

AN TOÀN KHI SINH HOẠT NGOÀI TRỜI

1. TAI NẠN GIAO THÔNG

Tai nạn, thương tích đang là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tử vong đối với trẻ em và thanh thiếu niên. Trong đó, tử vong vì tai nạn giao thông chiếm tỷ lệ lớn. Điều đáng nói là nguyên nhân của những vụ giao thông đáng tiếc xảy ra lại là do sự chủ quan của phụ huynh.

CÒN NHIỀU TRẺ EM KHÔNG ĐỘI MŨ BẢO HIỂM

Chỉ cần đi dọc trên đường phố, mọi người sẽ dễ dàng nhận thấy không ít các bậc phụ huynh khi chở trẻ em bằng xe máy mà không đội mũ bảo hiểm, mặc dù cha mẹ đều đội mũ bảo hiểm cẩn thận. Nhiều người còn chở con phía sau khi trẻ đang ngủ gật mà không có đai an toàn rất nguy hiểm. Trên thực tế, đã có rất nhiều vụ tai nạn giao thông xảy ra do bất cẩn của cha mẹ. Ví dụ như trường hợp cha mẹ để cho con đứng phía trước sàn của xe máy mà không thắt đai cố định. Khi phanh gấp hoặc khi va chạm với xe khác trẻ bị văng ngã xuống đường gây thương tích. Cũng không hiếm những trường hợp phụ huynh học sinh đi đón con tại các trường tiểu học không đội mũ bảo hiểm cho trẻ, chở 2, 3 trẻ trên cùng một chiếc xe.

Theo thống kê của Ủy ban An toàn giao thông quốc gia, mỗi năm có khoảng 12 nghìn người bị chết, 20 nghìn người bị thương do tai nạn giao thông, trong đó, nạn nhân là trẻ em chiếm 35% nguyên nhân lý giải tình trạng này được đưa ra nhiều nhưng phần lớn vẫn là do ý thức và sự chủ quan của người lớn. Bên cạnh đó học sinh khi tham gia giao thông vẫn còn nhiều vi phạm. Việc trẻ em đi bộ qua đường, hoặc đi từ trường về nhà hoặc khu vực xung quanh nhà thì cũng là một trong những nguyên nhân gây ra tai nạn giao thông. Nếu các vụ tai nạn liên quan đến xe máy thì lỗi phần nhiều đều có sự tham gia của người lớn.

TRÁCH NHIỆM TỪ CHA MẸ

Những lời khuyên từ các cơ quan chức năng:

- Khi chở trẻ em trên xe máy phải có mũ bảo hiểm và đai thắt an toàn
- Không cho trẻ dưới 12 tuổi đi xe đạp và dưới 18 tuổi đi xe máy ra đường
- Dạy và hướng dẫn trẻ đi xe đạp, kỹ năng xử lý tình huống khi ra đường.
- Đi theo đúng tín hiệu đèn giao thông
- Không cho trẻ chơi dưới lòng đường hoặc gần đường giao thông, vỉa hè, khu vực đậu xe

Đặc biệt các bậc cha mẹ và người lớn phải luôn làm gương cho trẻ em trong việc nâng cao ý thức tự giác chấp hành nghiêm chỉnh luật an toàn giao thông. Bên cạnh đó, các ngành chức năng và nhà trường cần tuyên truyền cho để các em thấy rõ những tình huống dẫn đến tai nạn giao thông, những nguy cơ và hiểm họa của tai nạn giao thông đối với sức khỏe, qua đó giúp các em hiểu biết và tuân thủ tốt hơn các quy tắc và luật lệ an toàn giao thông...

NGUYÊN NHÂN

- **Tai nạn giao thông do con người:** Người tham gia giao thông không chấp hành luật và các quy định về an toàn giao thông. Người đi bộ chạy qua đường bất ngờ, không quan sát. Đua nghịch, đu bám tàu xe, đá bóng dười lòng đường, phơi rom rạ trên đường giao thông. Người đi xe đạp dàn hàng ba, hàng tư, lạng lách, vượt ầu trước mũi xe máy, ô tô...Người đi xe máy phóng nhanh, lạng lách. Lái xe ô tô uống rượu bia, không kiểm soát được tốc độ,...v...v...

Đặc biệt nguy hiểm đối với các trường hợp vô ý thức, có hành vi nguy hiểm gây chết người như: rải đinh trên đường cao tốc, ném đá lên tàu, tháo ốc vít trên đường ray tàu hỏa...

- **Tai nạn giao thông do các phương tiện giao thông:** Chất lượng xe cộ thấp, kém, xe thiếu các thiết bị an toàn.

- **Tai nạn giao thông do đường sá:** Chất lượng xấu, thiếu biển báo, đèn hiệu, đèn chiếu sáng...

PHÒNG TRÁNH TAI NẠN GIAO THÔNG

AN TOÀN KHI ĐI BỘ

1. Đi bộ trên đường:

Đi trên đường dành cho khách bộ hànhNếu phải đi trên đường thì phải đi bên trái (vì các em sẽ thấy xe ngược chiều tấp vào lề để tránh)

- Nên mặc áo trắng hay (mặc áo màu sáng) khi ra đường ban đêm để người lái xe dễ dàng trông thấy. Nhất là ở quãng đường tối.
- Không bung bê vật to lớn, còng kềm làm che mắt tầm nhìn, khiến không thấy rõ phía trước

2. Qua đường an toàn:

- Khi muốn băng qua đường, nên đi lối dành cho người đi bộ, khi tín hiệu đèn (dành cho người đi bộ) bật tín hiệu sang màu xanh.

-Nhìn về bên trái nếu không có xe hoặc xe còn xa thì nhanh chân bước ra giữa đường.

-Nhìn về bên phải nếu không có xe hoặc xe còn xa thì mới đi tiếp.

-Tuyệt đối không chạy tới chạy lui, thò thò thụt thụt hoặc cầm đầu chạy vụt qua, rất nguy hiểm.

- Trẻ em dưới bảy tuổi khi qua đường phải có người lớn đi kèm.
- Giúp trẻ thực hành thành thạo trước khi cho phép trẻ tự qua đường.

3. Không đi dàn hàng ngang trên đường.

4. Khi cả lớp qua đường, phải có một người chặn xe.

5. Khi đi từ trong ngõ ra đường phải quan sát kỹ, không vọt thẳng từ trong ra.

6. Dạy trẻ em nghiêm chỉnh chấp hành các biển chỉ dẫn giao thông, đi đúng phần đường dành cho người đi bộ.

7. Không cho trẻ chơi ở lòng đường hoặc gần đường giao thông, vỉa hè và gần các khu vực đỗ ô tô.

8. Làm hàng rào, cổng, cửa chắn nếu nhà gần đường, đặc biệt khi nhà có trẻ nhỏ.

9. Nếu phải đi bộ vào lúc tối, ban đêm nên mặc quần áo sáng màu hoặc các vật liệu phản quang, mang theo đèn pin nếu có điều kiện.

Nêu gương

Các bậc cha mẹ, người lớn cần nghiêm chỉnh chấp hành luật lệ giao thông để làm gương cho trẻ bằng cách:

- Giữ gìn đường phố, vỉa hè trước cửa nhà mình gọn gàng, sạch sẽ, góp phần tạo hành lang an toàn cho người đi bộ.
- Không điều khiển xe cộ khi uống bia, rượu, đồ uống có cồn.
- Không phóng nhanh, vượt ẩu.
- Không chở hàng cồng kềnh.
- Luôn lái xe đúng luật, quan sát kỹ phòng trường hợp trẻ chạy ra đường bất thành lời.

AN TOÀN KHI ĐI XE ĐẠP, XE GẮN MÁY

1. Không cho trẻ dưới 12 tuổi đi xe đạp và trẻ dưới 18 tuổi đi xe máy ra đường.

2. Cho trẻ đi xe vừa với tầm vóc của trẻ

3. Không tham gia và cổ vũ đua xe.
4. Luôn đội mũ bảo hiểm khi đi ra đường (cả khi đi xe đạp và xe máy).
5. Khi sử dụng mũ bảo hiểm cần sử dụng mũ bảo hiểm đúng kích cỡ với trẻ và đội đúng cách.
6. Dạy và hướng dẫn trẻ các kỹ năng đi xe đạp, kỹ năng xử lý các tình huống trên đường. Các bậc cha mẹ, người lớn nên đi cùng với trẻ trong một thời gian để chắc rằng trẻ thực dự thực hành tốt các kỹ năng này trước khi cho trẻ tự đi xe ra đường.

Các kỹ năng cần đặc biệt chú ý là:

- Dừng và quan sát kỹ trước khi đi xe ra đường, đặc biệt khi đi từ trong ngõ ra.
- Khi muốn rẽ: Giơ tay hoặc bật đèn xi nhan đúng cách xin rẽ, quan sát kỹ và rẽ.
- Nhường đường cho người đi bộ.
- Dừng và đi theo tín hiệu đèn giao thông. Trong khi đi muốn dừng lại phải quan sát kỹ phải trái và đằng sau đi chậm lại và làm tín hiệu để người khác biết bạn định dừng
- Không lạng lách, đánh võng trên đường.
- Không đi dàn hàng ngang ba, bốn.
- Không đèo hai, ba người.
- Đi đúng phần đường dành cho người đi xe đạp, xe máy.
- Đi đúng tốc độ quy định cho từng loại xe và trên tung tuyến giao thông. Luôn giữ một khoảng cách nhất định với các xe khác để kịp có thời gian xử lý các tình huống bất ngờ.
- Tuân thủ đúng các biển báo giao thông.
- Khi đi ra đường vào trời tối nên mặc quần áo vải sáng màu hoặc mang theo những vật liệu phản quang, xe phải có đèn và miếng phản quang ở bàn đạp.

Đối với người lớn:

- Trẻ dưới 6 tuổi phải ngồi trong ghế có dây an toàn.
- Không vừa bế trẻ vừa chạy xe.
- Quan sát kỹ và bấm còi, đèn khi xe đi từ đường vào ngõ và ngược lại.

AN TOÀN KHI ĐI XE Ô TÔ

1. Cho trẻ ngồi ghế sau loại ghế dành cho trẻ em. Đeo dây an toàn

2. Không cho trẻ em cao dưới 1,4 m ngồi ở ghế trước , vì khi xảy ra tai nạn trẻ sẽ có nguy cơ tử vong cao hơn người lớn

3. Khi mở cửa xe:

- Quan sát xem xung quanh có người không, cần mở từ từ để người ở sau biết mình mở cửa

- Nên mở cánh cửa phía sát lề đường

- Không đùa nghịch leo trèo trên xe (gồm cả xe buýt công cộng)

Khi đi xe đồ hay xe buýt:

- Không nhảy xe, không đeo bám lên các phương tiện giao thông.
- Khi đợi đứng lùi lại 3m hoặc 5 bước đến khi xe dừng hẳn.
- Đi vào xe theo hàng một, không chen lấn xô đẩy.
- Ngồi tại chỗ trong xe
- Không thò đầu tay, ra ngoài xe
- Khi ra khỏi xe, đi lên vỉa hè để lái xe thấy mình.
- Không nhặt những đồ vật gần xe ô tô, nếu cần phải nói với người lái xe trước để đề phòng tránh xe va vào trẻ.

Xây dựng môi trường giao thông an toàn

- Tạo hành lang cho người đi bộ.
- Tạo môi trường an toàn cho người đi bộ, đi xe đạp: xây dựng các biển báo nguy hiểm, hệ thống rào chắn đặt biệt tại những nơi có trẻ em thường hay qua lại, các đường dành cho người đi bộ.
- Quy định phân luồng giao thông hợp lý.
- Có hệ thống biển báo nơi nguy hiểm cũng như tạo các hình thức để giảm tai nạn: như đường lánh nạn, cứu nạn, đặt các dải giảm tốc trước cổng trường học...
- Có quy chế, qui định thời hạn sử dụng các phương tiện giao thông. Nghiêm cấm sử dụng các phương tiện giao thông không đảm bảo an toàn.

XỬ LÝ KHI THẤY TRẺ GẶP TAI NẠN GIAO THÔNG

Khi thấy trẻ bị nạn, cần nhanh chóng đưa trẻ ra khỏi nơi nguy hiểm và gọi mọi người hỗ trợ, tìm kiếm sự giúp đỡ nhanh nhất. sơ cứu tại chỗ, rửa vết thương bằng nước sạch hoặc băng cầm máu và tìm mọi cách đưa ngay tới cơ sở y tế càng sớm càng tốt

Đề nạn nhân nơi thoáng đãng, cởi rộng quần áo, bỏ mũ, khăn.

Nếu trẻ hôn mê: Cần cho nằm ưỡn cổ, độn gối, quần áo quần lại dưới hai vai, đầu nghiêng sang một bên. Móc hết đờm dãi, đất cát, dị vật ở mũi, miệng. nếu trẻ bị tụt lưỡi (thở khò khè) có thể dùng tay tạm thời kéo lưỡi ra ngoài và chuyển nạn nhân ngay tới cơ sở y tế gần nhất.

Nếu, trẻ ngừng thở: cần hô hấp nhân tạo, hà hơi thổi ngạt ngay. (xem mục “ Hô hấp nhân tạo ở chương Sơ Cấp Cứu)

ĐỀ PHÒNG TAI NẠN GIAO THÔNG

1. Tuyên truyền giáo dục nâng cao nhận thức dưới nhiều hình thức khác nhau:

- Tuyên truyền phổ biến luật giao thông cho toàn xã hội
- Tuyên truyền để các em thấy rõ các tình huống dẫn tới tai nạn giao thông, những nguy cơ hiểm họa của tai nạn giao thông đối với sức khỏe. Giúp các em có những hiểu biết, tuân thủ các quy tắc, luật lệ về an toàn giao thông.
- Tạo dư luận xã hội cổ vũ cho các hành vi an toàn, lên án những hành vi không an toàn như đua xe, lạng lách...
- Tổ chức hoạt động cho các em tham gia và làm chủ như: Thành lập nhóm tuyên truyền của trẻ em, học sinh ở các trường học, thôn xóm , khu dân cư để cung cấp các kiến thức phòng tránh tai nạn giao thông.
- Tổ chức cho các em các cuộc thi tìm hiểu về luật giao thông.

2. Hướng dẫn trẻ cách đi lại an toàn:

- Trẻ em không đi xe đạp hàng ba
- Không đùa nghịch đu bám tàu xe.
- Không đua xe, không phóng nhanh vượt ẩu.
- Trang bị mũ bảo hiểm khi trẻ đi xe đạp hoặc tham gia giao thông cùng với người lớn.
- Ghế an toàn cho trẻ nhỏ khi đi xe đạp, xe máy do người khác đèo.
- Thắt dây an toàn khi ngồi trên ô tô.
- Tham gia tập huấn và nắm vững các kiến thức cũng như sơ cứu ban đầu khi xảy ra tai nạn giao thông.

SƠ CỨU NẠN NHÂN BỊ TAI NẠN GIAO THÔNG

1. Khi gặp tai nạn giao thông đường bộ, các bạn phải dừng xe lại kiểm tra thiệt hại, đồng thời kiểm tra khả năng có thể xảy ra hỏa hoạn, hoặc nhiên liệu có rò rỉ không.

Nếu có người bị thương, phải thực hiện ngay chăm sóc vết thương cho nạn nhân. Sẽ hiệu quả hơn nếu yêu cầu sự giúp đỡ từ nhiều người khác hoặc từ những người lái xe đi ngang hiện trường tai nạn.

2. Trước khi tiến hành sơ cấp cứu, hãy nhờ người đặt iển hay đứng ra hiệu cảnh báo ở hai đầu hiện trường, ngăn chặn xe va chạm gây thêm tai nạn. bảo vệ hiện trường của vụ tai nạn.

3. Sau khi đã bảo vệ hiện trường tai nạn, thực hiện kiểm tra tình trạng nạn nhân như sau:

- Kiểm tra ý thức của nạn nhân, bằng cách nói chuyện và lắc vai nạn nhân.
- Kiểm tra hơi thở nạn nhân, bằng cách đặt tay lên mũi và miệng của nạn nhân hoặc quan sát sự chuyển động của lồng ngực.
- Kiểm tra tim mạch bằng cách nghiêng đầu lắng nghe và bắt mạch cổ tay hoặc động mạch chủ ở cổ.
- Kiểm tra cơ thể nạn nhân xem có chỗ nào bị xây xước, biến dạng, gãy vỡ, chảy máu hay không?
- Kiểm tra xem có dị vật ở miệng nạn nhân không?

4. nếu nạn nhân bị thương nghiêm trọng bạn phải thông báo đến cảnh sát gần nhất (gọi 113) hoặc trung tâm cấp cứu (gọi 115). Không được di chuyển nạn nhân hoặc tự ý giúp đỡ nạn nhân .

CÁC BƯỚC SƠ CỨU BAN ĐẦU

1. Đặt nạn nhân nằm ở tư thế thoải mái nhất. nếu nạn nhân còn nhận thức được , hãy bảo họ nằm thẳng và để đầu sao cho dễ thở (thông thường là nằm ngửa , chân kê cao, đầu thấp, không kê gối tạo điều kiện cho máu chảy lên não) để không làm trầm trọng thêm các vết thương.

2. Nếu nạn nhân không còn nhận thức được, hãy đặt người đó nằm theo tư thế hồi sức, để không bị tắc nghẽn sự hô hấp trong trường hợp người đó nôn.khai thông đường thở, hút đờm dãi, móc họng lấy dị vật ... kiểm tra xem có dị vật hay chất nôn còn mắc ở trong cổ họng không

Lưu ý: chúng ta chỉ áp dụng tư thế này sau khi đã thăm khám nạn nhân mà không thấy có các chống chỉ định khi nằm ở tư thế này.

3. Nếu nạn nhân không còn nhận thức được, không còn thở hay thở khó khăn, có thể đặt người đó nằm ngửa lên, duy trì sự sống cho nạn nhân bằng thực hiện hô hấp nhân tạo

4. Nếu mạch và tim của nạn nhân không đập thì dùng thủ thuật hồi sinh tim phổi (CPR) để cấp cứu.

Trong trường hợp gặp vết thương chảy máu thì lập tức áp dụng phương pháp cầm máu.

Di Chuyển Nạn Nhân:

Trong các trường hợp đặc biệt nguy hiểm đến tính mạng của nạn nhân (cháy , nổ) chúng ta có thể đưa nạn nhân đến nơi an toàn để sơ cứu. Khi đó phải nhẹ nhàng và luôn giữ nạn nhân ở tư thế nằm ngang , cột sống càng thẳng càng tốt ngã là cần có hai người (với trẻ lớn) một người luồn tay xuống đỡ chân , hông , một người đỡ vai – đầu để tránh các di lệch cột sống. nếu vận chuyển không đúng còn gây nguy hại thêm cho nạn nhân.

Khi biết (hay nghi ngờ) nạn nhân bị tổn thương đầu, cổ hay cổ họng sống. Các bạn hãy :

- Làm bất động đầu và cổ nạn nhân, không để bị xô dịch
- Cuộn vải, khăn, áo quần ... bên ngoài quấn bằng dây hoặc dây thun cho cứng , quấn gọn chung quanh cổ nạn nhân (nhớ cố gắng làm thật nhẹ nhàng, không dịch chuyển đầu và cổ). Đảm bảo chắc rằng, vòng cổ không gây ngạt cho nạn nhân, miệng có thể mở, có thể thở dễ dàng.
- Cuộn vải , khăn áo , quần ... chèn vào hai bên đầu dẫn vật nặng (đá , bao cát , túi sỏi) bên ngoài .

Băng neo trán của nạn nhân với các vật chèn hai bên (nếu có thể để cố định đầu nạn nhân.

Ghi nhớ: tuyệt đối không được di chuyển nạn nhân nếu nghi ngờ nạn nhân bị gãy cột sống cổ trừ trường hợp nạn nhân (hay chính bạn) có thể nguy hiểm đến tính mạng. Đây là việc của những người có chuyên môn.

PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC

Đuối nước là một thảm kịch có thể xảy ra bất cứ lúc nào và bất cứ với ai, từ trẻ em cho đến người lớn. cả người không biết bơi lẫn người bơi giỏi (thực tế đã có rất nhiều người bơi giỏi vẫn bị đuối nước) nhất là những người sống gần nguồn nước tự nhiên như: biển , sông, suối, đầm, bàu, và nhân tạo như: ao, hồ, đập, giếng....thậm chí lu, vại, bồn tắm, thau, chậu...cũng có thể là nguyên nhân dẫn đến tai nạn đuối nước. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có nguy cơ cao nhất.

Đuối nước là nguyên nhân tử vong hàng đầu trong các tai nạn ở những vùng sông nước, đặc biệt là trẻ em dưới 5 tuổi. Mặc dù tỷ lệ chết đuối lớn nhất xảy ra trong những thủy vực tự nhiên (sông, biển hồ, ao), chết đuối cũng xảy ra trong bể bơi, giếng nước và những vật chứa nước trong gia đình, cho dù nó chỉ sâu vài centimet nước.

ở Việt Nam , mùa mưa bão thường làm cho nước sông, suối, ao, hồ, đồng ruộng...dâng cao, chảy xiết, làm thay đổi dòng chảy bình thường, nên người qua lại khu vực này rất dễ bị tai nạn. Đây là thời điểm thường xảy ra đuối nước rất cao.

Để bảo vệ gia đình, ngăn ngừa tai nạn đuối nước cho trẻ em và người lớn, chúng ta nên tìm hiểu nguyên nhân và cách phòng tránh.

AN TOÀN TRONG HỒ BƠI

Đối với hàng triệu người trên thế giới, hồ bơi là nơi tuyệt vời cho các gia đình dành thời gian bên nhau để vui chơi. Tuy nhiên, điều quan trọng là làm sao để đảm bảo cho tất cả mọi người vẫn an toàn trong và xung quanh hồ bơi.

Luôn giữ trẻ trong tầm kiểm soát

Người lớn luôn luôn theo dõi con mình ở bất cứ mọi nơi và mọi lúc trong khi họ đang trong một hồ bơi. Người giám sát phải là người biết bơi, và nếu có khả năng cứu hộ thì càng tốt.

Chú ý tình trạng sức khỏe của trẻ

Nếu đề ý thấy con mình mệt mỏi hay mất phương hướng khi bơi, bạn nên cho chúng lên ngay. Những tai nạn trong khi bơi có thể xảy ra bất cứ lúc nào và chúng càng dễ ập đến hơn nếu trẻ mệt hay lúng túng hoặc thậm chí quá lạnh vì ngâm nước.

Sử dụng áo phao

Khi xuống nước, bạn nên bắt trẻ mang theo phao hoặc mặc áo bơi để đảm bảo an toàn. Tuy nhiên, những vật dụng ấy không thể thay thế hoàn toàn việc giám sát của người lớn.

Có kế hoạch khẩn cấp khi cần thiết.

Điểm cuối cùng bạn cần lưu ý là lên kế hoạch những việc cần làm trong trường hợp khẩn cấp. Một chiếc điện thoại bên mình sẽ có ích khi muốn gọi trợ giúp. Khi có cơ hội, bạn cũng nên tham gia một lớp học cách sơ cấp cứu để phòng xa.

HƯỚNG DẪN AN TOÀN

- Không bao giờ để một đứa trẻ khỏi tầm mắt giám sát của bạn, dù chỉ một giây khi bé đang ở bên trong hồ bơi. Nếu bạn vì một chuyện gì đó phải rời khỏi khu vực hồ bơi trong chốc lát, nên đưa con đi theo.
- Trẻ em dưới ba tuổi và trẻ em không biết bơi cần phải mặc áo phao hoặc thiết bị nổi cá nhân.
- Bể bơi và spa là nơi hấp dẫn đối với trẻ em, vì vậy nó phải luôn luôn phải có sự bảo vệ cẩn thận bằng một vành đai xung quanh. Đó có thể là một hàng rào hay bức tường tự nhiên hoặc nhân tạo làm rào cản. Tất cả các cửa ra vào dẫn từ nhà ra khu vực hồ bơi nên có một cơ chế tự động chốt bảo vệ chống

lại mọi xâm nhập của trẻ em và người sử dụng trái phép. Các chốt bên trong nên được gắn cao hơn tầm với của trẻ em.

- Không đặt các vật (ví dụ như bàn ghế, thang, ...) gần hàng rào hồ bơi. Vì nó sẽ cho phép một cậu bé leo lên để vào hồ bơi.
- Cần có một tầm nhìn rõ ràng từ nhà ra hồ bơi. Loại bỏ tất cả các cây che chắn (hoa, cây, cây bụi và cây cảnh) và những chướng ngại vật khác.
- Sàn hồ bơi nên giữ sạch sẽ và có một bề mặt chống trượt.
- Chỉ cho phép mỗi lần 1 người lên cầu nhảy.
- Không cho phép bất cứ ai bơi dưới cầu nhảy.
- Hãy chắc chắn rằng tất cả các thiết bị và dụng cụ điện đã được bảo vệ với một dây tiếp đất. Nước là một chất dẫn điện nhạy bén, và ai đó sẽ bị điện giật nếu dòng điện trực tiếp đi qua các thiết bị và tiếp xúc với nước.
- Cung cấp đủ ánh sáng trong và xung quanh hồ bơi của bạn vào ban đêm, để có thể thấy đáy hồ bơi rõ ràng.
- Tham gia một khóa học về an toàn hồ bơi, sơ cứu và các kỹ năng cứu hộ (như hô hấp nhân tạo chẳng hạn)
- Không bơi ngay sau khi ăn một bữa no.
- Giữ đồ chơi xa hồ bơi, đặc biệt là xe ba bánh. Một đứa trẻ mãi mê có thể rơi xuống nước.
- Không bao giờ cho phép bất cứ ai, bất cứ lứa tuổi nào có thể bơi một mình. Nêu gương tốt trong hành vi an toàn của người lớn là điều quan trọng cho sự an toàn và hạnh phúc của trẻ em.
- Dạy trẻ em bơi lội và duy trì sự giám sát. Đừng cho rằng con bạn đã biết bơi thì chúng được an toàn trong nước.
- Không cho phép kêu cứu “giúp tôi” chỉ để đùa giỡn, vì khi xảy ra trường hợp khẩn cấp thật thì không ai chú ý.
- Giữ thiết bị cứu sinh bên cạnh hồ bơi. Các thiết bị đó chỉ đặt một chỗ và không được di dời
- Thiết bị cứu hộ cạnh hồ bơi bao gồm một phao vòng có một sợi dây dài hoặc một cái móc có cán dài để hỗ trợ trong việc kéo ai đó ra khỏi nước. Thiết bị này chỉ được sử dụng cho các biện pháp cứu sinh và không bao giờ dùng để chơi.

- Bất cứ khi nào có thể và tốt nhất là nên tắm bằng xà phòng và nước trước khi xuống hồ bơi. Mồ hôi và nước hoa sẽ làm giảm hiệu quả của thuốc khử trùng hồ bơi và cũng làm giảm hiệu quả của bộ lọc.

BOI TRONG VÙNG NƯỚC LẠ

Nếu đó là một dòng sông, một con suối, hồ, ao...mà các bạn chưa bao giờ tắm thì hãy cẩn thận, nhất là những nơi thiên nhiên còn hoang dã.

- Kiểm tra độ sâu của dòng nước
- Kiểm tra xem có gốc cây hay các vật cứng sắc, nhọn tiềm ẩn dưới nước.
- Quan sát, kiểm tra xem có các động vật nguy hiểm không.
- Quan sát, theo dõi sức mạnh của dòng chảy.

Đừng vội vàng nhảy cắm đầu xuống nước, vì các bạn có thể bị gãy cổ nếu gặp vùng nước cạn.

XỬ TRÍ KHI GẶP NGƯỜI BỊ ĐUỐI NƯỚC

Khi phát hiện có người bị đuối nước, cần tri hô lên để mọi người cùng ứng cứu, không nên thao tác một mình.

Vớt người

Đây là giai đoạn rất nguy hiểm, nếu các bạn không biết tự lượng sức mình thì không những không cứu được nạn nhân mà còn gây nguy hại đến cho bản thân.

Nếu các bạn là một tay bơi lội giỏi và đã từng thực tập cứu hộ thì không nói làm gì. Nhưng nếu các bạn một tay “mặt nhợt” thì hãy cẩn thận. Vì có thể trong cơn hoảng loạn, nạn nhân sẽ níu chặt lấy mình và thế là ...báo hại người khác vừa lo cứu mình vừa lo cứu nạn nhân. Nói như thế không có nghĩa là nếu ta bơi dở thì ta cứ đứng khoanh tay nhìn nạn nhân chìm dần.

Trước tiên các bạn phải “kêu cứu” để kêu gọi những người chung quanh đến trợ lực. Sau đó, các bạn có thể dùng một trong những phương pháp sau đây:

Ném dây: nếu trong tay các bạn có một cuộn dây dài thì, thì phương pháp ném dây cho nạn nhân bắt lấy là một cách an toàn và hiệu quả nhất. Tuy nhiên các bạn cũng phải luyện tập nhiều lần mới ném được xa và chính xác. Các bạn 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 ra thành hai 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 để lỏng dây để theo đà dây sẽ bung ra. Các bạn có thể quăng phao hay một vật nhẹ và nỏ 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. Nếu có một cây sào dài và chắc, các bạn cầm một đầu, còn một đầu thì đưa nạn nhân cầm để kéo vào.

Các bạn có thể nắm tay nhau tạo thành một dây chuyền. Người trong cùng bám vào một gốc cây hay một điểm chịu lực chắc chắn. người ngoài cùng nắm tay nạn nhân rồi từ từ đưa vào bờ. Nếu đang trong bể bơi, các bạn 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 trong tay các bạn không có vật dụng gì, thì 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 họ, kể cả người cứu mình, rất khó gỡ ra, và như thế có thể bị “chết chum”.

Cho nên, nếu có thể được, các bạn nên trang bị cho mình một phao cứu hộ, hoặc một dây thật dài, để người ở trên bờ cầm một đầu, còn đầu kia các bạn cầm tay hoặc buộc vào người của mình bằng nút ghề đơn.

Bơi đến gần nạn nhân, các bạn phải bơi vượt qua nạn nhân để cho nạn nhân bám vào, rồi kêu người trên bờ kéo nạn nhân vào, còn mình thì bơi phía sau động viên, khuyến khích họ, giúp cho họ bình tĩnh. Trường hợp nếu nạn nhân quá mệt thì chúng ta lòn tay vào nách ôm lấy họ rồi kêu người kéo vào.

Khi bơi đến gần nạn nhân, nên dùng kiểu bơi ếch để tiện cho việc quan sát động tác của người bị đuối. Nếu người bị đuối đang còn giãy giụa, các bạn không nên bơi thẳng vào trước mặt mà hãy lặn xuống vòng ra phía sau lưng nạn nhân, ôm hông họ đẩy trôi lên.

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 nhân đã đuối sức hay bất tỉnh

bơi ếch ngửa đưa nạn nhân vào bờ tiến hành cấp cứu.

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

Sau khi đem nạn nhân lên bờ, nếu nạn nhân bất tỉnh, hãy nhanh chóng gọi điện thoại cấp cứu 111 và tiến hành sơ cấp cứu.

SƠ CỨU TRẺ BỊ ĐUỐI NƯỚC

1. Nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi nước bằng mọi cách.
2. Đặt trẻ nằm chỗ khô ráo, thoáng khí. Cởi bỏ áo quần ướt, lau khô, ủ ấm.
3. Nếu trẻ bất tỉnh, hãy kiểm tra xem trẻ còn thở hay không bằng cách quan sát lồng ngực có di động hay không. Nếu lồng ngực không di động, tức là trẻ ngừng thở phải hô hấp nhân tạo. (miệng qua miệng) ngay lập tức.

Nếu không bắt được mạch chứng tỏ tim trẻ đã ngừng đập, cần phải tiến hành thủ thuật CPR (thổi ngạt và xoa bóp tim). Sau đó vừa làm, vừa đưa trẻ đi viện.

Nếu trẻ còn tự thở, cho trẻ nằm nghiêng sang một bên, cởi bỏ quần áo ướt, giữ ấm. Nhanh chóng đưa trẻ đến bệnh viện gần nhất vì có thể sẽ xảy ra biến chứng.

Những cách làm sai trái cần tránh

Theo cách của dân gian, người ta thường dốc ngược nạn nhân, vác lên vai rồi chạy, đây là hành động hoàn toàn sai trái, vì trước tiên, nó làm mất thời gian quý giá để hô hấp nhân tạo cứu sống bệnh nhân. Kế đó là khi nạn nhân bị ngạt nước thực ra nước ở trong phổi không nhiều như mọi người nghĩ. Nó sẽ được tống ra ngoài khi chúng ta hô hấp nhân tạo, ép tim ngoài lồng ngực và khi bệnh nhân thở trở lại.

Nếu không hô hấp nhân tạo và ép tim ngoài lồng ngực thì khi vận chuyển tới bệnh viện sẽ làm mất thời gian cứu nạn nhân, gây ra di chứng não sau này nếu sau này nạn nhân còn sống. điều này là do thiếu oxy ở các bộ phận cơ thể trong một thời gian dài, đặc biệt là não.

PHÒNG NGỪA TRẺ EM BỊ CHẾT ĐUỐI

Trẻ em bị chết đuối đang là vấn đề rất đáng lo ngại, vì trẻ em sức yếu nên dễ bị ngạt thở khi ngã xuống nước, dù chỉ là một cái ao cạn, một vũng nước nhỏ,...gia đình và những người chăm sóc trẻ em cần lưu ý:

- Xung quanh ao, hồ chứa nước, hồ ga, cống thoát nước trong khu vực nhà phải có hàng rào chắc chắn đảm bảo an toàn cho trẻ em. Giếng, bể nước, bể cá, chum, vại, thùng đựng nước có nắp đậy chắc chắn, an toàn để đề phòng tai nạn đuối nước.
- Trước khi đi bơi phải xin phép cha mẹ hay người lớn. Cho họ biết đi bơi ở đâu? Đi bơi với ai?khi nào thì về?
- Khi cho trẻ đi tắm, bơi ngoài ao,hồ, sông, suối...cần có người lớn (biết bơi và biết cứu hộ) đi kèm.
- Không nhảy xuống vùng nước mà mình không biết vùng nước đó nông hay sâu, có lối thoát khi gặp nguy hiểm hay không?
- Xuống nước từ từ để cơ thể làm quen với sự khác biệt, nhất là khi tắm nắng lâu, vừa chơi mệt. sự nhiễm lạnh đột ngột của cơ thể có thể gây sốc và khiến huyết áp cũng như nhịp tim tăng vọt, gây tình trạng cảm lạnh hay chuột rút rất nguy hiểm.
- Làm rào chắn quanh ao, hồ nước, quanh nhà, bên bờ sông,...để bảo vệ trẻ em khi chơi đùa không bị té ngã xuống nước.
- ở nhà có trẻ nhỏ tốt nhất không nên để những lu nước, thùng nước, nếu bắt buộc phải có (như vùng phải tích trữ nước ngọt để dùng) nên đậy thật chặt để trẻ em không mở nắp được.
- có người lớn (biết bơi và biết cứu hộ) đưa trẻ đi học trong mùa mưa lũ, đặc biệt đi qua sông, suối.
- Mặc áo phao cho trẻ khi đi qua thuyền, phà.
- Tập bơi sớm (bốn tuổi) cho các em mỗi khi có dịp.
- Không xô đẩy hoặc từ trên cao nhảy vào người của bạn khác khi bạn đang bơi hoặc lặn dưới nước.
- Kêu cứu thật to gây tiếng động lớn khi thấy bạn hay bất kỳ ai bị đuối nước hay có vấn đề gì bất thường.
- Không bao giờ giả bị đuối nước rồi kêu cứu chỉ để đùa giỡn.
- Không bơi lội khi ăn no, khi đang ra mồ hôi, mệt mỏi.

An toàn khi đi cắm trại

Chuẩn bị cho một kỳ trại an toàn

Cho dù con bạn sẽ được tham dự kỳ trại trong ngày hoặc một trại hè có ở lại qua đêm, các em đều phải được chăm sóc giống nhau, bảo đảm và an toàn từ cha mẹ và Ban điều hành trại. Sau đây là những vấn đề quan trọng cần lưu ý.

- Trại có được tổ chức bởi những người chuyên nghiệp hay đoàn thể có kinh nghiệm hay không?
- Trại có nhân viên y tế, ban cứu trợ khẩn cấp, chính sách bảo hiểm và thủ tục an toàn hay không?
- Ban điều hành trại có cung cấp cho bạn một bản sao của tất cả các quy định và chương trình để xử lý những trường hợp khẩn cấp như: trại sinh bị thất lạc, bị thương tích, ốm đau, dị ứng, ngộ độc thực phẩm... thì như thế nào?

Trước khi nhập trại

- Trước khi trẻ vào trại, cần phải giải quyết một số vấn đề sau:
- Hãy chắc chắn rằng trẻ có đầy đủ sức khỏe do bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ nhi khoa kiểm tra và chứng nhận. Đảm bảo là trẻ đã được tiêm chủng cập nhật.
- Trao cho nhân viên trại một bản sao bệnh sử và tình trạng sức khỏe của trẻ: ngày tiêm chủng, điều kiện y tế, thuốc men, bệnh lý và dị ứng.
- Nhân viên trại cũng cần có tất cả các địa chỉ liên lạc khẩn cấp cho tất cả trại sinh cũng như tên của bác sĩ, số điện thoại, số fax và ngày khám bệnh cuối cùng của trẻ.
- Cung cấp cho trẻ nhiều kem chống nắng. Dạy cho trẻ em sử dụng kem chống nắng thường xuyên, đặc biệt là khi họ đang ở bên ngoài trong thời gian dài. Thậm chí vào những ngày nhiều mây, trời mát, họ vẫn có thể bị cháy nắng,
- Cung cấp cho trẻ một chai nước và giải thích về việc không để cơ thể mất nước là điều quan trọng.
- Thuốc chống muỗi và côn trùng là thứ không thể thiếu trong hành trang đi trại trẻ.

- Áo quần sáng màu, gọn nhẹ, thông thoáng, phù hợp để giữ nhiệt độ cơ thể ở mức bình thường.
- Dạy trẻ cách giữ an toàn khi bơi lội trong nước và nhắc nhở họ tuân theo quy tắc của trại về an toàn trong và xung quanh hồ bơi, sông, suối, biển, ao, hồ.
- Khuyến khích trẻ báo cáo ngay cho các nhân viên trại bất kỳ sự bất thường nào như hành vi bất nạt, bệnh tật, thương tích, hoặc lạm dụng trẻ em.

An toàn cắm trại gia đình

Cắm trại là một cách để tận hưởng một kỳ nghỉ gia đình thú vị và tiết kiệm. Việc cắm trại và các khu cắm trại để phát triển rất nhiều trong những năm gần đây. Vì vậy, nếu gia đình bạn muốn có một kỳ trại vui vẻ, thú vị, an toàn và bổ ích, thì xin theo những hướng dẫn sau đây:

- Luôn luôn chuẩn bị cho những tình huống bất ngờ. Không có tiên liệu nào là không cần thiết. Đừng bất cẩn. Hãy suy nghĩ trước khi hành động
- Để cho buổi cắm trại gia đình an toàn, bạn nên:
 - Tham gia một lớp sơ cấp cứu và hô hấp nhân tạo, luôn cập nhật về thông tin này
 - Giữ thuốc men và dụng cụ cứu thương trong một hộp có đánh dấu, bền, không thấm nước.
 - Biết làm thế nào để sử dụng tất cả mọi thứ trong hộp cứu thương của bạn.
 - Kiểm tra thuốc men và dụng cụ cứu thương thường xuyên, bổ sung những thứ đã sử dụng.
- Không bao giờ tiếp cận động vật hoang dã.
- Có thể chúng nhìn có vẻ dễ thương và vô hại, nhưng rất khó lường được phản ứng của chúng, nhất là khi chúng đang bảo vệ con cái hay lãnh thổ. Luôn phải cảnh giác. Trong hầu hết các trường hợp Các con vật sẽ bỏ chạy khi thấy người. Không cố gắng để nuôi động vật hoang dã. Hầu hết các thương tích xảy ra khi ai đó cố gắng để nuôi chúng. Giữ cho thực phẩm luôn an toàn cất giữ hoặc treo nó trên một cái cây. Không giữ thực phẩm trong lòng của mình.
- Cẩn thận với rắn, rết, bò cạp, nhện và các loài khác. Quan sát con đường mà các bạn đang đi. Hãy cẩn thận nhìn xung quanh trước khi ngồi xuống. Cũng như thú hoang, rắn thường nhát sợ hơn chúng ta. Nhưng nếu chúng cảm thấy

bị đe dọa hoặc bị khiêu khích, chúng có thể tấn công. Giữ bình tĩnh và từ từ di chuyển ra xa khỏi chúng.

- Không nên xem thường các loài côn trùng như ong kiến, bọ ve, muỗi, ruồi.... Chúng không chỉ làm cho chúng ta khó chịu mà còn có thể gây khá nhiều đau đớn, bệnh tật. Nhiều người bị dị ứng nghiêm trọng bởi vết cắn của chúng và cần phải có biệt dược cần thiết hoặc đưa đi bác sĩ. Một lần nữa phải tìm hiểu môi trường xung quanh để có biện pháp phòng ngừa hoặc đối phó thích đáng. Sử dụng thuốc và nhang chống muỗi.
- Dùng kem chống nắng và kính mát. Bạn có thể bị cháy nắng trong một thời gian rất ngắn, ngay cả trong những ngày u ám. Bảo vệ đôi mắt và làn da của bạn khỏi các tia cực tím và làm giảm độ chói phản xạ từ mặt nước, cát trắng. Bị cháy nắng có thể làm hỏng mắt một kỳ nghỉ thú vị.
- Không bao giờ đi lang thang một mình, luôn luôn đi với một người bạn. Thông báo với ai đó trong gia đình về kế hoạch của bạn. Mang theo nhiều nước, đồ ăn nhẹ, túi mưu sinh và một đèn pin. Đừng quên mang theo la bàn và bản đồ coi đường. Có thể một GPS. Phong vũ biểu để xem thời tiết.
- Nên chuẩn bị một hệ thống lọc nước nếu bạn có thể cần phải sử dụng nguồn nước tự nhiên.
- Luôn giám sát trẻ. Hướng dẫn trẻ ở trong tầm nhìn của bạn và không cho phép trẻ tự động đi đâu đó. Cung cấp cho mỗi trẻ một cái còi để đeo quanh cổ và chỉ được sử dụng trong trường hợp khẩn cấp. Thỏa thuận với nhau về một vị trí để tập trung.
- Hãy cẩn thận khi sinh hoạt dưới nước hay quanh mép nước. Giám sát trẻ chặt chẽ. Tất cả mọi người nên học bơi mỗi khi có dịp, nhất là trẻ em.
- Chú ý đến điều kiện thời tiết. Nó có thể thay đổi rất nhanh chóng. Chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với mọi thay đổi của thời tiết khắc nghiệt. Vào mùa mưa, phải có lều về quần áo chống nước thích hợp. Chuẩn bị củi để sưởi ấm nếu nhiệt độ lạnh kéo dài. Tê cóng và giảm thân nhiệt là rất nguy hiểm.
- Hãy cẩn thận với bình gas. Giữ thẳng đứng tại mọi thời điểm. Để nó bên ngoài khu vực thông thoáng. Kiểm tra rò rỉ bằng cách bôi nước và xà phòng lên mỗi nối kết nối.
- Bổ sung nước đá để giữ lạnh thức ăn của bạn vào mọi lúc để tránh sự hư hỏng thức ăn gây ngộ độc thực phẩm.

- Thực hành tốt việc phòng cháy chữa cháy: dọn dẹp sạch các cành cây, mảnh vỡ trong khu vực cắm trại. Xây dựng một vành đai bằng đá bao quanh đồng lửa.

An toàn khi đi tắm biển

Mùa hè là khoảng thời gian yêu thích của tất cả mọi người, nhất là trẻ em, vì chúng thường được cha mẹ đưa đi du lịch, tắm biển, vui chơi. Tuy nhiên, bên cạnh niềm vui được chơi đùa với sóng biển, cát trắng, thì tắm biển còn tiềm ẩn nhiều tình huống nguy hiểm có thể xảy ra. Đại dương luôn chứa đựng những hiểm họa khôn lường.

Chọn bãi tắm an toàn: dấu hiệu đơn giản giúp dễ nhận dấu hiệu đơn giản giúp dễ nhận biết bãi tắm an toàn hay không chính là dựa vào cờ báo hiệu. Bất cứ bãi biển nào có khách du lịch tắm biển thì đều có lực lượng cứu hộ và cờ báo. Nếu không thấy những dấu hiệu này thì tuyệt đối không được tắm, vì nguy cơ nước sâu, dòng song mạnh... hoàn toàn có thể xảy ra.

- Tìm hiểu một số thông tin về dòng nước xa bờ. Và trong bất cứ trường hợp nào, tránh đến gần dòng nước nguy hiểm chết người này.
- Không rời mắt khỏi trẻ: khi trẻ em đi tắm biển, nguyên tắc là phải luôn luôn có người lớn đi cùng để giám sát trong suốt thời gian các em vui đùa với sóng biển. Tuyệt đối không để trẻ tự ý di chuyển đến những vùng không có dấu hiệu an toàn hay xa bờ, chỉ cho trẻ chơi ở những nơi gần bờ, nơi có thể kiểm soát những tình huống bất ngờ và có lực lượng cứu hộ. Tốt nhất là cho các em mặc áo phao khi xuống nước. Luôn để mắt trẻ, điều này không bao giờ dư thừa.
- Cần trọng với ánh nắng: do làn da của trẻ còn mỏng manh, dễ bị ảnh hưởng tác động không tốt bởi tia cực tím. Nên tránh trường hợp bị tránh nắng. Do đó không nên để trẻ tắm biển tổng khoảng thời gian từ 10g sáng đến 4g chiều, và cần bôi kem chống nắng cho bé trước 30 phút để lớp kem phát huy tác dụng và sau khoảng 2 giờ, nếu trẻ vẫn tiếp tục chơi đùa thì phải bôi lại lần nữa. Lưu ý không nên để trẻ tắm lâu.
- Biết các sơ cứu: trong một số trường hợp như bé bị động vật biển cắn, chích, bị đập phải mảnh vỡ bị hàu cắt, trúng nắng, thậm chí bị đuối nước. Nếu biết cách sơ cứu thì tình thế sẽ được cải thiện hoàn toàn. Vì vậy, cần

phải học cách sơ cứu và luôn chuẩn bị sẵn một số vật dụng cần thiết như băng cá nhân, thuốc sát trùng, nước nhỏ mắt, tấm bông, để sử dụng khi cần.

Dòng chảy xa bờ

Kẻ giết người nguy hiểm

Dòng chảy xa bờ đượ xem là một trong những nguy hiểm hàng đầu trên bờ biển. Nó là nguyên nhân của hầu hết các trường hợp tai nạn và chết đuối khi tắm biển.

Dòng chảy xa bờ - chuyện hoàng đường hiện tại

Là một dòng nước mạnh chảy từ bờ hướng ra biển. Sóng sẽ đánh và đưa nước biển vào bờ, nhưng khi nước biển bị đưa liên tục vào bờ thì chúng tập hợp thành một dòng đi ngược ra biển. Dòng nước biển đi từ bờ ra biển này (hay được gọi là rip current). Nơi có dòng chảy xa bờ vào vùng nước lặng, hầu như không có sóng.

Dòng chảy xa bờ không kéo người xuống dưới nước – chúng kéo mọi người ra khỏi bờ - chết đuối sẽ xảy ra khi người bị kéo ra xa không

Thể giữ cho mình nổi để bơi vào bờ. Điều này có thể là do kết hợp của sự sợ hãi, hoảng loạn, mệt mỏi, hoặc thiếu kỹ năng bơi lội.

Làm thế nào để nhận diện một “Dòng chảy xa bờ”

- Một khu vực có sự khác biệt đáng chú ý trong màu nước (có thể là màu nâu do cát và trầm tích từ đáy đại dương được khuấy lên).
- Có màu sậm hơn vì nơi đó nước sâu hơn.
- Có mặt nước lặng hơn, thường có sóng nhỏ hơn.
- Đôi khi có thể thấy các mảnh vỡ hay bọt nước nổi trên mặt dòng chảy và trôi ra biển.

Hãy nhớ:

- Dòng chảy xa bờ thường không dễ nhận biết ở những nơi có dòng chảy trung bình.
- Dòng nước ngược này có thể ổn định không thay đổi trong suốt cả tháng hay cả năm. Tuy nhiên, chúng cũng có thể liên tục thay đổi mỗi vài giờ. Ở một

số bãi biển, dòng nước ngược này không đi hướng ra biển mà chạy dọc theo bờ biển.

- Có thể dễ dàng hơn để nhận dạng dòng chảy xa bờ nếu chúng ta dùng kính phân cực.

Làm thế nào để thoát khỏi dòng chảy xa bờ

- Trước tiên các bạn phải học bơi và bơi thật giỏi.
- Cho dù có bơi giỏi thì cũng không được bơi một mình.
- Hãy thận trọng khi tắm biển, đặc biệt là tại những bãi không có bảo vệ. Nếu nghi ngờ, đừng tắm!
- Tuân thủ tất cả hướng dẫn và mệnh lệnh của nhân viên cứu hộ.

Nếu bị rơi vào dòng chảy: Giữ bình tĩnh! Hít thật sâu. Đừng hoảng loạn. Đừng cố bơi vào bờ để bảo tồn năng lượng và suy nghĩ rõ ràng.

- Không chống lại dòng chảy. Bơi thoát ra khỏi dòng chảy theo hướng song song với bờ biển. Khi ra khỏi dòng chảy thì mới được bơi vào bờ.
- Nếu bạn vẫn không thể tiếp cận bờ biển, hãy thu hút sự chú ý của mọi người bằng cách quay mặt vào bờ, vẫy tay và la lớn lên để nhờ được giúp đỡ.
- Nếu thấy ai đó gặp nạn, cần sự giúp đỡ mà nhân viên cứu hộ không có sẵn, hãy gọi 114 hay 115 (cứu hỏa, cứu hộ). Nếu bạn ở khá gần và có cái gì đó nổi, hãy ném cho nạn nhân và la lớn để hướng dẫn cách thoát ra. Hãy nhớ rằng, nhiều người đã bị chết đuối trong khi cố gắng cứu một người khác từ một dòng chảy xa bờ.

AN TOÀN DƯỚI ÁNH NẮNG MẶT TRỜI

Ánh nắng có một vai trò quan trọng trong cuộc sống của chúng ta, nó làm cho cây cối xanh tốt. nắng là phương thuốc khử trùng hữu hiệu. dưới tác động của ánh nắng , tiền chất vitamin D nằm dưới da sẽ trở thành vitamin D giúp chúng ta tránh được bệnh còi xương. Ở đâu có nắng thì sự sống ở đó trở nên tươi tốt hơn.

Ánh sáng mặt trời gồm có các tia UVA,UVB, ánh sáng khả kiến và tia hồng ngoại; trong đó tia UVA và UVB đóng một vai trò quan trọng trong việc gây tổn thương trên da.

Cho nên trước khi con bạn ra biển hay công viên hoặc thậm chí sân sau của nhà bạn, hãy nhớ rằng quá nhiều ánh nắng mặt trời có thể gây ra những tổn thương không thể khắc phục cho làn da của các em. Bằng cách làm theo “Tám bước đơn giản” để bảo vệ làn da dưới ánh nắng của chúng tôi, các bạn có thể ngăn ngừa cháy nắng đau đớn cho các em và làm giảm đáng kể nguy cơ trẻ phát triển ung thư da khi trở thành người lớn.

Tám bước đơn giản để bảo vệ làn da trẻ em

1. Không cho trẻ em ra nắng giữa các giờ cao điểm, tức là từ 11g00 đến 16g00.
2. Khi ra nắng nên đội mũ và mặc quần áo màu sáng để bảo vệ làn da khỏi ánh nắng mặt trời. áo sơ mi tay dài thoải mái và quần dài sẽ che chở hầu hết cơ thể.
3. Mang kính mát chống tia UVA và UVB.
4. Trẻ em trên 6 tuổi có thể thoa một lớp kem chống nắng cho tất cả các khu vực tiếp xúc với nắng (20 phút trước khi bạn đi ra nắng và thoa lại 20 phút sau khi ra nắng). đừng quên đôi môi, tai và mũi. Các bộ phận của cơ thể dễ dàng bị đốt cháy.
5. Lưu ý tránh ánh sáng phản chiếu. 85% tia cực tím B có hại của mặt trời có thể phản hồi trở lại vào bạn từ cát, tuyết, bê tông, và mặt nước. Khi phản chiếu, nó tăng gấp đôi liều lượng bức xạ.
6. Trẻ em có thể bị cháy nắng ngay cả những ngày u ám. 80% tia nắng mặt trời có thể xuyên qua những đám mây mỏng, sương mù và màn khói.
7. Tạo một môi trường nắng an toàn cho con em của bạn bằng cách trồng cây bóng mát ở chung quanh nhà. Thiết kế khu vui chơi cho con em của bạn ở dưới bóng cây hoặc một phần mái nhà, mái hiên.
8. Hãy tập cho các em thành thói quen bảo vệ da dưới ánh nắng mặt trời. Giảng dạy cho trẻ nhận thức được mối nguy hiểm của ánh nắng mặt trời và có thể bắt đầu áp dụng những biện pháp phòng ngừa để trở thành thói quen lành mạnh suốt đời.

Những trẻ em có nguy cơ cao

Những em có làn da trắng (thường dễ bị đốt cháy khi ra ngoài nắng) hoặc các bé gái có tóc vàng hoặc tóc đỏ, tàn nhang hoặc nhiều nốt ruồi, có nguy cơ hơn.

Chống nắng cho trẻ sơ sinh

- Em bé có làn da mỏng manh, nhạy cảm và có thể dễ dàng bị tổn thương bởi ánh nắng mặt trời vì lớp ngoài cùng da của trẻ rất mỏng.
- Em bé không được sinh ra với một hệ thống bảo vệ da đầy đủ, do đó, bé bị cháy nắng dễ dàng hơn. Ngay cả khi trẻ được sinh ra bởi bố mẹ có sắc tố sâu (da đen) da của bé vẫn cần được bảo vệ tối đa.
- Một đứa trẻ có làn da mà độ dẫn nhiều hơn, do mập hơn, thì có thể bị cháy nắng nghiêm trọng hơn.
- Một em bé không thể nói là bé bị quá nóng hoặc ánh nắng mặt trời quá gay gắt. bé chỉ có thể bắt đầu khóc.
- Một em bé sáu tháng tuổi nếu bị khó chịu, bé không thể tự di chuyển tránh ánh nắng mặt trời để tìm bóng mát như một em bé một tuổi.
- Không bao giờ sử dụng dầu trẻ em (baby oil) để bảo vệ trẻ em trước ánh nắng mặt trời. nó sẽ không tác dụng.

Khi con bạn đi trại hè

Khi con trẻ chuẩn bị đi trại hè, đừng quên bỏ vào một chiếc mũ, quần áo chống nắng và một tuýp kem chống nắng SPF 15 hoặc cao hơn. Nhắc nhở trẻ ở trong bóng râm càng nhiều càng tốt khi sinh hoạt ngoài trời. Điều này sẽ không chỉ bảo vệ làn da của chúng, mà còn giữ cho chúng mát mẻ và tránh bị mất nước.

Lựa chọn kem chống nắng

Các bác sĩ da liễu khuyến cáo nên sử dụng kem chống nắng SPF 15 hoặc cao hơn để lọc ra càng nhiều tia cực tím của mặt trời càng tốt. Nên chọn một kem dưỡng da sữa cho trẻ nhỏ. Kem chống nắng có chứa cồn có thể gây dị ứng da và mắt của một đứa bé. Sử dụng các sản phẩm chống nắng không thấm nước được chế tạo để ở trên da ngay cả khi bạn ngâm mình vào nước đến 80 phút. Sử dụng một son dưỡng môi SPF 15 để bảo vệ đôi môi.

Kem chống nắng không có chức năng gia tăng thời gian tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, mà chỉ là để tăng cường bảo vệ da trong thời gian tiếp xúc mà thôi.

Điều trị cháy nắng

Đối với trẻ nhỏ dưới một tuổi, bị cháy nắng nên được coi là một trường hợp khẩn cấp. Nếu một đứa trẻ một năm trở lên mà bị cháy nắng với cơn đau dữ dội, đau đầu, phỏng rộp, hôn mê hoặc sốt, hãy đưa bé đến bác sĩ ngay.

Để điều trị những ca cháy nắng nhẹ:

- Cho bé uống nhiều chất lỏng (nước, sữa, trà...)
- Có thể cho uống Acetaminophen để giảm đau.
- Có thể dùng gạc lạnh để đắp lên cho các khu vực bị ửng đỏ.
- Có thể đồng thời sử dụng kem lạnh nhẹ hoặc hydrocortisone 1/2 %.

Sử dụng kem chống nắng

Trẻ em trên sáu tháng tuổi có thể thoa một lớp mỏng kem chống nắng. luôn luôn lưu lại một lượng nhỏ kem chống nắng trên cánh tay bên trong của trẻ. Không rửa khu vực này trong hai ngày và sau đó kiểm tra xem có dấu hiệu của một phản ứng bất lợi nào không ?

Nhớ thoa kem chống nắng ít nhất 20 phút trước khi trẻ đi ra nắng. Đừng tiết kiệm mà nên sử dụng hào phóng sản phẩm và đừng quên tai, sống mũi, lưng của bàn chân và đầu gối. Thoa một cách cẩn thận xung quanh mắt. Thoa lại kem chống nắng thường xuyên và ghi nhớ lời cảnh báo: **Không có loại kem chống nắng nào có thể bảo vệ hoàn toàn khỏi ánh nắng mặt trời.** cố gắng hạn chế thời gian gia đình của bạn dành ra dưới ánh nắng mặt trời, đặc biệt là trong giờ cao điểm từ 2:00 giờ sáng đến 16:00 chiều.

AN TOÀN TRÊN SÂN CHƠI

Bị té ngã ở sân chơi là một trong những nguyên nhân chính làm cho trẻ em phải nhập viện. té ngã xảy ra nhiều nhất trong khi các em đang chơi trên cầu trượt, khung dành cho trẻ em chơi trò leo trèo hoặc xích đu. Các chấn thương thường gặp nhất ở sân chơi bao gồm gãy xương, tổn thương cột sống và chấn thương đầu. một đứa trẻ chỉ cần rơi từ 1m xuống nền đất cứng có thể bị chấn thương ở đầu hoặc có thể gây tử vong. Bề mặt càng cứng thì chấn thương càng nặng.

Tuy nhiên, hầu hết các chấn thương liên quan đến sân chơi có thể dự đoán và phòng ngừa được, cho dù các em chơi ở công viên công cộng, sân trường hoặc nhà ở. Hoạt động sân chơi phải được giám sát chặt chẽ. Dưới đây là những phương cách!

HƯỚNG DẪN AN TOÀN Ở SÂN CHƠI

- Trẻ em chỉ nên sử dụng thiết bị sân chơi phù hợp với độ tuổi và khả năng của bé
- Trẻ em phải được dạy để chơi một cách an toàn. Không chen lấn, xô đẩy, phóng nhảy...
- Giám sát trẻ em chặt chẽ trên sân chơi
- Hãy chú ý đến quần áo vì có thể bị vướng trên các thiết bị dẫn đến nguy cơ nghẹt thở:
 - Cột gọn hoặc tháo bỏ các sợi dây lòng thòng trên mũ chùm, áo khoác...
 - Tút gọn tất cả các quần áo để không bị vướng trên các thiết bị sân chơi
 - Tránh quần áo rộng và áo khoác dây kéo.
 - Tránh sử dụng khăn quàng cổ khi chơi.
 - Tháo bỏ mũ bảo hiểm, vì nó có thể bị mắc kẹt trên thiết bị làm cho trẻ bị siết cổ.
- Xem xét các tình huống không an toàn và dạy cho trẻ em sử dụng các thiết bị đúng với tính năng được thiết kế:

- Tự mình điều chỉnh tư thế khi ngồi trên cầu trượt, ngồi thẳng lên và chắc chắn rằng tất cả mọi người đã ra khỏi đường trước khi mình trượt xuống.
- Khi đang ngồi trên xích đu, yêu cầu mọi người tránh xa phía trước và phía sau trong tầm dao động của xích đu
- Mỗi lần chỉ có một trẻ trên cầu trượt hay xích đu.
- Ngăn cản trẻ em mang dây vào sân chơi. Dây thừng hoặc dây dùng để nhảy có thể vướng víu và xiết cổ một đứa trẻ nào đó.
- Trước khi bạn để trẻ chơi trong một khu cát, nên cào qua cát để loại bỏ bất kì loại mảnh vỡ gây nguy hiểm, và kiểm tra ô nhiễm do động vật, côn trùng.

AN TOÀN TRONG CÔNG VIÊN GIẢI TRÍ

Hiện nay, một số vòng xoay, tàu lượn siêu tốc trong công viên giải trí có một chút nào đó giống như Thế vận hội: nhanh hơn, cao hơn và mạnh hơn. Chúng được thiết kế để giải trí trong hồi hộp khi nó xoay, lật, rơi thẳng đứng, lộn ngược và xoay vòng vòng...

Dưới đây là một vài biện pháp phòng ngừa:

Những quy định về chiều cao trên các chuyến xe vui chơi giải trí là để lọc ra những em còn quá nhỏ, những người không đủ sức khỏe cần thiết để xử lí cường độ của xe và chịu đựng sự chấn động và áp lực.

- Dạy trẻ lắng nghe các người điều hành và thực hiện theo lời của họ
- Không cho phép con bạn nhai kẹo cao su trong khi đang ở trên một chuyến tàu siêu tốc.
- Một số tàu siêu tốc đòi hỏi trẻ em phải có sự giám sát của người lớn.
- Nếu nghi ngờ một nhà điều hành đang làm công việc không đúng cách , thông báo cho quản lý ngay lập tức.
- Dạy trẻ em không bao giờ bước vào một khu vực giới hạn tại công viên giải trí. Đừng trèo hoặc nhảy qua hoặc đi qua cửa “ chỉ dành cho nhân viên” (Employee Only).
- Phải rất thận trọng trong công việc cho phép trẻ chơi trên một thiết bị mà nó tạo ra âm thanh kêu cọt két hay nhìn thấy có vẻ lắc lư lỏng lẻo. nếu cảm thấy

một trò chơi nào đó không an toàn, hãy làm theo bản năng và đừng ngần ngại từ chối đưa trẻ lên trò chơi. An toàn là trên hết!

- Hãy chắc chắn rằng tất cả nhưng nơi vui chơi giải trí, dù ở một trung tâm mua sắm, ở chợ hoặc nhà hàng , đều phải có đai hay thanh an toàn thích hợp với trẻ em.
- Chỉ cho trẻ em một vị trí đặc biệt dễ nhìn thấy ở trong khu vực và căn dặn: Nếu bị lạc , hãy đến ngay địa điểm đó và đứng chờ, mọi người sẽ tìm thấy các con.
- Chỉ cho trẻ biết nhận ra các nhân viên an ninh của công viên hay cảnh sát. Nếu bị lạc thì hãy đến tìm họ để nhờ giúp đỡ.

BỊ CÔN TRÙNG, CẮN , CHÍCH , ĐÓT.

Nếu con trùng cắn để hút máu thì các vết cắn thường không đau nhưng chúng gây ngứa khó chịu. Nhưng nếu nó cắn chích để tấn công hay tự vệ (như ong, bò cạp, rết...)thì đau nhức vô cùng. Đặc biệt khó chịu khi bị nhiều vết cắn hoặc bị cắn nhiều lần. Đây thường là trường hợp có côn trùng cắn trong nhà, đặc biệt là bọ chét, muỗi hoặc rệp.

Nhạy cảm với vết côn trùng cắn.

Nhìn chung trẻ em và những người bị cắn nhiều lần thường nhạy cảm hơn.

Khi côn trùng cắn, , ít khi phải điều trị y tế. Tuy nhiên hãy gọi cấp cứu ngay nếu một vết cắn gây sưng họng, miệng hoặc lưỡi, thở hạn chế.

Khi côn trùng chích (thường là do ong vò vẽ hoặc do ong) thì có nhiều rủi ro bị dị ứng hơn là bị côn trùng cắn. hãy gọi cấp cứu nếu nghi bị chích hoặc có các triệu chứng dị ứng nghiêm trọng.

Điều trị vết côn trùng cắn

Cách điều trị vết côn trùng cắn quan trọng là rửa sạch vết cắn.

Nếu côn trùng để lại vết tích gì cho vết thương, (nhất là ong) hãy loại bỏ cẩn thận bằng móng tay hoặc nhíp. Sau đó rửa sạch vết cắn bằng xà phòng nước hoặc bằng cồn.

Vết sưng có thể giảm ngay sau khi đắp lên một miếng gạch lạnh như đá để trong khăn (nhưng không được để đá trực tiếp lên da).

Vết sưng do côn trùng cắn có thể mất hơn một tuần để xẹp và vẫn ngứa ngáy trong vài ngày. Tình trạng ngứa ngáy và sưng có thể giảm nếu sử dụng kem hixtamin thoa lên vết cắn hoặc vết chích. Thuốc uống hiastamin (viên nén dùng cho bệnh sốt mùa hè) cũng có thể giúp ích đặc biệt khi bị nhiều vết cắn.

Đừng cố gãi ở chỗ vết cắn vì có thể sẽ làm ngứa thêm và có thể khiến chỗ vết cắn bị nhiễm khuẩn.

Hỏi ý kiến bác sĩ nếu:

- Bị sưng hoặc đau nghiêm trọng khiến không thể đi lại hoặc ngủ được.
- Vết sưng tiếp tục trầm trọng hơn sau một ngày bị cắn.
- Vết cắn có vẻ bị nhiễm trùng.