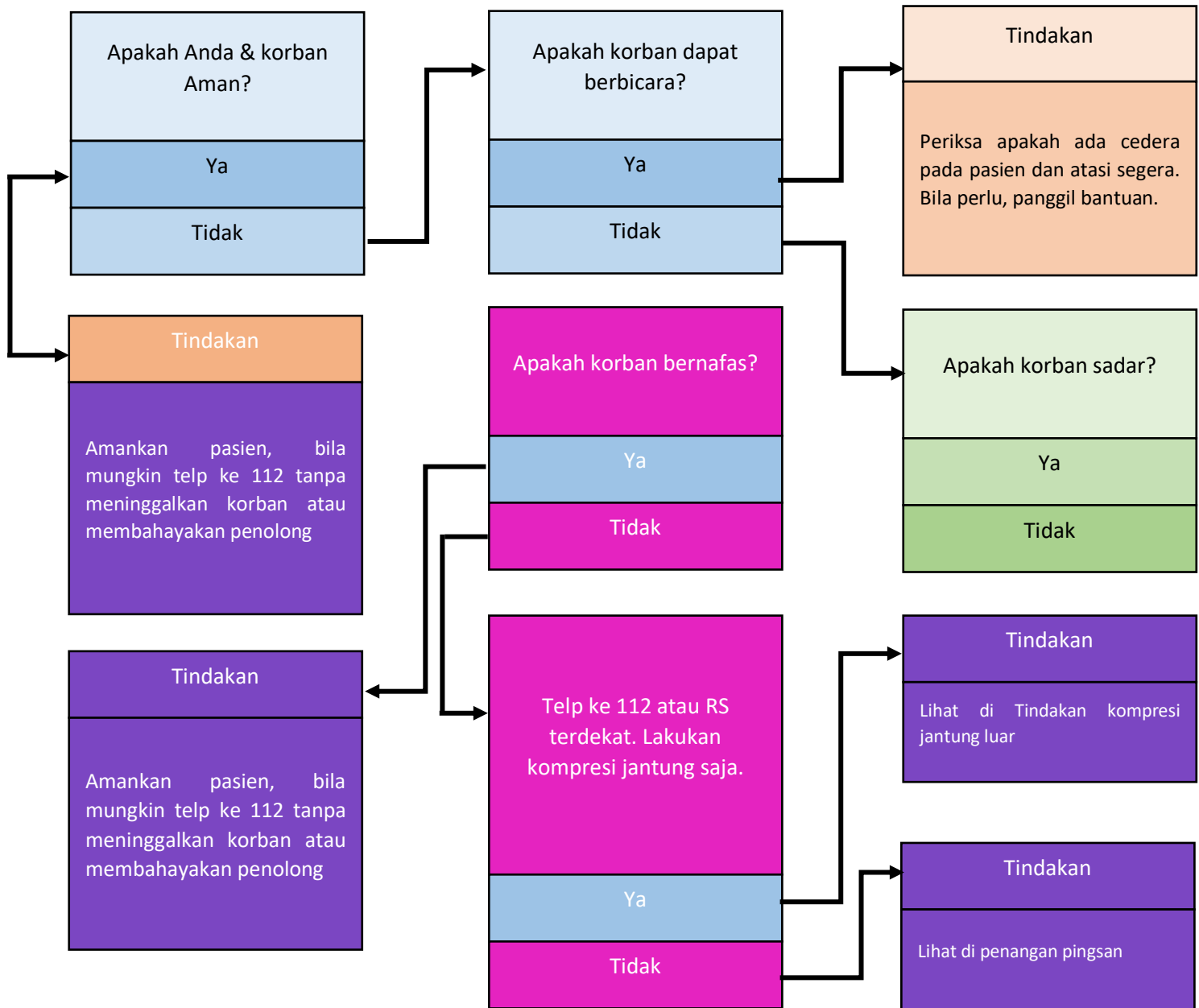
- Nomor telepon
- Alamat
- Jumlah korban
- Situasi emerjensi yang dihadapi
- Bantuan yang diperlukan



Berikan Tindakan First Aid pada korban. Tetap bersama korban saat anda meminta dan menunggu bantuan datang. Lihat apakah pasien masih bernafas atau tidak dengan melihat pergerakan dinding dada dan perut.

PENILAIAN PENDERITA

RENCANA TINDAKAN



VI. PEMERIKSAAN PENDERITA



Lihat/cari:

- Sadar/tidak
- Bernafas/tidak
- Ada cedera (luka) yang terlihat/tidak



- Minta Tolong orang sekitar atau telepon tanpa harus meninggalkan penderita
- Cek pernafasan pasien dengan mendengarkan suara nafas atau melihat pergerakan dada
- Bila korban tidak bernafas, posisikan kepala pasien menengadah (mendongak) bila tidak ada luka/cedera
- Bila korban bernafas, posisikan pasien dalam posisi miring mantap (recovery position)
- Bila ada cedera, tangani cedera tersebut
- Temani pasien sampai bantuan medis tiba



JANGAN PERNAH MENGGUNCANG-GUNCANG BAYI UNTUK MEMBANGUNKAN CUKUP DENGAN MEMBERIKAN TEPUKAN LEMBUT/RANGSANGAN DI TELAPAK KAKI

VII. TEKNIK RESUSITASI MEMBUKA JALAN NAFAS (dewasa & anak)



Sebelum memulai, pastikan sudah memeriksa kesadaran pasien. Tepuk bahu pasien dan panggil apakah ada respons atau tidak. Bila tidak ada, lanjutkan dengan membuka jalan nafas.



Bayi (**tidak ada cedera** – bayi di bawah 1 tahun)

Head Tilt Chin Lift (Sniffing position)

Pegang kepala dan dagu pasien dengan lembut, beri bantalan di bawah bahu ke arah batang tubuh. Seperti gambar di bawah ini.

Keluarkan benda asing yang terlihat di jalan nafas. Buka jalan nafas pasien dengan cara memegang kening dan dagu pasien dengan lembut (pasien tidak ada cedera), kemudian tarik dagu ke bawah (buka mulut) dan lihat apakah ada benda asing di mulut. Bila terlihat, keluarkan benda asing tersebut seperti terlihat di gambar.



Dewasa

Head Tilt / Chin Lift

Digunakan pada korban yang **tidak mempunyai cedera/luka** atau riwayat jatuh, tidak dilakukan pada korban kecelakaan.



MEMERIKSA PERNAFASAN

Pastikan aman untuk penolong dan korban. Periksa apakah korban sadar atau tidak, bila tidak ada respons buka jalan nafas korban.

Lihat pergerakan dada
Berlutut di samping penderita dan tempelkan pipi penolong di antara mulut dan hidung penderita. Dengar dan rasakan apakah ada hembusan nafas atau tidak sambil melihat pergerakan dinding dada. Lakukan pemeriksaan ini 6-10 detik.



POSISI PEMULIHAN

Pastikan aman untuk penolong dan korban. Periksa apakah penderita sadar atau tidak, bila tidak ada respons buka jalan nafas penderita. Periksa dan nilai pernafasan, bila penderita bernafas namun tidak adekuat posisikan penderita ke posisi pemulihan.

Berlutut di samping penderita. Bila penderita menggunakan kacamata, lepaskan. Singkirkan benda-benda tebal yang berada di saku celana. Angkat tangan terdekat korban ke atas dan tangan terjauh memegang pipi, kemudian tekuk lutut (sisi yang sama dengan pipi) dan miringkan penderita ke arah penolong seperti gambar di bawah ini.



KOMPRESI JANTUNG LUAR

- Pastikan posisi aman untuk penolong dan penderita. Periksa apakah penderita sadar atau tidak, bila tidak ada respons buka jalan nafas penderita. Periksa dan nilai pernafasan, bila penderita bernafas namun tidak adekuat posisikan penderita ke posisi pemulihan. Bila penderita tidak bernafas, lanjutkan dengan kompresi jantung luar.

Mencari Titik Tekan dan Kompresi Jantung Luar

- Posisikan penderita di alas yang datar dan rata. Berlutut di samping penderita. Letakkan telapak tangan di tengah-tengah dada dan tempatkan telapak tangan yang lain di atasnya dengan jari jemari saling mengunci. Tekan dalam (+/- 5-6 cm pada dewasa) tekan cepat (irama 100 – 120x/menit – bisa menggunakan bantuan aplikasi metronome). Lakukan sampai penolong kelelahan, petugas lebih ahli datang, penderita sadar atau ada respons atau tanda-tanda kematian jelas.



Tetap bersama dengan korban sampai bantuan tiba. Evaluasi pernafasan korban setiap 10 menit. Jangan berikan minum atau apapun pada korban yang tidak sadar penuh

Sesuai rekomendasi *The American Heart Association* (AHA) tidak lagi dianjurkan pernafasan mulut ke mulut untuk penolong yang tidak dilengkapi dengan Bag Valve Mask (khusus petugas medis)

TERSEDAK (Dewasa dan Anak)

- Tersedak biasanya terjadi karena adanya benda asing (daging yang keras /tidak di kunyah dengan baik ditelan) di jalan nafas, tujuan dari Tindakan emergensi saat tersedak adalah membebaskan jalan nafas sesegera mungkin. Minta penderita untuk batuk sesekeras mungkin bila perlu lakukan dorongan di dada atau perut. Bila sumbatan tetap terjadi dan penderita tidak sadar dan berhenti bernafas lakukan Kompresi Jantung Luar.



Minta korban untuk batuk kuat

Abdominal Thrusts

Dilakukan bila korban lemah atau tidak bisa batuk. Berdiri di belakang korban dan posisikan tangan mengelilingi tubuh korban. Buat kepalan diantara tulang rusuk dada terakhir dan perut bagian atas, dorong ke arah atas sampai benda asing tersebut keluar atau korban menjadi tidak sadar atau berhenti bernafas. Bila berhenti bernafas lanjutkan dengan kompresi jantung luar.



BACK SLAPS

Posisikan bayi menghadap ke bawah seperti terlihat di gambar dengan salah satu tangan anda menopang tubuh bayi dan tangan lainnya menepuk dengan keras bagian punggung diantara tulang belikat sebanyak 5 kali kemudian telentangkan bayi dan lihat ke dalam mulut apakah benda asing bisa dijangkau dengan mudah. Bila ya, ambil benda tersebut. Bila tidak lanjutkan dengan memberikan chest thrust.

Chest thrusts

Posisikan bayi terlentang dengan satu tangan penolong menopang tubuhnya dan dua jari tangan yang lain berada di tengah dada segaris di bawah puting susu sambil memberikan tekanan pada dada (chest thrusts) sebanyak 5 kali. Sambil melihat apakah benda asing tersebut terjangkau atau tidak. Bila tidak, lanjutkan dengan back slaps.

Lakukan *back slaps* dan *chest thrusts* masing-masing sebanyak 5x bergantian sampai benda terjangkau atau korban tidak sadar. Lanjutkan dengan kompresi jantung luar



Back slaps



Chest Thrusts

Serangan Jantung / *Heart Attack*

Biasanya terjadi karena adanya sumbatan aliran darah ke jantung. Ditandai dengan rasa tidak nyaman, nyeri, terbakar atau di tusuk-tusuk di sekitar dada bahkan menjalar ke bahu dan perut. Bisa terjadi hilang timbul, terus menerus bahkan berhari-hari. Sering disertai dengan mual muntah, sesak nafas, kulit pucat dan penderita merasa lemah.



Penanganan

Posisikan korban setengah duduk dengan memberikan bantal di belakang punggung dan bahu. Tekuk lutut dan ganjal dengan bantal. Monitor pernafasan dan kesadaran korban. Tenangkan dan temani penderita sampai bantuan datang atau segera bawa ke rumah sakit terdekat.

Henti Jantung / *Cardiac Arrest*

Biasanya terjadi karena jantung tidak bekerja dengan baik kemudian berhenti mendadak. Korban menjadi tidak sadar bahkan tidak jarang menimbulkan kematian dalam hitungan menit bila tidak mendapat penanganan segera.



Penanganan

- ✓ Telepon ke 112 atau RS terdekat
- ✓ Bila lebih dari 1 orang, lakukan Kompresi Jantung Luar sambil mencari bantuan
- ✓ Bila korban sadar (batuk, mata berkedip atau tangan bergerak) segera bawa korban ke RS terdekat

PIALA EROPA 2021

Christian Eriksen mengalami henti jantung di lapangan saat bermain. Tim medis melakukan RJP / Bantuan Hidup Dasar (BHD), dan dilanjutkan Tim Medis Pra Rumah Sakit (Paramedik) memberikan penanganan segera dengan Terapi Listrik

VIII. PENYAKIT LAINNYA

Asma

Serangan asma disebabkan karena kontraksi otot sehingga menyebabkan paru-paru sempit sehingga menyebabkan kesulitan bernafas yang dapat mengancam hilangnya nyawa. Tujuan penanganan asma adalah menolong korban bernafas “teratur” sambil mencari obata-obatan yang biasa di gunakan dan meminta bantuan bila tidak membaik.

Tanda & Gejala
Suara nafas menjadi berbunyi saat mengeluarkan nafas (ekspirasi), kulit pucat, susah berbicara, disertai batuk kering dan nafas cepat

Penting
Bila korban menjadi tidak sadar, buka jalan nafas, periksa pernafasan dan mulai Tindakan emergensi.

Telp ke no 112 atau bawa segera ke rumah sakit bila tidak ada perbaikan dan menjadi lebih buruk

Stroke

Terganggunya aliran darah ke otak karena adanya bekuan darah atau robeknya arteri. Dampak stroke tergantung dari bagian mana yang terkena dan berapa banyak bagian yang terkena. Stroke minor mungkin tidak mengancam nyawa namun memerlukan waktu pemulihan yang agak lama.

Miringkan korban dengan menyokong kepalanya menggunakan bantal dan tempatkan gulungan atau kain di dekat mulutnya untuk menyerap cairan yang keluar dari mulut. Longgarkan pakaian korban. Monitor korban, khususnya pernafasan dan kesadaran. Bila korban menjadi tidak sadar, lihat halaman resusitasi.



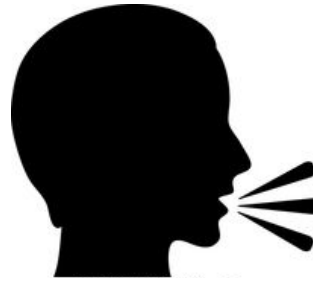
Face dropping, **A**rm weakness, **S**peech difficulty, **T**ime - **FAST**



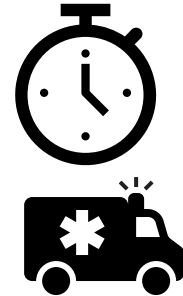
Wajah “jatuh”
(miring sebelah)



Tangan “lemah”
tidak bisa
mengangkat



Sulit untuk
berbicara / Cadel



Waktunya
meminta Bantuan
Telp ke 112 atau
bawa segera ke RS

Pingsan

Penyebab umum karena berkurangnya aliran darah ke otak sehingga menyebabkan hilangnya kesadaran atau pingsan. Nyeri, kelelahan, lapar, takut atau berdiri lama bisa menyebabkan gangguan aliran darah ke otak. Tujuan penanganana adalah memperbaiki aliran darah ke otak, menangani cedera yang ada dan membuatnya nyaman. Biasanya akan sadar Kembali dengan cepat.

Tanda & gejala
Merasakan pusing, lemah dan kadang muntah. Berkeringat, pucat, merasa gelap, nadi lemah, hilang kesadaran sesaat,

Penanganan

- Istirahatkan korban
- Pindahkan ke tempat nyaman dan tidak banyak orang
- Longgarkan pakaian yang ketat
- Bila mungkin, baringkan korban dengan posisi kaki lebih tinggi (bila tidak cedera & korban sadar)
- Tangani cedera yang terlihat
- Bila korban sadar dan dapat berbicara (nyambung) boleh diberikan air minum
- Bila korban tidak sadar, minta bantuan, telepon ke 112 atau bawa segera ke RS

Heat Exhaustion

Disebabkan oleh keringat berlebih, terjadi karena berkurangnya garam dan air di tubuh. Pada orang-orang yang tidak terbiasa dengan kondisi panas dan lembab, diare dan muntah, atau orang-orang yang mempunyai resiko (anak, orang tua dan wanita hamil) akan mudah terjadi heat exhaustion. Tujuan dari penanganan awal adalah menggantikan hilangnya garam dan air serta mendinginkan suhu tubuh korban. Heat exhaustion dapat mengarah ke heat stroke.

Tanda & gejala

Pusing atau bingung, sakit kepala, muntah, berkeringat, kulit lembab, kramp di abdomen atau tangan, nadi cepat dan lemah.

Penanganan

- Tenangkan korban
- Pindahkan korban ke tempat teduh
- Baringkan dan posisikan kaki lebih tinggi dari kepala (bila tidak ada riwayat jatuh sebelumnya).
- Bila korban sadar, berikan minum. Bila tersedia berikan cairan isotonik atau larutan gula garam (1 sendok teh garam dan 4 sendok teh gula di dalam 1 liter air)
- Monitor korban dengan melihat pernafasannya
- Bila korban tidak sadar, lakukan head tilt chin lift, lakukan Langkah-langkah resusitasi dan bawa segera ke RS.



Heat Exhaustion

PREVENTION



Drink lots of water



Avoid exercising in heat of day



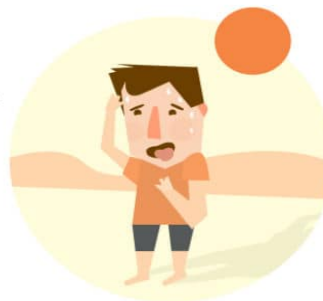
Wear light clothing



Avoid being outside between 11am-2pm



No alcohol Or caffeine



SIGNS AND SYMPTOMS



Hot and sweaty



Dizziness and headache



Stomach ache



Vomiting



Unconsciousness

TREATMENT

- ✓ Rehydrate with water or dioralyte
- ✓ Get out of the sun to somewhere cool
- ✓ Seek medical attention if concerned



Heat Stroke

Biasanya terjadi karena tubuh terpapar suhu tinggi dalam waktu yang lama, akan mengancam nyawa bila tidak dikenali dan diabaikan. Heatstroke dapat terjadi tiba-tiba dan kehilangan kesadaran dengan cepat. Tujuan penanganan pasien ini adalah segera memindahkan korban ke tempat teduh segera, menurunkan suhu tubuh dan bawa segera ke RS.

Tanda & Gejala

Sakit kepala dan pusing,
panas, kulit memarah.
Penurunan tingkat kesadaran,
nadi cepat. Suhu tubuh naik
(=/- 40°C)

Penanganan

- Pindahkan korban ke tempat teduh & dingin.
- Lepaskan pakaian yang basah
- Kompres tubuh korban dengan kain basah dan dingin
- Cipratkan air ke seluruh tubuh korban atau dengan menggunakan kipas angin air
- Usahakan suhu korban turun setidaknya 38°C
- Ukur suhu tubuh korban dengan thermometer
- Monitor korban sampai bantuan tiba atau bawa segera ke RS
- Bila terjadi penurunan kesadaran, lihat halaman resusitasi

HEAT STROKE SYMPTOMS AND PREVENTION



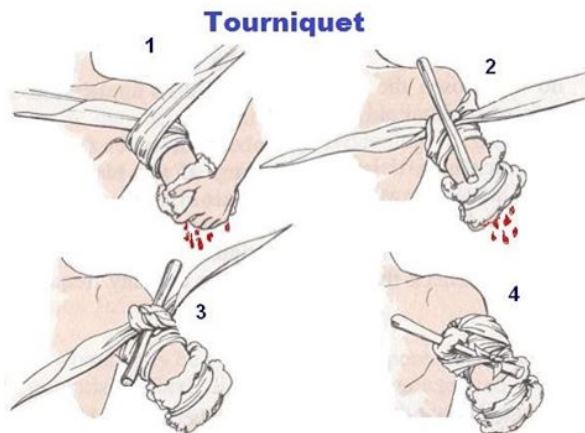
freepik.com

IX. KECELAKAAN, PERDARAHAN, PATAH TULANG & TRANSPORTASI PASIEN

Prinsip penanganan pasien/korban adalah: *Do No Further Harm* atau Jangan Memperburuk Keadaan Pasien. Oleh karena itu kita harus dapat memperkirakan apa yang terjadi pada tubuh manusia dan memperkirakan cedera apa yang akan dialami oleh korban dengan melihat atau mendengar riwayat dari korban.

Perdarahan

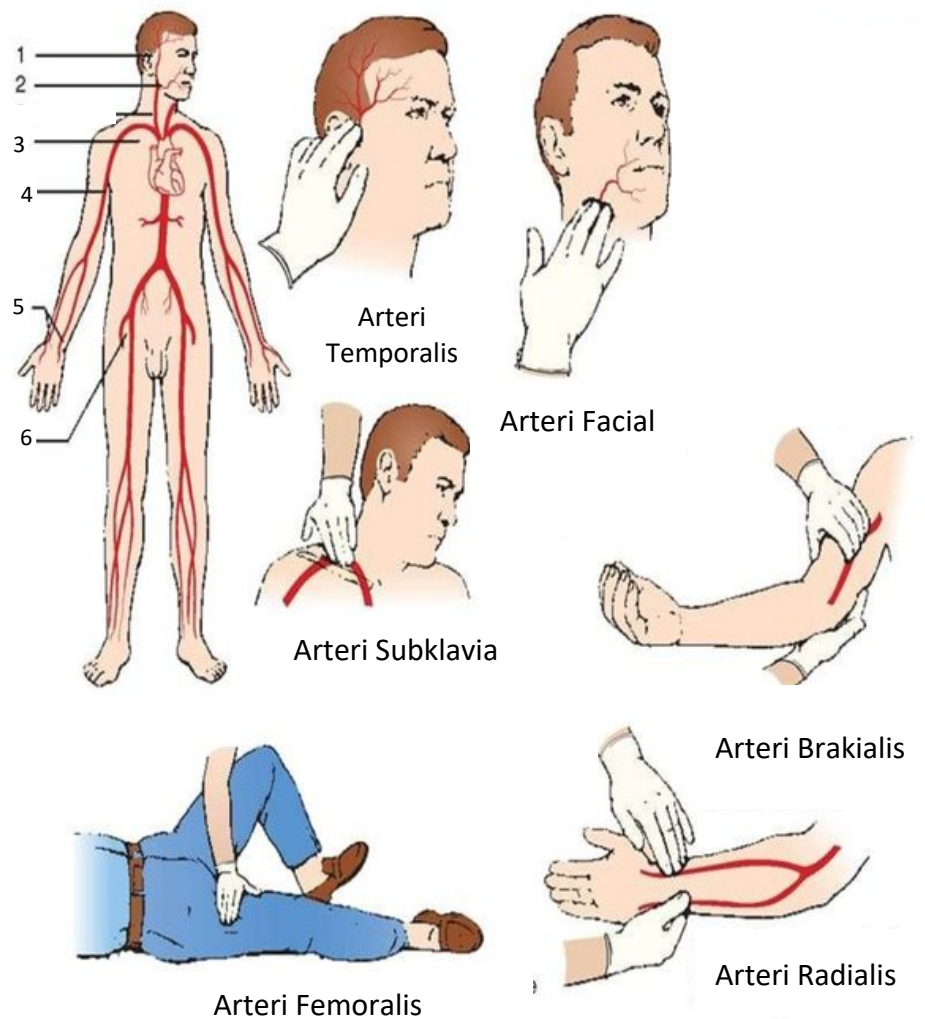
- Kehilangan banyak darah dapat menyebabkan kematian. Tujuan tindakan emergensi saat korban mengalami perdarahan adalah menghentikan perdarahan, tutup dan tekan langsung perdarahan dengan kain tebal atau kassa yang ada kapasnya atau pembalut wanita.
- Tekan sumber perdarahan kurang lebih 10 menit atau lebih lama bila perlu gunakan sarung tangan atau kantong plastik agar tidak bersentuhan langsung dengan darah korban. Bila anggota gerak yang mengalami perdarahan, bisa dilakukan elevasi.



Minta korban untuk tenang, bila perlu berbaring, amankan balutan dengan tepat namun tidak terlalu ketat. Bila perdarahan masih berlanjut, tempatkan pembalut/kassa yang ada kapasnya/kain bersih di atasnya dengan tidak melepas penutup di bawahnya. Bila perdarahan masih berlanjut, segera minta pertolongan atau bawa segera ke rumah sakit.

Bila terjadi perdarahan hebat / teramputasi, bisa lakukan torniket dan bawa segera ke rumah sakit. Jangan menggunakan tali kecil, tajam & tipis yang akan menambah parah cedera korban. Lihat gambar cara pasang di gambar atas.

Titik Tekan di tubuh manusia



brainstudy.info

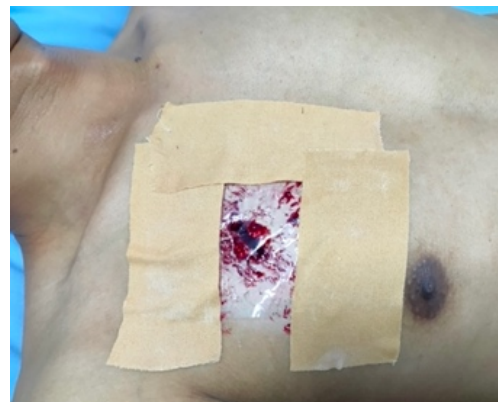
- Ada 6 titik tekan pada badan kita dimana pembuluh darah besar ada diatas tulang, diantaranya:
- Di depan telinga untuk perdarahan pada kepala
 - Di *angulus mandibula* – Bagian belakang rahang bawah untuk perdarahan pada muka
 - Diatas tulang belikat untuk perdarahan pada bahu
 - Pada Lengan atas untuk perdarahan pada tangan
 - Pada pergelangan untuk perdarahan pada jari-jari
 - Pada selangkangan untuk perdarahan pada kaki

Luka Tusuk

Tujuan penanganan luka tusuk adalah menghentikan perdarahan dan mencegah korban tidak menjadi lebih buruk. Jangan pernah mencabut apapun dari tubuh korban. Stabilkan benda yang menancap dengan memberi bantalan cincin 1/2 dari tinggi dan bawa segera ke rumah sakit.

Penanganan

Tenangkan korban dan posisikan nyaman mungkin, bila perlu gunakan bantalan dan longgarkan pakaian. Tutup luka dengan kain bersih. Bila luka tusuk berada di bagian dada dan sudah dicabut bendanya, perhatikan luka tersebut apakah ada suara mendesis atau udara yang keluar. Tutup luka tersebut dengan plastik kemudian plester/Lakban pada tiga sisi. Biarkan satu sisi tetap terbuka, jangan di plester. Bawa segera korban ke rumah sakit.



Luka teriris atau lecet

Luka kecil seperti lecet atau teriris, biasanya mengalami perdarahan sedikit dan merembes namun tetap memerlukan penanganan segera. Bersihkan luka dan tutup dengan kain bersih atau steril.



Kesusuban

Umum terjadi serpihan kayu menancap atau kesusuban di jari atau bagian tubuh lainnya. Bisa menggunakan pinset steril atau bersih untuk mencabut serpihan tersebut, membersihkan bagian luka bila memungkinkan. Bila serpihan masih tersisa di bagian dalam, segera bawa ke rumah sakit bila kondisi memburuk. Jangan menggunakan jarum atau pisau untuk mengeluarkan benda tersebut tanpa bantuan medis.

Patah Tulang Anggota Gerak Atas (tangan)

Patah tulang tangan mungkin tidak mengancam nyawa dan dapat dibawa ke rumah sakit. Tujuan dari penanganan emergensi adalah menghentikan perdarahan, mengurangi rasa sakit dan tidak membuat patah tulang tambah buruk. Segera bawa korban ke rumah sakit untuk pengobatan lanjut.

Fiksasi tangan → 2 sendi tidak dapat digerakan - difiksasi

Minta korban untuk tenang dan duduk. Bila terlihat luka sobek atau perdarahan, tutup dengan kain/kassa bersih yang ada kasanya. Minta korban untuk menempatkan tangan yang sehat di bawah tangan yang cedera sampai setinggi siku (seperti digambar). Tempatkan bantalan tipis diantara dada & lengan, senyaman mungkin kemudia buat sling (seperti di gambar). Agar fiksasi aman, buat penyangga lainnya mengitari dada.

Tanda & Gejala

Nyeri, perubahan bentuk dari yang biasa (tidak normal), bengkak, kemerahan dan untuk patah tulang terbuka akan terlihat tulang menonjol keluar.

Penting

Jangan pernah mengembalikan posisi tangan/memasukkan tulang kembali. Bila ragu apakah terjadi patah tulang atau tidak, anggap dan perlakukan korban seperti patah tulang sampai tiba di RS.



Patah Tulang Anggota Gerak Bawah (kaki)

Patah tulang kaki merupakan cedera yang serius & memerlukan penanganan segera di RS. Patah tulang di paha dapat menyebabkan perdarahan (internal/eksternal) yang banyak sehingga membuat korban jatuh dalam keadaan syok. Segera meminta bantuan ambulans dan bawa ke RS segera.

Tanda & Gejala
Bengkak/perubahan bentuk, nyeri, memar dan mungkin tidak bisa digerakkan.

PENTING!!!

Jangan pernah mencoba mengembalikan tulang ke dalam atau menjadi lurus. Tidak memberikan makan atau minum bila korban tidak sadar. Selalu monitor korban, lihat apakah ada tanda-tanda syok. Walau korban menjadi lebih baik, tetap sarankan untuk dibawa ke RS

Fiksasi kaki - 2 sendi dikfiksasi (atas & bawah)

Minta korban untuk tenang dan berbaring. Bila ada luka/perdarahan tutupi dengan kain/kassa bersih. Bila kaki yang sebelahnya sehat, bisa dekatkan kaki tersebut dan fiksasi dengan menggunakan kardus, kayu atau gunakan handuk tebal dan gulung buat sebagai alat bantu fiksasi (seperti gambar).



Fiksasi kaki dengan menggunakan kardus bekas, gulungan handuk atau selimut tebal kaku yang berfungsi untuk menjaga kaki lurus, istirahat dan tidak banyak bergerak.

Dapat juga kaki yang cedera di ikat ke kaki yang sehat

Cedera Tulang Punggung (Vertebra)

Jatuh terpelanting atau kepeleset adalah penyebab umum cedera spinal. Posisi yang salah juga sering menyebabkan kerusakan lebih buruk. Rusaknya tulang punggung permanen dapat mengakibatkan hilangnya fungsi motorik di bawah area cedera. Telepon ke 112 atau ambulans terdekat untuk penanganan emergensi dan dibawa segera ke RS. Hati-hati saat memindahkan korban, karena gerakan yang salah dapat mengakibatkan kerusakan yang serius. Sering terjadi pada orang tua di kamar mandi yang lantainya basah → Terpeleset

Penting!!

Jangan pernah memindahkan atau merubah posisi korban.

Bila korban kehilangan kesadaran, buka jalan nafas dengan menengadahkan kepala dan mengangkat dagu (head tilt chin lift). Seperti di gambar.

Bila korban BAK/BAB Spontan hampir pasti ada cedera vertebra (tulang belakang)

Penanganan

- Telepon ke 112 atau ambulans terdekat
- Imobilisasi korban dengan tidak menggerakkan posisi korban.
- Bila perlu minta seseorang untuk memegang leher korban selurus dengan batang tubuh penderita (seperti gambar).
- Tenangkan korban dan temani sampai bantuan datang.
- Tidak memberikan makan atau minum ke korban.
- Bila korban sulit bernafas, minta beberapa orang untuk memiringkan dengan cara "log roll" seperti di gambar. Lakukan secara tim

Tanda & Gejala

Nyeri, kesemutan, rasa terbakar atau hilangnya rasa di leher atau dibagian belakang. Tidak bisa menggerakkan kaki.



Mengangkat & Memindahkan Korban

Korban karena jatuh, kecelakaan atau dengan luka lebih dari 2 area tubuh (multi trauma), memerlukan Teknik khusus untuk memindahkan atau mengangkat. Curiga tinggi adanya trauma di tulang leher yang akan menyebabkan kematian bila tidak ditangani dengan tepat. Dibawah ini adalah gambar untuk mengangkat atau memindahkan korban baik dengan 1 atau lebih penolong.



Patah Tulang Leher

- Curiga tinggi bila korban jatuh dengan posisi kepala tertekuk atau adanya putaran kepala saat jatuh
- terdapat banyak luka (multi trauma)
- korban tidak sadar disertai dengan trauma (luka) di kepala
- Riwayat jatuh mendukung (mis; kepala terbentur atau tertekuk)
- Fiksasi kepala seperti gambar dibawah ini
- Pada patah tulang leher / tulang punggung – selain terjadi kelumpuhan, sering pasien mengalami kencing – buang air besar spontan





1



2



3



4



- Mendekap korban ke badan penolong --> beban menjadi lebih ringan
- Untuk penggunaan mobil sedan saat transportasi, gunakan kursi penumpang bagian depan kemudian diluruskan. Penolong berada di belakang kepala korban sehingga dapat memonitor dan tulang leher dan kepala korban lurus.
- Mobil SUV/bak terbuka gunakan bagian belakang.
- Jangan melaju dengan kecepatan tinggi saat membawa korban ke RS apalagi sampai menimbulkan kecelakaan kendaraan lainnya.
- Penggunaan *hazard lamp* sebaiknya dihindarkan karena akan membingungkan pengguna jalan yang berada di belakang mobil kita - kita mau kekanan, kekiri / lurus.

Sprain & Strain

Sprain terjadi Ketika ligament dan jaringan disekitar sendi sobek atau meregang. Strain terjadi karena otot atau tendon rusak atau meregang yang berlebihan. Keduanya dapat menimbulkan nyeri, bengkak, perubahan bentuk dan perubahan warna kulit yang juga merupakan tanda & gejala dari Sprain & Strain.

Penanganan - RICE

Rest – Istirahatkan bagian yang terkena

Ice – kompres dingin/es

Compression – balut dengan sedikit memberikan tekanan

Elevation – tinggikan bagian yang terkena



Rest



Ice



Compress



Elevation

X. Luka Bakar

Luka bakar terjadi karena panas, dingin, bahan kimia atau listrik. Kebanyakan luka bakar terjadi di rumah dan karena panas. Tujuan penanganan luka bakar adalah menghentikan proses pembakaran (mendinginkan) dan tidak memperdalam derajat luka bakar. Hati-hati bila luka bakar luas, dapat menyebabkan hipotermia (keedinginan) dan korban jatuh dalam keadaan syok.

Penting!!!

Hati-hati bila penyebab luka bakar adalah bahan kimia karena beberapa bahan kimia menimbulkan reaksi bila terkena air. Tipiskan/kikis terlebih dahulu dan bila aman disiram dengan air mengalir +/- 30 menit. Pastikan penolong menggunakan Alat Proteksi Diri (APD) yang adekuat. Apabila ditemukan rambut terbakar, alis terbakar, kehitaman di sekitar mulut bahkan air ludah hitam, segera bawa ke RS tanpa menunda.



Bawa ke RS bila perlu



Matikan api



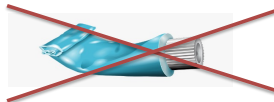
Buka perhiasan & pakaian



Tutup dng kasa kering & selimuti



Siram dng air mengalir



Tidak mengoleskan apapun di atas luka



- Hentikan proses luka bakar dengan menggunakan air mengalir ke luka bakar selama +/- 15 menit. Untuk luka bakar luas dan dalam, jangan lakukan karena dapat menyebabkan hipotermia.
- Buka seluruh pakaian & perhiasan yang masih menempel karena masih menyimpan panas dan dapat memperdalam luka bakar.
- Tidak mengoleskan apapun di atas luka bakar
- Tidak memecahkan bullae/blister di luka bakar
- Tutup luka bakar dengan kain/kain kering, selimuti korban dan bawa segera ke RS

XI. Keracunan

Penyebab keracunan bisa disengaja atau tidak sengaja. Karakteristik racun dari bubuk, cair atau larut dalam udara (uap). Sebelum menolong korban, pastikan aman untuk penolong dan tidak menjadi korban berikutnya. Bila jenis racun tersebut terlihat, mis; bubuk maka tipiskan terlebih dahulu dan pastikan tidak ada reaksi bila di bilas dengan air. Untuk cairan maka “tipiskan” dengan cara di bilas dengan air mengalir sekurangnya 15 – 30 menit. Pastikan buangan air tidak membahayakan lingkungan sekitar. Lepas semua pakaian atau perhiasan yang terkena dan masukkan ke kantong plastik. Pastikan menggunakan alat proteksi diri untuk penolong. Bila racun terhirup, keluarkan segera korban. Jangan mencoba untuk ikut menghirup/masuk ke tempat kejadian atau memberikan bantuan pernafasan. Segera minta pertolongan atau bawa segera ke RS terdekat. Bila racun tertelan, beri air minum banyak (bila korban sadar) dan bila terkena mata maka bilas dengan air mengalir dari arah dalam ke luar seperti gambar.



Keracunan Makanan

Tanda & gejala:

- Sakit perut
- Muntah
- Merasa sakit
- Diare
- Sakit kepala/pusing
- Demam

Penanganan

- Istirahat
- Minum banyak
- Obat sesuai gejala
- RS bila tidak ada perbaikan

Saat ini juga banyak ditemui kasus penyalahgunaan obat-obatan/narkotika atau alkohol. Indonesia mempunyai jenis-jenis alkohol lokal yang sering ditemui dan umum diminum oleh masyarakat setempat, seperti Tuak - Lombok, Arak Bali, Ballo – Sulawesi Selatan, Cap Tikus - Minahasa, Sopi - Flores, Swansrai – Papua dan Lapen dari Yogyakarta.

Sedangkan narkotika sendiri berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis atau semi sintetis, dengan dosis tertentu dapat menimbulkan “kenikmatan” pengguna yang juga menyebabkan halusinasi, perubahan atau penurunan kesadaran, hilang rasa atau nyeri bahkan menambah konsentrasi pengguna. Hampir semua narkotika dapat menyebabkan kecanduan seperti morfin, heroin, kokain, ganja, codein, opiate/opium.

Psikotropika adalah adalah suatu Zat atau obat alamiah maupun sintetis bukan narkotika yang berkhasiat Psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku seperti: sedatin, rohipnol, valium, amphetamine (sabu-sabu, ecstasy), metakualon, phenobarbital. Indonesia mempunyai psikotropika khusus yaitu, pil koplo, daun kratom, tuana tuha serta dobel L. Apapun jenis narkotika atau psikotropika mempunyai dampak yang buruk di tubuh. Dibawah ini adalah tanda umum gejala keracunan.

Tanda & Gejala Umum Keracunan

Tanda & gejala		Penyebab
Bau	Bawang putih Aseton Alkohol Kamper Kacang almond	Arsenik, fosfor, organosphospates Methyl alcohol, aspirin, aseton, koma diabetikum Alkohol Kamper Sianida
Pupil	Konstriksi (mengecil) Dilatasi (melebar)	Narkotik, organophospate, kecubung, pala, propoxyphene (darvon) Barbiturat, atropine amphetamine, sianida, karbon monoksida,
Mulut	Air ludah Mulut kering Rasa terbakar di mulut	Organosphospate, arsenik, merkuri, salicylates Atropine (belladonna), amphetamines, diphenhydramine (benadril), narkotik Formaldehida, iodin, tumbuhan beracun, minyak pinus, silver nitrat, acid
Respiratori (Pernafasan)	Depresi Meningkat Edema pulmonal	Narkotik, alkohol, karbon monoksida, barbiturat Aspirin, amphetamine, boric acid, sianida, minyak tanah, nikotin, methyl alcohol Organosphospate, produk2 bensin, narkotik, karbon monoksida
Sistem Saraf Pusat	Kejang Koma Halusinasi Sakit kepala Tremor Paralisis	Amphetamines, kamper, kokain, arsenik, karbon monoksida, produk2 bensin, gigitang kalajengking Obat2an depressant (narkotik, barbiturat, alkohol, tranquilizers), sianida, karbon monoksida Atropine, jamur, biji pala, phencyclidine (PCP), organic solvents Karbon monoksida, alkohol, disulfiram Organophospate, karbon monoksida, amphetamine, binatang laut, tranquilizers Botulisme, organophospate, belut, ikan buntal, minyak pinus
Kardio vaskular (sistem jantung & pembuluh darah)	Takikardia (nadi cepat) Bradikardia (nadi lambat) Hipertensi Hipotensi	Alkohol, amphetamine, arsenik, atropin, aspirin, kokain, beberapa obat antiasma Digitalis, bensin, nikotin, jamur, narkotik, sianida, tumbuh2an Amphetamines, nikotin, obat2an antiasma, lead/metal Barbiturat, narkotik, tranquilizer, tanaman rumah, nitrogliserin,
Gastro intestinal (sistem pencernaan)	Kramp, mual, muntah dan atau diare	Kebanyakan tertelan
Kulit	Pruritus Kering, panas Keringat	Kecubung, belladonna, boric acid Atropine (belladonna), botulisme, biji pala Arsenik, aspirin, amphetamines, barbiturat, jamur, organophospate

Penanganan Umum Narkotika / Psikotropika

1. Amankan dari benda-benda tajam atau keras yang dapat melukai korban.
2. Periksa kesadaran dengan memanggil-manggil korban dan beri tepukan di bahu
3. Periksa pernafasan, bila korban bernafas sangat lambat segera bawa ke RS.
4. Bila terjadi penurunan kesadaran atau korban tidak sadar, tengadahkan kepala korban (spt di hal atas) dan bawa segera ke RS
5. Jangan tinggalkan korban sendiri saat mencari bantuan.
6. Berkata jujur saat di RS akan membantu pengobatan yang tepat dan cepat.



Penanganan Keracunan Alkohol

- Periksa kesadaran & pernafasan
- Bila muntah, miringkan seluruh tubuh & kepala korban
- Bila terdapat kebiruan, sulit bernafas, dingin segera bawa ke RS

Gigitan/Sengatan Binatang

Gigitan/sengatan binatang dapat menimbulkan reaksi alergi dari yang ringan hingga berat bahkan kematian. Ular, laba-laba, kalajengking, semut api, binatang laut dan masih banyak lagi.

Tanda & gejala umum yaitu bengkak, nyeri bahkan perubahan warna kulit disekitar gigitan. Bila gejala ringan dan sifat bisa tidak berbahaya, akan sembuh dengan sendirinya. bila gejala cukup berat, segera bawa korban ke RS terdekat untuk mendapatkan anti venom. Bila memungkinkan, identifikasi jenis binatang yang menggigit karena akan memudahkan pemberian anti venom.

- Minta korban untuk tenang dan tidak banyak bergerak
- Bersihkan luka dengan air dan sabun, jangan digosok apalagi di hisap. Kemudian tutup luka dengan kassa atau kain bersih.
- Bila masih terdapat sisa sengatan (stinger), cabut dengan menggunakan pinset
- Bila gigitan ular, imobilisasi anggota gerak yang terkena seperti penanganan patah tulang
- Monitor keadaan korban bila perlu bawa segera ke RS

Gigitan Serangga Yang Berbahaya

a. Semut

1. Semut Hitam. Banyak terdapat di dapur. Terdapat banyak makanan, sampah dan kotoran hewan di dapur. Berpotensi menyebarkan penyakit karena salmonella. Harus menemukan sarang untuk membasminya.
2. Semut Hantu. Banyak terdapat di lemari dapur
3. Semut Api. Ada Semut Ratu (berukuran 5 – 8 cm) yang mempunyai tugas bertelur (+/- 1500 telur/hari). Semut pekerja (berukuran 1,4 – 1,8cm) yang bertugas merawat larva, membangun sarang, mencari makan dan hewan mati, serangga lain, cacing tanah dan vertebra. Mengumpulkan madu, dedaunan (manis, mengandung protein dan lemak. Sarang dapat berbentuk gundukan lebih dari +/- 40 cm. semut ini sangat agresif, sengatan yang menyakitkan dan timbul benjolan gatal.
4. Semut Odoeus. Koloni berjumlah 100 – 10.000 dan dapat hidup beberapa tahun. Makanan yang manis-manis sangat disukai oleh semut ini. Sarang di tanaman rumah bahkan ditutup toilet, menyerupai bau seperti kelapa.
5. Semut Firaun. Mempunyai beberapa Ratu. Bisa terbang. Menyukai makanan berprotein seperti daging, lemak, darah, serangga mati. Koloni dapat timbul lagi setelah terkena insektisida. Hidup di tempat lembab dan hangat dengan koloni berjumlah 300.000
6. Semut Tukang Kayu. Berwarna hitam dan merag. Menyukai kayu utamanya serbuk gergaji. Menyukai makanan yang manis, lemak dan daging.
7. Semut Pavement. Menyerupai rayap. Makan apa saja yang dimakan manusia dan hewan peliharaan. Unik karena dapat bergerak melalui pipa/kabel listrik. Sarang berada di bawah batu atau di dalam kayu.



b. Tawon

1. Tawon Kertas. Sering bersarang di langit-langit teras. Menyengat untuk mempertahankan diri dan dilakukan berkali-kali.
2. Lebah Madu. Sengatan tidak terlalu menyakitkan dan hanya menyengat 1 kali dan mati setelahnya. Sengatan dapat merusak dan mengiritasi kulit.
3. Lebah Bermyka Putih. Sengatan dapat menyebabkan nyeri pada otot, sendi, kesulitan bernafas.
4. Tawon Laba-laba. Mangsa utamanya laba-laba. Tidak agresif, menyengat hanya untuk mempertahankan diri. Sengatannya sakit dan dapat diatasi dengan asetaminophen /ibuprofen.
5. Tawon Raksasa Jepang. Banyak terdapat di Jepang dan di Asia. Sengatannya dapat menyebabkan Syok Anafilaktik, Gagal Ginjal dan kematian.
6. Tawon Raksasa Asia, dapat menyebabkan kematian apabila tersengat.
7. Tawon Algojo, sengatan dapat menyebabkan kesakitan dan pembengkakan



1



2



3



4



5



6



7

c. Kecoa

Kecoa merupakan serangga yang sudah berada di dunia +/- 300 juta tahun. Kecoa dapat menyebarkan penyakit yang Vector Borne Diseases seperti juga Nyamuk dan Lalat Kecoa menyukai hidup di lingkungan yang lembab, hangat dan terdapat banyak makanan – di dalam. Rumah, Gedung, kantor, rumah sakit, hotel, restoran, perpustakaan, di tempat sampah, saluran air kotor. Kecoa hidup berkelompok dan mampu terbang, menghindari cahaya (di siang hari bersembunyi di tempat yang gelap dan aktif bergerak di malam hari). Merupakan vektor dari Streptococcus, Salmonella yang menyebabkan penyakit :

- Disenteri
- Diarhae
- Cholera
- Virus Hepatitis A, Polio

Dan dapat menimbulkan reaksi alergi, dermatitis, gatal-gatal dan pembengkakan kelopak mata. Cara memberantas Kecoa dapat dilakukan dengan cara Santasi yang baik, Biologis, Mekanis dan Kimiawi. Yang paling sering digunakan dengan cara Kimiawi – Insektisida

Banyak tanaman yang juga merupakan insektisida alami seperti :

- Kecubung
- Sirih
- Mengkudu

Di Indonesia ada 4 jenis Kecoa :

- Kecoa Jerman
- Kecoa Amerika
- Kecoa Australia
- Kecoa Bergaris Coklat

d. Nyamuk

Nyamuk berkembang biak di hawa panas dan Indonesia adalah negara tropic. Jenis nyamuk yang berbahaya karena merupakan sumber penyakit di Indonesia:

- Aedes Aegypti / Aedes Albopictus -> demam berdarah dengue & Chikungunya
- Aedes/Haemagogus -> Demam Kuning (Yellow Fever)
- Anopheles -> Malaria
- Anopheles, Cules, Mansion & Aedes -> Filariasis
- Aedes Aegypti -> Virus Zika
- Culex Tritaeniorhynchus -> Japanese Encephalitis

Cara membasmi nyamuk:

1. Lakukan 3M -> Menguras, Menutup, Mengubur Genangan Air
2. Jaga kebersihan -> bebas dari tumpukan sampah
3. Jauh dan hindari wilayah penyebaran nyamuk
4. Gunakan pendingin / air conditioner (AC) atau kipas angin saat tidur
5. Lakukan *fogging*

e. Lalat

Lalat dapat menularkan penyakit:

- Demam Tifoid
- Disentri
- Diare
- Kolera
- Difteri
- Infeksi mata – konjungtivitis
- Pes

Food, Flies, Dirty Fingers

Bersihkan sampah, saat musim banjir maka air akan terkontaminasi. Bila musim panas, lalat akan senang hinggap di sampah.

f. Kutu

Kutu dapat ditemukan di kepala, tubuh, wajah dan bagian tubuh lainnya yang ditumbuhi rambut.

- Kutu Kepala ➡ Tidak menyebarkan penyakit
- Kutu Tubuh ➡ di pakaian. Tertular dari manusia - penyakit Tifoid
- Kutu Tungau ➡ Scabies (Kudis)
- Kutu Kasur ➡ Menghisap darah ➡ reaksi alergi, digaruk - infeksi. Alas tidur, Sofa, Cara memberantas nya dengan menghindari burung, kelelawar dimana kutu menumpang hidup dan berpindah.

g. Ulat Bulu

Buang bulu-bulu memakai pinset, ada 3 golongan ulat bulu:

- Ulat dengan bulu yang tebal dan tajam.
- Ulat Bulu dengan bulu lebih tebal dan lebih gatal.
- Ulat Api ➔ menyebabkan rasa gatal dan sepert terbakar. Dapat pada handuk, pakaian. Bila kena bulu-bulunya terasa gatal dan terasa seperti, terbakar. Jangan di garuk, buang bulu-bulu memakai pinset atau tutup dengan selotip / plester dan bulu-bulu akan menempel, oleskan krim antihistamin pada kulit / oral. Sebaiknya periksakan ke dokter




Gigitan Binatang

- 1. Ikan Buntal** -> racun tetradotoksin. Tersimpan di hati, ovarium & usus halus. Dapat dikonsumsi dengan pengolahan yang benar.
- 2. Bulu Babi** -> Duri Panjang yang dapat menyebabkan panas, gatal & nyeri. Cara mengatasinya dengan merendam bagian tubuh yang terkena dalam air hangat untuk mengurangi nyeri dan melunakkan bulu babi. Setelah direndam, cabut bulu babi dengan menggunakan pinset.
- 3. Ubur-ubur**, bila tersengat terasa:
 - Iritasi
 - Rasa terbakar
 - Rasa sengatan
 - Dapat juga muntah
 - Kesulitan berjalan
- 4. Komodo** -> gigitan yang kuat dan racun dari air liurnya dan jaringan kelenjar yang mematikan.
- 5. Ikan Lepu Batu** -> racun dapat menyebabkan kelumpuhan dan kematian
- 6. Gigitan binatang peliharaan seperti Anjing, Kucing** akan berbahaya bila binatang tersebut mempunyai rabies / bakteri lainnya. Bawa ke RS untuk mendapatkan perawatan luka (kotor) apabila hewan luka cukup parah dan binatang tersebut tidak terpelihara dengan baik.

7. **Gigitan tikus** -> hitam dan coklat. Black rat, Roof Rat, Ship Rat atau Tikus rumah yang hidup disekitar perumahan, atap/plafon dan got sekitar rumah. Tikus merupakan penyebar penyakit Zoonosis seperti; Pes, Leptospirosis, Thipus, penyakit cacangan.

Imobilisasi Balut Tekan

Balut seluruh anggota gerak dari jari (tangan/kaki) ke atas



Ular (laut)
Blue ringed octopus
Kerang laut
Laba-laba tikus
Funnel web spider

Kompres Dingin

Gunakan kompres dingin atau es di atas bagian yang terkena



Lebah
Tawon
Semut
Kalajengking
Kelabang
Laba-laba berpunggung merah
Kutu

Air Panas

Rendam dalam air panas yang dapat di toleransi



Ubur-ubur botol biru
Ikan lele
Ikan pari
Crown of thorns starfish
Ikan batu karang
Stonefish
Ubur-ubur

Cuka

Bilas dengan cuka selama 30 detik



Ubur-ubur Kotak
Ubur-ubur Irukanjie
Ubur-ubur Jimble
Anemon laut
Sengatan binatang laut tropis lain yang tidak diketahui

Gigitan Ular

Terdapat lebih dari 300 jenis ular di Indonesia dengan penanganan medical yang masih “terabaikan”. Ular dapat menyerang di darat dan di laut. Khususnya di Indonesia banyak terjadi di persawahan dan perumahan. Beberapa tempat favorit ular bersarang antara lain: gundukan kayu, tanaman perdu/bamboo, rumah yang kotor dan banyak tikus (tikus salah satu makanan ular), kandang ayam, sarang tikus/katak, lubang di kayu atau plafon. Bersihkan secara rutin rumah sehingga tidak mengundang ular untuk berdiam dan berkembang. Terdapat 2 jenis ular; berbisa dan tidak berbisa. Setiap ular mempunyai karakteristik bisa sesuai dengan habitatnya, sehingga penting untuk mendeskripsikan ular dengan tepat.

Gigitan ular tidak berbisa



Tipe gigitan ular berbisa → berupa 2 titik

Tipe gigitan ular tidak berbisa → berupa robekan

Tanda & gejala

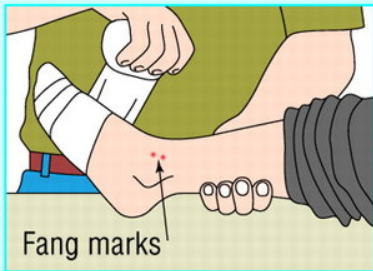
- Ada bekas gigitan
- Bengkak, memar di bekas gigitan
- Perdarahan di bekas gigitan
- Jaringan di sekitar bekas gigitan rusak
- Korban demam, kejang, tidak bisa menggerakkan tubuh, bahkan tidak sadar

Penanganan

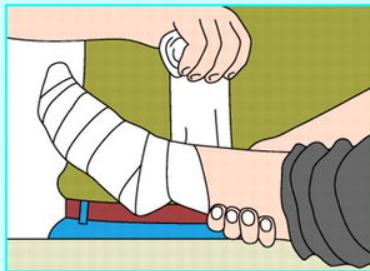
- Pastikan aman untuk penolong
- Amankan & tenangkan korban
- Cuci bagian yang tergigit dengan air mengalir dan sabun bila ada
- Imobilisasi (istirahatkan) bagian yang tergigit dengan cara memasang bidai dan posisikan lebih rendah dari jantung
- Bila mungkin identifikasi jenis ular
- Bawa segera ke RS

JANGAN!!!

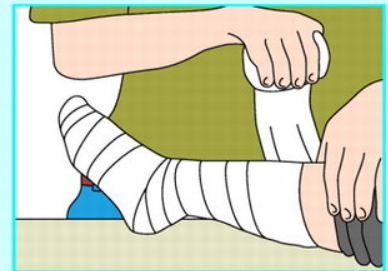
1. Menghisap bekas gigitan
2. Memasang torniket atau mengikat bekas gigitan
3. Menyayat atau mengiris bekas gigitan
4. Memasang atau memberikan bubuk atau apapun di bekas gigitan



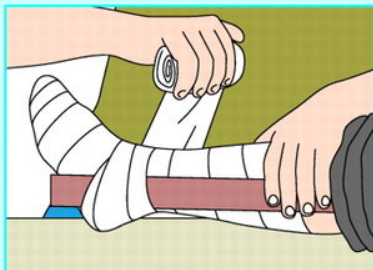
Pasang elastis verban dari bawah ke atas dan di atas gigitan secepatnya. Tidak perlu melepaskan celana karena Gerakan tersebut akan mempercepat bisa ular di aliran pembuluh darah. Pertahankan posisi agar tetap diam



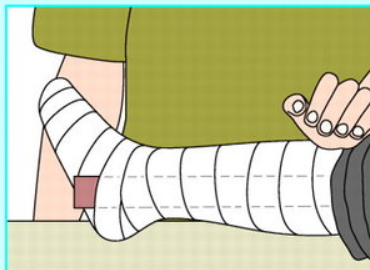
Pastikan pemasangan verban di pergelangan kaki cukup ketat/kuat. Minta korban untuk tetap diam dan hindarkan Gerakan yang tidak diperlukan



Pasang verban setinggi mungkin (jauh ke bagian atas gigitan)



Pasang bidai/kayu/apapun yang keras dan kuat di kaki hingga meliputi sendi atas dan bawah dari bagian yang terkena gigitan



Ikat semantap mungkin dengan kaki. Tidak diperbolehkan berjalan sama sekali



Gigitan di tangan dan lengan. Ikat dibagian siku dan gunakan bidai/kayu di bawah siku, gunakan kain sling seperti di gambar

The Aesclepius Snakebite Foundation

JANGAN BIARKAN DAHAN POHON DIATAS ATAP – TANAMAN MERAYAP ke atap karena Ular akan merayap ke atap – plafon mencari tikus & tempat yang hangat

COVID 19

Yang terpenting adalah :

- a. Vaksinasi
- b. ProKes yang ketat :
 - 1.** Masker yang baik (N95, KN 95, Masker Dobel – Kain + Masker Bedah)
 - 2.** Hindari kerumunan
 - 3.** Hindari Red Zone
 - 4.** Cuci tangan + Lubang Hidung dengan sabun
 - 5.** Kumur-kumur menggunakan antiseptic gargle
- c. Aliran udara yang lancar – Buka Jendela-jendela terutama sewaktu hujan → *The Best Sollution To Pollution is Dillution*
- d. Penularan Aerosol (Droplets)
- e. Bila sesak yang terpenting DIAGNOSA penyebab sesak oleh dokter (bukan menstok tabung O2, O2 Compacter). Sesak dapat karena :
 - 1.** Asma
 - 2.** Bronkitis
 - 3.** Banyak Lendir
 - 4.** Pneumoni
 - 5.** Efusi Pleura
 - 6.** Serangan Jantung
 - 7.** TBC
 - 8.** Rasa Cemas (“Panic Attack”) yang menyebabkan spasme jalan nafas

BILA SESAK – JANGAN PANIK → ke dokter untk Pemeriksaan dan di tegakkan Diagnosanya & Baru Terapinya

ANJURAN BACAAN :

- 1. Emerjensi 118 Edisi 1 – Tahun 1995**
- 2. Yayasan Ambulans Gawat Darurat BT&CLS Edisi ke 7 / tahun 2020**
- 3. American College of Surgeons – Committee On Trauma. ATLS ed 10. Tahun 2018**
- 4. American College of Emergency Physician. FIRST AID. Tahun 2014**
- 5. St John Ambulance. First Aid. Tahun 2016**
- 6. Dr Maharani SpEM. Snake Bite Medical Management**
- 7. YAGD 118. Basic Emergency Care 2020**



Asosiasi
Asuransi Jiwa
Indonesia



**AMBULANS
GAWAT
DARURAT 118**

SATU *Nyawa*
Berharga

