

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 KHI GẶP MỘT ĐÁM CHÁY

Chào các bạn Thanh thiếu nhi, khi thấy một đám cháy phát khởi, các bạn sẽ làm gì: chạy trốn vào tủ, núp vào toilet mở hết vòi nước ra, hốt hoảng, luynes quynh không biết làm gì và khóc.... tất cả đều có khả năng dẫn đến tử vong cao.

Vâng thưa các bạn hãy tự cứu lấy mình bằng việc đầu tiên các bạn Thanh thiếu nhi hãy bình tĩnh làm theo các bước sau:

1. Các bạn hãy nhanh chóng hô to “Cháy! Cháy!” để báo động cho mọi người biết hoặc thổi còi, đánh keng... tạo sự náo động gây chú ý cho mọi người

2. Sau đó các bạn Thanh thiếu nhi nhanh chóng gọi điện thoại hay chạy đi báo (nếu gần) cho Sở cứu hỏa (114), Cảnh sát (113), Cấp cứu (115) (*khi báo nhớ nói rõ chi tiết: địa điểm, số nhà, đường phố, phường, xóm, con đường gần nhất để đến đó, tính chất của đám cháy: lớn, nhỏ, hóa chất, cháy xăng...*)

3. Trong khi chờ đợi đội cứu hỏa, các bạn thanh thiếu nhi phải tìm cách để ngăn chặn, dùng các phương tiện phù hợp có sẵn như: cát, nước, chăn ướt, bình cứu hỏa...

4. Cứu thoát, di chuyển các nạn nhân ra khỏi vùng nguy hiểm.

5. Giúp dân chúng di tản đồ đạc và cắt cử người trong chùng.

6. Bố trí người đón lynch cứu hỏa. Dọn dẹp đồ đạc choáng lối đi của nhân viên cứu hỏa hay xe vòi rồng.

7. Giúp lính cứu hỏa bằng cách phụ giúp di chuyển các vòi nước.

Và đây là một câu chuyện giúp các bạn Thanh thiếu nhi thực hành về kỹ năng thoát hiểm khi gặp phải đám cháy, gồm:

Kỹ năng 1: Khi ngửi thấy mùi khét, khói hoặc trông thấy lửa cháy thì các bạn Thanh thiếu nhi phải gọi ngay cho các chú lính cứu hỏa. Số điện thoại các chú là 114.

Kỹ năng 2: Nếu bị kẹt trong đám cháy có người lớn bên cạnh, các bạn Thanh thiếu nhi phải bình tĩnh làm theo sự chỉ dẫn của người lớn.

Kỹ năng 3: Chỉ cho các bạn Thanh thiếu nhi những lối có thể thoát ra ngoài khi có hỏa hoạn. Dặn các bạn Thanh thiếu nhi cố gắng thoát ra ngoài càng nhanh càng tốt tuyệt đối không chần chừ mang theo đồ đạc hoặc nán lại gọi điện cho cứu hỏa.

Kỹ năng 4: Nếu gia đình các bạn Thanh thiếu nhi sống trong tòa nhà cao tầng hoặc khu chung cư, hãy dạy các bạn Thanh thiếu nhi rằng đừng bao giờ di chuyển xuống dưới đất bằng thang máy khi có hỏa hoạn vì khi đó thang máy có thể ngừng giữa chừng do ngắt điện. Trường hợp ở gần tầng thượng hơn, hãy di chuyển lên tầng thượng thay vì di chuyển xuống dưới.

Kỹ năng 5: Nhớ rằng không những lửa mà khói và hơi độc cũng có thể dẫn đến tử vong. Để tránh bị ngộp vì khói, hãy dạy các bạn Thanh thiếu nhi di chuyển ra ngoài bằng cách bò sát mặt đất, bịt khăn hoặc vải thấm nước lên miệng, mũi. Hãy khoác thêm một chiếc áo được nhúng nước nếu có thể.

Kỹ năng 6: Khi tóc hoặc quần áo bị bén lửa hãy dạy các bạn Thanh thiếu nhi phải dừng lại, nằm xuống và lăn người qua lại hoặc lăn tròn.

Kỹ năng 7: Nếu các bạn Thanh thiếu nhi kẹt trong phòng không thể thoát ra ngoài, hãy lấy vải ướt bịt chặt các khe cửa rồi chui xuống gầm giường và nằm sát xuống sàn nhà. Bởi gầm giường là nơi đầu tiên những người lính cứu hỏa để mắt đến khi tìm kiếm những người còn kẹt lại trong một vụ hỏa hoạn.

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 THƯỜNG XẢY TRONG XÃ HỘI

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

CHỦ ĐỀ :CHỮA CHÁY NHƯ THẾ NÀO ?

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý: một đám cháy cần có ba yếu tố để nó bắt đầu và tiếp tục lan ra:

* Một năng lượng tối thiểu, vật phát nhiệt (*tia lửa que diêm, tàn thuốc, tia lửa điện,, áp suất, sự cọ sát...*)

* Chất Cháy: có nghĩa là chất đốt là nguồn nhiên liệu (*xăng, dầu, cây gỗ, giấy, vải...*), chúng được kí hiệu trên bao bì:



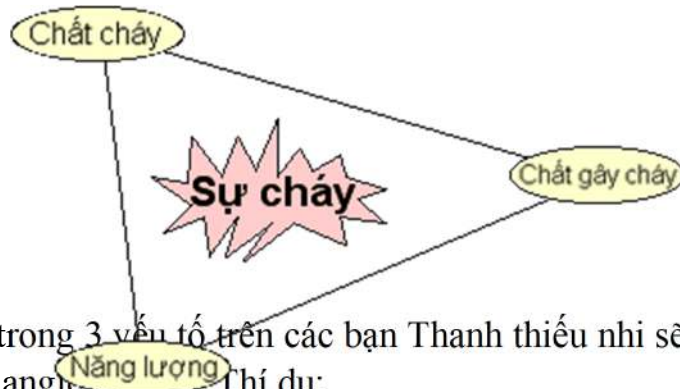
F - Chất dễ cháy
SGH02



F+ - Chất cháy rất mạnh

* Chất gây cháy: có nghĩa là 1 chất mang khí oxy (ở đây là Kali nitrat), chúng được ký hiệu trên bao bì:





Loại trừ 1 trong 3 yếu tố trên các bạn Thanh thiếu nhi sẽ bẻ gãy được “**TAM GIÁC LỬA**” (triangle). Thí dụ:

Loại bỏ (năng lượng) vật phát nhiệt: tắt thuốc lá, không bật quạt hay diêm, cúp cầu dao điện, không đốt nhang... Các bạn Thanh thiếu nhi có thể loại bỏ năng lượng phát nhiệt bằng cách tưới nước lên ngọn lửa, cũng tương tự ở phần dưới của ngọn lửa. Nước sẽ bốc hơi khi tiếp xúc với nhiệt nhưng cũng góp phần làm giảm nhiệt độ. (một mặt nào đó cũng góp phần dập tắt ngọn lửa)

Loại bỏ (chất gây cháy) oxy: Các bạn Thanh thiếu nhi nên đóng các cửa phòng đang cháy, dập lửa bằng các chất các vật chống cháy, dùng cát trùm lên ngọn lửa, hoặc phủ những lớp dày, bot khí cacbonic (bình CO_2)... Trong trường hợp này các bạn Thanh thiếu nhi cần phải định hướng bình chữa cháy về phía chân ngọn lửa, ở đó chính là phần chính của sự cháy (chứ không phải phần trên ngọn lửa).

Loại bỏ (chất cháy) nguồn nhiên liệu: dẹp bỏ gỗ, cỏ khô, giấy, vải, xăng dầu... ra khỏi đường tiến công của lửa. Đây có thể xem là giải pháp cuối cùng, kỹ thuật này không được phổ biến trong việc dập tắt hỏa hoạn cho các toà nhà, nhưng nó rất hay được sử dụng khi có đám cháy trong rừng. Những người lính cứu hỏa sẽ đốt cháy 1 dải cây có kiểm soát nằm trước đám cháy. Khi đám cháy lan đến vùng trống, vùng mà không còn bất cứ một chất cháy (cây) để cháy, đám cháy sẽ dừng lại. Người ta gọi là phương pháp “ngăn các đám cháy rừng”

GIÁO DỤC VÀ RÈN LUYỆN
KỸ NĂNG THỰC HÀNH XÃ HỘI
“Chào mừng 10 năm 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 :CÁCH DI CHUYỂN TRONG ĐÁM CHÁY

Khi di chuyển trong đám cháy các bạn Thanh thiếu nhi cần lưu ý không chạy, đi khom lưng nép sát vào tường (hoặc bò càng sát sàn nhà càng hay) vì tránh được hơi nóng và khói, vì khói luôn luôn bay lên cao. Đôi lúc, người phải bò dưới sàn khi lượng khói tập trung nhiều để khỏi bị ngạt. Thực tế, nghẹt thở vì khói là nguyên nhân dẫn đến tử vong cao và nhanh hơn là bị phỏng và chết cháy. Vì vậy hãy di tản nhanh chóng ra khỏi khu vực nhiễm khói càng nhanh càng tốt.

Trong lúc di chuyển các bạn Thanh thiếu nhi cần quan sát phía trên, đề phòng các vật đang cháy rơi xuống.

Đồng thời các bạn cũng quan sát phía sau xem còn đường nào thoát ra hay không.

Các bạn Thanh thiếu nhi tìm các lối thoát nạn sẵn có theo đèn chỉ dẫn (*hoặc nghe thông báo qua hệ thống truyền thanh, vô tuyến*). Có thể tìm lối thoát sang các phòng khác. Lưu ý hãy sử dụng cầu thang bộ hay theo lối đèn có chữ "EXIT" - lối ra để thoát nạn. Tuyệt đối không dùng thang máy vì khi xảy ra hỏa hoạn có thể nguồn điện bị ngắt, bạn sẽ bị kẹt trong đó. Đồng thời trên đường đi, hãy báo cho hàng xóm hoặc những người khác ở các phòng lân cận biết đang có cháy xảy ra.

Nếu các bạn Thanh thiếu phải băng qua lửa thì hãy tận dụng chăn, áo thấm nước ướt trùm lên người, sau đó các bạn hãy bò hoặc đi khom người khi di chuyển trong vùng có nhiều khói. Nếu có điều kiện, hãy dùng khăn thấm nước để bị lên mũi sẽ giúp hạn chế hít phải khí độc. Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý: nếu phải mở cửa hãy kiểm tra nhiệt độ trước khi mở (*bằng cách sờ tay vào cửa*). Nếu nhiệt độ quá cao, tuyệt đối không được mở.

Khi các bạn mở cửa ra, nên tránh mặt, né người sang một bên để phòng lửa tạt (*để tránh tổn thương do hiện tượng chênh lệch áp suất – sức nóng*). Khi vào phòng nếu thấy có khói lửa vào hãy dùng vải, giẻ ướt chặn lấy chân cửa.

Nếu không tìm thấy lối ra cửa chính, hãy di chuyển ra ban công hoặc mở cửa sổ. Rồi từ ban công/cửa sổ hãy hô to cho mọi người biết. Sau đó gọi ngay cho lực lượng phòng cháy chữa cháy (số 114) để thông báo vị trí cụ thể của mình.

Nếu các bạn Thanh thiếu nhi bị kẹt trong phòng không thể thoát ra ngoài, hãy nhớ đến **TAM GIÁC SỰ SỐNG**. Khi xảy ra cháy, dẫn đến thay đổi áp suất trong phòng và bên ngoài dễ dẫn đến sập nhà, sập phòng. Vì vậy, các bạn lưu ý cần phải nhanh chóng chọn những nơi có vị trí tam giác chính là các góc nhà, góc phòng để làm nơi ẩn nấp. Khi không may phòng sập, đây sẽ là vị trí ít bị đè bẹp nhất, khả năng các bạn Thanh thiếu nhi bị thương thấp nhất.

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 ÁO QUẦN NẠN NHÂN BẮT CHÁY

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý ngăn không cho nạn nhân hốt hoảng chạy ra ngoài hay chạy vòng quanh, vì bất kỳ một cử động hay một làn gió nhẹ nào cũng làm cho lửa cháy mạnh và nhanh hơn.

Các bạn Thanh thiếu nhi cần nằm xuống hoặc đặt nạn nhân nằm xuống - việc này giúp lửa khó lan ra hơn và giảm tác động của lửa lên mặt và đầu bạn (*lửa cháy từ dưới lên trên*) xoay chỗ bị cháy lên trên rồi dập tắt lửa bằng nước hay bằng các dụng cụ chữa cháy

Hãy trùm nạn nhân bằng áo khoác hay mùng mành, chăn, niêm, thảm, hay một miếng vải dày rồi quấn chặt họ lại (*những loại này không phải làm bằng nilon hay cellulose dễ bị cháy ra và bốc cháy khi gặp lửa*)

Dập lửa - bao trùm ngọn lửa bằng vật liệu nặng, như áo khoác hay chăn, việc này giúp phá vỡ nguồn cung cấp oxi cho lửa

Lăn vòng quanh - lăn giúp dập lửa

Chú ý: nếu quần áo bạn đang mặc bị bắt lửa mà không có ai giúp đỡ, hãy tự dập tắt bằng cách quấn chặt mình vào một vật liệu thích hợp và nằm xuống đất.

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 RỜI KHỎI TÒA NHÀ ĐANG CHÁY

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, một kế hoạch thoát thân có thể giúp mọi thành viên trong gia đình thoát khỏi ngôi nhà đang cháy. Lời khuyên là hãy ra ngoài thật nhanh và an toàn. Khói từ đám cháy có thể gây khó nhìn mọi đồ vật, vì thế, việc học và nhớ các cách ra khỏi nhà là rất quan trọng. Có bao nhiêu lối thoát hiểm? Làm thế nào để đi tới những lối thoát hiểm đó? Vì thế, cả gia đình nên cùng vẽ một bản đồ cho kế hoạch thoát hiểm của mình.

Khi căn nhà đang ở bị cháy, các bạn Thanh thiếu nhi hãy giữ bình tĩnh, cố gắng hết sức mình giúp đỡ mọi người ra khỏi nhà đang cháy mà không liều lĩnh gây nguy hại cho bản thân.

Nỗi lo sợ khủng hoảng cũng lan truyền rất nhanh. Các bạn Thanh thiếu nhi phải kiềm chế hoặc trấn an những người nào có thể làm tăng sự náo động

Các bạn Thanh thiếu nhi cần đóng các cửa phía sau lưng (*nhưng đừng khóa, vì có thể còn người cố gắng thoát ra sau bạn*)

Bấm chuông báo cháy để báo động cho mọi người.

Các bạn Thanh thiếu nhi nhanh chóng rời khỏi tòa nhà đang cháy theo bảng chỉ dẫn (exit) hoặc các lối cầu thang bộ theo cách an toàn nhất

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 KHÓI

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý, bất kỳ đám cháy nào trong một không gian chật hẹp đều tạo ra bầu không khí rất nguy hiểm vì lượng oxy giảm, khí cacbonic và các khí độc khác tăng lên. Xin nhấn mạnh:*bị vài vết phỏng bạn vẫn còn hoạt động than thể được nhưng nếu để hít phải một hơi khói, nó costheer khiến bạn ngục ngã.*

Khi nhìn thấy khói, Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý lúc này con người rơi vào tình trạng hoảng loạn. Đây là trạng thái gần như khó chế ngự được. Một khi xuất hiện nó sẽ lan nhanh. Hoảng loạn sẽ khiến người ta có thể tự giết chết mình.

Điều quan trọng cần nhớ là khi nhìn thấy khói không có nghĩa là cả tòa nhà đang cháy rụi. Một điều cần biết thêm về khói là nó gây xôn mắt và buộc lòng phải nhắm mắt lại.

Lúc đó lượng không khí còn thở được đang ở phía dưới, sát sàn nhà. Để chống nhiễm khói, nên **lấy khăn thấm nước che kín miệng và mũi để lọc không khí khi hít thở** hoặc sử dụng mặt nạ chống khói. Muốn thoát ra khỏi đám lửa, dùng chăn, mền nhúng nước trùm lên người và chạy nhanh ra ngoài, tránh để lửa bén vào trang phục.

Ai không biết điều này sẽ khó mà thoát đi ra được.

Bạn hãy giữ gìn cặp mắt và lá phổi lâu chừng nào tốt chừng đó.

Cần nhanh chóng di chuyển đến lối thoát nạn an toàn, **khi bạn chạy ra ngoài để thoát, hãy đi men theo bờ tường** vì rất dễ bị lạc hay mất phương hướng trong khoảng khói mù mịt, chưa kể nếu đi giữa hành lang, dòng người náo loạn sẽ xô ngã bạn ngay. Khi đã đến lối thoát và sắp bước xuống (*cần nhớ là bạn đi xuống chứ không phải bò*) thì nhớ nắm lấy tay vịn lan can. Đừng xem nhẹ điều này. Dòng thác người sẽ đẩy bạn ngã và rất có thể bạn sẽ bị giẫm đạp và không gượng dậy được.

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 PHÒNG CHỐNG HỎA HOẠN

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, phòng cháy hơn là chữa cháy, các bạn cần lưu ý những chú ý sau đây sẽ giúp các bạn chúng ta phòng cháy tốt hơn:

+ Không hút thuốc, bật lửa hay gọi điện thoại di động ở những chỗ gần xăng dầu, trạm đổ xăng.

+ Khi châm dầu vào đèn, lò đun nấu ... phải chắc rằng lửa đã tắt.

+ Khi châm cồn vào lò nấu, hay lẩu (cù lao), cũng phải chắc rằng lửa đã tắt (vì lửa rất khó thấy vào ban ngày)

+ Khi vào chỗ tối ngủ thấy mùi ga hay xăng dầu, đừng bật quạt để soi.

+ Nếu dung than củi để nấu ăn, khi nấu xong phải dụi tắt hoàn toàn cho hết khói. Nhốt than cháy dở vào trong một hũ đất.

+ Điện là một nguyên nhân gây cháy cao. Kiểm tra thường xuyên các dây điện, thay thế các dây cũ, tróc vỏ bọc, các thiết bị điện quá cũ kỹ. Băng lại các mối nối...

+ Nếu có sử dụng máy phát điện thì nên để cách xa nhà và không để xăng dầu gần nơi đặt máy.

+ Dọn sạch cỏ rác và các vật dễ cháy chung quanh nhà.

+ Trước khi đi vắng, nhớ cúp cầu dao điện, tắt đèn dầu, bếp, lò, khóa bếp gas, kiểm tra nhang đèn nơi thờ cúng.

+ Không chong đèn dầu trong mùng.

+ Không hút thuốc trên giường.

+ Khi đun nấu bằng củi hay rơm rạ, không được rời xa bếp.

+ Không để xăng dầu, cồn, các chất dễ cháy... gần nơi nấu nướng.

+ Khi nhóm lửa để nấu ăn hay đốt lửa trại, phải tuân thủ những điều sau:

• Nhóm lửa nấu cơm ở chỗ ít gió, xa gốc cây khô, gốc cây có dầu.

• Không đốt lửa dưới các tàn cây, vì lá có thể bắt cháy hoặc héo khô do sức nóng của ngọn lửa bốc lên.

• Dọn sạch cành cây, lá khô ... chung quanh khu vực làm bếp hay đốt lửa trại để đề phòng cháy lan.

- Không để những vật dễ cháy, những chất dẫn lửa gần đồng lửa.
- Cắt người trực trong chùng lửa.
- Chuẩn bị những vật liệu phòng cháy: nước, cát, cành tươi bó thành chổi ...

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 DẬP LỬA

Thực tế cho thấy, không phải lúc nào bạn cũng có bình xịt hay bịch cát chữa cháy kề bên. Chăn, khăn và nước chắc không khó tìm khi xảy ra sự cố cháy. Vì vậy trong tình huống khẩn cấp, bạn hãy nghĩ đến để sử dụng dập tắt lửa.

Khi đám cháy diễn ra, các bạn Thanh thiếu nhi cần bình tĩnh xem xét khả năng đám cháy do nguyên nhân gì, từ đó ta có các cách dập lửa cho phù hợp:

Đổ nước lạnh hạ nhiệt: phương pháp này đơn giản nhất, dùng chậu rửa mặt, thùng xô đựng nước mức đầy nước trực tiếp dội lên những chỗ đang cháy có thể đạt được hiệu quả giảm nhiệt độ các vật cháy, phá vỡ điều kiện cháy, khiến ngọn lửa tắt (không áp dụng cho cháy do điện, do xăng dầu....) Để chắc chắn lửa đã tắt hẳn (sau khi dội nước), các bạn Thanh thiếu nhi dùng tay để kiểm tra. Nếu đồng lửa đã hoàn toàn nguội lạnh thì mới được dùng xẻng để xúc bỏ hoặc lấp lại.

Dập tắt các bếp lửa hay chỗ đốt lửa trại (nếu còn lâu mới cần dùng lại hay trước khi rời đất trại) bằng cách dội nước vào đồng lửa

Dùng một cái cây khều đồng tro rồi dội nước vào đồng tro một lần nữa, vì có thể than hồng còn cháy âm ỉ ở đồng tro

Trùm ngạt tắt lửa: Chăn / khăn dùng trong chữa cháy thường là loại làm bằng sợi cotton, dễ thấm nước. Khi phát hiện ra cháy bạn hãy nhúng chăn vào nước để nước thấm đều lên mặt chăn rồi chụp lên đám cháy để ngăn cách đám cháy với môi trường bên ngoài (tác dụng làm ngạt), không cho ôxy của môi trường vào vùng cháy. Sở dĩ phải nhúng chăn vào nước trước khi chữa cháy là để sợi bông nở ra làm tăng độ kín trên bề mặt chăn. Hơn nữa khi chăn được thấm nước sẽ có tác dụng làm giảm nhiệt độ của đám cháy dẫn đến đám cháy bị dập tắt.

Khi dập lửa, bạn dùng hai tay cầm chắc hai góc tấm chăn, giơ cao lên phía trước che mặt rồi nhanh chóng phủ kín đám cháy, đám cháy sẽ được dập tắt.

Sử dụng bình dập lửa: Nguyên lý cầu bình dập lửa là phun chất dập lửa trực tiếp vào khu vực đang cháy, chất này tham gia vào quá trình phản ứng cháy, từ đó làm phản ứng dừng lại, đạt được mục đích dừng lại.

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 BỊ PHÒNG

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý có nhiều nguyên nhân gây ra phỏng, nhưng trường hợp thường gặp nhất là phỏng do nhiệt. Ngay lập tức đưa nạn nhân ra khỏi khu vực hỏa hoạn, đảm bảo nạn nhân ở khu vực thoáng khí, an toàn cho cả người sơ cứu và nạn nhân.

- Khi bị phỏng do nhiệt phải nhanh chóng cách ly nguồn nhiệt. Ngâm nước lạnh hay dội nước liên tục lên chỗ bị phỏng khoảng 10 phút. Nếu không có nước có thể dùng các chất lỏng vô hại như sữa tiệt trùng, nước khoáng, nước giải khát trong lon, chai...

- Nhẹ nhàng tháo hết quần áo bó sát và trang sức ra trước khi da bị phỏng lên. Nhưng không được lấy bất cứ vật gì đã dính vào vết phỏng.

- Dùng một miếng vải sạch, nhẹ. Không đồ long, phủ lên vết phỏng. nếu da bị phỏng rộp, chúng ta không nên làm vỡ bong nước, vì có thể gây nhiễm trùng. Nếu chỗ phỏng đã bị rách, chúng ta nên băng vết thương lại.

- Xử lý xong, nếu bị nặng, để nạn nhân nằm xuống, chân kê cao. Kiểm tra và theo dõi nhịp tim. Chuyển ngay cơ sở y tế để điều trị.

Các bạn Thanh thiếu nhi chú ý:

- Nếu nạn nhân không còn tự thở, tiến hành các biện pháp **hô hấp nhân tạo** và bóp tim ngoài lồng ngực.

Nếu nạn nhân còn tỉnh, đảm bảo đường hô hấp được lưu thông, lấy bỏ dị vật trong khoang miệng (nếu có). Không để nạn nhân nằm ngửa nếu người gặp nạn có nôn. Nghiêng đầu sang một bên để tránh chất nôn sặc vào đường hô hấp.

- Kiểm tra các vị trí bỏng ở vùng đầu, mặt, cổ và chi thể, làm mát các tổn thương bỏng trong vòng 20 phút bằng cách dùng nước sạch chảy trên vết thương hoặc ngâm vị trí tổn thương trong nước.

- Nếu nạn nhân có các triệu chứng khó thở, nhịp thở ngắt quãng, nói khàn, hoặc rối loạn ý thức cần gọi y tế hỗ trợ ngay và đưa nạn nhân tới bệnh viện càng sớm càng tốt. Gọi cấp cứu y tế để được hỗ trợ, số điện thoại 115./.

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 VỌP BẺ (CHUỘT RÚT)

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến Chuột rút là tình trạng co thắt cơ đột ngột, gây đau dữ dội ở một bắp thịt thường là cơ cơ do lạnh hay hoạt động quá sức, làm cho bệnh nhân không tiếp tục cử động được nữa. Vậy phải xử lý như thế nào khi bị chuột rút để giảm đau nhanh chóng và hiệu quả?

Khi có sự gắng sức chắp bắp thịt mà không được chuẩn bị tốt từ trước, hoặc cơ bắp bị vận dụng quá nhiều, có thể gây ra vọp bẻ, cũng có thể do phơi mình dưới nắng gắt, đổ mồ hôi nhiều hoặc do sự tuần hoàn không tốt của tĩnh mạch cũng xảy ra vọp bẻ.

Tuy mọi bắp thịt đều có thể bị chuột rút, nhưng bệnh hay xảy ra ở cẳng chân, đùi, bàn tay, bàn chân và cơ bụng. Chuột rút sẽ gây nguy hiểm nếu bạn đang bơi dưới nước, ngồi gần bếp lửa, khi đang lái xe.

- *Vọp bẻ bàn chân*: vừa xoa bóp vừa uốn nhẹ ngón chân cái ngược vào mình.
- *Vọp bẻ cẳng chân*: duỗi thẳng đầu gối, kéo thẳng bàn chân lên cho thật chắc về phía cẳng chân. Xoa bóp cơ.
- *Vọp bẻ sau đùi*: duỗi thẳng đầu gối. Nâng bàn chân lên cao. Xoa bóp mạnh cho các cơ cho nạn nhân.

Sau đây xin giới thiệu cho các bạn Thanh thiếu nhi phương pháp chung khi bị vọp bẻ (chuột rút): Muốn khỏi đau nhanh chóng cần thực hiện các thao tác sau đây: **dừng vận động, cố gắng thả chùng chi bị bệnh để thư giãn bắp thịt đang bị co rút. Nhẹ nhàng xoa bóp bắp cơ, nếu có dầu nóng thì thoa dầu lên vùng da của bắp thịt đang bị co rút rồi xoa bóp nhẹ nhàng**

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, các bạn hoàn toàn có thể phòng tránh chuột rút bằng cách: uống nước đầy đủ, tốt nhất là các loại nước giàu chất khoáng như:

nước oresol, nước chanh đường muối, nước dừa... trước, trong và sau khi luyện tập, lao động, đi bộ, leo núi. Khởi động thật tốt trước khi vận động cơ thể, trước mỗi buổi tập.

Tập thư giãn cơ bắp trước và sau mỗi lần tập luyện. Tập vươn duỗi chân vào buổi tối trước khi đi ngủ và buổi sáng khi thức dậy. Khi ngồi, co bàn chân về phía đầu gối càng cao càng tốt, để máu dễ dàng lưu thông ở bắp thịt cẳng chân.

Thực hiện chế độ dinh dưỡng cân bằng, đủ các chất: *đạm, đường, béo, vitamin và khoáng chất*. Hạn chế dùng các chất kích thích như *thuốc lá, rượu, bia*. Điều trị tích cực các bệnh là nguyên nhân gây chuột rút nói trên.

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 bạn 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 mí dưới thì lật mí 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 mí trên thì lộn mí 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.

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 THỂ LẠ VÀO LỖ TAI

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, do độ tuổi các bạn còn nhỏ, khi các bạn vui chơi có thể bị các loại hạt nhỏ như bắp, đồ chơi, cúc áo (hay còn gọi là dị vật bất động)... rơi vào tai hoặc bị côn trùng như kiến, bọ xít bò vào (dị vật cử động).

Dị vật bất động

Các loại hạt nhỏ, cúc áo, đồ chơi nhỏ rất dễ lọt vào tai mà ngay các bạn và phụ huynh đều không biết. Để lâu trong tai, các bạn Thanh thiếu nhi sẽ cảm thấy tai bị ù, khả năng nghe kém, nếu nặng hơn có thể bị thủng tai và thấy đau khi ho.

Khi nhận thấy có dấu hiệu như khóc, tay sờ vào tai nhiều lần, các bạn nên nhờ người lớn soi đèn pin vào lỗ tai của các bạn để xem có vật lạ nào nằm trong tai không. Nếu có bạn nên:

- Xác định đó là dị vật gì: hạt ngô hay bông gòn, cúc áo, vật có thể nở khi gặp nước hay không (đối với vật có thể nở khi gặp nước tuyệt đối không đổ nước vào tai bé vì có thể khiến chúng nở to và bịt lỗ tai).

- Các bạn nghiêng đầu về phía tai có dị vật, lắc nhẹ đầu và dùng tay nhẹ nhàng kéo tai để dị vật rơi ra ngoài.

- Nếu dị vật không rơi ra ngoài khi lắc tai, các bạn có thể trấn mình và ngồi yên nhờ người lớn dùng kẹp gấp dị vật ra ngoài (với điều kiện phải nhìn thấy dị vật).

- Trong trường hợp không thấy dị vật, dị vật lọt sâu bên trong không nên dùng kẹp gấp vì có thể đẩy dị vật vào sâu hơn trong tai gây rách màng nhĩ. Lúc này các bạn nên đi gặp bác sĩ tai - mũi - họng, tại đây các bác sĩ sẽ có cách xử lý phù hợp với tình trạng bệnh của các bạn như: bơm nước vào để lấy dị vật; dùng móc luôn về phía sau để lấy (nếu bơm nước không thành công); gây mê để loại bỏ dị vật trong tai...

Dị vật chuyển động

Côn trùng như kiến, bọ xít rất có thể bò vào tai khi các bạn Thanh thiếu nhi mãi chơi và không chú ý hoặc khi các bạn đang ngủ. Nếu để côn trùng lâu trong tai, các bạn sẽ cảm thấy ngứa ngáy hoặc đau rát do côn trùng cắn vào phần da mỏng ở ống tai hoặc cắn màng nhĩ.

Đối với dị vật này, nếu không nhanh chóng lấy ra có thể khiến các bạn bị thủng màng nhĩ, viêm tai, ảnh hưởng nặng nề tới thính giác của các bạn sau này. Vì vậy, phụ huynh và các bạn cần lưu ý:

- Phát hiện côn trùng chui vào tai, các bạn dùng đèn pin soi vào để chúng theo đường ánh sáng và bò ra ngoài.

- Nếu côn trùng không bò ra ngoài theo đường ánh sáng, bạn đổ ít dầu oliu vào tai để làm ngạt côn trùng, sau đó gấp côn trùng ra ngoài tai.

- Cuối cùng nếu không gấp được côn trùng ra ngoài thì các bạn cần đi đến bác sĩ tai - mũi - họng.

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 SAY NÓNG – SAY NẮNG

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến!

Say nắng, say nóng là hiện tượng thường gặp trong mùa hè. Khi bị say nắng, say nóng con người không chỉ mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu,... mà còn có thể gây đột quỵ. Nếu bệnh nhân không được xử trí kịp thời có thể để lại các di chứng thần kinh không hồi phục và tử vong.

NGUYÊN NHÂN

*** Say nắng**

- Khi các bạn Thanh thiếu nhi vui chơi, lao động hoặc đi quá lâu ngoài trời nắng, nhiều tia nắng sẽ chiếu thẳng vào vùng cổ gáy. Dưới tác dụng liên tục của ánh sáng mặt trời gay gắt, trung tâm điều hòa thân nhiệt cơ thể sẽ bị chấn động làm **rối loạn điều hòa thân nhiệt** cùng với hiện tượng **mất nước cấp của cơ thể**.

Như vậy say nắng thường biểu hiện bệnh nặng ngay từ đầu, có thể có nhiều dấu hiệu thần kinh sớm, rất rõ tổn thương có thể hồi phục hoặc không hồi phục. Một số trường hợp có thể có tụ máu dưới màng cứng và trong não.

*** Say nóng**

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, say nóng là tình trạng mất nước toàn thể kèm theo rối loạn điều hòa thân nhiệt, rối loạn vận mạch mà bản chất là do trung tâm điều hòa thân nhiệt không thích ứng với điều kiện thời tiết xung quanh. **Ánh nắng mặt trời và sức nóng** là 2 tác nhân vật lý có thể gây stress với cơ thể.

Khi nhiệt độ ngoài trời quá cao, cùng với việc phải phơi mình quá lâu dưới ánh nắng mặt trời hoặc phải làm việc trong điều kiện môi trường nhiệt độ cao nóng bức (hầm lò, trong phòng kín...), hoặc hoạt động thể lực quá sức ở cơ thể của các bạn (chơi các môn thể thao cường độ cao, làm việc nặng nhọc kéo dài)... sẽ dẫn đến hiện

tượng lượng nhiệt sinh ra và lượng nhiệt hấp thu lớn hơn nhiều so với lượng nhiệt cơ thể tỏa ra môi trường xung quanh. Do đó **trong say nóng, tình trạng mất nước toàn thể là chủ yếu.**

BIỂU HIỆN KHI BỊ SAY NẮNG, SAY NÓNG

Một đặc điểm chung của say nắng và say nóng là gì các bạn Thanh thiếu nhi biếng không ?

Đó là cả say nóng và say nắng đều dẫn đến một tình trạng **tăng thân nhiệt**. Khi thân nhiệt tăng sẽ dẫn tới tăng quá trình đào thải mồ hôi làm cơ thể mất một lượng nước lớn, hiện tượng này nếu không được bù kịp thời sẽ dẫn tới hậu quả giảm khối lượng tuần hoàn gây trụy tim mạch, rối loạn chất điện giải nặng có thể gây tử vong. Một yếu tố nguy cơ nữa khi **nhiệt độ cơ thể tăng cao** sẽ gây rối loạn hoạt động chức năng của rất nhiều cơ quan như tim mạch, hô hấp, thần kinh...

Các bạn say nắng thường thấy da nóng và khô, mệt lả, đau đầu, khó ở, đỏ mặt, nôn mửa và tiêu chảy. Một số triệu chứng khác có thể xảy ra như giảm khả năng đánh giá, cử chỉ kỳ cục, ảo giác, thay đổi ý thức, lẫn lộn, mất định hướng và hôn mê, co giật.

Các biểu hiện của say nắng, say nóng có thể tùy theo mức độ tăng thân nhiệt và thời gian. Có thể từ những biểu hiện nhẹ ban đầu là tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp trống ngực rồi đến trạng thái mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu, tay chân rã rời, kích thích nhẹ, khó thở tăng dần, chuột rút... và cuối cùng là ngất, hôn mê, trụy tim mạch, tử vong.

CÁCH XỬ TRÍ

Trước một trường hợp say nắng, say nóng cần Thanh thiếu nhi cần nhanh chóng tiến hành những biện pháp sơ cứu ngay lập tức khi chưa có sự hỗ trợ của nhân viên y tế hay phương tiện y tế:

Các bạn nên nhanh chóng tiến hành giảm thân nhiệt cho nạn nhân: Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió, cởi bỏ bớt quần áo, cho uống nước mát có pha muối, chườm lạnh bằng khăn mát hoặc nước đá ở những vị trí có động mạch lớn đi gần ngoài da như nách, bẹn, cổ. Việc tiến hành giúp bệnh nhân hạ nhiệt là vô cùng quan trọng và cần thiết. Bởi say nắng, say nóng nguyên nhân là do thân nhiệt tăng và mất nước.

Nếu **nạn nhân hôn mê** không uống được nước hoặc nôn liên tục, sốt tăng liên tục, kèm các triệu chứng đau bụng, đau ngực, khó thở thì phải nhanh chóng **chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất**. Trong quá trình vận chuyển vẫn thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.

Tại các trung tâm y tế, nạn nhân sẽ được truyền bù nước và điện giải cũng như các biện pháp hỗ trợ khác. Trong trường hợp nạn nhân sốt cao có thể dùng paracetamol để hỗ trợ hạ sốt. Nếu có co giật phải dùng các thuốc chống co giật cho bệnh nhân. Trường hợp nạn nhân hôn mê có thể phải đặt ống nội khí quản thở máy.

PHÒNG CHỐNG SAY NẮNG, SAY NÓNG

- Một điều quan trọng là phải có các biện pháp dự phòng say nắng, say nóng. **Đó là không làm việc quá lâu ngoài trời nắng hoặc trong môi trường nóng bức cũng như tránh các hoạt động thể lực quá sức.**

- Luôn trang bị đầy đủ thiết bị chống nắng khi lao động, làm việc ngoài trời nắng như quần áo bảo hộ lao động, mũ, nón, kính,...

- Làm thoáng mát môi trường làm việc, đặc biệt là các công xưởng, hầm lò rất có ý nghĩa trong việc phòng chống say nắng, say nóng.

- Thường xuyên uống nước dù chưa khát. Nên uống nhiều nước có pha muối hoặc tốt nhất là uống dung dịch oresol, nước trái cây.

- Nên định kỳ sau khoảng 45 phút hay 1 tiếng làm việc thì nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát từ 15 - 20 phút.

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 CHÓ, MÈO, ĐỘNG VẬT HOANG CẢN

Các bạn lưu ý, khi bị chó mèo hoặc một số động vật hoang dã như: chồn, cáo, chó sói, chó rừng, dơi ... cắn, đều có thể truyền cho ta bệnh dại, nếu những con thú đó bị “dại”

Các bạn lưu ý dấu hiệu của bệnh dại

Ở thú vật

Có những cử chỉ bất thường, buồn bã, không nằm yên một chỗ hoặc trở nên hung dữ.

- + Sùi bọt mép, không ăn không uống được.
- + Cắn bậy bất kỳ ai hoặc bất kỳ vật gì ở gần nó.
- + Con vật chết khoảng từ 5 đến 7 ngày

Ở người

Từ khi bị cắn đến khi bộc phát cơn dại... thời gian thay đổi tùy theo nhiều yếu tố như vị trí vết cắn, tình trạng vết cắn...

- + Thấy đau hoặc ngứa nơi bị cắn
- + Nuốt đau hoặc khó nuốt, nước bọt nhiều, đặc và dính
- + Ngộp nước, ngộp gió, ngộp nắng...
- + Có những cơn giận dữ xen kẽ những lúc yên tĩnh.
- + Lúc sắp chết, có những cơn co giật và liệt
- + Xử lý khi bị chó mèo cắn

Nếu tình nghi con vật đó mang bệnh dại:

- Cầm máu vết thương. Kiểm tra các vết cào cắn khác

- Dội nước hay đứng dưới vòi nước, rửa vết thương độ 10 phút cho nước miếng của con thú trôi đi

- Rửa lại vết cắn bằng xà phòng đậm hay oxy già, hoặc dung dịch nước sạch pha với Povidone iodine (Betadine) chừng 3 phút. Dùng băng kín mà cứ để hở. Nếu sợ nhiễm trùng thì nên băng lỏng vết thương.

- Bắt nhốt con vật vào chuồng trong khoảng thời gian từ 7 đến 15 ngày

- Đưa nạn nhân đến cơ sở y tế

Nếu con vật chết trước 10 ngày (hoặc con vật bị giết, hoặc chạy mất không bắt được) phải đưa nạn nhân đến các cơ sở phòng dịch hay trung tâm y tế để tiêm ngừa, phòng đại.

Những dấu hiệu đầu tiên của bệnh dại xuất hiện từ 10 ngày đến 2 năm sau khi bị cắn (thông thường thì từ 3 đến 7 tuần). Phải chữa trước khi có triệu chứng đầu tiên. Nếu đã lên cơn thì y học cũng bó tay.

Đề phòng

Giết hoặc nhốt những con vật có triệu chứng bất thường trước khi nó cắn người

Tham gia thực hiện kế hoạch tiêm phòng dại cho chó, mèo nuôi

Nước bọt của con vật cũng nguy hiểm như một vết cắn nếu bị dính vào vết thương, vết trầy xước.

Nguy cơ từ những vết thương

Khi bị chó cắn, mèo cào, hay động vật hoang nguy cơ đầu tiên là việc vết thương bị nhiễm trùng nếu không được xử lý đúng cách. Phần lớn trường hợp, nếu được sát trùng đúng phương pháp và vết thương không quá sâu hoặc nằm ở những vị trí nguy hiểm (mặt, cổ...) thì sẽ mau lành. Tuy nhiên thường các nạn nhân bị chó mèo cắn hay được khuyên đến khám bác sĩ là do nguy cơ mắc phải một số bệnh nghiêm trọng sau đây:

- **Bệnh dại:** bệnh dại từ chó mèo khi cắn lây sang người có thể gây tử vong.

- **Bệnh uốn ván (tétanos):** Bị chó, mèo cắn nguy cơ mắc bệnh uốn ván rất nhỏ, nhưng một khi nhiễm phải vi khuẩn tétanos mà không được tiêm ngừa kịp thời sẽ dẫn đến chết người. Nếu bạn chưa tiêm ngừa hoặc hạn tiêm ngừa bệnh uốn ván đã hết (tiêm từ 5-10 năm trước), khi bị vật nuôi cắn, nên đến các trung tâm chủng ngừa để chích.

- **Bệnh tụ huyết trùng:** Do nhiễm phải vi khuẩn pasteurella. Vài giờ sau khi chó mèo cắn, bệnh nhân sẽ bị phù và rất đau đớn ở vết thương. Nếu không được đưa đến bác sĩ để chữa trị kịp thời, sẽ dẫn đến u viêm, tê và cứng khớp...

- **Bệnh mào cào:** 3-10 ngày sau khi bị cào, bệnh nhân bị nổi hạch, sốt nhẹ, chóng mặt, nhức đầu... Bệnh không gây nguy hiểm cho bệnh nhân và thường hết sau khoảng 3 tuần, tuy nhiên có thể dẫn đến một số biến chứng nghiêm trọng như bệnh viêm phổi.

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 RẮN CẮN

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý khi một người bị rắn cắn, hãy cố tìm xem đó là loại rắn độc hay không độc, nếu không thấy hình dạng được con rắn thì có thể phân biệt qua vết răng để lại trên người của nạn nhân

Rắn độc

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý: Rắn độc thường để lại 2 vết rãnh nanh sâu, ít chảy máu nhưng rất đau và sưng lên, nọc càng ngấm càng sưng và đau nhiều, chỗ 2 vết nanh bầm tím

Có 4 loại rắn độc thường gặp và dễ gây nguy hiểm nhất là: rắn cạp nia, hổ mang bành, hổ chúa và rắn lục.

Rắn cạp nia là loại đi ăn đêm hay mò vào nhà. Khi bị loại này cắn nạn nhân có thể bị tê liệt toàn thân. Những triệu chứng sớm và dễ nhận biết nhất là khó thở, tức ngực, khó nuốt, co thắt cổ họng cho đến lúc liệt toàn thân, không nhúc nhích được. Nếu không được đưa đến bệnh viện để thở máy sớm thì nạn nhân sẽ chết vì suy hô hấp.

Với loại rắn hổ mang bành (còn gọi là hổ mang thường, hổ phì, hổ chì hay hổ đất...), khi cắn thường gây phù nề và hoại tử cơ rất lớn. Chân tay của người bị rắn hổ mang bành cắn sẽ sưng vù, kèm theo liệt cơ và có thể dẫn đến tử vong. Nếu vết cắn nhẹ thì dẫn tới tàn tật nếu không được cấp cứu kịp thời.

Riêng với rắn hổ chúa khi cắn xong nọc độc chạy vào cơ thể rất nhanh, khiến cho bệnh nhân bị phù nề cấp, liệt cơ và có thể chết vì suy hô hấp hoặc suy thận.

Còn rắn lục (có màu xanh như lá cây) khi cắn sẽ gây rối loạn đông máu và chảy máu, nhịp tim, bệnh nhân dễ dàng tử vong.

Rắn không độc

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý vết rắn của rắn không sẽ để lại dấu của hai hà răng, không thấy có vết răng nanh, vết cắn chảy máu

Khi bị rắn độc cắn, hãy bình tĩnh, càng ít cử động chỗ rắn cắn càng tốt, nếu bị cắn ở chân thì không nên đi lại, ngay cả một bước (nếu điều đó có thể)

Áp dụng năm giai đoạn “phương pháp cấp cứu người bị rắn cắn” của trại rắn “Đồng Tâm” như sau:

Đặt garrot cách phía trên vết cắn từ 3-5cm. Để khoảng một giờ thì tháo ra khoảng một phút.

Tẩy nọc tại chỗ bằng nước (nước xà phòng, nước có chất chua, chất chát...)

Rạch rộng hai đường tại vết cắn

Hút máu độc ra ngoài bằng cách nặn tay, dùng ống giác hơi, ống giác cao su, ống tiêm 10cc hoặc dùng miệng.

Đưa ngay nạn nhân đến bệnh viện càng sớm càng tốt

Chú ý: Nếu vết cắn đã trên nửa giờ thì không cần phải hút, vì không lợi ích gì, đôi khi còn hại thêm

Đề phòng bị rắn cắn

Khi các bạn Thanh thiếu nhi đi chơi, cắm trại cần lưu ý để tránh những chuyện đáng tiếc xảy ra, rắn không chủ động tấn công người, trừ trường hợp phải tự vệ. Rắn hay ẩn núp trong các lùm cây, bụi cỏ, đồng lá ú, trên các cành cây, ven bờ nước... Khi di chuyển trong các khu vực nghi ngờ có rắn, các bạn nên:

Cẩn thận xem chỗ mà mình sắp đặt chân xuống

Dùng cành cây khua khoảng vào bụi rậm trước khi thọc tay chân vào để lấy vật gì hay hái trái cây

Mang giày ống hoặc mặc quần áo dài, rộng, dày...

Cẩn thận trước khi mang giày hay mặc quần áo, vì rắn có thể ẩn núp trong đó

Không áp dụng các biện pháp sau khi bị rắn cắn

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý, ta không dùng các biện pháp dưới đây để chữa rắn cắn, dễ gây nhiễm trùng, nguy hiểm đến tính mạng:

Garô: Garô tức là làm tắc nghẽn hoàn toàn động mạch (mạch máu vận chuyển máu từ tim đi nuôi dưỡng các bộ phận của cơ thể), gây đau, rất nguy hiểm và không thể duy trì lâu (không quá 40 phút), chân tay rất dễ bị thiếu máu nguy hiểm. Nhiều trường hợp sau đó phải cắt cụt chân tay vì garô.

Trích, rạch, châm, chọc tại vùng vết cắn với biện pháp này. Các nghiên cứu khoa học trên thế giới cho thấy các biện pháp này không có lợi ích, rõ ràng gây hại thêm cho bệnh nhân như tổn thương thêm mạch máu, dây thần kinh,... nhiễm trùng nặng thêm.

Hút nọc độc. Việc hút này không có hiệu quả và thậm chí còn làm vết thương nặng thêm.

Biện pháp chườm đá (chườm lạnh) đã được chứng minh rõ ràng có thể gây hại. Sử dụng các loại thuốc dân gian, cổ truyền, chữa bằng mёo đều không có ích lợi, nếu đắp tại vết cắn dễ gây nhiễm trùng thêm, khi uống có thể gây hại cho nạn nhân.

Nhiều thuốc y học dân tộc dùng dạng uống đặc biệt dễ gây nguy hiểm thêm cho nạn nhân như gây co giật (vì có chứa mã tiền) mặc dù không chữa được liệt, gây đau bụng, nôn, ỉa chảy rất nặng sau đó là mất nước, mất muối, bị sốt hoặc tắc ruột vì táo bón,...

Sử dụng "*hòn đá chữa rắn cắn*" cũng không có lợi ích gì. Ngoài ra, biện pháp gây điện giật cũng không nên làm cần đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất có huyết thanh kháng nọc rắn để cấp cứu cho bệnh nhân.

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 ĐẠP GAI, ĐINH, VẬT SẮT NHỌN

Các bạn Thanh thiếu nhi thường hay vui chơi mà quên mang giày dép, điều này dẫn đến chân hay bị vật nhọn đâm thủng thường gây đau đớn và chảy máu. Dấu hiệu nhận biết khá rõ ràng. Tuy nhiên, nếu bị mảnh kính vỡ hay xó gỗ đâm trúng thì dấu hiệu nhận biết có thể sẽ khó hơn. Nhiễm trùng có thể dẫn đến tấy đỏ, sưng, có mủ, chảy nước nếu vết thương không được phát hiện và chữa trị đúng cách

Nguyên nhân thường gặp nhất là do đồ vật sắc và nhọn như đạp phải đinh. Do đây chỉ là vết thương nhỏ nên không cần phải khâu lại. Tuy nhiên do chủ quan rằng vết thương lành nhanh và không chảy nhiều máu nên có trường hợp vết thương bị nhiễm trùng và trở nặng hơn. Các vết thương ở mí mắt trên đặc biệt nguy hiểm và có thể ảnh hưởng đến mắt. Nhiễm trùng sâu ở bàn chân có thể bắt đầu với triệu chứng sưng đầu ngón chân trong 1 – 2 tuần. Bé có thể sẽ nhiễm uốn ván nếu không được chủng ngừa.

Chăm sóc tại nhà:

Các bạn Thanh thiếu nhi khi bị thương có thể xử lý và chăm sóc tại nhà:

- Vệ sinh vết thương: ngâm vết thương vào nước ấm và xả phòng trong 15 phút. Dùng khăn mềm rửa vết thương để loại bỏ các mảnh vỡ. Khi vết thương chảy máu tức là đã loại bỏ vi trùng.

- Cắt bỏ: loại bỏ các lớp da bị bong tróc che phủ vết thương bởi chúng ảnh hưởng đến quá trình thoát nước hoặc loại bỏ các mảnh vụn trong vết thương. Sử dụng kéo sạch sau khi đã vệ sinh với cồn để loại bỏ phần da bị bong tróc.

- Dùng thuốc mỡ kháng sinh: thoa thuốc mỡ kháng sinh và dán băng cá nhân để giảm nguy cơ nhiễm trùng. Rửa lại vết thương và bôi thuốc mỡ kháng sinh mỗi 12 giờ trong 2 ngày.

- Giảm đau: uống acetaminophen hoặc ibuprofen để giảm đau.

Hãy đến cơ sở y tế gần nhất hoặc tìm đến bác sĩ nhi ngay lập tức nếu:

- Bị đâm bởi vật nhọn bắm bản;
- Da nhiễm bản tại thời điểm bị đâm;
- Bạn phát hiện bụi bản hoặc các mảnh vụn trong vết thương sau khi ngâm rửa;
- Đầu nhọn của vật chĩa vào vết thương;
- Bị thương ở đầu, ngực, bụng, hoặc vị trí có khớp xương;
- Các bạn chưa được tiêm ngừa uốn ván.

Hãy tìm đến cơ sở y tế nếu:

- Các bạn chưa được tiêm nhắc lại uốn ván trong hơn 5 năm.
- Hãy tìm đến bác sĩ nhi sau đó nếu:
- Vết thương bị nhiễm trùng;
- Vết thương đau hơn, tấy đỏ, hoặc sưng sau 48 giờ.

Làm thế nào để tránh vết thương do vật nhọn gây ra?

Đề không phải gặp nguy hiểm cho các bạn Thanh thiếu nhi, phụ huynh nên đề các vật dụng dễ vỡ như dao, kéo, súng ngắn, và các vật dụng dễ vỡ xa tầm với của trẻ. Khi bạn đủ tuổi, các bạn sử dụng dao kéo một cách an toàn. Hãy chắc chắn rằng bạn và bé được tiêm chủng đầy đủ. Bạn nên tiêm lại vắc xin uốn ván sau 10 * năm.

Các bạn Thanh thiếu nhi rất thích đi câu, nhưng đôi khi không cẩn thận lưỡi câu vướng vào, sau đây là cách xử lý khi các bạn vướng

*** Vướng lưỡi câu**

Lưỡi câu là một vật cong, đầu nhọn lại có ngạnh sắt, nếu bị vướng vào thì rất khó gỡ ra. Có nhiều trường hợp bị vướng lưỡi câu nhưng lúng túng không biết xử lý như thế nào. Xin hướng dẫn phương pháp gỡ lưỡi câu như sau:

- Cố gắng chịu đau, xoay lưỡi câu cho đầu nhọn và ngạnh ló ra
- Dùng kèm bện bấm đứt đầu nhọn và ngạnh
- Rút ngược lưỡi câu ra

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 ĐIỆN GIẬT

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, tai nạn điện giật thường xảy ra đột ngột do chúng ta không may chạm vào nguồn điện hoặc không thực hiện đúng nguyên tắc đề phòng tai nạn khi tiếp xúc với điện. Khi đó nếu không biết cách phòng chống và sơ cứu hiệu quả thì người bị điện giật có thể bị bỏng, thậm chí tử vong.

Vì vậy, việc sơ cứu nạn nhân bị điện giật có vai trò rất quan trọng trong việc cứu sống nạn nhân.

CÁCH SƠ CỨU NẠN NHÂN KHI BỊ ĐIỆN GIẬT

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý việc đầu tiên để cứu người bị điện giật là nhanh chóng cách ly nạn nhân ra khỏi mạch điện. Để được an toàn, hãy làm theo những điều hướng dẫn dưới đây:

- Nếu là điện hạ (điện dùng trong nhà, văn phòng, công xưởng, cửa hàng...) xử trí nhanh bằng cách: *cúp cầu giao điện, công tắc hoặc gỡ cầu chì hay rút phích cắm điện... nếu cần, dùng dao, rìu cán gỗ chặt đứt dây điện.*

- Nếu là ban đêm, các bạn cần phải chuẩn bị ánh sáng để thay thế (*đèn pin, bật lửa, nến...*). Sau đó đưa nạn nhân ra khỏi vùng nguy hiểm và đặt nạn nhân nằm ở nơi thoáng mát.

- Nếu không với tới được dây điện, cầu dao, các đầu cắm hay công tắc điện thì các bạn Thanh thiếu nhi:

- Đứng trên một vật khô cách điện như bàn gỗ, ghế nhựa, quyển sách hay chồng báo dày... (*hay đi dép cao su, ủng khô ráo, đeo găng tay...*) rồi dùng cây khô bằng tre, gỗ, nhựa... để đẩy tay chân nạn nhân ra khỏi nguồn điện.

- Sau đó các bạn dùng dây cột vào người nạn nhân (*nhưng không đụng vào người*) rồi kéo nạn nhân ra khỏi nguồn điện.

* Trong những trường hợp này, nạn nhân thường bị phỏng nặng và chắc chắn đã gần như bất tỉnh. Sau khi đã ngắt điện và biết chắc là điện không còn truyền sang nạn nhân, chúng ta đưa nạn nhân ra nơi an toàn.

+ **NẾU** nạn nhân bất tỉnh, kiểm tra nhịp thở và mạch đập của nạn nhân còn thở hay không bằng cách, áp má vào mũi nạn nhân và xem lồng ngực có di động hay không, hoặc dùng tay đặt vào động mạch hai bên cổ nạn nhân. và chuẩn bị hô hấp nhân tạo nếu cần thiết. Làm mát các vết bỏng bằng nước lạnh (như cấp cứu các vết bỏng khác). Đặt nạn nhân ở tư thế hồi sức và gọi cấp cứu (115)

+ **NẾU** không bị thương tích gì, nạn nhân vẫn có thể còn bị sốc. Cần để nạn nhân nghỉ ngơi, theo dõi và nếu thấy cần thì gọi bác sĩ ngay.

- **Với nạn nhân bất tỉnh, không có dấu hiệu thở:** tiến hành hô hấp nhân tạo và ép tim lồng ngực tại chỗ, cho đến khi tự thở được hoặc xác định nạn nhân chắc chắn đã chết thì mới dừng lại.

+ **Hô hấp nhân tạo:** Nới rộng quần áo và dây thắt lưng, đệm dưới cổ cho đầu hơi ngửa ra sau để đảm bảo đường hô hấp được thông thoáng. Một tay bịt mũi nạn nhân, tay kia kéo hàm xuống dưới để miệng hở ra, ngậm chặt miệng nạn nhân rồi thổi liên tục 2 hơi đối với người lớn, một hơi đối với trẻ em dưới 8 tuổi, sau đó để lồng ngực tự xẹp xuống rồi lại thổi tiếp. Người lớn và trẻ em trên 8 tuổi, mỗi phút phải thổi ngạt 20 lần. Trẻ dưới 8 tuổi, mỗi phút phải thổi ngạt từ 20 - 30 lần

+ **Ép tim ngoài lồng ngực:** Người tiến hành ép tim ngồi bên trái nạn nhân, hai bàn tay chồng lên nhau rồi để trước tim, tương ứng với núm vú hoặc khoang liên sườn 4 - 5 bên ngực trái, từ từ ấn sâu xuống khoảng từ 1/3 cho đến một nửa bề dày lồng ngực, sau đó nới lỏng tay ra. Người lớn và trẻ em trên 1 tuổi, số lần ép tim trong một phút khoảng 100 lần. Trẻ dưới 1 tuổi, mỗi phút ép tim hơn 100 lần. Nếu phải kết hợp cả ép tim với thổi ngạt, cứ 5 lần ép tim lại thổi ngạt một lần (H3).

- **Với nạn nhân còn tỉnh:** Kiểm tra mức độ tổn thương ở các vị trí nặng hay nhẹ. Đặc biệt, kiểm tra tổn thương nguy hiểm trước như ở đốt sống cổ bởi những tổn thương này có thể gây liệt nếu không sơ cấp cứu kịp thời, sau đó tiến hành kiểm tra các bộ phận còn lại. Động viên, an ủi để nạn nhân yên tâm.

- Các bạn Thanh thiếu nhi tìm kiếm sự giúp đỡ nhanh chóng đưa nạn nhân tới cơ sở y tế gần nhất.

NHỮNG LƯU Ý KHI SƠ CỨU NGƯỜI BỊ ĐIỆN GIẬT

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý khi sơ cứu người bị điện giật các bạn cần tuân thủ theo các nguyên tắc sau:

- Tuyệt đối không để nạn nhân bị ngã và gây ra tổn thương nghiêm trọng hơn.
- Không được chạm vào nạn nhân khi chưa ngắt nguồn điện, không được dùng tay không để kéo nạn nhân ra khỏi nguồn điện vì có thể bạn sẽ bị điện giật.
- Phải giữ cho mình một tâm thái thật bình tĩnh, tránh hoảng loạn để đảm bảo sơ cứu an toàn cho nạn nhân

PHÒNG NGỪA ĐIỆN GIẬT

Sau đây là những cách để các bạn Thanh thiếu nhi phòng ngừa điện giật, các tai nạn xảy ra do điện:

- Để phòng ngừa điện giật các gia đình thiết kế các ổ điện an toàn.
- Thường xuyên kiểm tra hệ thống điện, đảm bảo các thiết bị điện an toàn, không bị hở, mát.
- Khi sửa điện phải dùng găng tay, ủng, kìm, bút thử điện... cách điện, tuyệt đối không dùng tay không để nối và cắt điện.
- Không để các dụng cụ điện, dây dẫn điện ngang tầm tay trẻ em.
- Không để trẻ em chơi đùa gần các thiết bị điện như ổ cắm điện, nồi cơm điện đang nấu, quạt điện...
- Người lớn không dùng điện để đánh cá, diệt chuột, chống trộm...
- Hãy thường xuyên kiểm tra các thiết bị điện, đặc biệt là các thiết bị đã sử dụng trong một thời gian dài trong nhà bạn.

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 TRẬT KHỚP XƯƠNG

Trong khi đùa nghịch, chơi những trò chơi dùng sức, té ngã, va chạm mạnh... Các bạn Thanh thiếu nhi có thể bị trật khớp xương. Khi bị trật khớp xương, chỗ bị đau là vùng khớp. Có khi trật khớp xương bị biến dạng bên ngoài, nhận ra rất rõ

Các khớp xương thường bị trật là khớp vai, cổ tay, ngón tay, cổ chân, cẳng...

DẤU HIỆU NHẬN BIẾT TRẬT KHỚP VAI, KHỚP TAY, KHỚP CHÂN VÀ KHỚP GỐI

- Trật khớp vai, khớp tay, khớp chân và khớp gối là những vị trí thường gặp đối với tổn thương này. Tại các vị trí đầu xương bị sai lệch bạn sẽ thấy các biểu hiện sau:

- Trật khớp vai: Cảm giác đau khớp vai không thể cử động hoặc biên độ vận động khớp vai giảm hoặc mất hoàn toàn; sờ thấy hõm khớp vai rộng hơn; ép cánh tay vào thân sẽ đau và khi thả cánh tay bệnh nhân trở về vị trí cũ,...

- Trật khớp cổ tay, cổ chân: Tại chỗ bị khớp bị trật bằng mắt thường có thể nhận thấy được. Đau đớn và các cử động khó khăn là dấu hiệu phổ biến nhất.

- Trật khớp gối: Đầu gối sưng nhức và gối; đi lại bị hạn chế thậm chí là không thể đứng hoặc chuyển động được.

CÁCH XỬ LÝ KHI BỊ TRẬT KHỚP VAI, TAY, CHÂN, GỐI

Nếu như các bạn Thanh thiếu nhi không có chuyên môn thì đừng tìm cách sửa lại khi bị trật khớp, mà các bạn chỉ nên thực hiện các bước sơ cứu sau đó chuyển đến bệnh viện :

***Bước 1: Bất động**

Đây là việc quan trọng cần thực hiện đầu tiên khi thấy triệu chứng trật khớp. Việc di chuyển, cử động hay một các động tác như xoay lắc hay nắn bóp cố gắng

đưa khớp trở lại vị trí ban đầu có thể khiến tình trạng trở nên tồi tệ hơn. Bởi các tổn thương cơ, dây chằng, dây thần kinh hay các mạch máu vùng quanh lúc này rất dễ xảy ra, cảm giác đau đớn cũng không thuyên giảm mà thậm chí còn tăng nặng hơn.

***Bước 2: Cố định khớp**

Trước khi có sự can thiệp của bác sĩ, để giảm tình trạng đau đớn và khớp được giữ ở tư thế an toàn bạn cần dùng băng vải để nẹp cố định và nâng đỡ khớp.

***Bước 3: Chườm lạnh**

Tiếp theo, dùng túi chườm lạnh áp vào vị trí trật khớp khoảng 10-15 phút. Đây là biện pháp giảm đau hiệu quả, giảm sưng tấy. Chú ý tránh chườm nóng hoặc dùng dầu nóng, mật gấu để xoa bóp vì có thể dẫn đến những hậu quả không đáng có.

***Bước 4: Đến bệnh viện**

Sau khi đã thực hiện những bước nêu trên, nếu các cơn đau vẫn không thuyên giảm; hoặc đã bớt đau nhưng để chắc chắn hơn tình trạng hiện tại bạn cần đến ngay các cơ sở y tế uy tín để kiểm tra và có các phương án chữa trị trật khớp hiệu quả hơn.

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 BONG GÂN

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, Bong gân, sai khớp là những tai nạn thương tích thường gặp trong các hoạt động sinh hoạt vui chơi, học tập, lao động thường ngày.

Bong gân thường gặp ở các chi và khó phân biệt với gãy xương, do đó sau khi ngã hay bị va chạm, nạn nhân thấy đau, khó cử động ở một khớp nào đó mà không có dấu hiệu của gãy xương thì phải nghĩ tới bong gân. Sau một ngày thì khớp đó sưng tấy và rất đau.

Nếu các bạn Thanh thiếu nhi đang di hành dã ngoại mà bị bong gân khớp cổ chân, các bạn đừng tháo giày ra, vì giày cũng là lớp đệm bảo vệ cho khớp. Dùng một băng tam giác (khăn quàng) để băng khớp cổ chân theo cách dưới đây. Sau đó chặt một cây gậy nạn để tựa vào mà đi tiếp

CẦN NHẬN BIẾT RÕ TÌNH TRẠNG VẾT THƯƠNG

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý, khi xảy ra bong gân, các bạn cần xác định rõ tình trạng bong gân, nhằm có những phương pháp điều trị sao cho nó phù hợp.

- Vô tình bị trẹo chân khiến vùng bị trẹo trở nên đau, cơn đau càng tăng khi cử động, đi lại.

- Vết thương nhanh chóng sưng và bầm tím ngay sau khi bị thương.

- Chỗ vết thương bong gân nếu bị lật lại vị trí ban đầu (*lúc chưa bị thương*) có cảm giác nhói đau như bị điện giật một lúc sau thì tê như là không còn cảm giác. Tình trạng này kéo dài trong khoảng 1 tiếng và sau đó là cơn đau nhức trở lại.

- Bong gân ở bàn chân, bàn tay hay mắt cá chân thì người bệnh sẽ không đi lại, cử động được nữa. Chỉ khi chụp X-quang thì mới biết rõ là bị bong gân hay gãy xương.

- Bong gân nếu không biết cách ứng phó kịp thời sẽ khiến để lại nhiều hậu quả nghiêm trọng do tính chủ quan của chúng ta.

BỊ BONG GÂN THÌ CẦN LÀM GÌ NGAY ?

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, bong gân trường hợp nhẹ có thể chữa trị tại nhà, nhưng các bạn cần lưu ý cách chữa trị để tránh những tổn thương nặng hơn do xử lý không đúng cách, và sau đây là một vài cách các bạn có thể chữa trị bong gân tại nhà.

- Theo dân gian thì nhiều người thường dùng rượu, rượu cao hoặc cao đề xoa vào vết thương nhưng đây là việc làm sai bởi các chất nóng trong rượu sẽ khiến máu chảy mạnh là tổn thương các vùng xung tấy. Thay vào đó, chúng ta hãy dùng đá lạnh và các thuốc gây lạnh để làm giảm đau tại chỗ.

- Trường hợp chườm đá lạnh cần chườm trong 4 tiếng đồng hồ ngay sau khi bị bong gân để làm co mạch, khiến máu chảy chậm làm giảm phù nề. Cho tới 2 ngày sau thì hãy ngâm chân vào nước ấm từ 3 đến 4 lần/ngày.

- Khi ngủ cần kê nơi bị bong gân lên cao, tránh cử động mạnh để không làm tổn thương vết thương.

- Tránh việc xoa bóp dầu nóng hay tiêm bất kì thuốc gì vào vùng bong gân tránh làm giãn mạch, chảy máu và cũng không nên băng bó quá chặt khiến vết thương thêm bầm tím, đau nhức.

- Dùng ethyl clorua xịt vào vết thương đối với người bị bong gân do chơi thể thao.

- Có thể sử dụng thuốc giảm đau như alaxan để làm giảm cơn đau, nên chườm nước đá hoặc muối rang, uống aspirin để giảm đau, tránh cử động

Những phương án trên chỉ nên áp dụng với những trường hợp bong gân nhẹ, khi đó dây chằng chỉ bị giãn chứ không bị đứt, khớp vẫn vững. Riêng những trường hợp bong gân nặng cần phải gọi cấp cứu để nhanh chóng đưa đến cơ sở y tế để được khám, chẩn đoán và điều trị đúng phương pháp.

Lưu ý: Nếu bàn chân có vẻ lỏng lẻo, các ngón chân cử động khó khăn, hãy đưa đi bệnh viện ngay

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 GẤY XƯƠNG

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, trong khi sinh hoạt, lao động, tập thể thao, dã ngoại... nếu sơ ý, tai nạn có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Trong số các tai nạn, thì gãy xương khá phổ biến. Vậy nếu không may bị gãy xương thì phải xử trí thế nào trước khi đưa nạn nhân đến bệnh viện? Sau đây sẽ chia sẻ với các bạn Thanh thiếu nhi cách xử lý sơ cấp cứu ứng phó khi gãy xương.

Trong trường hợp này không nên xê dịch, hoặc co nhấc tay chân nạn nhân. Đối với tay: cởi áo ra. Đối với chân: tháo đường chỉ hay cắt ống quần. Nếu việc làm này gặp khó khăn hay làm đau đớn nạn nhân thì không cần cởi quần áo. Nên cố định phần nghi ngờ có gãy xương và chuyển đến một cơ sở y tế có phương tiện chẩn đoán

Bất động chỗ gãy xương

Dùng những dụng cụ có thể nẹp như: *mảnh ván, khúc cây, thanh gỗ, cọc, lều, mái chèo, miếng bìa cứng... trong trường không có thì dùng ngay sách, vở, chăn mền, gối, áo quần... chèn vào rồi bó chặt lại.* Nếu bị gãy tay thì dùng vải hay băng để băng sát vào người.

* *Gãy xương đòn:* Trong giải phẫu cơ thể người, xương đòn còn được gọi là xương quai xanh là một trong những xương của thành ngực trước. Nó là một xương dẹt cong hình chữ S, một đầu xương tiếp khớp với xương ức, đầu còn lại tiếp khớp với xương bả vai. Đây là một xương nhỏ nhưng có vai trò quan trọng trong việc vận động của cánh tay, đặc biệt là hoạt động mang vác... Dấu hiệu gãy xương đòn rất dễ nhận ra bởi sự biến dạng xương và mất vận động nâng, co vai. Trong trường hợp này cần cho nạn nhân ưỡn ngực, hai vai kéo về phía sau rồi chèn bông hoặc băng dưới hai hố nách và hai bả vai. Tiếp đó đặt nẹp hình chữ T sau vai (*nhánh dài dọc theo cột sống và phải dài qua thắt lưng; nhánh ngang to bản hơn và dài qua vai, bảo đảm áp vào vai*) và quấn băng vòng tròn từ nách qua vai, buộc nút ở bả vai và quấn băng vòng quanh thắt lưng. Trường hợp không có nẹp thì dùng băng số 8.

Việc này cần hai người thực hiện. Người thứ nhất nắm 2 cánh tay nạn nhân nhẹ nhàng kéo ra phía sau bằng một lực vừa phải, không đổi trong suốt thời gian người thứ hai thực hiện việc băng kiểu số 8 để cố định xương đòn. Trong cách làm trên cần lưu ý đệm lót bông hoặc vải mềm ở hai hố nách cho nạn nhân để tránh gây cọ sát làm nạn nhân đau khi băng.

* *Gãy xương tay*: Tay có 3 xương dài: một xương ở phần trên cánh tay và hai xương ở cẳng tay. Đây là các xương thường dễ bị gãy. Gãy xương cánh tay rất đau vì ở đó có nhiều dây thần kinh.

Sau đây xin hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi cách ứng phó xử trí khi bị gãy:

- *Nếu gãy xương cánh tay*: để cánh tay sát thân mình, cẳng tay vuông góc với cánh tay (tư thế co). Đặt 2 nẹp, nẹp trong từ hố nách tới quá khuỷu tay, nẹp ngoài từ quá bả vai đến quá khớp khuỷu. Có thể dùng nẹp Cramer làm thành góc 90 độ đỡ cả cánh tay và cẳng tay băng lại. Dùng 2 dây rộng bản buộc cố định nẹp, một ở trên và một ở dưới ổ gãy. Có thể dùng khăn tam giác đỡ cẳng tay treo trước ngực, cẳng tay vuông góc với cánh tay, bàn tay cao hơn khuỷu tay, bàn tay để ngửa. Sau đó dùng băng rộng bản băng ép cánh tay vào thân mình. Thắt nút phía trước nách bên lành.

- *Nếu gãy xương cẳng tay*: Để cẳng tay sát thân mình, cẳng tay vuông góc với cánh tay. Lòng bàn tay ngửa. Người cứu dùng hai nẹp, nẹp trong từ lòng bàn tay đến nếp khuỷu tay, nẹp ngoài từ đầu các ngón tay đến quá khuỷu tay. Tiếp đó dùng 3 dây rộng bản buộc cố định nẹp bàn tay và thân cẳng tay (*một ở trên và một ở dưới ổ gãy*) rồi dùng khăn tam giác đỡ cẳng tay treo trước ngực. Nếu không thể gấp khuỷu tay được thì không nên cố gắng dùng sức để gấp khuỷu tay mà yêu cầu nạn nhân dùng tay lành đỡ tay bị gãy ở vị trí đó, rồi người cứu đặt một miếng đệm dài vào giữa tay bị thương và thân người bị nạn và buộc tay bị thương vào cơ thể bằng 3 dải băng rộng bản ở quanh cổ tay và đùi, quanh cánh tay và ngực, quanh cẳng tay và bụng. Tiếp đó cho nạn nhân nằm xuống và đặt tay bị thương dọc theo thân.

Gãy xương chân: (xương đùi và xương cẳng chân)

- *Gãy cổ xương đùi*: là một trong những loại gãy xương hay gặp, nhất là những người cao tuổi và dễ bị bỏ qua. Nếu gãy cổ xương đùi không được điều trị kịp thời sẽ dẫn tới tử vong do bệnh nhân bị sốc do đau, ngoài ra gãy cổ xương đùi làm chân không cử động được phải nằm liệt một chỗ gây nên những biến chứng như loét da vùng lưng, viêm phổi, nhiễm trùng tiêu...

Cách xử trí nạn nhân bị gãy xương đùi: Cho nạn nhân nằm bất động, giữ nguyên chân gãy theo tư thế bàn chân vuông góc với cẳng chân. Sau đó cố định bằng 3 nẹp gỗ, một từ hố nách đến gót chân, hai từ vai đến quá gót chân, ba là từ bẹn đến quá gót chân. Sau đó buộc cố định nẹp ở các vị trí trên, dưới ổ gãy, cổ chân, ngang ngực, ngang hông, dưới gối. Lưu ý phải nệm lót tốt ở phần giữa 2 đầu gối và cổ

chân, cố định chân xong nên nâng chân cao lên một chút để giảm sự sưng nề và khó chịu cho người bệnh rồi chuyển đến khoa chấn thương.

- *Gãy xương cẳng chân*: Chân có 2 xương dài là xương chày (xương ống chân) nằm sát bề mặt và nếu bị gãy có thể làm rách da tạo nên gãy xương hở. Xương mác thì nhỏ hơn và khó gãy hơn nên khi gãy cũng ít ảnh hưởng tới khả năng đi lại của người bệnh. Hầu hết khi bị tai nạn, các xương dài ở vùng chân dễ bị gãy hơn.

Cách xử trí khi bị gãy xương dài: Đặt bệnh nhân ở tư thế thoải mái nhất và bất động. Kiểm tra xem vết gãy đó có bị hở hay không, nếu hở phải làm sạch vết thương. Sau đó nẹp cố định bằng 2 nẹp trong và ngoài từ giữa đùi đến quá gót chân rồi chuyển người bệnh đến khoa chấn thương để được xử trí tiếp.

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 XỬ TRÍ NGƯỜI BỊ ĐUỐI NƯỚC

Khi ở dưới nước mà các bạn Thanh thiếu nhi không chạm được chân xuống đáy, sẽ vô cùng hoảng hốt. Chúng ta cần hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi tập thả lỏng cơ thể dưới nước, nín thở. Mỗi khi cảm thấy nguy hiểm ở dưới nước, các bạn có thể tự thả lỏng cơ thể và nín thở. Vì cơ thể người vẫn có không khí, nên khi nín thở và thả lỏng người, cơ thể tự động nổi lên trên mặt nước. Lúc đó các bạn Thanh thiếu nhi chỉ khoát nhẹ tay để người trôi đi. Cố lái người vào bờ hoặc vào gần những vật nổi trên mặt nước như: *tấm gỗ lớn, phao bơi, hoặc xốp*. Ra tín hiệu bị đuối nước cho những người lớn ở gần đó biết để họ cứu giúp.

Chào các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, việc ứng phó xử trí khi gặp người bị đuối nước rất quan trọng, nếu các bạn không có kỹ năng, bình tĩnh, thì chính các bạn sẽ tự làm hại mình và không cứu được người bị đuối nước. Sau đây là một số hướng dẫn giúp các bạn có thể ứng phó xử trí người bị đuối nước.

VỚT NGƯỜI

Đây là giai đoạn rất nguy hiểm, nếu như các bạn Thanh thiếu nhi hốt hoảng và không biết tự lượng sức mình thì không những không cứu được người mà còn gây nguy hại cho bản thân.

*** Nếu nạn nhân còn tỉnh và gần bờ:**

Ném dây: nếu trong tay có sẵn một cuộn dây dài, thì phương pháp ném dây cho nạn nhân bắt lấy là một cách an toàn và hiệu quả nhất. Tuy nhiên, cũng cần phải luyện tập nhiều lần thì mới ném được xa và chính xác

Cột một đầu dây vào cổ tay rồi cuộn dây thành những vòng tròn, nhưng không được để chồng chéo lên nhau. Chia cuộn dây làm 2 phần: Một phần để ở tay không thuận (thường là tay trái). Một phần cầm ở tay thuận (thường là tay phải) để ném đi. Khi ném, tay trái giữ lỏng dây để theo đà dây sẽ bung ra.

Có thể quăng phao hay một vật nhẹ và nổi cho nạn nhân, để họ tự bám vào để bơi vô bờ. Nếu có cả dây và phao thì nên cột phao vào đầu dây để ném cho nạn nhân

Các bạn có thể nắm tay nhau thành một dây chuyền. người trong cùng bám vào một gốc cây hay một điểm chịu chắc chắn. Người ngoài cùng nắm tay nạn nhân rồi từ từ đưa vào bờ.

Nếu có một cây sào dài và chắc chắn, các bạn cầm một đầu, còn một đầu thì đưa cho nạn nhân bám để kéo vào

Nếu đang ở trong bể bơi, có thể bám vào thành bể rồi đưa chân cho nạn nhân bám để kéo vào

An toàn khi xuống nước cứu người: *khi nạn nhân ở xa bờ hay khi trong tay không có vật dụng gì, các bạn phải lội xuống nước. Trước khi lội xuống nước, nếu không quen tình trạng địa thế trong khu vực, thì tuyệt đối không nên nhảy cắm đầu xuống nước, mà nên lội xuống từ từ để thăm dò*

*** Nếu nạn nhân còn tỉnh và xa bờ**

Khi nạn nhân còn tỉnh, các bạn hãy cẩn thận khi tiếp cận họ, vì trong cơn hoảng loạn, họ sẽ ôm chặt bất cứ ai ở trong tầm tay, rất khó mà gỡ ra, và như thế có thể bị chết luôn cả hai. Cho nên, nếu được, nên trang bị cho mình một phao cứu hộ, hoặc một dây thật dài để người trên bờ cầm một đầu, đầu kia các bạn cầm tay hay buộc vào người của mình bằng nút ghề đơn

Đến được gần nạn nhân, các bạn bơi vượt qua nạn nhân để cho nạn nhân bám vào, rồi kêu người trên bờ kéo vào, còn mình thì bơi phía sau động viên khuyến khích họ, giúp cho họ bình tĩnh. Sau khi tiếp cận họ từ phía sau lưng và nâng họ lên mặt nước, các bạn tiếp tục dùng kiểu bơi nghiêng hoặc bơi ếch ngửa để đưa họ vào bờ

Nếu nạn đã đuối sức hay bất tỉnh, để nạn nhân nằm ngửa, các bạn một tay nắm tóc hay cổ áo rồi dùng kiểu bơi nghiêng hay bơi ếch ngửa để đưa nạn nhân vào bờ tiến hành cấp cứu

Lưu ý: *luôn luôn nâng mặt nạn nhân lên khỏi mặt nước*

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 XÓC NƯỚC
VÀ HÔ HẤP NHÂN TẠO NẠN NHÂN

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý: khi đưa nạn nhân lên bờ mà nạn nhân đã bất tỉnh, thì các bạn xem họ có còn thở hay không. Nếu còn thở thì các bạn chỉ cần xóc nước. Nếu hết thở thì các bạn cũng phải xóc nước và làm CPR

Các bạn Thanh thiếu nhi muốn xóc nước thì các bạn thực hiện như sau:

XÓC NƯỚC

Phương pháp 1: Một chân chống một chân quỳ, để nạn nhân nằm sấp, úp bụng trên đùi của mình, một tay nắm tóc kéo đầu nạn nhân ngẩng lên để dễ thông cổ họng, tay kia ấn lưng của nạn nhân để đẩy hết nước trong phổi và khí quản ra

Phương pháp 2: Để nạn nhân nằm sấp trên mặt đất, các bạn đứng dang hai chân hai bên người nạn nhân, hai tay lòn dưới bụng nạn nhân và dùng sức nhấc nạn nhân lên làm cho nước trong phổi và khí quản chảy ra hết.

HÔ HẤP NHÂN TẠO (CPR)

Sau khi xóc nước nạn nhân xong, nạn nhân vẫn chưa thở, các bạn Thanh thiếu nhi cần nhanh chóng đặt nạn nhân xuống và tiến hành làm CPR, có 2 phương pháp:

** Phương pháp thổi ngạt miệng qua miệng :*

a) Cách xử trí: Đặt nạn nhân ở nơi thoáng mát, nơi lỏng quần áo, dây nịt, cà vạt Nếu có thể thì đặt nạn nhân nằm ngửa trên một mô đất cao, hay bàn ghế, giường để chúng ta đỡ cúi gập người khi thao tác. Nếu trong miệng và cổ họng nạn nhân có vướng vật gì, hãy VẤN VẢI vào đầu ngón tay và móc sạch ra, sau đó lau miệng nạn nhân cho sạch.

b) Phương pháp thao tác : Kéo đầu nạn nhân ngửa về phía sau, kéo hoặc đẩy hàm dưới để cho miệng nạn nhân mở ra. Sau đó dùng bàn tay vừa đẩy trán nạn nhân

vừa bịt mũi họ lại bằng ngón trỏ và ngón giữa. Bàn tay kia dùng banh hàm nạn nhân và kéo miệng cho mở ra. Sau đó cần hít vào đầy lồng ngực, đoạn há miệng rộng rồi áp sát vào miệng nạn nhân. Thổi hơi thật mạnh cho đến khi thấy lồng ngực của nạn nhân phồng lên, mấy hơi đầu cần thổi thật mạnh. Sau đó nghiêng đầu lắng tai nghe hơi thổi trở ra. Lặp lại động tác trên với nhịp độ 12 lần trong một phút đối với người lớn và 20 lần một phút đối với trẻ em.

** Phương pháp thổi ngạt và xoa bóp tim:*

Ta quỳ cạnh nạn nhân, hai tay thẳng, hai bàn tay chồng lên nhau đặt lên lồng ngực nơi xương ức nạn nhân. Dùng tay ép lồng ngực nạn nhân xuống rồi từ từ buông ra, làm theo chu kỳ : khoảng thời gian từ 14 – 15 giây, chúng ta ép ngực nạn nhân khoảng 15 lần và thổi ngạt 2 lần. Sau mỗi 4 chu kỳ chúng ta kiểm tra mạch và hơi thở của nạn nhân một lần.

Ủ ẤM – CHỐNG CHOÁNG

Khi nạn nhân vào bờ mà còn tỉnh táo, hoặc sau khi xóc nước và làm hô hấp nhân tạo, nạn nhân đã tỉnh lại, các bạn Thanh thiếu nhi hãy thay quần áo khô cho họ, dùng chăn để ủ ấm và cho họ uống trà nóng hay cà phê nóng.

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 DI CHUYỂN NẠN NHÂN
KHI GẶP TAI NẠN

Các bạn thanh thiếu nhi lưu ý, khi sơ cứu nạn nhân, các bạn không thể cầu thả trong việc di chuyển nạn nhân, nhất là người đó đang bị thương nặng. Chuyên chở hay di chuyển không đúng cách có thể gây hậu quả nghiêm trọng, dẫn đến tử vong.

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý các nguyên tắc khi di chuyển nạn nhân:

- Không nên di chuyển nạn nhân trừ khi thật sự cần thiết. Khi di chuyển phải cẩn thận, không làm nguy hại đến sự an toàn của nạn nhân và của bản thân
- Luôn nhớ giải thích cho nạn nhân biết bạn đang làm gì để nạn nhân có thể hợp tác hành động với bạn nếu có thể
- Đừng bao giờ di chuyển nạn nhân một mình nếu có người giúp sức. Nhưng cũng phải chắc rằng những người phụ giúp hiểu được những gì họ phải làm để phối hợp nhịp nhàng, đầy đủ.

Sau đây là các cách di chuyển nạn nhân khi có 1 người hoặc có sự giúp đỡ, đòi hỏi phải nhịp nhàng, chính xác và an toàn:

DI CHUYỂN VỚI MỘT NGƯỜI

Phương pháp Bò kéo nạn nhân

- Thường được áp dụng để mang nạn nhân ra khỏi đám cháy. Người cứu hộ phải bò để tránh khói, lửa và các vật cản khác
- Buộc hai cổ tay nạn nhân với nhau bằng dây buộc, dây lưng, khăn, quần áo... quỳ lên nạn nhân, chui đầu qua vòng tay nạn nhân và bò tiến về phía trước kéo lê nạn nhân. Không để đầu nạn nhân trực trên mặt đất

Phương pháp Nắm cổ tay:

- Nạn nhân nằm ngửa.
- Người sơ cấp cứu đứng phía trên đầu nạn nhân, hai chân dang rộng bằng vai.
- Nắm hai cổ tay nạn nhân.
- Nhấc nạn nhân theo phương thẳng đứng, kéo ra khỏi nơi nguy hiểm.

Phương pháp Nắm cổ chân:

- Nạn nhân nằm ngửa.
- Sửa tay nạn nhân xuôi song song trên phía đầu, hoặc xếp trên bụng
- Người sơ cấp cứu đứng ở phía chân nạn nhân.
- Nắm 2 cổ chân nạn nhân, kéo ra khỏi nơi nguy hiểm.
- Có một người hỗ trợ ở đầu tránh gây tổn thương
- Khi kéo cần chú ý giữ đầu và cột sống nạn nhân trên đường thẳng.

Phương pháp ôm vai xốc nách:

- Nạn nhân nằm ngửa.
- Người sơ cấp cứu đứng một bên phía gần đầu nạn nhân
- Một chân chống vuông góc với vai nạn nhân, chân kia quỳ.
- Một tay đỡ cổ và gáy nạn nhân, tay kia luồn sâu vào giữa hai xương bả vai.
- Nâng nạn nhân lên, quỳ chân chống vào sát lưng nạn nhân, sau đó thu nót chân kia vào.
- Để nạn nhân ngả vào người sơ cấp cứu, hai tay nạn nhân để trước ngực.
- Luồn hai tay qua nách nạn nhân và nắm 2 cổ tay nạn nhân.
- Nhấc nạn nhân theo phương thẳng đứng, kéo ra khỏi nơi nguy hiểm.
- Khi kéo cần chú ý giữ đầu và cột sống nạn nhân trên đường thẳng.

Phương pháp lynch cứu hỏa

- Đứng hoặc ngồi đối diện với nạn nhân, cong đầu gối xuống, dựng nạn nhân dậy theo tư thế ngồi, một tay giữ chặt cổ nạn nhân một tay lòn qua hang nạn nhân rồi cúi người đặt nạn nhân trên vai mình. Nhẹ nhàng đứng lên

Kéo nạn nhân

- Cầm hai cổ chân hay quần dài của nạn nhân (nếu thương tích cho phép) rồi kéo nạn nhân ra khỏi nơi nguy hiểm (chỉ dùng phương pháp này trong trường hợp thật cấp bách, khi chỉ cần cứu tính mạng của nạn nhân)

- Nếu có chăn, túi ngủ vải bạt, poncho... thì đặt nạn nhân lên rồi nắm lấy tám chân kéo nạn nhân ra khỏi nơi nguy hiểm. Khi kéo chọn lối đi bằng phẳng nhất

- Luôn hai tay xuống nách nạn nhân, tay phải nắm cổ tay trái nạn nhân, tay trái nắm cổ tay phải. Ta kéo lê nạn nhân đến chỗ an toàn

DI CHUYỂN NẠN NHÂN VỚI HAI NGƯỜI

Dìu nạn nhân

- Thường thì áp dụng cho những nạn nhân đuối sức hay bị thương tương đối nhẹ

- Choàng tay nạn nhân qua vai của mỗi người và một tay các bạn giữ chặt tay nạn nhân, một tay vòng qua ôm lấy nạn nhân

Kiệu nạn nhân

- Hai cứu thương viên ngồi xuống dùng tay nắm tay của nhau làm thành một cái ghế. Để nạn nhân ngồi lên rồi từ từ đứng lên cùng đi tới. Phương pháp này dùng trong trường hợp nạn nhân không chấn thương cổ và lưng, còn tỉnh táo nhưng không đi lại được

Khiêng nạn nhân

(Không áp dụng phương pháp này khi lưng, cổ, tay hoặc vai của nạn nhân bị thương)

- Đỡ nạn nhân ngồi dậy và khoanh hai tay của nạn nhân phía trước ngực,

- Người thứ 2 kéo nhẹ hai khoeo của nạn nhân bệt ra phía ngoài

- Nâng 2 khoeo chân nạn nhân lên trước, sau đó người ôm vai xốc nách sẽ nâng nạn nhân lên

- Cả 2 người cùng tiến về phía trước nâng và khiêng nạn nhân

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 TAI THƯƠNG NẠN NHÂN BẰNG
CÁNG

Các bạn Thanh thiếu nhi sau khi sơ cứu cho nạn nhân xong thì phải chuyển nạn nhân đến bệnh viện, muốn di chuyển nạn nhân được an toàn, trong hầu hết mọi trường hợp, chúng ta phải dùng cáng

Cán bạn Thanh thiếu nhi lưu ý: cán có nhiều kiểu như: cáng xếp, cáng cố định, cáng tự tạo... thường thì trong các cuộc sinh hoạt dã ngoại hay trong đời sống thường nhật, ít có ai sẵn sẵn cáng chuyên dụng (trừ các cơ sở y tế, chuyên viên cứu hộ), cho nên chúng ta thường dùng cán tự tạo

Lưu ý: *Trước khi đặt nạn nhân lên cáng, hãy kiểm tra độ an toàn bằng cách cho một người khỏe mạnh lên nằm thử*

ĐỖ NẠN NHÂN LÊN CÁNG

Cách đỡ với hai người

Đặt sát cáng bên cạnh nạn nhân, vắt chéo hai tay nạn nhân lên bụng (trấn an và giải thích cho nạn nhân biết việc bạn đang làm)

Mỗi người một đầu cùng cẩn thận đặt nạn nhân lên cáng

Phương pháp vắn gỗ

Trong trường hợp nạn nhân bị chấn thương cột sống hay gãy cổ, các bạn Thanh thiếu nhi phải thật cẩn thận khi di chuyển nạn nhân, làm sao để cho đầu, cổ và lưng nạn nhân như nằm trên một đường thẳng, cơ thể nạn nhân như một khúc gỗ

Một người đỡ đầu nạn nhân, một người đẩy nạn nhân nghiêng về phía một bên (phía không bị thương nằm ở dưới)

Đặt cáng sát vào lưng nạn nhân

Từ từ để nạn nhân nằm xuống. Chèn đệm để bảo đảm an toàn

KHIÊNG CÁNG

Khi khiêng cáng các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý thường khiêng chân của nạn nhân đi trước. Khi nâng và khiêng cáng, luôn luôn nhớ rằng người khiêng là bộ phận giảm xóc. Nếu người đi trước bước chân trái thì người đi sau phải bước chân phải. Đi từng bước ngắn, tay và đầu gối hơi cong. Người đi sau có nhiệm vụ hướng dẫn và điều khiển người đi trước với những khẩu lệnh từ từ và rõ ràng đầy đủ phần lệnh chuẩn bị và lệnh hành động

Thí dụ:

Chuẩn bị khiêng ... khiêng!

Chuẩn bị tiếng ... tiếng!

Chuẩn bị ngừng ... ngừng!

Người đi sau còn có nhiệm vụ quan sát nạn nhân, để phòng những biến chứng hoặc khi nạn nhân cảm thấy khó chịu mà kịp thời có biện pháp thích hợp. trời lạnh thì phải đắp mền cho nạn nhân, trời nắng thì dùng khăn tay sạch hoặc tờ giấy báo to mà che cho họ

Nếu nạn nhân quá nặng thì phải khiêng 4 người, trong trường hợp này mỗi người sẽ khiêng một đầu cáng và đều đứng ở phía ngoài cáng

Khi vượt chướng ngại vật, lên xuống dốc, cầu thang... hãy linh động để giữ cho người của nạn và cáng luôn nằm ngang

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 THIÊN TAI LỐC XOÁY

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, lốc xoáy là những xoáy nhỏ cuốn lên, có trục thẳng đứng, thường xảy ra khi khí quyển có sự nhiễu loạn và về cơ bản là không thể dự báo được. Nguyên nhân sinh gió lốc là những dòng khí nóng bốc lên cao một cách mạnh mẽ. Trong những ngày hè nóng nực, mặt đất bị đốt nóng không đều nhau, một khoảng nào đó hấp thụ nhiệt thuận lợi sẽ nóng hơn, tạo ra vùng khí áp giảm và tạo ra dòng thẳng. Không khí lạnh hơn ở chung quanh tràn đến tạo hiện tượng gió xoáy, tương tự như trong cơn bão. Tốc độ gió của lốc xoáy tăng mạnh đột ngột trong một thời gian rõ rệt.

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý, để nhận dạng lốc xoáy các bạn cần lưu ý: lốc xoáy có hình dạng một cái phễu hay cái bông vụ xoáy tròn. Bên trong cơn lốc xoáy, không khí bị hút thẳng đứng rồi quay tròn với một tốc độ kinh khủng. Nếu chân phễu xoáy chạm mặt đất, nó sẽ hút mọi thứ tung lên cao rồi ném mạnh xuống đất. Tùy theo cường độ, nó có thể hút từ những mảnh giấy vụn cho đến những toa tàu lửa hàng chục tấn. Lốc xoáy hình thành trên biển gọi là vòi rồng. Khi đó nước và đôi khi cả tôm cá bị hút vào phễu xoáy và mang đi xa có khi hàng trăm cây số rồi mới thả xuống

Ở tận tâm cơn lốc xoáy, tốc độ gió có thể đạt tới vận tốc 400 – 500km/h. Đây là loại gió mạnh nhất trên hành tinh của chúng ta. Khi xuất hiện, nó tạo nên một âm thanh như xé tai

Mùa của cơn lốc xoáy thường từ tháng 3 đến tháng 8 hàng năm, tuy nhiên nó cũng có thể xuất hiện bất kỳ lúc nào trong năm. Hơn 80 phần trăm những cơn lốc xoáy xuất hiện khoảng từ 3 giờ chiều cho đến 7 giờ tối. Việc này giúp cho chúng ta có một khung thời gian nhất định để quan sát và phát hiện ra trước khi nó ập tới

CHUẨN BỊ ĐỐI PHÓ VỚI NHỮNG CƠN LỐC XOÁY

Trong vùng hoang dã, nơi nằm trên hành lang của những cơn lốc xoáy, hang động hoặc hầm ngầm (giống như hầm trú bom) cũng là nơi an toàn để tránh những cơn lốc xoáy hay dông bão

Nếu thấy mây dông với những vẩy nhỏ và tròn ở phía dưới (người ta gọi là mây vú), thì đó là dấu hiệu sắp có lốc xoáy, hãy chuẩn bị đề phòng. Trong vùng có lốc xoáy đang đe dọa, thì bầu trời chung quanh đột ngột tối đen, không khí nặng nề oi bức và bạn bắt đầu nghe một âm thanh đều đều

Nếu nhìn thấy “cái vòi” của cơn lốc xoáy từ xa qua các rặng cây, mà nó có vẻ như không di chuyển sang trái cũng như sang phải, thì có nghĩa là nó đang đi thẳng đến chỗ bạn. Tìm kiếm chỗ trú ẩn ngay

MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG, TRÁNH, ỨNG PHÓ:

Khi đang ở trên biển:

- Buộc chủ tàu thuyền khi ra biển phải có phao cứu sinh và toàn bộ thủy thủ, thuyền viên phải mặc áo phao vào khi đang ở trên biển;

- Khi thấy ổ mây dông thì phải nhanh chóng trở vào bờ hoặc di chuyển tìm nơi tránh, trú an toàn;

- Tổ chức hợp lý đội hình khai thác trên biển theo tổ, trong đó đảm bảo cự ly, khoảng cách hợp lý giữa các tàu thuyền để hỗ trợ nhau khi gặp nạn.

Khi ở trên đất liền:

- Xây dựng các công trình, nhà ở kiên cố, thường xuyên chằng chống nhà cửa để tăng độ vững chắc nhằm đề phòng lốc xoáy. Ở các cửa biển, ven biển, nơi trồng trái, nếu nhà ở lợp bằng lá, tôn tráng kẽm, fibro xi măng, ngói có thể dẫn lên mái nhà các loại thanh nẹp bằng gỗ, sắt, dây kẽm cỡ lớn hoặc các bao chứa cát để hạn chế tốc mái khi có lốc xoáy (phương pháp chằng chống thực hiện theo hướng dẫn đối với mục bão, áp thấp nhiệt đới);

- Chặt tỉa cành, nhánh của các cây cao, dễ gãy đổ, mục rỗng, nằm gần nhà ở, lưới điện...;

- Khi trời mưa lớn kèm theo dông, cần sơ tán người già và trẻ em ra khỏi những căn nhà tạm bợ, đến những nơi an toàn, vững chắc hơn. Khi xảy ra lốc xoáy mọi người phải tìm những nơi trú ẩn an toàn như các nhà kiên cố, tránh núp dưới bóng cây, nhà tạm bợ dễ bị ngã đổ gây tai nạn. Tuyên truyền, vận động đến các hộ dân có nhà kiên cố tiếp nhận những người dân trú ẩn khi xảy ra lốc xoáy với tinh thần tương thân, tương trợ lẫn nhau.

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 BÃO – ÁP THẤP NHIỆT ĐỐI

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, nước ta hàng năm đều phải chịu nhiều cơn bão quét qua, mỗi khi bão đi qua gây thiệt hại rất nhiều về tài sản và kể cả người do chúng ta không có phương án ứng phó hợp lý, sau đây chúng tôi sẽ hướng dẫn các bạn cách ứng phó với bão và áp thấp nhiệt đới:

- Bão (typhoon) là tên gọi chung những xoáy thuận nhiệt đới trên Tây Bắc Thái Bình Dương khi tốc độ gió cực đại ở gần tâm duy trì liên tục từ 64 hải lý/ giờ (1 hải lý = 1,853km) tức gió cấp 12 ở nước ta

Bão là hiện tượng đặc biệt nguy hiểm vì gió rất mạnh, có thể đánh đắm tàu thuyền, làm đổ nhà cửa, mưa rất lớn, gây lũ lụt nghiêm trọng, có khi trở thành thảm họa. Ở nước ta, mùa bão hằng năm vào tháng 6-11, nhiều nhất vào tháng 7-10

Hiện nay, các cơn bão được các cơ quan khí tượng quốc tế, khu vực (trong đó có Trung tâm Khí tượng Thủy văn Quốc gia) theo dõi sát sao từ khi bắt đầu hình thành, quá trình di chuyển, phát triển đến khi hoàn toàn tan rã... Cho nên nếu có radio, các bạn nên theo dõi để nắm bắt

Bão là một thiên tai nguy hiểm nên qua hàng ngàn năm tích lũy kinh nghiệm, người ta có thể dự đoán phát sinh của bão:

- Bầu trời quang đãng, không khí oi bức, ngột ngạt, lặng gió kéo dài vài ba ngày, sau đó xuất hiện mây ti tích (một loại mây tầng cao ở độ cao khoảng 7 km trở lên, gồm các đám, màn hoặc lớp mây mỏng không có bóng, cấu thành từ những phần tử rất nhỏ có hình dạng trong như những hạt hay sợi tơ) hội tụ về một hướng chân trời. Sau đó trên tầng cao xuất hiện mây vũ tích (một loại mây lớn và đặc, phát triển dữ dội theo chiều thẳng đứng trông như những dãy núi đồ sộ, giới hạn trên thường nhẵn lì hay dạng tơ sợi, hình dẹt như cái đe, chân mây đen có kèm theo mây thấp

rách xác xơ), gió tăng dần. Đây là dấu hiệu có thể cho thấy bão đang di chuyển từ hướng đó tới

- Chớp xa xuất hiện liên tục, điều đặn, gây nhiễu âm, cản trở hoạt động của máy thu thanh. Hướng có chớp sáng nhất là hướng đang có bão hoạt động. Đối với vùng ven nước ta, trước khi bão tới thường xuất hiện chớp ở hướng Đông – Nam

- Sự xuất hiện của sóng lừng, hướng lan truyền của sóng không trùng với hướng gió là dấu hiệu cho thấy có bão hoạt động ở cách xa hàng trăm km. Mặt biển từ trạng thái lặng chuyển dần sang trạng thái động, mức độ tăng dần

“Kiến đắp thành thì bão/ Kiến ăm con chạy rảo thì mưa”

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 LŨ QUÉT

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, Những trận lũ trong vài năm trở lại đây là hồi chuông cảnh tỉnh cho người dân về sự chuẩn bị để ứng phó với lũ lụt. Để đảm bảo an toàn cho gia đình và bản thân, bạn luôn phải đặt mình trong tư thế sẵn sàng ứng phó. Lũ lớn trên sông diễn biến chậm và thường xảy ra trên diện rộng và kéo dài, còn lũ quét là một hiện tượng thiên tai có tính chất và đặc điểm khác biệt là lũ diễn biến nhanh, mang tính bất ngờ và khốc liệt. Lũ quét thường xảy ra ở vùng núi, nơi có địa hình đồi núi cao xen kẽ với thung lũng và sông suối thấp. Mỗi trận xảy ra trên diện hẹp, phạm vi tác động cũng hẹp hơn lũ sông

Nguyên nhân là do mưa lớn, nước mưa lại bị tích lũy bởi các chướng ngại vật như đất đá, cây cối cho đến khi lượng nước vượt quá sức chịu đựng của vật chắn, phá vỡ vật chắn, ào xuống rất nhanh và mạnh, cuốn theo đất đá, cây cối và quét đi mọi vật trên dòng chảy của nó thì được gọi là lũ quét (hay lũ ống), thường diễn ra rất nhanh và bất ngờ, có sức tàn phá lớn ở các lưu vực nhỏ

Lũ lụt là hiện tượng thủy văn đặc biệt nguy hiểm, nhất là lũ quét. Trong một số trường hợp nó có sức tàn phá khủng khiếp và trở thành thảm họa tự nhiên

Trong mùa mưa, nếu đang ở trong có nguy cơ bị lũ quét, đất đá, sạt lở... Nên di chuyển lên những chỗ cao hơn, tránh xa các thung lũng, khe núi, đường giao thủy...

Sau đây xin giới thiệu với các bạn Thanh thiếu nhi cách ứng phó với lũ quét

THEO DÕI TIVI, RADIO, INTERNET

- Nếu bạn đang ở trong vùng có khả năng bị lũ hoặc bị ngập nước, hãy luôn chú ý đến tivi, radio hoặc internet để cập nhật những thông tin mới nhất của Đài Khí tượng Thủy văn. Thông tin về những khu vực bị ảnh hưởng, những đường nào có thể

đi xe được, nơi di tản nếu cần thiết và thông báo của Ủy ban phòng chống lũ địa phương rất quan trọng.

CHUẨN BỊ TÚI ĐỒ SƠ TẤN

Bạn nên chuẩn bị trước những vật dụng thiết yếu trong túi hoặc ba lô gọn nhẹ như:

- **Nước:** Hãy chuẩn bị ít nhất 2 lít nước trong người, chia thành nhiều chai nhỏ để dễ dàng cầm theo người khi di tản.
- **Thực phẩm:** Chọn thực phẩm đóng lon, lương khô (nhớ để ý hạn sử dụng khi chuẩn bị nhé) và đồ khai hộp.
- Đèn pin và pin dự phòng.
- Bộ đồ nghề sơ cấp cứu.
- Quần áo, áo mưa, túi ngủ.
- Những vật dụng cần thiết khác cho bạn như thuốc men, vật dụng cho trẻ em và người già, người khuyết tật trong gia đình (nếu có).
- **Tiền:** Đừng quên mang theo tiền mặt. Nước lũ có thể khiến các trụ ATM không hoạt động hoặc hết tiền, ngân hàng trong khu vực ngập nước nặng có thể không mở cửa. Hãy luôn có tiền mặt trong người để mua những nhu yếu phẩm cần thiết.
- Giấy tờ tùy thân có dán ảnh như CMND, giấy phép lái xe.
- Phương tiện liên lạc như điện thoại, radio...

BẢO VỆ NHÀ BẠN

- **Tắt nguồn nước, điện, gas** của tất cả các thiết bị trong nhà khi có thông báo mực nước có thể tràn vào nhà. Không bao giờ được chạm tay vào nguồn điện khi đang đứng trong nước.
- Ngắt nguồn những thiết bị sử dụng nước như máy giặt, máy rửa chén.
- **Di chuyển những vật dụng có giá trị lên cao**, hạn chế tối đa thiệt hại khi nước tràn vào nhà.

TUÂN THỦ NGHIÊM NGẶT CÁC NGUYÊN TẮC AN TOÀN

- Hãy rời khỏi nhà bạn nếu chính quyền khu vực bạn cư trú yêu cầu. Lờ đi những thông báo này là bạn đã tự đặt mình và gia đình vào tình huống nguy hiểm. Thậm chí, bạn còn có thể làm ảnh hưởng đến tính mạng đội cứu hộ khi họ sẽ phải lập kế hoạch giải cứu bạn khi nước lên cao. Nhớ mang bộ công cụ khẩn cấp theo khi di tản.

ĐI THEO NHỮNG CHỈ DẪN CỦA NGƯỜI CÓ CHỨC NĂNG:

- Đừng đi đường tắt vì chúng có thể khiến bạn rơi vào những khu vực bị cấm hoặc nguy hiểm.
- Không bao giờ đến gần khu vực bị lũ. Cũng không được để trẻ em và người lớn tuổi lại gần nước lũ.
- Bạn có biết mực nước lũ cao 15cm có thể dễ dàng làm gục ngã một người lớn và mực nước chỉ 60cm thôi có thể cuốn trôi một chiếc xe hơi? Vì thế, nếu bạn đi bộ, nước lũ sẽ cuốn bạn đi rất dễ dàng. Nếu phải di chuyển qua vùng nước, hãy dùng gậy để kiểm tra mực nước trước khi đi qua.
- Không bước đi trên bờ biển, đê chắn biển, bờ sông khi có lũ.
- Tránh băng qua cầu nếu nước đang dâng cao và chảy xiết. Tránh băng qua cống nước, chúng có thể rất nguy hiểm vì nước rất xoáy và mạnh. Đã có nhiều trường hợp sụt chân xuống lỗ cống và bị cuốn trôi rất thương tâm ở Hà Nội năm 2008.
- Cảnh giác với đường ống xả trên tường nhà hoặc cây to. Gió bão có thể làm chúng gãy đổ, gây nguy hiểm đến tính mạng nếu bạn đang ở gần đó.
- Nếu bạn đang ở trong xe, đừng cố lái xe qua nước lũ. Nước có thể sâu hơn bạn tưởng và xe bạn có thể bị kẹt hoặc bị nước cuốn trôi.
- Nếu bạn đang ở trong xe hơi bị kẹt giữa dòng nước lũ, hãy bỏ xe lại và tự cứu mình.

SAU MỘT TRẬN LŨ, CẦN MỘT KHOẢNG THỜI GIAN ĐỂ CÓ THỂ TRỞ VỀ CUỘC SỐNG SINH HOẠT BÌNH THƯỜNG. DƯỚI ĐÂY LÀ NHỮNG KỸ NĂNG THIẾT YẾU BẠN CẦN NẮM VỮNG:

- Chỉ quay về nhà khi chính quyền công bố khu vực nhà bạn đã an toàn;
- Trước khi bước vào nhà, hãy chú ý kiểm tra xung quanh các dây điện bị đứt, dây gas bị rò rỉ, hư hỏng hoặc những thiệt hại khác để tránh tình huống bị giật điện, rơi đồ vào người;
- Một phần căn nhà của bạn có thể bị hư hỏng hay sụp đổ. Hãy cẩn thận khi bước vào nhà. Kiểm tra xem mái hiên có vững không;
- Cảnh giác với các loài vật hoang, đặc biệt là rắn độc có thể chui vào nhà bạn theo dòng lũ;
- Nếu ngửi thấy mùi gas hay nghe tiếng xì, rời khỏi nhà ngay lập tức và báo cảnh sát chữa cháy;

- Nếu dây điện bị rớt xuống bên ngoài nhà, tuyệt đối không đứng trong vùng nước hay trong chỗ bị ngập;
- Giữ trẻ em và vật nuôi khỏi khu vực nguy hiểm và vùng ngập nước;
- Những vật liệu như sản phẩm lau chùi, sơn, pin, nhiên liệu bản và thùng chứa nhiên liệu bị vỡ là những thứ nguy hiểm. Hãy liên hệ với chính quyền địa phương để được hỗ trợ xử lý nhằm phòng tránh nguy hiểm;
- Hãy mặc đồ bảo hộ trong khi lau dọn, bao gồm găng tay cao su và ủng cao su. Bạn cần đảm bảo thực phẩm và nước uống của bạn an toàn để sử dụng. Vứt bỏ những thứ đã từng tiếp xúc với nước lũ, bao gồm đồ ăn hộp, chai nước, bộ muỗng đũa nhựa và núm vú cao su của em bé. Vứt bỏ mọi thứ khi không thể chắc chắn chúng an toàn. Liên hệ với trung tâm y tế cộng đồng ở địa phương để kiểm tra xem nguồn nước chỗ bạn có bị nhiễm bẩn không. Bạn có thể sẽ phải lọc hay đun sôi nước trước khi sử dụng. Không được dùng nước bị nhiễm bẩn để rửa chén, đánh răng, nấu ăn, rửa tay, làm nước đá hay pha sữa em bé

**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 MƯA ĐÁ

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, dạo thời gian gần đây mưa đá thường xuyên hiện và gây ra rất nhiều thiệt hại và khó khăn trong việc sinh hoạt, học tập, lao động sản xuất của mọi người, vậy các bạn Thanh thiếu nhi hiểu biết về mưa đá như thế nào ?

Mưa đá là hiện tượng mưa dưới dạng hạt hoặc cục bằng nước đá có kích thước khác nhau, có thể từ 5mm đến hàng chục cm. Nguyên nhân là do sự đối lưu cực mạnh từ các đám mây dông gây ra. Những hạt mưa đá thường rơi xuống cùng với mưa rào. Mưa đá thường kết thúc rất nhanh trong vòng 5 – 10 phút, lâu nhất cũng chỉ 20 – 30 phút

Trong cơn mưa đá thường kèm theo gió rất mạnh có khi là gió lốc, cho nên sức tàn phá do gió mạnh và xoáy gây ra rất khủng khiếp

Ngoài ra, những hòn mưa đá cũng có khi gây ra đổ nhà, tàn phá cây cối, thậm chí chết người. Vì vậy mưa đá được xếp vào những hiện tượng thời tiết nguy hiểm

Nếu trời nổi giông gió, mây đen bao phủ bầu trời gần như kín tầm mắt, có dạng như bầu vú, rồi giông gió nổi lên mạnh, tạo ra tiếng “ù,ù, ầm, ầm” liên tục thì bạn hãy cảnh giác với mưa đá. Nếu tiếp đó lác rác vài hạt mưa rào, ta cảm thấy nhiệt

độ không khí như lạnh đi, có thể mưa đá đã kéo đến. Hãy tìm chỗ trú ẩn trong hang động hay dưới các tàn cây lớn, rậm rạp

Mưa đá thường xảy ra ở các vùng núi, bán sơn địa, nhưng người dân ở các vùng này hầu hết đều còn khó khăn, không có điều kiện xây dựng nhà ở kiên cố mà chủ yếu là mái lá, mái ngói, mái tôn và fibro xi măng. Hầu hết các trận mưa đá có kích cỡ hạt đá nhỏ nên chỉ gây hư nát hoa màu, không ảnh hưởng nhiều đến nhà dân, chỉ một số ít viên đá lớn và nặng rơi lọt xuống các mái nhà có chất lượng kém. Tuy nhiên, các trận mưa đá vừa xảy ra tại Lào Cai có kích cỡ viên đá quá lớn khiến hầu hết nhà dân đều đã bị hỏng mái, chỉ trừ nhà có mái đúc bê tông. Như vậy, với hoa màu thì hầu như không có biện pháp nào chống lại mưa đá, còn giải pháp bền vững nhất cho mái nhà dân là mái đúc bê tông kiên cố.

Mặc dù vậy, nếu như các bạn Thanh thiếu nhi lo lắng về những cơn mưa đá có thể rơi xuống vườn và nhà của bạn, dưới đây là một số cách ứng phó để giảm thiểu thiệt hại:

- Với cây trồng hoặc hoa màu dễ bị nát dập, bạn có thể dựng giàn che dọc theo luống, và nên làm giàn dạng mái hình tam giác sẽ giúp giảm tác động của hạt mưa đá khi va chạm, đá sẽ rơi xuống hai bên luống cây mà không đâm thủng giàn che, chú ý dựng cọc chống phải chắc chắn.

- Với mái nhà, cần thường xuyên kiểm tra tình trạng của mái nhà và gia cố lại mái. Ở những chỗ trọng yếu nên sử dụng các vật liệu có thể chống chịu với va đập. Hiện trên thị trường có loại vật liệu là tấm Polycarbonate rất bền, có khả năng chịu va đập cao, cách âm, kháng cháy và bền trong nhiều năm trong điều kiện môi trường và thời tiết khắc nghiệt, không bị vỡ, trọng lượng nhẹ và kháng tia tử ngoại (tia UV) tốt. Tấm Polycarbonate dày hoặc đa lớp thậm chí có thể được dùng làm cửa sổ chống đạn. Có thể trang bị vật liệu này ở các phần mái lấy sáng, mái che, mái hiên, mái nhà kính, giếng trời, mái nhà xe... để tránh bị vỡ khi có mưa đá.

- Hệ kết cấu khung mái, xà gò cũng nên sử dụng vật liệu chịu lực tốt, chống ăn mòn, được gia cố cẩn thận. Vật liệu và kỹ thuật xây dựng có thể cải thiện độ cứng của khung mái nhà và giúp giảm thiệt hại do mưa đá gây ra.

- Làm mái nhà dốc xuống hai bên, cách dựng mái nhà này sẽ làm giảm lực tác động từ mưa đá. Mưa đá va vào mái nhà ở một góc độ 90 độ sẽ gây ra thiệt hại nhiều hơn mưa đá rơi xuống mái nhà theo một góc lệch.

- Với xe ô tô, hiện đã có một loại bạt khí có tên là **Hail The Protector**, là một bộ phụ kiện bao gồm bạt phủ xe ô tô chống thấm nước có không gian thổi khí để biến thành lớp đệm khí bảo vệ, chạy bằng nguồn điện trên xe hoặc pin dự trữ. Thời gian để kích hoạt bạt khí phòng tối đa từ 30 đến 60 phút, nhà sản xuất sẽ tặng kèm một

ứng dụng cảnh báo thời tiết cài đặt trên điện thoại thông minh, nhờ đó khách hàng sẽ có thời gian chuẩn bị trước bất kỳ cơn mưa đá nào. Khi chưa kích hoạt bơm khí, bạt có thể được dùng che mưa nắng như loại thường, có thể gấp gọn để trong cốp sau xe. Sản phẩm này có giá bán thấp nhất là 299 USD, có đủ loại kích thước phù hợp từ xe sedan cho đến xe SUV, xe bán tải...

- Nếu đang đi ngoài đường mà gặp mưa đá, bạn nên lập tức dừng lại tìm chỗ ẩn, đội mũ bảo hiểm để tránh đá rơi vào đầu, chờ đá trên đường tan hết mới tiếp tục đi để tránh trơn ngã.

- Với những trận mưa đá lớn như ở Lào cai hôm 27/3, các biện pháp ở trên có thể không có tác dụng, nhưng để tránh thiệt hại về người, người dân nên tìm nơi có thể "trốn" được như gầm bàn, gầm giường, tìm các vật cứng để che đầu.

- Bên cạnh mối nguy hiểm trên, mưa đá còn có thể mang tới những mối nguy hại khác chẳng hạn mang theo độc tố, acid... Nếu đám mây được hình thành từ những vùng nước độc, môi trường không sạch, những chất bẩn trong nước mưa có thể làm hại da người, gây dị ứng, do đó trước khi sử dụng nguồn nước có nhiễm nước mưa đá, người dân nên lấy mẫu nước, mang tới các trung tâm để kiểm tra chất lượng nước.

TƯ LIỆU GIÁO DỤC VÀ RÈN LUYỆN
KỸ NĂNG THỰC HÀNH XÃ HỘI
“Chào mừng 10 năm 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 SÉT ĐÁNH

Sét là hiện tượng thiên nhiên đặc biệt nguy hiểm, thường xuất hiện trong những cơn dông, do chuyển động đối lưu trong các đám mây vũ tích (cumulonimbus), làm cho điện tích giữa hai đám mây với mặt đất không đồng nhất, tạo ra điện trường cực mạnh. Khi đó sẽ xảy ra hiện tượng phóng điện. Sự phóng điện giữa hai đám mây gọi là chớp, giữa đám mây với mặt đất gọi là sét

Theo nguyên lý thì sét thường đánh vào những nơi tập trung điện tích như: cây cao, cột điện, chớp nhà cao tầng... nơi trống trải

Một tia sét có điện thế khoảng 300 triệu volt, đủ để thắp sáng bóng đèn huỳnh quang công suất 100W một năm. Do vậy những người sống sót sau khi sét đánh bị tổn thương thần kinh nghiêm trọng, biểu hiện ở việc mất trí nhớ, mất tập trung và thay đổi tích cách.

Khi có một cơn giông ập đến mang theo sấm sét nếu:

Đang ở trong nhà

- Nếu ở nơi hoang dã mà bạn có một chỗ trú ẩn có thể gọi là “nhà” thì nên:
- Đóng mọi cửa nẻo để tránh gió lùa. Hơi ẩm có thể mang theo sét vào nhà
- Không chạy đi chạy lại nhiều khi đang mưa dông. Nên ngồi bả chân trên giường,. Trường hợp cần đi lại nên mang dép guốc khô
- Rời xa những vật bằng kim loại, dây phơi quần áo, dây treo màn hay các vật thể khác bằng kim loại
- Nhà kho, nhà chờ xe buýt và các công trình không có bộ phận chống sét là những mục tiêu dễ bị sét đánh, vì thế mỗi người nên tìm đến một tòa nhà lớn, nơi mà các hệ thống dây điện, ống nước sẽ trực tiếp hấp thụ điện tích của sét.

Đang ở ngoài trời

- Nếu gặp sấm sét khi đang ở một khu rừng, mọi người hãy tìm vị trí thấp dưới những cây nhỏ để trú ẩn, tránh đứng cạnh những cây cao, vì sét luôn có xu hướng tấn công vào những cây cao nhất.
- Không trú mưa dưới tàn cây cao, nhất là những cây cao đơn độc ở những vùng trống trải
- Tránh xa các cột điện, các hàng rào dây kẽm, lưới kẽm hay các vật có thể tích điện khi sét đánh
- Nếu đang ở một khoảng đất trống, bạn hãy tìm đến vị trí thấp, như thung lũng hoặc khe núi (nhưng hãy cảnh giác với lũ quét). Nếu bạn đang ở trên một chiếc thuyền, hãy tiến vào bờ càng nhanh càng tốt.
- Không đứng gần đường ray xe lửa
- Không nên ở những nơi có mặt nước rộng như: biển, hồ, ao... trong cơn dông. Nếu đang bơi hay ở trên thuyền nhỏ, phải lên bờ ngay. Nếu ở trên tàu lớn, thì lập tức rời boong tàu vào trong
- Không mang vác cuốc xẻng, cần câu, dù, gậy sắt hay các vật kim loại
- Không đi xe đạp hay xe gắn máy dưới cơn mưa dông
- Nếu đi xe hơi có mui, thì hãy ở trong xe (xe hơi có mui, tàu bè lớn, hang động sâu... là nơi an toàn để tránh sét). Ở đây, nó đóng vai trò như một (chiếc lồng Faraday). Nếu sét đáng trúng xe thì điện sẽ dẫn truyền trên vỏ xe mà không xuyên vào phía trong trước khi tiếp xúc với mặt đất. Nếu xe không mui, hãy dừng lại kiếm chỗ trú ẩn. Tuyệt đối không chui xuống gầm xe
- Không thả diều hay sửa dây điện khi dông bão

Tuyệt đối tránh chui vào những hang hốc vì đất là một môi trường dẫn điện cực tốt. Nếu có điều kiện, nên dùng vải hoặc quần áo cuộn chặt lại thành một cuộn có độ dày khoảng 10cm rồi quỳ lên đó để cách ly hoàn toàn sự tiếp xúc của cơ thể với mặt đất. Nếu bạn đang đi theo một nhóm thì phải nhanh chóng tách ra, không nên tập trung cùng một chỗ

Trong cơn giông nếu cảm thấy có điều gì bất thường như trong người nhưng nhúc, tóc giật giật, lông tay, lông gáy dựng lên... đó là các bạn đang ở trong khu vực sắp bị sét đánh. Phải phản ứng thật nhanh, rời khỏi nơi đang đứng bằng cách nhảy lò có hay nhảy chụm hai chân như chim sẻ. Tuyệt đối không nên chạy, vì nếu bước dài hai chân, điện áp sẽ lớn và tạo ra dòng điện từ chân này qua người sang chân kia, người sẽ bị điện giật chết

Nếu bạn thấy mái tóc mình dựng đứng có nghĩa là bạn rất dễ bị sét tấn công. Lúc này bạn hãy ngồi xổm, dùng tay bịt tai lại để giảm tác hại đến thính lực và gục đầu vào hai đầu gối.

Cũng không nên nằm dài ra đất vì bạn phải hạn chế tối đa sự tiếp xúc với mặt đất để giảm lượng điện tích truyền xuống đất qua cơ thể. Nếu không thể rời xa nơi đó được thì lập tức ngồi ngả xuống, thu mình nhỏ lại (hoặc đứng chụm hai chân lại hay co một chân lên). Nếu có vật cách điện như ván, nhựa... thì ngồi trên đó, cúi đầu thấp xuống, hai tay che đầu, nhón gót chân lên

Các chuyên gia lưu ý mọi người hãy nhớ rằng lốp xe và đế giày cao su hầu như không giúp bảo vệ chúng ta khỏi sét đánh.

Nếu gặp nạn nhân bị sét đánh, hãy hỗ trợ họ ngay lập tức vì sau khi bị sét đánh, nạn nhân không còn mang điện tích và không hề nguy hại cho bạn.

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 ĐỘNG ĐẤT

Các bạn thiếu nhi thân mến, động đất là hiện tượng do sự chuyển động của bề mặt trái đất. Tâm của chấn động này rất mạnh, làm nhà cửa sụp đổ, đất đai sạt lở... Nếu ở ngoài biển thì tạo nên những con sóng thần có sức tàn phá khủng khiếp

Quan sát những động vật hoang dã và các con vật nuôi. Chúng thường có những hành vi rất khác thường trước khi xảy ra động đất. Chúng chạy cuống cuống, lồng lộn hay tỏ ra bức bối khó chịu...

Khi được thông báo sắp có động đất, hãy thả các đàn gia súc, vật nuôi, khóa van các bình ga, cúp cầu giao điện, tắt nhang đèn nơi thờ cúng... đem theo một ít vật dụng cần thiết và di tản ngay ra khỏi nhà

Bạn phải biết thông thạo phương pháp “**núp – che – giữ**”. Thí dụ: **Núp** dưới một cái bàn hoặc một vật chắc chắn để che chở cho bản thân. **Che** chắn bảo vệ đôi mắt bằng cách úp mặt vào cánh tay và giữ như thế cho đến khi an toàn

Coi chừng các vật có thể rơi xuống đầu như: những bức tường đồ sụp, kính vỡ và các vật khác khi mặt đất rung chuyển. Nó không chỉ làm bạn bị thương mà còn có thể giết chết bạn

Hãy mang đi chỗ khác những vật có thể rơi xuống đầu bạn

Khi động đất dừng ở trong nhà bếp, vì đó là khu vực nguy hiểm

Trước và sau một cơn chấn động, hãy sửa chữa và gia cố lại căn nhà. Nối hay băng kín lại các đường dây điện và ống dẫn ga nếu bị đứt, hở... vì nó là đầu mối các trận hỏa hoạn

TRONG KHI ĐỘNG ĐẤT

Động đất chỉ xảy ra trong có vài giây, nếu như chúng ta cuống cuồng chạy ra khỏi nhà thì có khi chưa ra đến đường thì động đất đã hết. Vì thế, việc chạy trốn không có tác dụng gì, thậm chí còn sẽ gây nguy hiểm.

Nếu bạn đang ở trong nhà thì cứ ở đó, chui xuống một cái bàn, dùng tay và lưng hơi nâng nó lên và kéo rê tới sát góc tường hoặc cửa ra vào

Nếu đang ở ngoài, hãy tránh xa các cao ốc, đường điện cao thế, trụ điện, ống khói... và tất cả những thứ có thể ngã đè lên người

Ở nơi đông người, không nên xô đẩy nhau để chạy, đã có nhiều người bị thương hoặc chết không phải do động đất mà do chen lấn, xô đẩy

Nếu đang lái xe thì nhanh chóng và cẩn thận lái xe ra khỏi con đường, càng xa càng tốt, rồi dừng lại, ngồi ở trong xe, chờ cơn chấn động qua đi

Không đậu xe trên hoặc dưới một cây cầu, dưới một cây cao, dưới đường dây điện, trụ điện, bảng quảng cáo lớn...

Nếu đang ở vùng núi, hãy coi chừng đá rơi, đất chuôi, cây đổ và những thứ khác do động đất mà đổ trượt xuống

Không sử dụng diêm, bật lửa, lò nấu nướng, thiết bị điện hoặc bất kỳ một trang thiết bị nào cho đến khi biết chắc chắn không bị rò rỉ khí đốt. Nó có thể là nguyên nhân của một vụ cháy nổ

Không sử dụng điện thoại ngoài trừ cần phải gọi cấp cứu hay chữa cháy. Hãy để dành đường dây cho những trường hợp khẩn cấp. Nếu đường dây điện thoại không gọi được, hãy cho người chạy đi kêu gọi sự giúp đỡ

Khi đang xảy ra động đất, tuyệt đối không sử dụng thang máy để di chuyển. Nếu động đất lớn, thang máy có thể gặp các sự cố và khả năng mình bị kẹt hay bị thương tích trong lúc đang sử dụng thang máy là rất cao. Do vậy, nếu bị buộc phải di chuyển, hãy sử dụng thang bộ.

Nếu nhà 1 tầng và cửa đang mở, hãy chạy ra ngoài nhà thật nhanh.

Đừng đòi hỏi lính cứu hỏa, cảnh sát, nhân viên y tế phải lo cho bạn, vì có thể họ không có ở đó hoặc còn rất nhiều việc khác phải làm

SAU KHI ĐỘNG ĐẤT

Nếu đang ở trong nhà, hãy rời khỏi nhà ngay, vì có thể còn những dư chấn

Mang một đôi giày có đế tốt để tránh gây thương tích từ những mảnh vỡ, đinh nhọn, dầm cây...

Tự kiểm tra và chữa trị các vết thương của chính mình nếu có thể

Cấp cứu và di tản các nạn nhân và những người chung quanh, ưu tiên cho trẻ em và những người già yếu, tàn tật

Nếu người thấy mùi khí ga, mùi xăng dầu, hay mùi các hóa chất, hãy tránh xa và báo cho mọi người tránh xa khu vực đó ngay

Cẩn thận khi mở cửa nhà kho hay tủ đựng đồ, vì có thể đồ đạc sẽ đổ ụp lên đầu của bạn

Kiểm tra những vết rạn nứt của căn nhà, đồng thời kiểm tra ống dẫn ga, đường dây điện, ống nước... nếu cần thì chính bạn hay nhờ người khác gia cố, sửa chữa ngay

Lắng nghe tin tức từ radio, truyền hình để biết những thông tin hay những hướng dẫn cần thiết

Kiểm tra nhà hàng xóm láng giềng của bạn, có thể họ đang cần sự giúp đỡ, nhất là trẻ em, người già và người tàn tật

Không lái xe đi đâu, trừ trường khẩn cấp, để đường phố thông thoáng, ưu tiên cho các loại xe cấp cứu, chữa cháy....

Chỉ vào nhà khi những người có thẩm quyền cho biết là đã an toàn

NHỮNG ĐẦU MỐI NGUY HIỂM

Lửa: Dập tắt ngay lập tức các ngọn lửa ở nhà của bạn hay của láng giềng. Gọi thêm người hỗ trợ hay lính cứu hỏa nếu cần

Khí ga: Nếu nghe tiếng xì hay ngửi thấy mùi ga, hãy khóa van ga lại, mở các cửa sổ và nhanh chóng rời khỏi nhà ngay

Khi nghi ngờ ống dẫn khí bị rò rỉ thì đừng khởi động một nguồn lửa nào (diêm quẹt, lò nấu, bật công tắc điện, gọi điện thoại di động....)

Dây điện hư: nếu thấy những tia lửa hay dây điện bị đứt, sờn, tróc vỏ, hoặc ngửi thấy mùi khét của cao su. Hãy cúp cầu dao điện chính và gọi thợ điện

Nước nhiễm bẩn: nếu nghi ngờ nguồn nước ở nhà bạn bị nhiễm bẩn thì đừng sử dụng và gọi ngay cho công ty cấp nước

Các vật rơi: hãy coi chừng các vật nặng đang chông chênh ở trên cao, nhất là khi mở cửa nhà, nhà kho, tủ đựng chén bát... một rung động nhẹ cũng đủ làm nó rơi xuống đầu bạn

Thức ăn và nước uống: đừng sử dụng những thức ăn vương vãi. Nếu bị cúp điện hãy lên kế hoạch sử dụng những thức ăn mau hư hay thức ăn trong tủ lạnh trước. Đồ khô hay đồ hộp để dành lại sau

Không giống như những cơn bão hay các thiên tai khác, chúng ta không bao giờ biết khi nào thì động đất sẽ xuất hiện. Tốt nhất là các bạn hãy chuẩn bị cho mình và gia đình trước khi tai họa ập đến

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 SÓNG THẦN

Nếu bạn Thanh thiếu nhi nghĩ rằng, một cơn sóng thần có thể đang đến do cảm nhận mặt đất đang rung chuyển dưới chân hay nghe thấy một cái gì đó cảnh báo bạn, hãy báo động cho những người xung quanh nhanh chóng lên trên những vùng đất cao ngay

Giống như lốc xoáy và động đất, sóng thần thường tấn công bất ngờ mà không có cảnh báo, hoặc cảnh báo trước một thời gian rất ngắn

Những cơn sóng thần đánh vào vùng ven biển Thái Bình Dương hay các đại dương khác, luôn luôn được phát sinh do động đất. Những trận động đất này có thể xuất hiện từ xa hoặc gần nơi bạn đang sống

Một số sóng thần rất lớn, ở vùng ven biển nó có thể cao từ 10 đến 30 mét hay hơn thế nữa. Và chúng có thể di chuyển vào trong đất liền hàng trăm mét

Tất cả các vùng ven biển đều có thể bị sóng thần công phá

Một cơn sóng thần không phải chỉ là một ngọn sóng mà là **một loạt sóng**. Những cơn sóng đầu thường không phải lớn nhất.

Sự nguy hiểm của sóng thần có thể kéo dài đến vài giờ kể từ khi cơn sóng đầu tiên đánh vào

Sóng thần có thể di chuyển nhanh hơn tốc độ của một người đang chạy

Đôi khi sóng thần dâng lên rồi lùi lại, phơi bày ra đáy biển, để rồi ập đến hung hăng hơn

Sức mạnh của sóng thần thì vô song, những tảng đá vài tấn hay những con thuyền lớn có thể bị sóng thần ném vào trong đất liền hàng trăm mét. Trong vùng hoạt động của nó, nhà cửa và dinh thự đều có thể bị quét sạch

Tất cả những mãng vật chất trôi nổi, di chuyển với một tốc độ lớn, có thể giết chết hay làm bị thương nhiều người

Sóng thần có thể xuất hiện bất cứ thời gian nào, có thể ban ngày hoặc ban đêm

Sóng thần có thể di chuyển theo những dòng sông, suối để vào sâu trong đất liền, nếu dòng sông suối đó ăn thông và gần cửa biển

Những kiến thức dưới đây về sóng thần có thể giúp cho các bạn tự bảo vệ mình. Các bạn hãy chia sẻ những hiểu biết này với người chung quanh để giúp họ có thể sống sót sau tai họa

CHÚ Ý TỚI CẢNH BÁO CỦA THIÊN NHIÊN

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý, nếu như các bạn để ý quan sát, chúng ta có thể thấy được các cảnh báo của thiên nhiên và từ các con vật xung quanh trước khi diễn ra sóng thần.

Các động vật nuôi và động vật hoang dã đột nhiên hoảng loạn bỏ chạy lên cao hay vào sâu trong đất liền

Các rung động nhẹ trên mặt đất của tiền chấn (chấn động nhẹ trước trận động đất)

Nước biển rút ra xa. Trước khi những ngọn sóng khổng lồ đánh vào bờ biển

Trong thảm họa sóng thần ngày 26 tháng 12 năm 2004. Một em bé người Anh tên Tilly Smith – 10 tuổi – nhờ ghi nhớ bài học của thầy giáo dạy trước đó về những dấu hiệu của sóng thần, nên đã báo động cho những người tắm biển tại Maikhao, Phuket (Thái Lan), khi thấy nước biển rút ra xa. Em đã cứu hơn 100 người thoát chết

CHÚ Ý TỚI NHỮNG CẢNH BÁO CHÍNH THỨC

Lắng nghe những cảnh báo từ radio, TV, còi báo động... Nếu khu vực của các bạn được đặt cảnh báo sóng thần, thì các bạn có thời gian kịp sơ tán

Đừng tiếc của. Hãy lo bảo vệ mạng sống hơn là lo bảo vệ tài sản. Nhiều người cứ mãi lo cất giữ và bảo vệ của cải của mình để rồi phải vong mạng vì không kịp sơ tán khi sóng thần ập tới

Tuân theo sự hướng dẫn. Nếu đang ở trường học mà nghe báo động về sóng thần, các bạn hãy làm theo sự hướng dẫn của thầy giáo hoặc các nhân viên nhà trường

Hãy sơ tán ngay. Nếu ở trong nhà mà nghe báo động về sóng thần, các bạn phải giúp toàn bộ gia đình và hàng xóm đều biết báo động ấy. Nếu nhà của các bạn nằm trong khu vực được cảnh cáo có nguy cơ sóng thần đánh vào. Hãy sơ tán ngay

Di tản với một thái độ bình tĩnh, an toàn và trật tự tới vị trí quy định hay bất kỳ chỗ nào an toàn theo sự hướng dẫn của chính quyền hay người có thẩm quyền

Lên vùng đất cao. Nếu đang ở tại bãi biển hoặc gần bãi biển, và thấy mặt đất rung chuyển, lập tức chạy lên vùng đất cao mà không cần chờ còi báo động

Rời xa các dòng sông, suối nếu nó chảy thẳng ra các cửa biển gần đó

Leo lên các tầng trên mái nhà. Một số khách sạn, tòa nhà hoặc cao ốc được xây dựng chắc chắn ở ven biển, tầng trên hay mái nhà của nó có thể làm nơi ẩn náu nếu các bạn không di tản kịp, còn thì không nên ở lại những nơi này. Vì có thể đây là một cái bẫy.

Không ở lại nhà. Những căn nhà nhỏ ở ven biển thì không thể chịu nổi sóng thần. Không nên ở lại khi có cảnh báo

Leo lên một cái cây. Nếu đã chạy sâu vào trong đất liền, nhưng lại không có núi đồi hay vùng đất cao để mà lên, hãy chọn một cái cây cao và to lớn vững chãi để leo lên và bám chắc vào. Nhiều người đã được cứu sống nhờ cách này

Leo lên một vật nổi. Nếu bạn bị quét bởi một cơn sóng thần, hãy cố gắng tìm kiếm chung quanh mình một vật nổi và sử dụng nó như một cái bè.

Một cơn sóng thần phát sinh từ một trận động đất trong khu vực, có thể sẽ đánh trước vào một số vùng nào đó trước khi còi báo động phát cảnh báo

Một cơn sóng thần phát sinh từ các vị trí đã được định vị từ xa, nói chung đủ thời gian để cho mọi người kịp thời di tản lên đến vùng cao hơn. Nhưng nếu sóng thần phát sinh tại địa phương, khi cảm thấy mặt đất rung chuyển, các bạn chỉ còn ít phút để thoát thân

Những dãy đá ngầm nhô lên ở ngoài xa bờ biển có thể ngăn chặn phần nào sức mạnh của sóng thần, tuy nhiên nếu là sóng thần lớn, nó vẫn có thể lướt qua và tràn vào đất liền.

Tránh xa các vùng thấp gần bờ biển, leo lên những vùng cao, đó là biện pháp an toàn nhất khi có cảnh báo về sóng thần