

TƯ LIỆU GIÁO DỤC VÀ RÈN LUYỆN
KỸ NĂNG THỰC HÀNH XÃ HỘI
“Chào mừng 10 năm ngày thành lập Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu
HOA 10 MÙA TỎA SÁNG

KỸ NĂNG THOÁT HIỂM CỨU NẠN
TAI NẠN THƯƠNG TÍCH TRONG XÃ HỘI

Huỳnh Toàn
Tổng trưởng – Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu
Trưởng khoa Huấn luyện kỹ năng

CHỦ ĐỀ: ỨNG PHÓ VỚI VẬT LẠ VÀO MẮT

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, *một dị vật nào đó như bụi, cát, muối đại trên đường... hay hóa chất trong các sản phẩm thường dùng như dầu gội đầu, sữa tắm... vô tình vào mắt bạn. Hãy bình tĩnh xử lý để tránh làm tổn thương mắt.*

Đầu tiên, các bạn Thanh thiếu nhi cần tránh những cách xử lý sai sau:

- Thông thường, đa số các bạ theo phản xạ tự nhiên sẽ đưa tay lên dụi để giảm khó chịu và mau chóng lấy được bụi ra. Tuy nhiên, theo các chuyên gia y tế, đây lại chính là cách làm sai lầm và dễ gây tổn thương cho mắt nhất. Lý do là vì khi bụi rơi vào mắt, nó có khả năng chà sát tròng mắt bên trong gây ra các vết xước nhỏ.

- Việc các bạn dùng tay dụi sẽ thúc đẩy nhanh và mạnh hơn quá trình nguy hiểm này. Nhiều trường hợp may mắn thì tròng mắt chỉ ứng đỏ lên do bị kích ứng nhưng có những ấy quá mạnh tay hoặc gặp phải bụi, vật cứng to thì có thể còn bị rách võng mạc dẫn đến mù lòa đấy!

- Việc căng mắt ra để thổi cũng không đúng đâu vì bản thân trong không khí của chúng mình và nước bọt của người thổi cũng có chứa rất nhiều vi khuẩn gây hại. Nó có thể xâm nhập vào mắt và gây ra viêm nhiễm.

Vậy theo các bạn Thanh thiếu nhi, chúng ta nên làm gì để lấy dị vật ra khỏi mắt, sau đây mời các bạn tham khảo các cách sau:

Trường hợp 1: Dị vật vào mắt

- Nếu một dị vật nào đó như bụi, cát, muối đại trên đường... vô tình bay vào mắt, bạn nên nhìn xuống mũi rồi nhắm mắt lại. Mẹo đơn giản nhất lúc này là lợi dụng nước mắt của chúng mình đó nha! Ngay khi bị bụi rơi vào, các bạn hãy nhắm

mắt lại và dùng tay di nhẹ mi mắt. Cách làm này sẽ giúp kích thích tuyến lệ hoạt động mạnh hơn, nước mắt tiết ra nhanh và nhiều hơn giúp chúng mình cuốn trôi bụi.

- Nếu bị ở mi dưới thì lật mi dưới ra rồi dùng chéo khăn tay hay mảnh vải sạch, mềm thấm nước lọc, đưa hạt bụi về phía góc mũi để lấy ra. Nếu bị ở mi trên thì lộn mi mắt lên, rồi cũng dùng khăn tay hay vải sạch làm như trên. Sau đó dùng thuốc nhỏ mắt thông thường nhỏ vào. Nếu như có người quen hay ai đó ở gần, hãy nhờ sự giúp đỡ của họ.

Nếu như các bạn đã thử cách làm này mà vẫn không hiệu quả thì có thể áp dụng cách lấy bụi như sau:

- Lấy một chậu/bát/ cốc nước miệng rộng tinh khiết ở nhiệt độ ấm. Các bạn chú ý không nên dùng nước nóng vì nó dễ gây bỏng võng mạc nhé! Nếu có thể hãy sử dụng nước đóng chai cho đảm bảo còn không thì hãy xả vòi nước một lúc để cặn bẩn trôi hết, rửa sạch tay bằng xà phòng diệt khuẩn.

- Tiếp đó, hãy ngâm mắt bị bụi vào chậu nước trong khoảng 10 – 20 giây, vừa ngâm vừa chớp mắt nhiều lần cho bụi trong mắt trôi ra.

- Nếu không dễ dàng lấy được vật lạ, dị vật găm vào mắt, thấy bất thường về thị lực, mắt bị đau, đỏ, có cảm giác cộm mắt sau khi dị vật đã được lấy ra thì cần băng mắt lại rồi đưa đi bệnh viện.

* Mẹo nhỏ: với trường hợp có con muỗi nhỏ bay vào mắt, bạn cố gắng để mở mắt bình thường cho con muỗi bay ra, hoặc chớp mắt nhẹ nhẹ cho nước mắt cuốn trôi con vật đó ra, chứ không nên nhắm chặt mắt hoặc lấy tay dụi, vì sẽ làm con vật tiết ra chất làm cay mắt rất khó chịu

Trường hợp 2: Hóa chất bắn vào mắt

- Nếu bị một trong các hóa chất như dầu gội đầu, chất sơn móng tay, thuốc nhuộm tóc hay vôi tôi, axit bắn vào mắt, cần bình tĩnh xử trí.

- Trước hết, rửa tay bằng xà phòng và nước sạch để chắc chắn đã loại bỏ hoàn toàn hóa chất ra khỏi tay.

- Rửa mắt bằng nước sạch, dùng khăn sạch, ẩm có nhúng nước phủ ngay lên mắt trong ít nhất 20 phút, sau đó đứng vào vòi nước ấm để tạo ra dòng nước ấm, nhẹ nhàng chảy từ trán xuống bên mắt bị tổn thương hoặc dòng nước chảy qua sống mũi nếu cả hai mắt đều bị tổn thương. Hoặc cúi đầu, nghiêng qua một bên, mở mắt tổn thương dưới vòi nước chảy nhẹ.

- Nếu là trẻ nhỏ, có thể đặt nằm trong bồn hoặc chậu tắm, để vòi nước chảy nhẹ nhàng từ trán xuống bên mắt tổn thương của bé hoặc chảy giữa sống mũi nếu cả hai mắt đều bị tổn thương. Thực hiện ít nhất trong 20 phút.

- Bạn cần nhớ, không đặt bất cứ thứ gì ngoại trừ nước vào mắt và không nhỏ bất cứ thứ thuốc nhỏ mắt nào khi không có chỉ định của bác sĩ. Sau đó đến cơ sở y tế nơi gần nhất. Do mắt bị tổn thương rất nhạy cảm với ánh sáng nên nếu trời nắng, hãy đeo kính râm chống nắng. Đừng quên mang theo lọ đựng hóa chất đến phòng khám cấp cứu.