



PEMADAM KEBAKARAN
LINTAS BATAS



■ Banda Aceh

BUKU PANDUAN

PELATIHAN PERTOLONGAN PERTAMA



Program Mobil Unit Kesehatan dan Lingkungan





AFPS (Attestation, Formation, Premiers, Secours)

FIRST AID/ PERTOLONGAN PERTAMA

KECELAKAAN : PROTEKSI (PERLINDUNGAN)

APA YANG HARUS DILAKUKAN

Memastikan pertolongan yang sesuai

KAPAN

Pertolongan dilakukan ketika terjadi kecelakaan, setelah sebelumnya dilakukan pendekatan secara hati-hati pada saat kejadian dengan tujuan untuk :

- Mengevaluasi kemungkinan terjadi bahaya
- Menyelamatkan orang dari tempat kejadian

MENGAPA

Untuk menghindari kemungkinan terjadinya kecelakaan beruntun harus dilakukan tindakan penyelamatan.

PERTOLONGAN

1. Anda menganalisa keadaan untuk melihat bahaya yang mungkin terjadi.
2. Dan memperkirakan : **APAKAH MASIH ADA BAHAYA LAIN?**
3. Serta mengidentifikasi siapa saja yang mungkin terlibat bahaya :
 - Diri anda sendiri, korban atau orang lain.
4. Anda mencari tahu tentang korban lain, dan alat apa yang tepat digunakan untuk menolong korban.



BAHAYA YANG DAPAT DIKONTROL



**SAYA JAUHKAN
BAHAYA**



PENYELAMATAN DARURAT

Penyelamatan darurat dilakukan ketika bahaya tidak dapat dihindari dan ketika nyawa korban terancam.

Memperkecil resiko bagi penyelamat dan sesegera mungkin bertindak dengan cepat dalam memberikan pertolongan terhadap korban.

- Penyelamat meyakinkan diri, bahwa korban dapat dilihat, mudah ditemukan dan tidak ada yang mengganggu proses penyelamatan.
- Selamatkan korban dengan memegang pergelangan kaki atau pergelangan tangannya dan menariknya dengan cepat di lantai sehingga korban berada pada tempat yang lebih aman.

Kita harus memperkirakan kekuatan fisik kita sebelum melakukan penyelamatan. Jika perlu mintalah pertolongan orang lain.

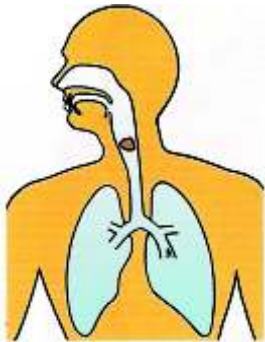


Ada 4 hal/ kriteria **TINDAKAN DARURAT** harus dilakukan :

1. Darurat
2. Nyata
3. Singkat
4. Terkontrol

KORBAN TERSEDAK

MEMBEBASKAN PENYUMBATAN PERNAFASAN (PADA ORANG DEWASA)



Korban yang tersedak.
Dimana sebuah benda kecil atau sepotong makanan mengganjal di ujung kerongkongan, sehingga jalan pernafasannya tersumbat dan jalan masuknya udara terhalang.



MENANDAINYA :

- Mulut tidak terbuka.
- Tidak dapat bicara, bahkan batuk.
- Berusaha untuk bernafas, tetapi tidak ada udara yang masuk ataupun keluar.
- Memegang tenggorokkan.



TINDAKAN

Memberikan tepukan pada punggungnya jika tidak berhasil maka lakukan penekanan pada perut.



MENGAPA : Untuk melancarkan kembali pernafasan

MENGANGKAT : Penyumbatan (dewasa)

DENGAN CARA : MENEPUK-NEPUK PUNGGUNG KORBAN

Sehingga korban batuk, penyelamat harus berada disamping orang tersebut. Berdiri dibelakangnya, serta menepuknya sebanyak lima kali diantara tulang punggungnya dengan telapak tangan.

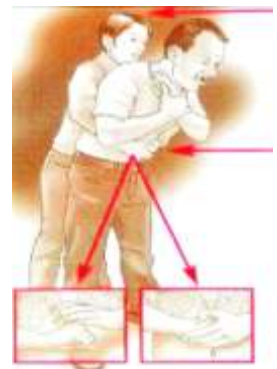


JIKA PENYUMBATAN MASIH BERLANGSUNG

Harus dilakukan penekanan pada bagian perut dengan menggunakan ibu jari yang dilipatkan.

PENEKANAN PADA PERUT

Dilakukan dengan cara mencongkel pada bagian perut. (seperti dalam gambar disamping)



BERDIRI/ BERADA DIBELAKANG KORBAN

Lingkarkan kedua tangan kedepan perut korban.

LETAKKAN TANGAN TERGEGAM SECARA HORIZONTAL DENGAN PUNGGUNG TANGAN KE ARAH ATAS

Pada rongga perut dibawah pusar, tangan yang lain diletakkan di atas tangan pertama, lengan tidak boleh menyentuh bagian samping.

TEKAN PERUTNYA SEBANYAK 5 KALI (PENEKANAN DILAKUKAN KE ARAH ATAS SEPERTI MENCONGKEL)

JIKA PENYUMBATAN TERUS BERLANGSUNG

Ulangi kembali tepukan pada punggung dan dilanjutkan dengan penekanan pada bagian perut.

MEMBEBAHKAN PENYUMBATAN (PADA ANAK BAYI YANG MASIH MENYUSUI)

TEPUK PADA BAGIAN PUNGGUNG

Telungkupkan bayi di atas paha anda, dengan posisi lengan anda di bawah badannya. Arah kepala bayi ditundukkan kedepan, lalu dongakan dagunya dengan dua jari anda.

Lakukan penepukkan dengan telapak tangan diantara tulang punggungnya sebanyak 5 kali, atau sebaiknya meminta petunjuk medis.



JIKA PENYUMBATAN TERUS BERLANGSUNG

Lakukan penekanan pada dada.

PENEKANAN PADA DADA

Membalikkan posisinya kembalikan, telentangkan di atas lengan anda.

Lalu letakkan bayi di atas paha anda dengan posisi kepala di arahkan ke bawah. Kemudian tempatkan 2 jari (jari tengah dan telunjuk), di tengah tulang dada, tanpa menekannya terlalu dalam.



MELAKUKAN 5 TEKANAN

Usahakan untuk mengeluarkan benda asing yang nampak pada mulut bayi tersebut, dan pastikan kalau dia masih bernafas.

JIKA BENDA ASING ITU TIDAK KELUAR

Ulangi kembali dengan cara yang sama hingga benda asing tersebut, keluar dan segera melihat reaksi pernafasannya.

PENYUMBATAN YANG TERJADI PADA SEBAGIAN SALURAN PERNAFASAN

Jika penyumbatan hanya terjadi pada sebagian saluran pernafasan, jangan menerapkan teknik seperti yang terlihat di atas. Hal ini dapat menyebabkan benda asing itu bergerak dan menyebabkan penyumbatan total pada jalur pernafasan dan penghentian pernafasan.



PENDARAHAN

Pendarahan yang berlebih dan berlangsung lama, menyebabkan berkurangnya darah ke jantung sehingga dapat mengancam hidup korban, sehingga dapat menyebabkan kematian dalam waktu yang singkat.



Pendarahan yang secara cepat dalam beberapa menit, biasanya dapat ditandai dengan sapu tangan yang telah dipenuhi darah, dan tidak dapat dihentikan secara spontan.



TINDAKAN

Tekan langsung pada tempat yang berdarah, namun pastikan dahulu bahwa terdapat benda asing didalam lukanya

MENGAPA

Penekanan dilakukan pada tempat terjadinya pendarahan sehingga menghalangi darah yang mengalir pada pembuluh darah.



Baringkan korban supaya darah mengalir dengan merata untuk menghindari kehilangan darah yang lebih banyak.



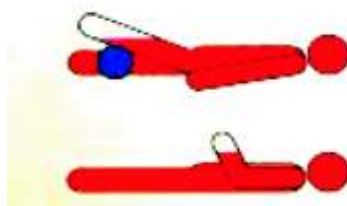
PENEKANAN LANGSUNG



Jika terdapat terluka pada tangan (meskipun kecil), lindungilah dengan memakai sebuah kantong plastik tahan air atau dengan menggunakan sarung tangan karet, hal ini dilakukan untuk menghindari kontak langsung antara luka tangan anda dan darah korban). Sedangkan cara melakukannya adalah :

1. Tekan luka dengan tangan sehingga menutupi bagian yang berdarah.
2. Baringkan korban tanpa melepaskan tekanan pada luka.
3. Kemudian luka dibalut dengan selembar kain yang bersih, lalu diikatkan dengan cukup kuat.
4. Lalu mintalah pertolongan medis dengan tetap mengawasi/ menjaga korban.

Jika pendarahan terjadi pada bagian ujung bagian tubuh, angkat bagian tubuh yang terluka (seperti gambar di bawah).

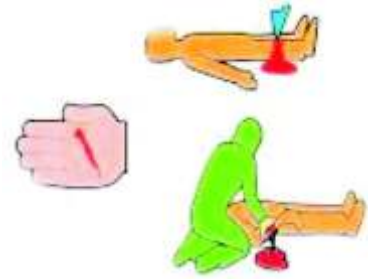


PENEKANAN BERJARAK DARI TEMPAT LUKA

CARA MENANDAINYA

Beberapa kasus, dimana harus melakukan penekanan berjarak

- Jika penekanan langsung tidak mungkin dilakukan. misalnya : ada benda asing pada luka
- Jika terdapat luka pada tangan penyelamat dan tanpa menggunakan alat perlindungan.
- Penekanan langsung tidak efisien.



TINDAKAN

Tandai titik penekanan pada daerah tertentu untuk menghentikan pendarahan.

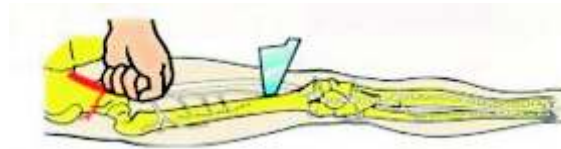


Pada bagian yang berdarah

MENEKAN PEMBULUH DARAH TERTENTU JAUH DARI TEMPAT PENDARAHAN

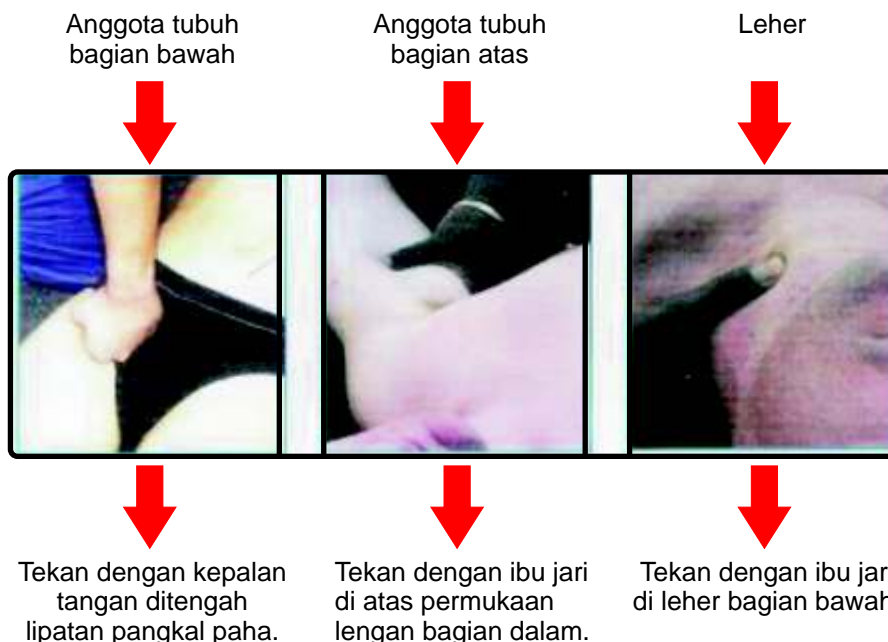
Tekan titik antara jantung dan luka, agar pendarahan segera berhenti.

MENGAPA



Penekanan pembuluh darah dengan kuat dan lama hingga menyentuh tulang bawah, dapat menghindari aliran darah menuju luka.

PENEKANAN BERJARAK/ PENGIKAT



PENGIKAT (CARA GARROT)

Pengikat atau cara garrot ini digunakan apabila :

- Posisi korban yang tidak memungkinkan untuk melakukan penekanan berjarak.
- Penekanan berjarak tidak efisien.
- Penyelamat harus segera mencari pertolongan medis, atau menyelamatkan korban lainnya.



CARA GARROT

- Letakkan dua ikatan yang lebar dari bawah.
- Kemudian masukan salah satu ikatan dari samping pada simpul selanjutnya.
- Setelah itu, ikatkan dengan erat kedua pengikat tersebut dengan memakai simpul.
- Dan jangan lupa membuat catatan waktu, ketika cara garrot ini dilakukan

Cara garrot ini hanya bisa dilakukan pada bagian lengan dan paha.

**JANGAN PERNAH MENGENDURKAN IKATAN/
CARA GARROT INI !!!**

PINGSAN/ TIDAK SADARKAN DIRI

Keadaan korban yang pingsan ditidurkan terlentang, sistem pernafasannya melemah dikarenakan lidah korban masuk ke dalam tenggorokan dan menyebabkan cairan yang ada di mulutnya dapat mengalir ke paru-paru.

HIDUP KORBAN DALAM KEADAAN TERANCAM



Lidah yang masuk kedalam tenggorokan dapat mengganggu sirkulasi udara.

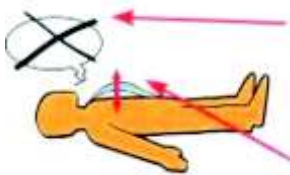


MENANDAI

Korban tidak memberi jawaban dan tidak memberi reaksi bernafas.

TINDAKAN

Tempatkan korban pada Posisi Miring Aman (PMA).



MENGAPA

Untuk memastikan lancarnya aliran pernafasan dan memungkinkan cairan yang ada di dalam tenggorokan mengalir keluar.



MELIHAT KEADAAN KORBAN YANG PINGSAN

1. Memastikan keadaan korban terlindung dengan aman.
2. Pastikan tidak terjadinya pendarahan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan singkat, seperti : **BUKA MATA ANDA, PEGANG TANGAN SAYA**, atau **CUBIT SEDKIT PAHANYA**.



APABILA KORBAN PINGSAN TIDAK MENJAWAB DAN BEREAKSI

Harus memanggil bantuan, supaya ada saksi.

3. Membebaskan aliran pernafasan dengan :



Melonggarkan semua ikatan yang mengganggu pernafasan (tali pinggang, dasi, dan lain-lain).

Tengadakan kepalanya pelan-pelan sambil mengangkat dagunya ke atas.

Membuka mulut korban.

Mengeluarkan benda-benda asing yang terlihat dalam mulutnya (kalau ada).

MENGANALISA PERNAFASAN KORBAN

- 4. Perhatikan sistem pernafasan dengan memegang kepala yang menegadah ke belakang, lalu bungkukkan kepala kedepan wajah korban.
 - Dengarkan bunyi pernafasannya.
 - Lalu rasakan aliran udara yang telah dihembuskan.
 - Kemudian perhatikan pergerakan perut dan dada.



GERAKAN DADA NAIK TURUN, HEMBUSKAN dan BUNYI NAFAS DAPAT DIRASAKAN : KORBAN BERNAFAS

5. Letakkan korban pada Posisi Miring Aman (PMA)



- 6. Kemudian berikan tanda bahaya.
- 7. Dan selimutkan korban sambil selalu mengawasinya.



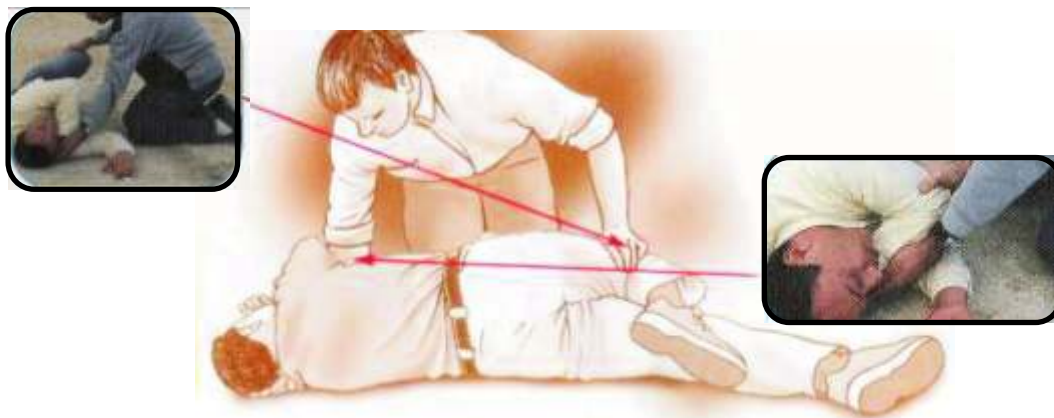
PERSIAPAN

1. Dekatkan anggota tubuh bawah (kaki) satu dengan yang lain (jika diperlukan).
2. Renggangkan lengannya pada sudut kanan dan lipat sikunya.
3. Letakkan punggung tangannya pada telinganya dan tahan.
4. Lipat tungkai kakinya, sambil menjaga kaki bawahnya agar tetap pada lantai dan mundur agak jauh untuk memiringkannya.

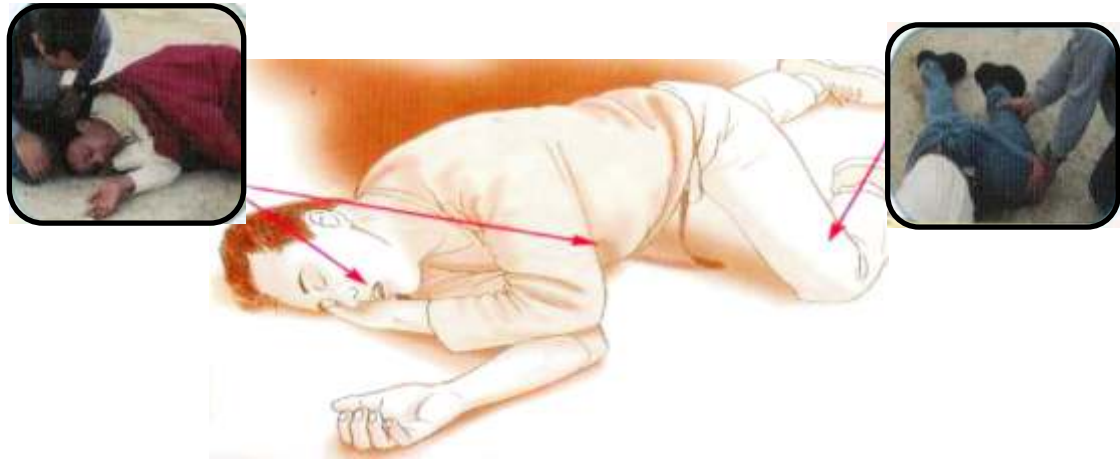


MEMIRINGKAN

5. Tarik tungkai kakinya untuk memiringkan korban sehingga lututnya menyentuh tanah sambil menahan tangannya tetap berada di telinga korban.
6. Lepaskan pelan-pelan tangan kita sambil menahan sikunya (agar tidak menggerakkan tangan korban yang menempel di telinga), dan **BERUSAHA** untuk **TIDAK MENGERAKKAN** kepalanya.



7. Atur kakinya sedemikian rupa agar pangkal pahanya dan lututnya berada pada sudut kanan. Lalu buka mulutnya dengan ibu jari dan telunjuk, tanpa menggerakkan kepala agar korban dapat mengeluarkan cairan dari mulutnya.
8. Selimuti korban dan perhatikan :
 - Lihat dada dan perutnya
 - Lalu letakkan tangan di dada korban untuk merasakan gerak nafasnya.
 - Dengarkan bunyi yang disebabkan oleh pernafasannya.

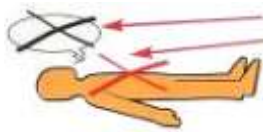


TEMPATKAN PADA POSISI MIRING YANG AMAN (PMA) DENGAN PETUNJUK :

- Jika korban adalah wanita hamil, maka miringkan ke kiri.
- Jika korban terluka (pada bagian dada atau anggota tubuh), letakkan pada posisi miring yang memungkinkan.
- Menghadapi korban yang terlungkup, lakukan PMA, stabilkan posisi korban lalu lakukan pemeriksaan.

BERHENTINYA PERNAFASAN JANTUNG

Berhentinya detak jantung sangat mengancam hidup korban. Lesi (kehilangan jaringan tubuh akibat luka), yang tidak dapat dirubah muncul beberapa menit kemudian, setelah tubuh tidak bergerak.



MENANDAINYA

- Tidak menjawab atau tidak memberi reaksi.
- Tidak bernafas.
- Tidak ada tanda sirkulasi.

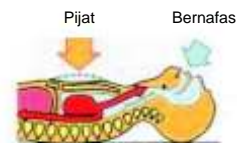
TINDAKAN

Dengan melakukan pompa jantung, setelah dilakukan 2 kali insuflasi (nafas buatan), dan terlihat tidak adanya sirkulasi darah.



MENGAPA

Untuk menguatkan pernafasan dan sirkulasi buatan hingga diganti dengan alat penyelamat pernafasan.



MELIHAT KORBAN PINGSAN ATAU TIDAK



MELIHAT KORBAN PINGSAN ATAU TIDAK



Setelah menolong korban, cobalah periksa kembali apakah korban pingsan atau tidak.

BILA TIDAK ADA JAWABAN ATAU REAKSI

Berarti korban pingsan

MEMERIKSA PERNAFASAN

- Bebaskan jalur pernafasannya
- Periksa kembali pernafasannya

DADANYA TIDAK MENAIK, TIDAK ADA BUNYI NAFAS :

DAN BILA KORBAN TIDAK BERNAFAS JUGA

PANGGIL BANTUAN

Panggilan bantuan dilakukan oleh seorang saksi atau seorang penyelamat.



KAPAN

DEWASA : secepatnya setelah diketahui tidak bernafas.

ANAK USIA DI BAWAH 8 tahun atau korban yang tenggelam atau terkena asap gas : setelah 1 menit dilakukan kompres jantung.

MEMBERIKAN 2 KALI NAFAS BUATAN

Berikan 2 kali nafas buatan yang efisien yang memancing awal pergerakan dada ke atas dengan teknik dari mulut ke mulut, atau mulut ke hidung.

MELIHAT TANDA-TANDA SIRKULASI

Lihat tanda-tanda pernafasannya dari batuk atau pergerakan tubuh yang terlihat dari korban.

MELAKUKAN KOMPRES JANTUNG

Lakukan 15 kali penekanan di bagian pertengahan atas tulang dada.

Berikan nafas buatan 2 kali setelah 15 kali melakukan kompres jantung.



MULUT KE MULUT



1. **Nafas buatan dari seseorang penyelamat.** Tahan kepala korban ke belakang dengan tangan diletakkan di dahi korban, dan **jepit hidungnya**, untuk menghindari udara yang ditiupkan keluar, **buka mulut korban** sambil menaikkan dagunya.
2. **Buka mulut lebar-lebar**, lalu letakkan disekitar mulut korban. Dan hembuskan terus meningkat setiap 2 menit sampai dada korban mulai bergerak naik.
3. **Ekspirasi (penghembusan nafas) korban**, lalu berdiri tegak pelan-pelan untuk mengambil nafas kembali dan periksa dada korban, apakah ada gerakan.

FREKUENSI

1 insuflasi (penghembusan nafas) dilakukan setiap 4 atau 5 detik.

MASKER PELINDUNG UNTUK MULUT KE MULUT

Beberapa alat memungkinkan untuk melakukan nafas buatan dengan menempatkan mulut di atas wajah korban. Alat ini digunakan untuk menghindari terjadinya kontak langsung.



MULUT DENGAN HIDUNG

Tutup mulut korban dengan menggunakan ibu jari, yaitu dengan menyatukan bibir atas dengan bibir bawah untuk menghindari keluarnya.



Letakan bibir dengan keadaan tertutup kemudian buka pelan-pelan mulut disekitar hidung korban, lalu lakukan seperti "mulut ke mulut".

MULUT KE MULUT dan HIDUNG (BAYI YANG MASIH MENYUSUI)

Tempelkan mulut secara terbuka disekitar mulut dan hidung bayi. Tiupkan secara bertahap sampai dada bayi itu mulai bergerak ke atas.



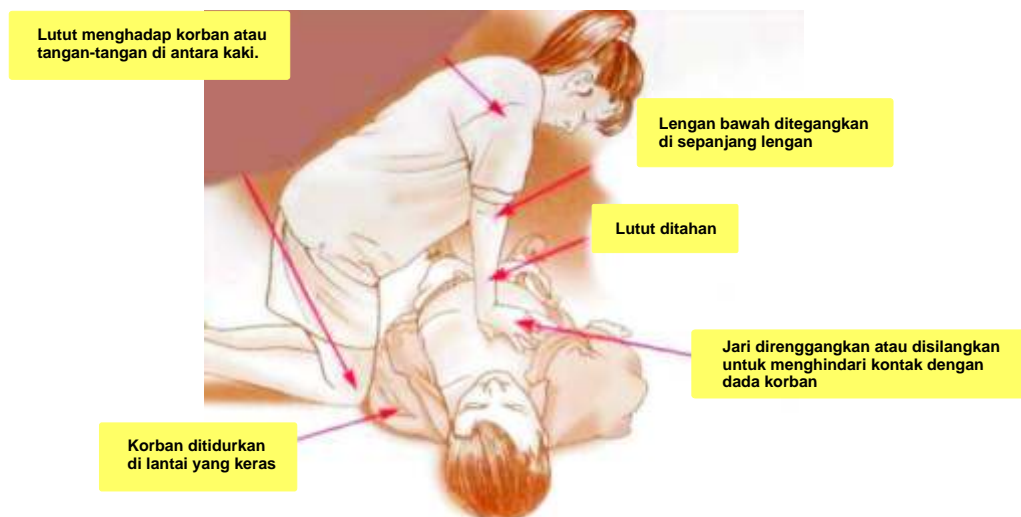
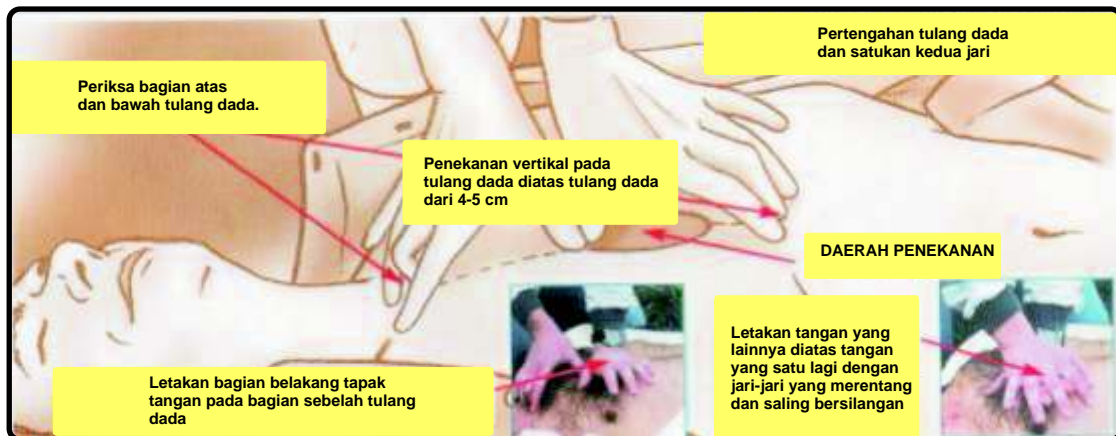
FREKUENSI

1 tiupan dilakukan setiap tiga detik sekali.

PACU JANTUNG PARU-PARU PADA ORANG DEWASA

Korban ditempatkan pada tempat yang keras, jika mungkin dengan dada terbuka.

1. Periksa bagian atas dan bawah tulang dada.
2. Cari pertengahan tulang dada dan satukan kedua ibu jari.
3. Letakkan bagian belakang tapak tangan pada bagian sebelah tulang anda.



4. Letakkan tangan yang lainnya di atas tangan yang satu lagi, dengan jari-jari yang merentang dan saling bersilangan.
5. Tekan dada korban sedalam 4 -5 cm secara vertikal di atas lantai. Tangan tetap bersentuhan dengan tulang dada setiap kali melakukan tekanan.
6. Juga berikan dua kali nafas buatan setelah 15 kali pompa.

FREKUENSI

100 tekanan per menit sedalam 4 -5 cm, sambil 8 - 10 kali penghembusan.

ALTERNASI

15 tekanan (pompa jantung)/ 2 kali meniupan

PEMOMPAAN JANTUNG PADA ANAK 1 - 8 TAHUN

- Periksa daerah penekanan seperti pada orang dewasa.
- Tekan dengan bagian belakang telapak tangan anda.



FREKWENSI

100 penekanan permenit dengan kedalaman 3 -4 cm, sambil melakukan meniupan.

ALTERNASI

5 tekanan/ 1 hembusan

PEMOMPAAN JANTUNG PADA BAYI YANG MASIH MENYUSUI (SAMPAI USIA 1 TAHUN)

Periksa ukuran luas jari di bawah garis putus-putus (pada gambar di samping).

- Letakan kedua tulang jari dari satu tangan dan berporos pada tulang dada.
- Lalu tekan secara vertikal pada tulang dada dengan menumpukan kedua jari.

KURANG ENAK BADAN (MALAISE)

Rasa kurang enak badan yang datang pada seseorang yang sadar dengan perasaan tidak nyaman, tanda-tanda yang dirasakan bisa bervariasi. Tempatnya, bisa berlangsung tiba-tiba, bisa berlangsung lama, bisa juga datangnya secara bertahap.

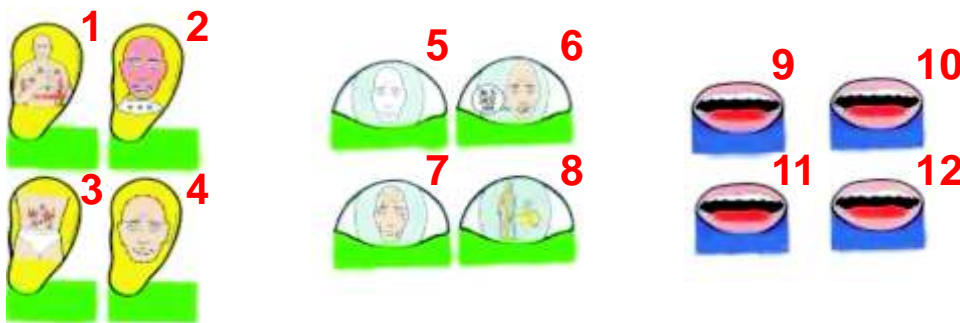
1. MENANDAI

Dengan mendengar keluhan korban

2. TINDAKAN

- Dengarkan keluhan korban.
- Perhatikan korban dan mencari tanda-tanda tidak enak badan yang nampak dengan segera.
- Mengistirahatkan korban.

3. MENANYAI KORBAN



1. Sakit yang menyesakkan dada.
2. Susah bernafas.
3. Sakit pada perut yang menyebabkan
4. Dingin.
5. Pucat.
6. Pengucapan kata yang tidak jelas.
7. Keringat berlebih.
8. Kaku sebelah.
9. Sejak berapa lama.
10. Sudah minum obat.
11. Sudah pernah sakit seperti ini.
12. Pernah sakit parah dan dirawat di RS.

DENGARKAN DAN OBSERVASI/ ANALISA

Mengistirahatkan korban dengan posisi berbaring kecuali jika korban menginginkan posisi yang lain, secara spontan. Jika terdapat gangguan pernafasan letakan korban pada posisi setengah duduk.

TINDAKAN

TANYAI KORBAN DAN SEKELILINGNYA.

Dengan mengakukan beberapa pertanyaan, seperti :

Sudah berapa lama

Apakah anda minum
obat

Pernah sakit seperti ini
sebelumnya

Pernahkah anda sakit parah
atau masuk rumah sakit



LUKA BAKAR

MENANDAI

Menandai luka parah, tergantung pada :

- Dari Tempatnya : di leher, di mata, atau wajah, di dada dan di perut.
- Dari Aspeknya : pendarahan, tersobek, banyak atau melebar.
- Dari Mekanismenya : terkena lemparan, terkena peralatan (martil dll), gigitan atau tersayat.

TINDAKAN

Letakkan korban pada posisi yang sesuai.
Jangan menyentuh lukanya.

MENGAPA

Luka parah dapat menyebabkan pendarahan dalam, kesulitan bernafas. Akibat dari infeksi dan dari penyakit lama yang parah.



DADA

Posisi setengah duduk untuk mempermudah pernafasan

PERUT

Paha ditekukkan untuk merileks-kan perutnya

MATA

Kepala ditegakkan dan mata tertutup untuk menghindari kehilangan cairan

SECARA UMUM

Korban dengan berbaring terlentang

LUKA BAKAR YANG PARAH

Luka bakar membekas pada kulit, dapat mengganggu jalur pernafasan atau pencernaan yang disebabkan oleh rasa panas, zat kimia, listrik, tergesek atau karena radiasi, semua itu dapat membahayakan hidup korban dan menyebabkan infeksi menjadi semakin parah.

MENANDAI

- Satu atau beberapa gelumpungnya yang ada pada sebagian permukaan telapak tangan korban.
- Terlihat menghitam.
- Pada wajah atau pada tangan.

TINDAKAN

➔ MENDINGINKAN

Luka bakar disiram secepat mungkin dengan air (10 - 25 o C), selama 5 menit.

Biarkan air mengalir tanpa menekan/ terkena langsung pada luka bakar tersebut.



MENGAPA

Luka bakar merupakan proses berkelanjutan. Siramlah segera dengan mengalir air mengurangi tekanan panas bakar, melegakan rasa sakit dan mengurangi efek akibat terbakar.



LUKA BAKAR PARAH



- Dinginkan luka bakar segera dengan mengalirkan air dengan suhu 10 - 25 oC, selama 5 menit.
- Singingkan pakaian selama penyiraman **KECUALI** pakaian itu terkena kulit.
- Selama mendinginkan luka bakar di badan korban, panggil bantuan.
- Baringkan korban di daerah yang tidak terbakar dan jika mungkin diatas kain yang bersih.
- Berbicara pada korban untuk memberinya semangat.

MENANDAI LUKA BAKAR RINGAN

MENANDAI →



- **Satu gelembungan**, yang permukaannya hanya pada sebagian dari telapak tangan korban.
- **Merah sedikit**



- Dinginkan luka bakar segera dengan mengalirkan air dengan suhu 10 - 25 oC, selama 5 menit. Untuk mengurangi rasa sakit, penyiraman mungkin dapat dilakukan lebih lama lagi.
 - Jangan mencungkil gelembung tersebut.
 - Balut dengan perban.
 - Pastikan bahwa korban telah disuntik anti tetanus dan perhatikan perkembangannya.
- Untuk anak-anak dan bayi yang masih menyusui, selalu diperlukan nasehat dokter.

TRAUMATISME : PUNGGUNG, KEPALA DAN TENGGUK

Terjatuh atau terkena benturan dapat menyebabkan cedera pada tulang belakang. Bahaya utama adalah lesi (kerusakan, kehilangan jaringan tubuh akibat cedera), **pada sumsum belakang** yang menyebabkan dengan resiko **lumpuh**.



MENANDAI

Korban mengeluh di punggung atau tengkuk.

TINDAKAN

- Meminta korban supaya **tidak bergerak**.
- Meminta pertolongan.
- Tahan kepalanya dengan kedua tangan.
- Menempatkan tangan disamping kepalanya.
- Mengawasi korban dengan berbicara padanya.
- Dan jangan lupa memberi korban semangat.



MENGAPA

Dengan tidak menggerakkan korban dan dengan menahan kepalanya, akan mengurangi resiko yang parah dari lesi sumsum belakang.

TRAUMATISME ANGGOTA TUBUH

Jatuh atau benturan, atau terkilir dapat menyebabkan gangguan kerusakan pada tulang dan persendian.

MENANDAI



Sakit Nyeri



Pembengkakan



Tidak Dapat Digerakkan

TINDAKAN

- Jangan menggerakkan anggota tubuh yang sakit.
- Panggil bantuan dan meminta nasihat dokter.
- Ikuti petunjuk yang diberikan oleh tim penyelamat.
- Awasi korban dengan berbicara kepadanya
- Dan memberinya semangat.



TINDAKAN

Dengan tidak menggerakkan anggota tubuh yang kaku, berarti menghindari gangguan.

- Sakit yang berkepanjangan
- Komplikasi
- Penyakit yang kambuh





PAS (Protection, Alert, Secure)
**PERLINDUNGAN, TANDA BAHAYA
DAN PENYELAMATAN**

Pengetahuan mengenai tanggap bahaya bencana alam, terdiri dari 3 modul :

- I. Belajar mengetahui bahaya-bahaya yang timbul disekitar kita.
- II. Membuat perencanaan antisipasi bahaya.
- III. Penanggulangan bahaya.

METODE PELATIHAN

- Berupa teori dan studi kasus terhadap kondisi-kondisi alam disekitar (wilayah dimana peserta berada).
- Partisipan diharapkan mampu memahami program kerja yang bersistem.
- Tujuan akhir dari pelatihan ini agar mereka, terutama tanggap terhadap bahaya dan bencana.

MATERI PELATIHAN

1. BELAJAR MENGETAHUI/ TANGGAP TERHADAP BAHAYA DI SEKITAR

Pembelajaran ini bertujuan agar peserta mampu mengetahui kondisi alam di sekitarnya, baik itu ancaman bahaya dari dalam kota, dari laut, udara, hutan, dll. Peserta diharapkan mampu mengetahui dengan benar kondisi-kondisi bahaya yang ditimbulkan dari setiap tempat/ wilayah disekitarnya dengan membuat spesifikasi/ pengelompokkan sesuai dengan daerah domisili, misalnya :

Bahaya-bahaya yang dapat ditemukan di kota :

- Kebakaran dari pompa bensin, gas, listrik, dsb.
- Kecelakaan lalu lintas.
- Polusi dari asap pabrik.
- Peledakan dari sumber-sumber yang berbahaya.
- Kerusakan-kerusakan dari masyarakat, dsb.

Bahaya-bahaya yang dapat ditemukan di laut atau sungai :

- Badai tornado, air pasang.
- Pencemaran laut, binatang buas laut.
- Tsunami, angin kencang.
- Abrasi, erupsi dari gunung, dan dari dalam laut, dsb

Bahaya-bahaya yang ada di hutan :

- Kebakaran hutan, lumpur hidup
- Erosi, polusi karena kebakaran hutan
- Tanah longsor
- Banjir
- Binatang buas di hutan

Bahaya dari alam di luar kuasa manusia (meteorologi)

- Tsunami
- Gempa bumi
- Letusan gunung merapi
- Hujan badai
- Angin puting beliung
- Kekeringan
- Banjir



Sumber Gambar : IDEP Foundation

2. Plan/ Perencanaan

Peserta diharapkan dapat membuat program perencanaan tanggap bahaya program perencanaan tanggap bahaya dengan membuat tabel/ skema kondisi-kondisi masyarakat mulai dari kelengkapan alat, aparat-aparat yang terkait dalam kondisi tanggap, transportasi, dokumen-dokumen kerja seperti peta nomor penting untuk gawat darurat, jumlah populasi, dsb.

Contoh : Skema dengan peta wilayah :

Peta Wilayah	Jumlah Penduduk	Jumlah RSU	Jumlah Daya Tampung	Jumlah Medis/ Suster	Jumlah Aparat Satkorlak	Jumlah Mesjid / Gereja

Jumlah Ambulan/ Pemadam Kebakaran	Jumlah Aparat Kepolisian	Nomor Telepon Penting	Perlengkapan Alat	Data Lain

3. Penempatan, pembagian, pengaturan, manajemen tanggap bahaya.

Peserta diharapkan dapat memiliki kemampuan mengenai kondisi-kondisi bahaya, ancaman dari bencana alam, dsb. Dengan melakukan antisipasi serta penanggulangan bencana dengan cara cermat. Setelah mendapatkan program AFPS dan PAS sebagai dasar untuk kemampuan mengatur dan menanggulangi kondisi yang timbul di daerah/ wilayahnya sendiri dibantu oleh pihak-pihak yang berkompeten terhadap penanggulangan bencana, seperti SATKORLAK, SATLAK, SATGAS, SAR, dan lain sebagainya.

Sehingga diharapkan dapat bekerjasama dengan pihak-pihak tersebut di atas.

LAMPIRAN 1

TUJUAN

TUJUAN UMUM

Diakhir pengajaran, partisipan/ peserta harus mampu melakukan dengan benar melakukan pertolongan pertama, yang nantinya bertujuan untuk :

- Melindungi korban dan para saksi
- Mencegah korban menjadi lebih parah dan melindungi integritas fisik korban sambil menunggu pertolongan datang

TUJUAN PELATIHAN

Dilapangan, setelah mengikuti pelatihan para partisipan/ peserta harus mampu, untuk :

- Melindungi diri sendiri dengan segera, yang disesuaikan dan secara permanen juga untuk korban dan orang lain, dari bahaya lingkungan, terutama terhadap kecelakaan, jika diperlukan gunakanlah alat-alat dari rasa pengap dan pendarahan.
- Memastikan apakah korban pingsan atau tidak, mengecek dan melihat sirkulasi pernafasan korban, kemudian melakukan pertolongan untuk menyelamatkan korban.
- Mengobservasi seorang korban yang mempunyai keluhan, mengajukan beberapa pertanyaan penting dan memposisikan korban dalam posisi menunggu untuk menghindari keadaan yang semakin parah, melarikannya kepuskesmas atau rumah sakit, jika hal itu diperlukan dan mengikuti langkah-langkah penyelamatan.

PERLINDUNGAN

Korban dijauhkan dari tempat kejadian

DEFINISI

Seorang korban, penyelamat, semua orang yang terancam bahaya harus dilindungi. Jika perlindungan tidak dilakukan, korban akan tetap dalam keadaan darurat :

PROSEDUR TETAP (PROTAP)

1. Mengenali kembali bahaya

- Melakukan pendekatan dengan cara hati-hati pada daerah terjadi kecelakaan
 - Mengevaluasi adanya bahaya yang dapat mengancam keselamatan penyelamat dan korban.
 - Menyelamatkan korban yang bisa diselamatkan dari tempat bahaya yang dapat diidentifikasi.
 - Mencari keterangan dari para saksi

2. Melindungi

- Jika dimungkinkan, lakukan segera pembersihan dengan cepat dan permanen bahaya hambatan lalu lintas untuk melindungi saksi, korban, dan orang lain, terutama ditempat kecelakaan.
- Memberikan tanda batas yang jelas, cukup luas dan dapat dilihat pada tempat kejadian dan melarang semua instruksi ditempat kejadian.

LAMPIRAN 2

TIPS MENGHADAPI BAHAYA/ BENCANA

TIPS MENGHADAPI BANJIR

(sumber : <http://www.bakornasppb.go.id>)

1. Pada saat banjir kita harus segera mungkin mengamankan barang-barang berharga ke tempat yang lebih tinggi.
2. Matikan aliran listrik didalam rumah atau hubungi PLN untuk mematikan aliran listrik di wilayah yang terkena banjir.
3. Mencoba mengungsi ke daerah aman sedini mungkin saat genangan masih memungkinkan untuk diseberangi.
4. Hindari berjalan didekat saluran air untuk menghindari terseret arus banjir.
5. Jika air terus meninggi hubungi instansi yang terkait dengan penanggulangan bencana, seperti Kantor Kepala Desa, Lurah, maupun Camat.

TIPS MENGHADAPI LONGSOR

(sumber : <http://www.bakornasppb.go.id>)

CIRI DAERAH RAWAN LONGSOR

1. Daerah berbukit dengan kelerengan lebih dari 20 derajat.
2. Lapisan tanah tebal diatas lereng.
3. Sistem tata air dan tata guna lahan yang kurang baik.
4. Lereng terbuka atau gundul.
5. Terdapat retakan tapal kuda pada bagian atas tebing.
6. Banyaknya mata air/ rembesan air pada tebing disertai longsoran-longsoran kecil.
7. Adanya aliran sungai didasar lereng.
8. Pembebanan yang berlebihan pada lereng seperti adanya bangunan rumah atau sarana lainnya.
9. Pemoangan tebing untuk pembangunan rumah atau jalan.

UPAYA MENGURANGI TANAH LONGSOR

1. Menutup retakan pada atas tebing dengan material lempung.
2. Menanami lereng dengan tanaman serta memperbaiki tata air dan guna lahan.
3. Waspada terhadap mata air/ rembesan air pada lereng.
4. Waspada pada saat curah hujan yang tinggi pada waktu yang lama.

YANG DILAKUKAN PADA SAAT DAN SETELAH LONGSOR

1. Karena longsor terjadi pada saat yang mendadak, evakuasi penduduk setelah diketahui tanda-tanda tebing akan longsor.
2. Segera hubungi pihak terkait dan lakukan pemindahan korban dengan hati-hati.
3. Dan segea lakukan pemindahan penduduk ketempat yang lebih aman.

TIPS MENGHADAPI GEMPA BUMI

(sumber : <http://www.bakornasppb.go.id>)

BILA BERADA DI DALAM RUMAH

1. Jangan panik dan jangan berlari keluar, berlindunglah dibawah meja atau tempat tidur.
2. Bila tidak ada , lindungilah kepala dengan bantal atau benda lain.
3. Jauhi rak buku, lemari dan jendela kaca.
4. Hati-hati terhadap langit-langit yang mungkin runtuh, benda-benda yang tergantung di dinding, dsb.

BILA BERADA DI LUAR RUANGAN

1. Jauhi bangunan tinggi, dinding, tebing terjal, pusat listrik dan tiang listrik, papan reklame, pohon yang tinggi, dsb.
2. Usahakan dapat mencapai daerah yang terbuka.
3. Jauhi rak-rak dan jendela kaca.

BILA BERADA DI DALAM RUANGAN UMUM

1. Jangan panik dan jangan berlari keluar karena kemungkinan dipenuhi orang.
2. Jauhi benda-benda yang mudah tergelincir seperti rak, lemari dan jendela kaca, dsb.

BILA SEDANG MENGENDARAI KENDERAAN

1. Segera hentikan kendaraan ditempat yang terbuka.
2. Jangan berhenti diatas jembatan atau dibawah jembatan layang/ jembatan penyeberangan.

KIAT MEWASPADAI DEMAM BERDARAH

Demam berdarah adalah penyakit yang ditularkan oleh nyamuk Aedes, baik *Aedes aegypti* maupun *Aedes albopictus*. Nyamuk-nyamuk ini senang berkembang biak di air jernih, sejuk dan gelap.

Karena itu, tempat perindukan yang harus diwaspadai adalah segala macam tempat penampungan air seperti bak mandi, ban bekas, kaleng bekas, drum, talang, vas bunga, pot air berisi bunga teratai, lubang di pohon, tempat bunga di pemakaman, bahkan juga bangunan-bangunan setengah jadi yang terbengkalai.

CIRI-CIRI PENDERITA DEMAM BERDARAH DENGUE

1. Demam mendadak tinggi, berlangsung selama 2 - 7 hari.
2. Kadang timbul fenomena pendarahan berupa bintik merah dibawah kulit.
3. Adakalanya penderita mengeluh badan lemas lesu, nyeri kepala, dan sakit di ulu hati.
4. Penurunan kadar trombosit (kurang dari 100.000 per mililiter).
5. Peningkatan hematokrit 20 persen.

Penderita harus segera dibawah ke dokter, diberi obat penurun panas dan minum air sebanyak-banyaknya.

Bagi yang di lingkungannya belum terkena demam berdarah, tetapi diminta waspada dan mencegah pembiakan dengan membasmi sarang nyamuk.

Langkah yang bisa dilakukan antara lain adalah :

PENCEGAHAN DENGAN 3 M

1. Menguras tempat penampungan air seperti bak mandi, ember, vas bunga, tempat minum burung dan lainnya, minimal seminggu sekali. Tempat air yang jarang dikuras sebaiknya ditaburi dengan bubuk abate minimal 2 - 3 bulan sekali.
2. Menutup rapat tempat penampungan air.
3. Mengubur semua barang bekas yan g dapat menampung air hujan.

TIPS MENGHADAPI ANGIN PUTING BELIUNG

(sumber : FEMA (Federal Emergency Management Agency))

SEBELUM DATANGNYA ANGIN

1. Dengar dan simaklah siaran radio atau televisi menyangkut prakiraan terkini cuaca setempat.
2. Waspadalah terhadap perubahan cuaca.
3. Waspadalah terhadap angin topan yang mendekat.
4. Waspadalah terhadap tanda-tanda bahaya sebagai berikut :
 - a. Langit gelap, sering berwarna kehijauan.
 - b. Hujan es dengan butiran besar.
 - c. Awan rendah, hitam, besar, seringkali bergerak berputar.
 - d. Suara keras seperti bunyi kereta api cepat.
5. Bersiaplah untuk ke tempat perlindungan (bunker) bila ada angin topan mendekat.

PADA SAAT DATANGNYA ANGIN

1. Bila dalam keadaan bahaya segeralah ke tempat perlindungan (bunker).
2. Jika anda berada di dalam bangunan seperti rumah, gedung perkantoran, sekolah, rumah sakit, pabrik, pusat perbelanjaan, gedung pencakar langit, maka yang anda harus lakukan adalah segera menuju ke ruangan yang telah dipersiapkan untuk menghadapi keadaan tersebut, seperti sebuah ruangan yang dianggap paling aman, basement, ruangan anti badai, atau ditingkat lantai yang paling terbawah, jauhilah sudut-sudut ruangan, jendela, pintu, dan dinding terluar bangunan. Semakin banyak sekat dinding antara diri anda dengan dinding terluar gedung semakin aman. Berlindunglah dibawah meja gunakan lengan anda untuk melindungi kepala dan leher anda. Jangan pernah membuka jendela.
3. Jika anda berada di dalam kendaraan bermobil, segeralah hentikan dan tinggalkan, kendaraan anda serta carilah tempat perlindungan yang terdekat seperti yang telah disebutkan diatas.
4. Jika anda berada diluar ruangan dan jauh dari tempat perlindungan, maka yang anda harus lakukan adalah sebagai berikut :
 - a. Tiaraplah pada tempat yang serendah mungkin, saluran air terdekat atau sejenisnya sambil tetap melindungi kepala dan leher dengan menggunakan lengan anda.
 - b. Jangan berlindung di bawah jembatan, jalan layang, atau sejenisnya. Anda akan lebih aman tiarap pada tempat yang datar dan rendah.
 - c. Jangan pernah melarikan diri dari angin puting beliung dengan menggunakan kendaraan bermobil bila didaerah yang berpenduduk padat atau yang bangunannya banyak. Segera tinggalkan kendaraan anda untuk mencari tempat perlindungan terdekat.
 - d. Hati-hati terhadap benda-benda yang diterbangkan angin puting beliung. Hal ini dapat menyebabkan kematian dan cedera serius.

TIPS MENGHADAPI TSUNAMI DI DARATAN

(sumber : PPK DEPKES)

1. Tetapa tenang dan tidak panik.
2. Ikuti instruksi/ petunjuk dari petugas yang berwenang (polisi, hansip, atau petugas lain).
3. Jauhi tempat-tempat rendah dan segera pergi menuju tempat yang lebih tinggi.
4. Bila anda berada di rumah, pastikan seluruh keluarga anda mengetahui adanya ancaman bahaya ini dan segera pergi menuju tempat yang aman.
5. Bila anda berada di pantai atau dekat lautan dan merasakan adanya gempa bumi, segera pergi ke lokasi yang lebih tinggi. **JANGAN** menunggu sampai peringatan tsunami di umumkan.
6. Bila anda berada di hotel atau gedung tinggi yang terletak di tempat yang rendah, segera berlari kebagian atas hotel/ gedung.

TIPS MENGHADAPI TSUNAMI DI LAUTAN

(sumber : PPK DEPKES)

1. Informasikan pada penumpang kapal untuk tetap tenang dan tidak panik.
2. Bila anda berada di kapal yang besar di lautan dan mendengar adanya peringatan akan terjadinya tsunami, segera informasikan kepada nahkoda kapal untuk menggerakkan kapal anda menuju air yang lebih dalam. Jangan kembali ke pelabuhan karena tsunami dapat menyebabkan perubahan yang cepat pada ketinggian air dan bahaya yang tidak terduga di pelabuhan.
3. Mengingatkan pada nahkoda kapal untuk selalu melakukan kontak otoritas pelabuhan untuk mendapatkan arahan mengenai pergerakan kapal. Dapat kembali ke pelabuhan bila kondisi pelabuhan cukup aman untuk navigasi dan berlabuh.
4. Namun bila anda berada di dalam kapal yang kecil, segera menuju dermaga dan berlari menuju tempat yang lebih tinggi merupakan satu-satunya pilihan, karena gelombang tsunami akan dengan mudah menghancurkan kapal-kapal kecil.

KIAT MEWASPADAI MALARIA

(sumber : Dinkes DKI Jakarta)

CARA PENULARAN

Penyakit malaria ditularkan melalui gigitan nyamuk Anopheles yang mengandung parasit :

- Plasmodium falciparum penyebab malaria tropika
- Plasmodium vivax penyebab penyakit malaria tertiana
- Plasmodium malarie penyebab malaria quartiana
- Plasmodium ovale jarang ditemukan di Indonesia

Ciri-ciri penyakit malaria adalah : sewaktu menggigit akan membentuk sudut sekitar 45 derajat.

PENCEGAHAN PENYAKIT

Pencegahan dilakukan dengan :

- Pemberantasan sarang nyamuk yang dapat menjadi tempat perindukan nyamuk.
- Pemberian ikan kepala pada tempat jentik nyamuk anopheles tinggal.
- Larvasasi tempat perindukan nyamuk anopheles.
- Penggunaan kelambu.
- Menggunakan revelel sewaktu keluar/ bekerja di luar rumah pada daerah endemis malaria.

LAMPIRAN 3

NOMOR TELEPON PENTING

	BANDA ACEH	ACEH SINGKIL	ACEH SELATAN	ABDYA	NAGAN RAYA	ACEH BARAT
DARURAT	112	-	-	-	-	-
AMBULAN	0651 - 21990	0653 - 21052	118	-	-	-
POLISI	0651 - 28330	0653 - 21110	-	0659 - 91755	0655 - 41644	
PEMADAM KEBAKARAN	113	0653 - 21643	113	-	-	0655 - 7551413
SAR	0651 - 21324	-	-	-	-	-
PMI	0651 - 23191	0653 - 24381	0656 - 21677	0659 - 91755	-	0655 - 24462
POSKO KEWASPADAAN NASIONAL	122	-	-	-	-	-
BMG	0651 - 42840	-	-	-	-	-
SATKORLAK	0651 - 26576	-	-	-	-	-
SATLAK	0651 - 26189	-	-	-	-	-