

**PHÒNG CHỐNG  
TẠI NẠN  
THƯƠNG TÍCH**

# TỔNG QUAN PHÒNG NGỪA TAI NẠN THƯƠNG TÍCH TRONG GIA ĐÌNH

**I. PHÂN LOẠI :** Có hai nhóm lớn là: TNTT có chủ định và TNTT không chủ định

**1. Tai nạn thương tích có chủ định:** Là những TNTT gây nên do có sự chú ý,(cố ý) của người bị TNTT hay của cả những người khác.

Ví dụ: TNTT do tự tử, giết người,bạo lực nhóm (chiến tranh) đánh nhau.

**2. Tai nạn thương tích không chủ định:** Là những tai nạn gây nên do sự không chú ý của những người bị TNTT hay của những người khác ở trẻ rất hay gặp loại TNTT này.

Ví dụ: TNTT do giao thông, đuối nước, ngã, ngộ độc thức ăn, cháy bỏng....

## II. PHÂN LOẠI TNTT THEO NGUYÊN NHÂN:

- **TNTT do giao thông:** là những trường hợp xảy ra do sự va chạm, năm ngoài ý muốn chủ quan của con người, do nhiều yếu tố khách quan và chủ quan người tham gia giao thông gây nên....

- **Bỏng:** Là tổn thương một hoặc nhiều lớp tế bào da khi tiếp xúc với chất lỏng nóng, lửa, các TNTT da do các tia cực tím, phóng xạ, điện, chất hóa học, hoặc tổn thương phổi do khối xộc vào đó là trường hợp bỏng.

- **Đuối nước:** Là những trường hợp TNTT xảy ra do bị chìm trong chất lỏng (nước, xăng, dầu) dẫn đến ngạt do thiếu Oxy hoặc ngừng tim dẫn đến tử vong trong 24 giờ hoặc cần chăm sóc Y tế hoặc dẫn đến các biến chứng khác.

- **Điện giật:** Là những trường hợp TNTT do tiếp xúc với điện gây nên hậu quả bị thương hay tử vong.

- **Ngã:** Là TNTT do ngã, rơi từ trên cao xuống.

- **Động vật cắn:** Chấn thương do động vật cắn, húc, đâm phải...
- **Ngộ độc:** Là những trường hợp do hít vào, ăn vào, tiêm vào cơ thể các loại độc tố dẫn đến tử vong hoặc ngộ độc cần có chăm sóc của y tế (do thuốc, do hóa chất).
- **Máy móc:** là tai nạn do tiếp xúc với vận hành của máy móc...
- **Bạo lực:** là hành động dùng vũ lực hăm dọa, hoặc đánh người của nhóm người, cộng đồng khác gây tai nạn thương tích có thể tử vong, tổn thương...
- **Bom mìn và các vật nổ:** Là TNTT khi tiếp xúc với bom mìn, các vật nổ, chất phát nổ...
- **Tự tử:** là trường hợp tử vong do TNTT ngộ độc hoặc ngạt mà có đủ bằng chứng rằng tử vong đó do chính nạn nhân gây ra với mục đích đem lại cái chết cho chính họ. Có ý định tự tử do tự làm tổn thương bản thân nhưng chưa gây tử vong mà vẫn có đủ bằng chứng để kết luận. Một dự định tự tử có thể hoặc không dẫn đến thương tích.

### III. CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ GÂY TAI NẠN THƯƠNG TÍCH:

#### 1. Yếu tố xã hội:

- Tùy thuộc vào điều kiện kinh tế-xã hội của mỗi vùng, miền, mỗi quốc gia có những đặc điểm về yếu tố nguy cơ gây tai nạn thương tích khác nhau. Hiện nay ở các nước đang phát triển TNTT được coi là hậu quả không thể tránh khỏi. Sự gia tăng về cơ giới hóa về giao thông, sự đô thị hóa và sự thay đổi công nghệ các nước đang phát triển là một trong những nguyên nhân dẫn đến sự gia tăng về tình trạng TNTT ở các nước này. Ở những nước kinh tế-xã hội phát triển còn thấp cũng dễ gây ra TNTT do lừa, đánh nhau....

#### 2. Yếu tố con người:

- Tai nạn thương tích phụ thuộc vào các yếu tố: *Giới tính, tuổi tác, nhận thức hành vi, tình trạng sức khỏe sử dụng rượu bia và các chất kích thích khác.....*

#### 3. Yếu tố môi trường:

- Môi trường và vật chất:

+ Các yếu tố nguy cơ thường gặp ở nhà: *ổ cắm, cầu dao, dao kéo, thuốc trừ sâu....*

+ Các yếu tố nguy cơ thường gặp ở trường: *bàn ghế hư hỏng chưa sửa chữa kịp, ngã do chạy nhảy, đùa nghịch, thức ăn không đảm bảo ATTP....*

+ Các yếu tố nguy cơ ngoài cộng đồng: *Nhiều ao hồ, cơ sở hạ tầng, đường giao thông không đảm bảo...*

- Môi trường phi vật chất:

+ Văn bản pháp luật liên quan đến an toàn chưa đồng bộ.

+ Việc thực thi các quy định, luật an toàn chưa tốt, chưa kiểm tra, giám sát, chưa có biện pháp rõ ràng.

+ Giáo dục về an toàn còn chưa thực hiện đầy đủ, nhận thức của mọi người về phòng chống tai nạn thương tích còn hạn chế.

Tai nạn thương tích hiện đang là vấn đề sức khỏe của toàn cầu và các em Thanh thiếu nhi nói riêng.

#### **IV. PHÒNG TRÁNH TAI NẠN THƯƠNG TÍCH:**

##### **1. Phòng tránh chủ động:**

Muốn phòng tránh chủ động TNTT đòi hỏi phải có sự tham gia và hợp tác của cá nhân cần được bảo vệ, có sử dụng đúng các biện pháp phòng tránh hay không. Chúng ta cần phải có nhận thức đúng chấp hành tốt các quy định để phòng tránh.

##### **2. Phòng tránh thụ động:**

Là biện pháp có hiệu quả nhất trong kiểm soát tai nạn thương tích. Biện pháp này không đòi hỏi phải có người tham gia của cá nhân cần bảo vệ. Nhưng tác dụng phòng ngừa hay bảo vệ các thiết bị/phương tiện đã được thiết kế để cá nhân được tự bảo vệ.

Ví dụ: *Phân tách tuyến đường giao thông cho người đi bộ, người đi ô tô, xe máy riêng....*

#### **V. MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH:**

# **PHẦN I**

## **NHỮNG TAI NẠN TRONG GIA ĐÌNH**

### **1. VỚI XE TẬP ĐI**

Một đứa bé có thể chạy với xe tập đi và rơi xuống cầu thang hoặc xe tập đi có thể đổ nhào khi nó cán phải một món đồ chơi nhỏ, một mảnh đồ nội thất, các cạnh của một tấm thảm, một sợi dây kéo thiết bị,... Đứa trẻ cũng có thể va vào đồ nội thất sắc cạnh hoặc té vào một đám cháy, máy sưởi hoặc lò sấy nóng... Tổng trọng lượng của em bé cộng với tốc độ xe tập đi khi bị té xuống sàn, xuống cầu thang hay các vật thể khác làm tăng khả năng chấn thương rất nghiêm trọng và nguy hiểm.

Chiều cao bổ sung của xe tập đi cho phép một em bé có khả năng với tay lấy hoặc kéo các chất lỏng nóng hay thức ăn đổ vào mình.

#### **NHỮNG LỜI KHUYẾN AN TOÀN CHO XE TẬP ĐI**

- Khung xe phải chắc chắn, không quá nhanh hư hỏng, có khả năng giữ thăng bằng tốt.
- Ghế đệm ở xe đẩy vòng tròn phải êm ái, khô thoáng, vải không gây trầy xước, khô cứng, dễ dàng tháo ra giặt giũ.
- Các bánh xe phải chạy tốt.
- Nên chọn loại xe có thể điều chỉnh cao thấp sao cho phù hợp với bé, chọn xe vừa tầm, không quá cao hoặc quá thấp với bé.
- Các loại xe có nhiều màu sắc đẹp mắt, các thú treo dễ thương, có nhạc cho bé sẽ giúp bé có hứng thú tập đi hơn.
- Với xe đẩy, cần đảm bảo bánh xe có độ ma sát với sàn, nếu xe đi quá nhanh sẽ làm bé dễ té ngã
- Xe nên có trọng lượng vừa phải, không quá nặng nề, góc cạnh.

- Cần đọc kỹ các thông số kỹ thuật cùng các khuyến cáo, hướng dẫn sử dụng, chất liệu, nguồn gốc xuất xứ trước khi chọn mua và cần chọn sản phẩm có chứng nhận chất lượng của cơ quan chức năng.
- Cần thường xuyên chùi rửa vết bẩn, bụi bám trên xe. Khi tập đi, bé thường hay ngậm đồ chơi trên xe nên cần vệ sinh sạch sẽ hằng ngày
- Cần canh chừng cẩn thận bé để tránh tai nạn và nên kết hợp tự dắt tay bé tập đi, không ỷ lại hoàn toàn vào xe tập đi.

## 2. VỚI XE ĐẨY

Hiện nay là sản phẩm thông dụng trong mọi gia đình, nhất là tại TPHCM, hầu hết cứ 10 bé đã có 8 bé sử dụng xe đẩy. Xe đẩy em bé hay còn gọi là xe đẩy trẻ em giúp cho bé năng động hơn và giúp cho bố mẹ dễ dàng hơn trong việc chăm sóc đứa con yêu của mình. Một chiếc xe đẩy em bé cho cả bạn và bé có thể đi dạo vào sáng sớm hoặc chiều tối là một giải pháp tuyệt vời khi bé khám phá thế giới xung quanh.

Xe đẩy được chia làm hai loại: loại hướng mặt về phía trước và loại hướng mặt về phía sau (tức phía của cha mẹ). Hầu hết các bậc phụ huynh thường chọn loại xe hướng mặt về phía trước, vì họ nghĩ rằng, như vậy thì các bé có thể ngắm được cảnh quan nhiều hơn, rộng hơn.

Nhưng những nghiên cứu gần đây cho thấy khuyên ta không nên lạm dụng xe đẩy quá nhiều vì nó có thể cản trở sự phát triển bình thường của trẻ khiến chúng lớn lên thành người hay lo lắng, căng thẳng, trẻ sơ sinh bị căng thẳng nhiều hơn và đôi khi còn bị “chấn thương tâm lý” trong những chiếc xe đẩy hiện đại làm cho trẻ không thể nhìn thấy cha mẹ. trẻ cảm thấy khó khăn để nhận được sự chú ý của cha mẹ và hiếm khi được nghe cha mẹ trò chuyện. Trong khi ở giai đoạn này các bé lại khát khao được tương tác bằng ngôn ngữ và cảm xúc.

### NHỮNG LỜI KHUYẾN AN TOÀN CHO XE ĐẨY

- Hãy luôn nhớ khóa dây an toàn và kiểm tra kỹ cho trẻ.
- Thường xuyên sử dụng phanh. Nếu bạn định dừng xe lại, hãy dùng phanh dù bất kỳ lý do gì.
- Khóa xe thật chặt trước khi để bé lên xe. Khi mở hay gập xe, nên để bé cách xa một khoảng nhất định.
- Không để trẻ ngồi trên xe đẩy quá lâu.

- Không bao giờ đưa xe đẩy vào vận chuyển trên thang cuốn.
- Hãy chắc rằng tay và chân của trẻ không bị vướng khi bạn điều chỉnh xe đẩy.
- Nếu trẻ ngủ thiếp đi trong chiếc xe đẩy, hãy tháo đai an toàn để bé được thoải mái, nhưng không nên để ngủ lâu trong xe, chuyển bé sang giường nôi.
- Không sử dụng gối hoặc chăn đệm lót vì có thể làm cho bé nghẹt thở.

### 3. AN TOÀN CHO GIƯỜNG NÔI

- Đặt trẻ ngủ ở tư thế nằm ngửa từ khi sinh ra- không bao giờ đặt trẻ nằm sấp hay nằm nghiêng;
- Không đắp chăn hay che phủ đầu và mặt trẻ trong khi ngủ;
- Tạo một môi trường an toàn cho trẻ ngủ cả ban đêm và ban ngày: Giường ngủ, đệm, ga trải giường, chỗ ngủ của trẻ phải được đảm bảo an toàn.
- Cho trẻ ngủ ở trong cũi hoặc trong nôi của trẻ và chung phòng ngủ với bố mẹ đối với các trẻ từ 6-12 tháng tuổi
- Luôn chắc chắn rằng giường nôi được đặt ở vị trí an toàn nhất, dễ quan sát ở các phía.
- Không bao giờ được buộc em bé vào trong nôi và không để cho em bé đeo vòng cổ hoặc đeo nệm vú giả với sợi dây xung quanh cổ. Vì điều này có thể gây ra nghẹt thở khi dây bị vướng vào giường.
- Không bao giờ đặt nôi ở phía trước một cửa sổ hoặc trong tầm với của dây kéo rèm cửa. Đầu của bé có thể bị quấn trong sợi dây, dẫn đến nghẹt thở. Trẻ sơ sinh phát triển kỹ năng leo khi chúng lớn lên và có thể leo lên gờ cửa sổ và rơi ra ngoài.
- Ngành y tế khuyến cáo rằng nệm mềm, gối, chăn, đồ chơi nhồi bông và tấm lót... không nên để trong nôi.
- Thường xuyên kiểm tra các thanh chắn, nếu bị lỏng lẻo thì phải sửa chữa ngay lập tức.
- Sợi nylon có thể quấn quanh tay chân hoặc cổ của bé và gây thương tích.
- Ngay sau khi bé có thể ngồi lên:



- \* Hủy bỏ bất kì đồ chơi nào được khâu thành chuỗi trên nôi.
- \* Đặt hệ thống hỗ trợ nệm ở vị trí thấp nhất. Ngoài ra, loại bỏ các đồ chơi lớn có thể giúp bé làm bàn đạp trèo ra.
- \* Ngừng sử dụng giường nôi khi bé có thể trèo ra.
- Môi trường trẻ sơ sinh cần được giữ trong sạch, không để cho khói bụi len vào. Nếu nhiệt độ phòng thoải mái cho người lớn, thì cũng thoải mái cho trẻ em.
- Không bao giờ đặt bé trên một chiếc nệm nước hoặc nệm không khí.

## **4. AN TOÀN GIƯỜNG TẦNG**

Giường tầng là loại giường mang đến thú vị cho trẻ em khi chúng đã lớn, cùng chia sẻ với nhau một không gian chật hẹp.

Để đảm bảo trẻ tận hưởng chiếc giường tầng một cách an toàn, hãy chắc chắn rằng chúng hiểu được “quy tắc” sử dụng. Cần kiểm tra xem chiếc giường ngủ có đáp ứng tiêu chuẩn an toàn hay không.

Một số tai nạn có liên quan đến chấn thương hoặc bị ngạt bởi giường tầng.

### **NHỮNG ĐIỀU NÊN KHÔNG NÊN VÀ LÀM**

- Trẻ em từ 6 tuổi trở lên mới có thể sử dụng tầng trên cùng, phải kiểm tra thiết kế hàng rào chắn, xem nó có thể lọt đầu hay chân tay của các em vào và biến nó thành một bẫy nguy hiểm hay không? Kiểm tra xem những điểm lắp ráp xem có chắc chắn không?
- Các em phải luôn luôn sử dụng cái thang để leo lên và trèo xuống.
- Không cho nhiều em ở tầng trên cùng một lúc. Tầng trên chỉ dành cho một người mà thôi.
- Các em không nên chạy nhảy hay đùa giỡn trên giường tầng, vì có thể bị té hay sập giường rất nguy hiểm.
- Các em không nên buộc bất cứ thứ gì vào chiếc giường tầng như dây nệm, khăn, thắt lưng hoặc dây thừng.

- Không cho phép các em giữ những đồ chơi lớn hoặc các thứ có dây trên giường, chúng có thể biến thành cái bẫy hay siết cổ làm nghẹt thở.

## **LỜI KHUYÊN**

- Khoảng cách của tầng một với tầng hai phải đủ cao để tránh việc bé bị chạm đầu vào tầng trên khi ngồi.
- Khoảng cách giữa các thanh chắn ngang ở 2 đầu giường trên phải phù hợp, không rộng quá để bé không bị kẹt hoặc rơi ra ngoài. Đặt giường tầng xa các rèm cửa sổ hay dây kéo rèm cửa để tránh cho trẻ không bị vướng víu. Đây là một mối nguy hiểm gây ra nghẹt thở hoặc trẻ có thể tự trèo ra ngoài, đưa cơ thể ra ngoài dễ lết lại giữa các thanh song cửa.
- Hãy đảm bảo rằng bậc thang luôn gắn chặt với chiếc giường ngủ và trong tình trạng tốt.
- Thang lên cũng cần đủ rộng để thuận tiện cho việc di chuyển của bé, hướng dẫn cho các em cách sử dụng các bậc thang an toàn khi leo lên, leo xuống. Xem xét việc đặt đèn ngủ gần đó để các em có thể sử dụng các bậc thang an toàn vào ban đêm.
- Đảm bảo bất kì thắt lưng, đai nịt, khăn quàng cổ, dây rút trên áo choàng trẻ em, áo khoác mặc ngoài, áo choàng trong nhà... phải được loại bỏ hoặc khâu chặt vào giữa sau của quần áo. Đây là thứ có thể trở thành mối nguy hiểm gây nghẹt thở nghiêm trọng.
- Thường xuyên kiểm tra các ốc vít và các mối ráp khác để đảm bảo chúng luôn được gắn chặt, vì chúng có thể bị rơi lỏng theo thời gian.
- Ngoài ra, bạn có thể gia cố thêm chiếc giường của mình bằng các phụ kiện, để cho chiếc giường luôn được vững chắc, an toàn cho bé. Nên yêu cầu các cửa hàng cung cấp sản phẩm đến nhà lắp đặt và hướng dẫn sử dụng.

## 5. AN TOÀN PHÒNG TẮM

### \* BỎNG NƯỚC NÓNG

Nước nóng thường được sử dụng trong phòng tắm. Đôi khi vì thiếu cẩn trọng, chủ quan hoặc sơ ý của cha mẹ làm các em bị bỏng.

- Khi pha nước cho trẻ, nên xả nước lạnh trước, sau đó mới xả nước nóng vào, tránh trường hợp ca hứng đầy nước nóng để trong bồn tắm mà bạn có thể không biết.
- Không để nước nóng sẵn trong ca, tránh trường hợp trẻ không biết xối nước lên người.
- Trước khi các em vào bồn tắm, cần kiểm tra nhiệt độ nước. Để cho chắc chắn nên mua một chiếc nhiệt kế để kiểm tra. Nhiệt độ an toàn cho trẻ là trên dưới 37 độ C.
- Hướng dẫn cho các em Thanh thiếu nhi cách phân biệt vòi nước nóng và vòi nước lạnh. Bạn có thể giúp các em Thanh thiếu nhi phân biệt bằng các hình ảnh hoặc hình dán ngộ nghĩnh, chắc chắn rằng các em sẽ không bị nhầm lẫn khi mở nước.
- Không nên đặt ấm đun nước, phích, chai hay các vật dụng dễ vỡ để tránh cho trẻ vô tình làm đổ.
- Không để trẻ tự ý thay nước nóng vào phòng tắm.

### TRƯỢT TẾ

Bề mặt nhà tắm khá trơn trượt, trong khi đó các em Thanh thiếu nhi lại rất hiếu động và khả năng giữ thăng bằng còn chưa tốt, khó chống đỡ khi trượt té. Thực hiện các biện pháp phòng ngừa nhằm an toàn cho trẻ.

- Nếu nhà có trẻ nhỏ, nên chọn gạch không trơn trượt cho sàn phòng tắm. Ở phía trước cửa phòng tắm hay gần bồn tắm...nên sử dụng thảm cao su, để tránh trẻ bị trượt chân gây chấn thương. Nếu có nước trong phòng tắm hay khu vực xung quanh, cần nhanh chóng lau khô.
- Mua cho các em loại giày, dép chống trượt (có hạt cao su tăng ma sát) giúp trẻ bảo vệ đôi chân giảm trơn trượt, cạnh bồn tắm và trong bồn tắm nên để thêm một miếng đệm chống trượt, để khi trẻ đứng lên ngồi xuống không bị trơn và ngã.
- Lắp đặt nắp che vòi nước trên bồn tắm được xem là một biện pháp an toàn chủ động, chống lại sự va chạm đau đớn nếu các em bị trúng vào vòi nước. Thiết bị này có thể mua tại các cửa hàng cung cấp vật liệu xây dựng và các nhà cung cấp trực tuyến.
- Tránh đùa giỡn khi tắm và khi vào phòng tắm.
- Tránh đặt các bồn rửa có cạnh góc nhọn, sắc gần vu vực tắm vì khi trẻ trơn trượt chân nguy cơ va đập dẫn đến nguy hiểm.

## **DIỆN GIẬT**

Phòng tắm là nơi rất ẩm ướt nên nguy cơ điện giật rất dễ xảy ra. Để đảm bảo an toàn cho các em Thanh thiếu nhi, chúng ta cần lưu ý những điều sau:

- Dây điện trong phòng tắm phải bố trí chìm trong tường để tránh gây ướt đoạn mạch. Công tắc điện và ổ cắm phải đặt ở nơi có độ cao nhất định, không để trẻ có thể với tới và tốt nhất là có thiết bị bảo vệ chống thấm nước.
- Các thiết bị chiếu sáng và chuyển mạch trong phòng tắm nên được kết nối với các tính năng bảo mật, khó tiếp xúc chẳng hạn như bảng điện... nên được bố trí ngoài phòng tắm.
- Thiết bị phòng tắm, chẳng hạn như bình nước nóng, máy sưởi hay lò sưởi nên có hệ thống tự động ngắt khi hết thời gian và đặt ngoài tầm với của trẻ.
- Nếu mất giấy được đặt trong phòng tắm nên rút phích cắm điện khi không sử dụng.

## **CHẾT ĐUỐI**

Các em Thanh thiếu nhi có thể bị chết đuối trong nhà vệ sinh, xô chậu, bồn tắm...

- Sau bể bơi, các ca trẻ em bị chết đuối trong bồn tắm nhiều hơn so với các sản phẩm khác trong và xung quanh nhà.

- Phần nhiều trong số các sự cố có liên quan đến những sai sót trong giám sát của người chăm sóc, chẳng hạn như để trẻ lại trong giấy lát để trả lời điện thoại hoặc để lấy 1 thứ như khăn, tã...

### **NÊN NHỚ:**

- Nên giữ các em trong tầm tay ở bồn tắm. Nếu cần phải ra ngoài hãy đưa các em đi theo với bạn.
- Không bao giờ để cho một đứa trẻ khác nhiều tuổi hơn bé một chút giám sát trẻ tắm. Chúng không đủ kỹ năng để cảm nhận và phản ứng với tình huống khẩn cấp.
- Chỉ nên mở vừa đủ nước để bé tắm và chơi đùa. Chiều cao mực nước là khoảng 8cm là đủ cho trẻ có thể tự ngồi một mình.
- Chuẩn bị sẵn vật dụng tắm cho bé (khăn tắm, khăn lau, bông, tã sạch...) để bạn chỉ tập trung hoàn thành việc tắm cho bé.
- Ngay lập tức xả hết nước trong bồn tắm sau khi tắm xong.
- Thường xuyên làm sạch bồn tắm để giảm bớt sự hiện diện của vi khuẩn, nấm mốc, rong rêu và vi trùng, vì điều kiện ẩm ướt của bồn tắm dễ làm chúng phát triển.
- Đóng cửa phòng tắm khi không sử dụng để trẻ không thể vào nghịch nước hoặc các vòi nước, ngăn chặn trẻ bước vào phòng tắm bằng cách đặt một cái móc ở vị trí cao trên cửa, trẻ không thể với tới.
- Bồn cầu vệ sinh luôn luôn đóng nắp sau khi sử dụng.
- Loại bỏ những dụng cụ sắc nhọn. Để các vật dụng, thiết bị như: dao cạo, kéo, bàn chải đánh răng, cắt móng tay, dũa móng tay, máy sấy tóc, các sản phẩm như chất tẩy rửa, các loại mỹ phẩm, nước xúc miệng (có chứa cồn) ngoài tầm tay trẻ em.

## 6. AN TOÀN ĐỒ CHƠI

Các em Thanh thiếu nhi khi chơi thường hay đưa đồ chơi vào miệng để khám phá hoặc đập đồ chơi xuống đất, do đó chọn đồ chơi cho các em cần chú ý.

- Kích thước đồ chơi phải lớn để các em không thể nuốt.
- Nhẹ để các em dễ cầm nắm.
- Có nhiều loại bề mặt khác nhau (mịn, gồ ghề...) để kích thích xúc giác.
- Màu sắc rực rỡ để kích thích thị giác.
- Không có cạnh sắc nhọn để gây thương tích đối với các em.
- Chất liệu mềm, không dễ vỡ vì các em thường hay làm rơi đồ chơi.
- Làm từ nguyên liệu không độc hại để không gây nguy hiểm khi trẻ đưa vào miệng.
- Phát ra âm thanh nhẹ nhàng để kích thích thính giác...

Tuyệt đối không được cho các em Thanh thiếu nhi chơi hoặc ở gần những đồ chơi dễ vỡ, có cạnh sắc nhọn, nhỏ, các đồ chơi bằng thủy tinh... Đã có nhiều trẻ bị chính

những đồ chơi hàng ngày gây tai nạn, phải vào viện cấp cứu, thậm chí đôi khi còn gây tử vong. Đặc biệt là những đồ vật nhỏ như đinh, vít, đồng xu, hòn bi, hạt đậu, pin tiểu, vì các em Thanh thiếu nhi có thể lấy nuốt hoặc nhét vào lỗ mũi.

## **NGUYÊN TẮC CHUNG KHI CHỌN ĐỒ CHƠI CHO CÁC EM THANH THIẾU NHÍ**

- Đồ chơi phải đảm bảo vệ sinh, cấu tạo chắc chắn, an toàn, dễ lau chùi rửa sạch.
- Nguyên liệu làm đồ chơi không độc hại, không góc cạnh, sắc bén.
- Đồ chơi không được phát âm thanh quá lớn sẽ ảnh hưởng đến thính giác của các em Thanh thiếu nhi.
- Đồ chơi treo trước mặt trẻ phải thường xuyên thay đổi vị trí, tránh để các em Thanh thiếu nhi nhìn quá lâu một điểm hoặc một hướng.
- Đồ chơi phải có tính thẩm mỹ, hình dạng sinh động, có thể tạo hứng thú say mê và phát triển trí tưởng tượng của các em.

## **LỰA CHỌN ĐỒ CHƠI CHO CÁC EM THANH THIẾU NHÍ**

- Nên mua cho các em Thanh thiếu nhi. những đồ chơi có tác dụng phát triển thị giác, thính giác và các động tác của cơ bàn tay. Đó là những đồ chơi: *to, màu sắc sặc sỡ, có âm thanh phát ra.*
- Nên có thể chọn những đồ chơi dễ cầm, phát quang, phát ra âm thanh và có thể lay động được.
- Nên mua những đồ chơi phát ra âm thanh và có thể chuyển động được giống như xe đẩy, xe kéo dành cho các em nhỏ... để các em có hứng thú rèn luyện kỹ năng đi.
- Nên chọn đồ chơi phát triển thể lực và trí tuệ cho các em Thanh thiếu nhi., tư duy của các em Thanh thiếu nhi. mang tính trực quan hình tượng và các em thích bắt chước và làm theo động tác của người lớn. Vì thế, nên mua cho các em những đồ chơi có tính mô phỏng lại cuộc sống xã hội như: *đồ chơi nấu ăn, đồ chơi bác sĩ...*
- Các em Thanh thiếu nhi lớn hơn thích những thứ có khả năng cử động, chẳng hạn như: *búp bê cử động được tay chân, mắt hay có thể thay quần áo.*
- Nên chọn mua những đồ chơi phát huy trí thông minh của các em như: *đất sét, đồ chơi xếp hình, tranh động vật, trò chơi điện tử...*

## **LỰA CHỌN ĐỒ CHƠI THEO TÍNH CÁCH CỦA CÁC EM THANH THIẾU NHÍ**

- Đối với những em Thanh thiếu nhi quá hiếu động: *nên chọn những đồ chơi có trạng thái tĩnh, những trò chơi xếp hình, đất nặn...định hướng sự chú ý của bé vào*

*tay và não để lắp ghép hình, dần dần sẽ khắc phục được thói quen hiếu động của các em*

- *Đối với những em Thanh thiếu nhi có tính nhút nhát, tính trầm: nên chọn đồ chơi có rạng thái động, ví dụ như: máy bay, xe tăng hoặc các loại đồ chơi cùng chơi với bạn để giúp trẻ dần hoạt bát và nhanh nhẹn hơn.*
- *Đối với những em Thanh thiếu nhi hấp tấp, vội vàng: hãy chọn những đồ chơi mang tính chế tác, một số đồ chơi tự tạo bằng giấy, gỗ, vải để bé tự tay làm, sẽ luyện cho bé tính kiên nhẫn, tỉ mỉ, không nóng vội.*

1. *Luôn luôn giữ đồ chơi trên kệ hoặc trong một tủ đồ chơi riêng của trẻ. Đồ chơi của trẻ không nên để bừa bãi khắp nhà và sàn nhà, vì có thể vô tình khiến bạn vấp ngã hoặc không thể bước qua khi đi lại đồng thời rèn cho trẻ ý thức tự thu gom hết các đồ chơi và để vào đúng vị trí khi trẻ chơi xong.*
2. *Bạn nên chọn những đồ chơi phù hợp với lứa tuổi của các em Thanh thiếu nhi. Nếu các em còn quá nhỏ thì nên giữ cách xa tầm tay trẻ những món đồ chơi của trẻ lớn, vì các em thường rất tò mò.*
3. *Chọn đồ chơi một cách khôn ngoan. Không bao giờ cho em Thanh thiếu nhi chơi đồ chơi không rõ nguồn gốc xuất xứ. Hãy tìm các đồ chơi mịn, không có nhiều cạnh sắc và có lỗ thông gió để tránh nghẹt thở nếu trẻ sơ sẩy bị mắc kẹt bên trong.*
4. *Kiểm tra đồ chơi của trẻ thường xuyên tìm các bộ phận bị hư hỏng mà có thể nguy hiểm cho trẻ như mảnh vụn đồ chơi bằng gỗ, những bộ phận rời nhỏ, hoặc dây kéo và sửa lại cho trẻ.*

## **TÓM LẠI**

Chỉ có người lớn mới cài đặt pin trong đồ chơi, cài đặt không đúng hoặc trộn các loại pin khác nhau, có thể gây hiện tượng gây rò rỉ hoặc quá nóng gây nổ. Đảm bảo trẻ không mở được ngăn chứa pin đồ chơi. Không để cho trẻ ngủ với một đồ chơi bằng pin đang hoạt động.

Hướng dẫn cho các em Thanh thiếu nhi ở mọi lứa tuổi là không bao giờ được đặt vào miệng các vật liệu nhỏ bằng nam châm hay có chứa nam châm.

Không bao giờ đặt đồ chơi hấp dẫn hoặc màu sắc rực rỡ trên kệ cao, các em sẽ tìm cách leo lên để lấy.



## **7. PHÒNG TRÁNH HỘI CHỨNG ĐỘT TỬ**

Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (Sudden Infant Death Syndrome) là hiện tượng thường xảy ra ở trẻ từ một tháng tới một năm tuổi. Để phòng tránh nên tìm hiểu nguyên nhân gây ra hội chứng này.

- Trẻ sinh non hoặc quá nhẹ cân có nguy cơ nhiễm hội chứng đột tử.
- Trẻ thường nằm sấp khi ngủ
- Sinh ra từ mẹ dưới 20 tuổi
- Bé trai thường có nguy cơ nhiễm hội chứng này hơn các bé gái.

### **CÁCH ĐỂ TRÁNH HỘI CHỨNG ĐỘT TỬ**

- Không để bé ngủ thời gian dài trong xe hơi hoặc xe đẩy, nhất là với các em bé dưới 4 tháng bởi các bé có thể bị chết ngạt nếu đầu cuộn về phía trước quá nhiều
- Dù bé ngủ chung hoặc đặt trong giường nôi, cũng nên đặt bé gần giường của bạn để theo dõi những bất thường và xử lý kịp thời khi bé ngủ.
- Cho ngậm vú giả cũng là cách giúp cho bé ngủ ngon, sâu giấc và giảm thiểu khả năng mắc hội chứng đột tử.
- Cho bé đi tiêm chủng đầy đủ và đúng thời gian.
- Nên cho bé mặc quần áo nhẹ nhàng khi đi ngủ, nhiệt độ phòng ngủ nên giữ thoải mái như cho người lớn.
- Cho con bú sữa mẹ làm giảm nguy cơ đột tử.

## 8. KIỂM TRA AN TOÀN NHÀ CỬA

### NHÀ BẾP

- Hãy chắc chắn rằng rằng tất cả các thiết bị điện đều được giữ ở nơi an toàn.
- Không nên sử dụng quá tải một ổ cắm điện.
- Tắt cả các sản phẩm độc hại cho vào tủ khoá lại hoặc cất nơi an toàn tránh xa tầm với em Thanh thiếu nhi.
- Lưu trữ các vật lớn hoặc nặng trong ngăn tủ dưới.
- Để các đồ thủy tinh hoặc vật dễ vỡ ngoài tầm với của trẻ.

- Để đôn kê, ghế ra xa khỏi bếp lò và quây hàng.
- Không sử dụng khăn trải bàn trong nhà bếp. Vì trẻ em có thể kéo nó và lôi theo những thứ đang để trên khăn.
- Cát giữ tất cả các vật sắc nhọn. như: dao, kéo, nĩa... vào nơi trẻ không thể lấy được.
- Quay các tay cầm của nồi, chảo về phía sau của lò để trẻ không thể với tới.
- Diêm quẹt và các bật lửa nên được cất giữ trong tủ có khóa.
- Luôn luôn đặt bình chữa cháy nằm gần cửa nhà bếp và kiểm tra không quá 1 năm và không ít hơn 6 tháng/ lần.
- Để thức ăn và đồ chơi cho vật nuôi ngoài tầm tay của trẻ.
- Nên cất các loại ghế vào 1 chỗ nhất định khuất tầm nhìn của trẻ, sử dụng các loại ghế nặng hoặc không có thanh gác.

## **PHÒNG KHÁCH**

- Bao học hay làm tròn các cạnh sắc nhọn trên đồ nội thất.
- Vặn chặt kệ sách hoặc bắc cao vào tường với ê-ke hay tắc-kê.
- TV, máy tính, thiết bị âm thanh nổi... nên đặt tựa vào bức tường và có chân vững chắc hoặc giữ chặt vào tường
- Hạn chế lui tới các khu vực phía sau các thiết bị điện như: TV, máy tính, thiết bị âm thanh nổi....
- Ổ cắm điện có dây tiếp đất và có đầy đủ bảng điều khiển và vỏ bảo vệ.
- Chuyển ra khỏi mặt bàn các vật nặng hoặc dễ vỡ.
- Tạo an toàn cho dây kéo rèm cửa với một cái nêm hoặc cuốn dây rèm cửa cho lên cao.
- Không đưa những cây độc hại, gai nhọn vào trang trí trong nhà.
- Che tất cả các ổ cắm điện khi không sử dụng.
- Sử dụng lưới bọc quạt máy tránh cho trẻ đưa tay vào.

## **CẦU THANG**

- Giữ cầu thang luôn được chiếu sáng tốt.
- Dẹp bỏ các vật linh tinh ở dưới cùng, giữa và trên cùng của cầu thang (Giày dép, đồ chơi, sách...)
- Cài đặt lan can theo độ cao trẻ cm.
- Xếp đặt một tấm thảm dày ở dưới cùng của cầu thang.
- Nếu nhà có trẻ em, nên lắp đặt cửa ở cả phía dưới và phía trên cầu thang.

- Dạy trẻ không được leo trèo hay một cầu thang.
- Không buộc treo dây trên cầu thang
- Luôn lau chùi các bậc thang, các tay nắm vịn cầu thang.

### **TẦNG HẦM – NHÀ ĐỂ XE**

- Khóa cửa nhà để xe. tầng hầm, xưởng sửa chữa, xe...
- Các hóa chất độc hại được đặt trong tủ và khoá lại.
- Các công cụ, đồ làm vườn. chăm sóc cỏ nhiên liệu, phụ tùng các lọ thủy tinh, kim loại tái chế...phải được cất giữ cẩn thận để không lấy được.
- Có hệ thống báo cháy, báo khói, đặt các lỗ thông gió hoặc cửa thông gió trong các tầng hầm, nhà để xe.

### **SÂN VƯỜN**

- Kiểm tra sân thường xuyên, lược sạch các mảnh vỡ thủy tinh, kim loại, vật sắc nhọn...
- Nhổ bỏ các loại thực vật độc hại, các cây có gai
- Lối đi và cầu thang ngoài trời phải được chiếu sáng tốt và không có các vật dụng bừa bộn, lộn xộn, thường xuyên vệ sinh để tránh trơn trượt...
- Tất cả các đồ chơi ngoài trời phải được đặt vào một nơi an toàn khô ráo, có phủ che khi không sử dụng.
- Nếu hồ bơi hãy làm một hàng rào chống xâm nhập cao ít nhất 1.5 mét với cửa có khóa "chống trẻ em".
- Các bộ phận của xích đu không bị mục, rỉ sét hoặc các cạnh sắc nhọn. Các chân chống được gắn chặt.
- Các cầu trượt, bập bênh phải thường xuyên được kiểm tra: an toàn chắc chắn, trơn trượt....

## **9. BỊ BỎNG (PHỎNG)**

### **\* BỎNG DO NHIỆT**

Là nguyên nhân phổ biến nhất. chiếm gần 90% các ca bỏng đặc biệt là các em Thanh thiếu nhi, loại bỏng này chia thành hai dạng: bỏng do nhiệt ướt và bỏng do nhiệt khô.

Bỏng do nhiệt ướt: nước nóng, hơi nước, dầu mỡ nóng, hoá chất...đây là một nguyên nhân gây bỏng thường gặp nhất chiếm trên 50% các ca bỏng ở trẻ em.

Bỏng do nhiệt khô: lửa (lửa xăng, lửa còn, lửa ga, lửa bếp than củi, nước đá khô...). tia lửa điện hay các vật liệu như kim loại (nồi niêu, xoong chảo còn nóng, bàn là) thủy tinh nóng... gây bỏng.

### **\* BỎNG DO ĐIỆN**

Nếu các loại bỏng khác thường gây ra bỏng từ ngoài vào trong thì bỏng điện lại gây bỏng từ trong ra ngoài.

Có hai nguồn bỏng điện: bỏng do tia lửa hồ quang điện, bỏng do luồng điện dẫn truyền vào cơ thể,

Tổn thương do luồng điện dẫn truyền vào cơ thể bao gồm: tổn thương tại chỗ (bỏng) và tổn thương toàn thân (ngừng ho hấp ngừng tim, sốc điện).

Đây là nguyên nhân gây bỏng hay gặp ở các em Thanh thiếu nhi. Các em thò tay hay đứt dao, tua vít, các vật kim loại, dẫn điện... vào ổ điện, nhai dây điện, nghịch các vật dụng chạy bằng điện đang vận hành (quạt điện, ti vi, nồi cơm...) bị hở, chuột gặm đứt dây... Các bẻm đi thả diều vướng vào dây điện, trèo cột điện bắt chim, vô ý dẫm phải dây điện đứt do mưa bão.

Bỏng do điện thường là dạng bỏng sâu và nặng. Tổn thương với từng bộ phận như sau:

- Đối với các lớp cân, cơ, gân bị hoại tử.
- Đối với các vùng thành ngực, thành bụng khi hoại tử rụng có thể làm lộ hở hốc phế mạc.
- Đối với vùng xương sọ, xương trán có thể thấy hoại tử xương và thủng dẫn tới chứng viêm màng não.
- Đối với các chi thể thường có các tổn thương mạch máu gây chảy máu thứ phát, tổn thương thần kinh gây liệt. Có khi toàn bộ chi bị tổn thương (hoại tử, than hoá) đòi hỏi phải cắt cụt chi sớm.

### **\* BỎNG DO HÓA CHẤT**

Chia làm hai nhóm: bỏng do nhóm axit và bỏng do nhóm bazơ.

Bỏng axit : Nồng độ axit đậm đặc và thời gian tiếp xúc càng kéo dài thì tác hại càng nhanh, mạnh, bỏng càng sâu.

Bỏng bazo: các chất kiềm gây nên bỏng hay gặp là NaOH, KO bỏng vôi tôi (thường gặp ở vùng nông thôn).

### **Cơ chế gây bỏng**

Khi axit tiếp xúc với da sẽ làm ngưng kết protein của mô và hút nước của tế bào, hoá hợp với protein thành protein axit. Nồng độ axit càng đậm đặc và thời gian tiếp xúc kéo dài thì hiện tượng ngưng kết càng nhanh và mạnh, bỏng càng sâu.

### **Đặc điểm lâm sàng**

Đau rát, nóng khi bị. Trạng thái đau xuất hiện muộn. Nếu là các dung dịch axit loãng, đau kéo dài vài ngày.

Tổn thương bỏng thường xuất hiện dưới hình thể các vết màu khác nhau tùy loại axit.

Bỏng axit  $H_2SO_4$  màu xám rồi thành màu nâu.

Bỏng  $HNO_3$  lúc đầu màu vàng rồi chuyển thành màu sẫm.

Bỏng HCL màu vàng nâu.

Bỏng axit Tricloroaxetic: màu trắng.

Bỏng axit Flohydric: màu đỏ với hoại tử ở trung tâm.

Bỏng axit Phenic: màu xanh sẫm hoặc màu vàng đỏ.

Tổn thương bỏng axit có hình giọt nước chảy hoặc vết mực rơi hoặc thành một đám hoại tử khô. Vết bỏng lúc đầu không có viền viêm đỏ bao quanh, nhưng từ ngày thứ 12 trở đi xuất hiện viêm xung huyết phù nề bao quanh.

Bỏng nông do axit: ngày thứ 4-10 lớp hoại tử của thượng bì sẽ bong, lộ một nền biểu mô non hoặc mô hạt có các đảo biểu mô. Da non hoặc sẹo bỏng màu hồng hoặc thẫm màu hơn da lành. Bỏng trung bì thường dễ lành sẹo lồi.

Bỏng sâu do axit: Khi khám thấy vết bỏng lõm xuống so với vùng da lành xung quanh. Vết bỏng mất cảm giác hoàn toàn, phù nề phát triển mạnh và kéo dài.

Hoại tử bỏng rụng từ ngày thứ 18-30 trở đi. Mô hạt hình thành.

Một số axit gây độc cho cơ thể như axit focmic, axit cromic, axit muriatic, axit sunfuric

## **\* AN TOÀN CHO EM THANH THIẾU NHI**

### ***Ngăn ngừa bỏng nước trong phòng tắm***

Không để một em Thanh thiếu nhi không có người giám sát trong phòng tắm hoặc bồn tắm. Các em Thanh thiếu nhi có thể tự bật vòi nước nóng và trẻ lớn hơn có thể làm bỏng trẻ nhỏ.

Phải đảm bảo là nhiệt độ nước chỉ từ 36°C đến 37°C trước khi các em Thanh thiếu nhi vào bồn tắm. Và khoảng 36°C cho trẻ sơ sinh. Trẻ em có làn da rất nhạy cảm. nước tắm quá nóng có thể làm bỏng chúng chỉ trong 3 giây.

Nếu phòng tắm có vòi nước máy trộn nước nóng và lạnh với nhau khi em Thanh thiếu nhi đang tắm. nếu cần tăng nhiệt độ làm cho nước ấm hơn đừng xả nước nóng trực tiếp vào bồn. vì sẽ làm tăng nguy cơ bị bỏng nếu trẻ đặt tay hoặc chân vào vòi nước.

Kiểm tra nhiệt độ nước bằng cổ tay hay khuỷu tay trước khi bạn đặt em Thanh thiếu nhi vào bồn tắm, nếu khuỷu tay bạn bị bùng đỏ lên, vậy là nước quá nóng với làn da của trẻ.

### ***Ngăn ngừa bị bỏng ở phòng ăn***

Đừng để thức ăn hoặc thức uống nóng, đang sôi trên bàn, trên quầy, trên khăn trải bàn. Vì trẻ con có thể kéo làm đổ chúng lên mình.

Đừng cầm trên tay bất cứ thứ gì đang nóng trong khi bạn đang bế bé.

Khi đang nấu nướng, giữ cho trẻ em ở xa bếp lò. Cần thận khi sử dụng lò vi sóng, vì chúng có thể làm nóng và tạo ra túi siêu nóng trong thức ăn và sữa bột.

Cẩn thận các bếp lò, bếp cồn khi đặt trên bàn.

## **\* XỬ TRÍ KHI CÁC EM THANH THIẾU NHI BỊ BỎNG**

Cần nhanh chóng đưa em Thanh thiếu nhi ra khỏi nguồn gây bỏng. Với những vết bỏng nhẹ (*diện tích nhỏ nông*) thì có thể chữa lành tại nhà. Trước hết cần làm mát vết bỏng; tránh cho da khỏi bị rộp. Bằng cách ngâm chỗ bị bỏng vào nước lạnh từ 15 - 20 phút, cho đến khi bé bớt đau.

Nếu ở vết bỏng nổi lên một bong nước hãy đắp lên đó một miếng vải sạch, không bị xô lông và giữ chắc bằng băng dính nhưng tránh không làm vỡ bong nước Không nên thoa bất cứ thứ gì lên vết bỏng vì có thể gây dị ứng vùng da đang bị tổn thương.

Khi các em Thanh thiếu nhi bị bỏng nặng, điều đầu tiên cần làm là cởi bỏ quần áo của trẻ để lộ vùng bị bỏng, Tuy nhiên, khi cởi không để phần quần áo dính nước sôi. hóa

chất... chạm vào những vùng da khác và vùng da bị bỏng, vì có thể làm những chỗ đó cũng bị bỏng. Có thể dùng dao, kéo để cắt quần áo nếu cần. Những chỗ quần áo khô hoặc da bị dính chặt vào vết bỏng thì tuyệt đối không được lấy ra. Làm mát vết bỏng cho trẻ bằng cách ngâm vào nước hoặc đắp khăn lạnh lên vết thương.

Nếu các em Thanh thiếu nhi bị bỏng hóa chất thì khi xối nước vào, chú ý không để nước làm hóa chất loang ra các phần không bị bỏng. Sau khi da làm mát vết bỏng đắp hờ lên đó một miếng gạc hoặc khăn sạch (*không bị xù lông*) để giữ sạch vết thương. tránh làm vỡ những nốt phỏng nước (*nếu có*). Trong trường hợp quần áo của trẻ bị cháy, không để trẻ chạy ra ngoài vì ngọn lửa sẽ bùng lên to hơn. Sau đó tìm cách dập tắt lửa bằng cách vẩy nước hoặc dùng chân, miếng vải lớn có thấm nước càng tốt trùm lên ngọn lửa (*nhưng không dùng loại vải để chấy*). Sau khi đã sơ cứu thì chuyển ngay trẻ đi bệnh viện.

Cần chú ý loại bỏng do điện giật vì những vết bỏng loại này trông có vẻ nhỏ nhưng có thể lại rất sâu. Vì vậy, khi các em Thanh thiếu nhi bị điện giật thì tốt nhất nên đưa đến bệnh viện để kiểm tra ngay sau khi đã được sơ cứu.

Nếu bỏng do axit: Rửa ngay bằng nước vòi, nước xà phòng.

Dùng nhiều nước lạnh dội lên vùng bỏng hoặc ngâm vùng bỏng vào nước để hoà loãng nồng độ axit với thời gian trên 10-15 phút và nếu bị bỏng do axit hydroflohydric thì ngâm rửa nước lạnh phải dài thời hạn hơn, sau đó dùng thuốc để trung hoà.

Trung hoà axit bằng dung dịch Natri bicacbonat 10-20%, nước xà phòng, nước vôi nhè 5% có thể dùng bột phấn viết, xà phòng đánh răng, bột hydroxyt magie rắc hoặc xoa trên tổn thương bỏng.

Đối với một số loại axit: sau khi dùng dung dịch kiềm:

Axit hydroflohydric: dùng bột Sulphat magie rắc vào vết bỏng và tiêm canxi glueonat vào vết bỏng và tiêm canxi glueonat vào dưới vết bỏng.

Axit cacbolic: dùng dầu thảo mộc, glycerin, rượu cồn.

Axit phenic, phenol: dùng dầu thảo mộc băng lại.

Nếu bệnh nhân uống phải axit thì súc miệng bằng Natricacbonat 5% sau đó cho uống nước lòng trắng trứng gà, số lượng tùy theo lượng axit uống vào nhiều hay ít. Không nên uống Natricacbonat 5% có thể gây chướng khí làm giãn dạ dày cấp hoặc có thể thủng dạ dày và ống tiêu hoá.



Cũng không nên đặt thông vào dạ dày để rửa vì có thể làm thủng dạ dày.

### **\* CHĂM SÓC CÁC EM THANH THIẾU NHI BỊ PHÒNG**

Phòng chống sốc (choáng)

Đặt các em ở tư thế nằm, kê cao chân.

Động viên an ủi các em Thanh thiếu nhi (các em dễ hốt hoảng, hoảng sợ và bị sốc).

Cho các em uống nước, vì các em rất khát nhất là khi phải chuyển các em đi xa.

### **CHÚ Ý:**

Chỉ cho các em Thanh thiếu nhi uống nước thì các em tỉnh táo, không bị nôn và không có những chấn thương khác.

Dung dịch cho uống : Nếu có điều kiện nên pha dung dịch sau để cho nạn nhân uống. Pha vào 1 lít nước:

*1/2 thìa cà phê muối ăn.*

*1/2 thìa cà phê muối natri bicarbonat.*

*2-3 thìa cà phê đường hoặc mật ong, nước cam. chanh ép.*

Nếu không có điều kiện trên. thì có thể cho nạn nhân uống nước trà đường. nước trái muối đường hoặc orpson.

Dùng thuốc giảm đau cho nạn nhân. Chú ý nếu nghi ngờ nạn nhân có chấn thương bên trong thì không được dùng thuốc giảm đau hay an thần mạnh.

Nhanh chóng chuyển nạn nhân tới cơ sở điều trị càng sớm càng tốt.

Duy trì đường hô hấp.

Các em Thanh thiếu nhi bị bỏng vùng mặt cổ nhất là khi bị kẹt trong nhà bị cháy, mà ở đó có dầu. đồ đạc. bàn ghế. đang bốc cháy... thì sẽ nhanh chóng bị phù mắt có và các biến chứng của đường hô hấp do hít phải khói. Với những trường hợp này phải ưu tiên số một là chuyển bệnh viện ngay. Nhưng trong khi chờ đợi phải theo dõi sát nạn nhân; đảm bảo sự thông thoát đường hô hấp: giữ tư thế dùng hoặc có thể đặt một ống thông (cannula) Vào mũi hoặc miệng nạn nhân (có trường hợp phải mở khí quản...)

### **\* PHÒNG CHỐNG NHIỄM KHUẨN.**

Bản thân vết bỏng là vô khuẩn. Do vậy khi cấp cứu vết bỏng phải rất thận trọng để tránh vết bỏng bị nhiễm bẩn : *không dùng nước không sạch để dội hoặc đắp vào vết bỏng và nếu có điều kiện người cấp cứu nên rửa tay sạch tránh động chạm vào vết bỏng.*

### **\* BĂNG VẾT BỎNG**

- Không được thoa dầu mỡ, dung dịch còn ngay cả kem đánh răng vào vết bỏng.
- Không được chọc thủng các túi phỏng nước.
- Không được bóc da hoặc mảnh quần áo dính vào vết bỏng.
- Nếu có điều kiện thì phủ vết bỏng bằng gạc vô khuẩn nếu không thì dùng vải càng sạch càng tốt.
- Vết bỏng sẽ chảy rất nhiều dịch nên trước khi dùng băng thun để băng vết bỏng lại thì phải đệm một lớp bông thấm nước lên trên gạc hoặc vải phủ vết bỏng.

Chú ý: *Nếu không có băng thun thì chỉ được hàng lông vùng bỏng để để phòng khi vết bỏng sưng nề gây chèn ép.*

Nếu bỏng bàn tay thì có thể cho bàn tay vào một túi nhựa rồi băng lỏng ở cổ tay làm như vậy sẽ cho phép nạn nhân vẫn cử động được các ngón tay một cách dễ dàng vừa tránh làm bẩn vết bỏng,

Nếu vết bỏng ở cổ tay hoặc chân thì trước hết phải phủ vết bỏng bằng gạc vô khuẩn hoặc vải sạch, sau đó cho vào một túi nhựa... Có thể đặt nẹp cố định chi bị bỏng. nhưng trong bất kỳ trường hợp nào cũng phải nâng cao chỗ bị bỏng để chống sưng phù các ngón chân ngón tay và khuyên nạn nhân vận động sớm các ngón chân ngón tay nếu có thể được.

### **\* NHỮNG SAI LÂM KHI SƠ CỨU BỎNG**

Khi bị bỏng việc tự sơ cứu là rất cần thiết nhiều trường hợp do xử lý ra nên đã để lại những hậu quả đáng tiếc. Một số sai lầm thường hay mắc phải:

**Dùng kem đánh răng:** Thực chất kem đánh răng có chất kiềm nhẹ. khi bôi lên vết bỏng sẽ làm tăng sự đau rát.

**Dùng mỡ trăn hoặc dầu cá:** Thực chất mỡ trăn và dầu cá đủ có thể chữa bỏng nhưng do nhiều lọ mỡ trăn không được diệt trùng nên hậu hết bị ôi thiu do nhiễm vi sinh vật vì vậy vết bỏng bị nhiễm khuẩn rất nhanh. Còn dầu cá có mùi tanh. khi bôi lên bị hôi thu hút ruồi, nhặng đến.

**Bôi lòng đỏ trứng gà :** lòng đỏ trứng gà là môi trường rất tốt cho vi khuẩn phát. Khi bôi lòng đỏ trứng vết bỏng rất nhanh bị nhiễm khuẩn có thể chuyển thành nhiễm nặng và nguy hiểm.

Một số nơi còn dùng các hiện pháp sơ cứu lạc hậu nguy hiểm như bôi nước mắm, nước tương, nước tiêu, vắt nước củ chuối củ ráy lên vết thương.

Tốt nhất khi bị bỏng, nên ngâm ngay vết thương vào nước lạnh, càng sớm càng tốt.

## **\* CHĂM SÓC NHỮNG VẾT BỎNG ĐẶC BIỆT**

### **Bỏng do điện**

Điện giật hoặc sét đánh có thể gây ra vết bỏng rất sâu. Một số bệnh nhân bị bỏng điện thì cơ thể cũng bị ngừng tim do dòng điện đánh vào tim. Vì vậy phải tiến hành cấp cứu hồi sinh tim ngay nếu nạn nhân bị ngừng tim. Xong rồi mới sơ cứu vết bỏng sau. Nhưng khi tiến hành vết bỏng phải ngắt điện. Nếu không thể ngắt điện được thì phải lôi nạn nhân ra khỏi sự tiếp xúc với điện. Phải đứng trên vật cách điện (cao su gỗ, sách báo...) và dùng gậy gỗ khô để gỡ hoặc kéo nạn nhân ra.

Khi sơ cứu vết bỏng xong phải nhanh chóng chuyển nạn nhân đến bệnh viện. Vì người bị điện giật rất dễ có rối loạn về tim mạch.

### **Bỏng hóa chất**

Một số loại hóa chất như acid, base, chất kiềm mạnh hoặc phospho dùng trong công nghiệp hoặc vôi mới tôi có thể gây nên bỏng nặng và làm nạn nhân rất đau đớn.

Với những loại bỏng do hóa chất phải rửa ngay và rửa liên tục bằng nước càng nhiều càng tốt nếu không các tổ chức ở vùng bỏng sẽ bị hoại tử hoàn toàn.

Phải tháo bỏ ngay quần áo bị dính hóa chất. Khi tháo phải lưu ý bảo vệ tay của người làm động tác đó (không dùng tay trần để tháo). Chuyển ngay nạn nhân tới cơ sở điều trị.

## 10. ĐIỆN GIẬT

### XỬ TRÍ KHI CÁC EM THANH THIẾU NHI BỊ ĐIỆN GIẬT

Nếu chứng kiến một người bị điện giật, phải lập tức *cúp cầu dao 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, cần phải chuẩn bị ánh sáng để thay thế (đèn pin, bật lửa, nến...). Sau đó đưa nạn nhân ra khỏi vùng nguy hiểm.

Nếu không với tới được dây điện, cầu dao, các đầu cắm hay công tắc điện thì:

- 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.
- Khéo léo dùng dây cột vào người nạn nhân (nhưng không đụng vào người) rồi kéo nạn nhân ra khỏi nguồn điện.
- Có thể nắm phần quần áo rộng và khô của nạn nhân để kéo nạn nhân ra.
- Nếu nạn nhân ở trên cao, phải chuẩn bị vật dụng và phương tiện để hứng đỡ
- Nếu nạn nhân bất tỉnh, kiểm tra nhịp thở và mạch đập của nạn nhân. Nếu ngưng thở hay ngưng tim thì chuẩn bị hô hấp nhân tạo hay hồi sinh tim phổi (CPR). 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).

### HƯỚNG DẪN CÁC EM THANH THIẾU NHI PHÒNG TRÁNH ĐIỆN GIẬT

Hướng dẫn các em thanh thiếu nhi biết rằng: khi có nước thì dẫn điện dẫn truyền càng nhanh và mạnh hơn. Do đó, cần phải cẩn thận, tuyệt đối không nên sử dụng bất cứ một đồ dùng điện nào trong tay bị ướt, hay đang ở những nơi có nhiều nước như trong phòng tắm, nhất là dùng tay ướt ấn cắm phích vào ổ điện....

- Nếu thấy một nguồn điện, đoạn dây trần bị đứt, nứt vỡ, hoặc đang cháy... không được sờ tay hay cắm dây đó vào ổ điện, mà báo ngay cho người lớn biết.
- Nhóm đồ điện gia dụng có khả năng gây rò, cháy nổ điện cao là bàn ủi, bếp điện, lò nướng điện, bình thủy điện và nồi cơm điện. Khi muốn sử dụng các thiết bị này, tốt nhất khuyên trẻ hãy nhờ bố mẹ giúp đỡ.
- Trong trường hợp thấy sấm chớp hoặc mưa bão, trẻ cần nhanh chóng ra khỏi bể bơi, phòng tắm, rồi tắt hết các thiết bị điện tử dùng trong gia đình, hoặc ngắt cầu dao điện để đề phòng sự cố sét đánh gây cháy, chập điện (hướng dẫn trẻ gọi các số điện thoại 114 hay 115 khi cần thiết).
- Khi gặp sự cố về điện ở ngoài: đứt dây điện, cột điện bị đổ... trẻ không được đến gần và phải báo cho người lớn biết để tìm cách khắc phục và sửa chữa.
- Ở nông thôn: cấm các em thanh thiếu nhi không được cột trâu bò dưới cột điện, không được trèo lên cột điện, không được thả diều dưới đường dây điện, không dùng điện để chích cá. Đồng thời, cũng phải cẩn thận với các loại bẫy chuột bằng điện để ngoài ruộng.
- Không cho các em thanh thiếu nhi tiếp xúc với các yếu tố nguy cơ gây điện giật như ổ cắm điện; dây điện cũ, sờn; các thiết bị điện và đồ chơi bằng điện cũ, rò rỉ...
- Lắp đặt ổ cắm điện ở vị trí các em nhỏ không với tay tới, có nắp chắn điện an toàn hoặc dùng các ổ cắm chuyên dụng; vì trẻ có thể dùng que sắt, chìa khóa, tua vít... nghịch ngợm chọc vào ổ điện.
- Nên sử dụng cầu dao chống giật (RCCB) hay cầu dao tự động (MCB) để đảm bảo an toàn tuyệt đối cho các em.
- Những đồ dùng bằng điện không dùng đến nên rút ra khỏi phích cắm điện.
- Thường xuyên kiểm tra hệ thống dây dẫn điện, các thiết bị điện, tìm và phát hiện các chỗ bị hở để khắc phục.

## **SÉT ĐÁNH**

Sét hay tia sét là những tia lửa điện phát sinh do sự phóng điện trong khí quyển giữa các đám mây và đất, hay giữa các đám mây mang điện tích trái dấu lại gần nhau. Sấm là tiếng động do sét đốt nóng không khí tạo ra.

Sét là một hiện tượng thiên nhiên đặc biệt nguy hiểm, thường xuất hiện trong những cơn dông, do chuyển động đối lưu trong các đám mây.

Sau khi nhìn thấy tia sét, phải đi vào nhà ngay lập tức trong thời gian không quá 30 giây; không đi ra ngoài trước 30 phút kể từ thời điểm tiếng sét kết thúc.

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, mọi người nên tìm một tòa nhà lớn, nơi mà các hệ thống dây điện, ống nước trực tiếp hấp thụ điện tích của sét.

Khi sét xảy ra, thoát tiên ta thấy tia chớp lóe lên và sau đó có tiếng sấm kèm theo. Nếu tính khoảng thời gian từ lúc tia chớp lóe lên và lúc nghe thấy tiếng sấm thì có thể xác định được khoảng cách tới nơi sét xảy ra. Chia số giây cho 3 ta được khoảng cách đến tia sét. Ví dụ: đếm được 3 giây thì sét cách vị trí đứng là  $3/3 = 1\text{km}$ . Nên nhớ rằng nếu như khoảng thời gian đếm được từ khi thấy chớp và nghe tiếng sấm nhỏ hơn 30 giây, thì bạn đã nằm trong tầm ngắm của tia sét rồi và phải cẩn thận. Nếu thời gian này nhỏ hơn 20 giây thì phải di chuyển tới nơi an toàn hơn. Khi nghe thấy tiếng sấm đầu tiên bất kể là gì cũng cần phải thấy nguy hiểm đã đến. Sét có thể đánh cách xa nơi có mưa tới 15-20km

Khi trời sắp xảy ra dông, biện pháp tránh sét tốt nhất là nên về nhà. Chỗ an toàn để tránh sét là tòa nhà, hay công sở có lắp đặt hệ thống chống sét (đơn giản nhất là cột thu lôi Franklin). Khi ở trong nhà thì nên:

- Đóng mọi cửa nẻo để tránh gió lùa. Hơi ẩm có thể mang theo tiếng sét vào nhà
- Không chạy đi chạy lại nhiều khi đang mưa dông. Nên ngồi xếp, để chân trên giường. Trường hợp cần đi lại, nên mang dép, guốc khô.
- Không ngồi gần bể chứa nước. Không đến gần dây ăng-ten hay dây của cột thu lôi.
- Rời ca lan can bằng kim loại, dây phơi quần áo, dây treo màn hay các vật thể khác bằng kim loại.
- Không nên dùng điện thoại trừ trường hợp cần thiết.
- Cúp cầu dao điện, rút dây ăng-ten trước khi cơn dông ập tới.

## **CẤP CỨU NGƯỜI BỊ SÉT ĐÁNH**

Sét là những dòng điện rất mạnh ở khí quyển. Khi bị sét đánh, các em thanh thiếu nhi có thể chết ngay do ngừng tim, ngừng thở, hoặc bị liệt đi một thời gian, rồi nhưc đầy, buồn ngủ, rối loạn nhịp tim và nhịp thở, chảy máu nội tạng... bị bỏng tại chỗ, điện tích không rộng nhưng thường rất sâu, độ sâu thường lớn và có hình ngoằn ngoèo.

Ngoài làm cháy, bỏng, sét gây tác hại hệ thần kinh, gãy xương, mất thính giác, thị giác, hay trí nhớ. Người bị sét đánh cần được cứu trợ ngay tức khắc.

Nếu người bị sét đánh bị ngất (tim ngừng đập, tắt thở) phải thực hiện khẩn cấp các động tác hô hấp nhân tạo, hồi sinh tim phổi (CPR). Làm kiên nhẫn, liên tục trong 2-3 giờ. Tìm những nơi xương bị gãy, đặc biệt cẩn thận không di dời những nạn nhân nếu nghi ngờ bị gãy cột sống.

Trong mọi trường hợp đều phải băng vô khuẩn vết bỏng, khi nạn nhân hồi phục thì chuyển đến cơ sở y tế để điều trị tiếp.

## PHÒNG TRÁNH SÉT ĐÁNH

Khi thấy chuyển mưa, các em Thanh thiếu nhi cần nhanh chóng về nhà hoặc vào trú ẩn ở các lán trại. Nếu không sơ tán kịp thì phải **tránh xa các vật dụng kim loại** như cây bừa, cuốc xẻng, máy bơm nước, xe máy, xe đạp...

Đặc biệt lưu ý **không tránh mưa dưới các gốc cây to**, nhất là những cây cao đơn độc trong vùng trống trải. Khi tia sét bắt vào cây, dòng điện mạnh có thể truyền sang bất cứ một vật nào dẫn điện, hoặc truyền xuống gốc cây tỏa ra trên mặt đất gây tai nạn cho những người trú ẩn dưới gốc cây.

**Không đứng, ngồi cạnh cột điện**, hoặc đường dây tải điện, vì đây cũng là những nơi dễ bị sét đánh. Mặt khác, trong cơn giông thường có gió mạnh có thể làm gãy đổ trụ điện hoặc đứt đường dây điện nên rất nguy hiểm.

**Không nên trú mưa** gần các lò đang nấu khói, vì khói là chất dẫn điện tốt tạo điều kiện cho sét đánh tới. Không nên ngồi gần ao hồ có mặt nước rộng. Nếu đang tắm dưới nước, gặp cơn giông cần lên bờ ngay, vì dòng điện sét có thể truyền trong nước, gây nguy hiểm.

Những nhà ở nông thôn và ngoại vi thành phố khi thấy mưa giông cần **đóng hết các cửa** ra vào và cửa sổ để hạn chế gió lùa mang hơi ẩm có thể kéo theo sét vào nhà. Nên ngồi một chỗ để hai chân lên giường. Nếu cần đi lại, phải mang guốc dép khô. Tạm ngừng xem tivi, tháo dây điện ra khỏi ổ cắm, tháo dây ăng ten ra khỏi tivi... để phòng dòng xung điện của sét có thể gây hỏng đồ vật, đe dọa tính mạng người.

Ở những vùng nông thôn, đồi núi, biện pháp phòng chống sét lâu dài là trồng nhiều cây xanh. Thực tế cho thấy khi trồng nhiều cây xanh phủ trên diện tích rộng, số lần sét đánh giảm hẳn. Tuy nhiên, không được để cho cây quá cao nằm sát nhà.

Nếu có điều kiện thì nên xây dựng các **cột thu lôi chống sét**, nhưng cần bảo đảm đúng kỹ thuật.

## 11. NGỘ ĐỘC

Chất độc là chất mà vào trong cơ thể với một lượng vừa đủ, có thể gây tổn thương tạm thời hoặc lâu dài, hay có thể dẫn đến tử vong. Chất độc vào cơ thể có thể do ăn, uống, hít, thấm qua da, nhỏ vào mắt hay tiêm chích...

Ngộ độc ở các em thanh thiếu nhi là vấn đề gây rất nhiều lo lắng cho các bậc phụ huynh. Nhiều em đang khỏe mạnh, vui tươi, có cháu vừa mới ở trường về bỗng chốc đã phải vào bệnh viện cấp cứu. Thương tâm nhất là có cháu sau khi ngộ độc vài giờ đã đi vào hôn mê và tử vong không bao giờ được gặp lại người thân trong gia đình

Để việc sơ cứu hay chữa trị có hiệu quả, cần phải biết các em bị trúng loại độc tố nào và số lượng là bao nhiêu.

Nếu các em Thanh Thiếu nhi còn tỉnh táo, có thể hỏi trực tiếp nạn nhân. Nếu nạn nhân bất tỉnh thì hỏi những người chung quanh hoặc quan sát những yếu tố bên ngoài, như: vỏ hay chai thuốc nằm lẫn lóc bên cạnh, căn phòng đầy khói hay có mùi khí gaz, ngửi miệng nạn nhân... cũng có thể cung cấp những thông tin cần thiết.

### ➤ NGỘ ĐỘC THUỐC

Hiện nay, có nhiều gia đình lưu trữ thuốc trong nhà để dùng khi cần thiết, nhất là những gia đình có ông bà hay những người cao tuổi đặc biệt là những loại thuốc thông dụng như thuốc ngủ, thuốc giảm đau, hạ sốt....



Tuy nhiên, đối với những gia đình có trẻ em, việc bảo quản thuốc không thận trọng có thể gây nên tình trạng ngộ độc thuốc cho các em Thanh Thiếu nhi với những biến chứng nguy hiểm khó lường. Vì vậy cần phải:

- Cẩn thận với các loại thuốc và không quá tin tưởng vào bao bì – bao bì không ghi cấm trẻ em không có nghĩa là thuốc đó là an toàn cho các em Thanh Thiếu nhi
- Không bao giờ lấy thuốc hoặc đưa thuốc cho trẻ trong bóng tối, vì có thể lấy sai liều lượng, thậm chí dùng sai thuốc
- Lưu trữ tất cả loại thuốc, thuốc theo đơn và không theo đơn trong tủ có khóa, xa tầm với của các em thanh thiếu nhi
- Hãy chắc chắn rằng ví và túi xách có thể chứa các chất độc hại như thuốc luôn được cất ở ngoài tầm tay của các em thanh thiếu nhi.
- Không bao giờ để chai vitamin, chai aspirin, hoặc các loại thuốc khác trên bàn ăn, bàn bếp, bàn đầu giường, hoặc nóc tủ quần áo. Trẻ em nhỏ có thể sẽ bắt chước người lớn lấy để uống.
- Không bao giờ nói với các em thanh thiếu nhi rằng thuốc có mùi vị như kẹo.
- Luôn luôn giữ thuốc và các chất lỏng trong các lọ, hộp chuyên dụng.
- Cố gắng kiểm tra số thuốc còn lại trong các hộp chứa thuốc.
- Nắm rõ tất cả các loại thuốc có trong nhà bạn *(và những loại mà trẻ nhà bạn thường sử dụng)*.

## **SƠ CỨU CÁC EM THANH THIẾU NHI BỊ NGỘ ĐỘC THUỐC**

Trong trường hợp các em thanh thiếu nhi bị ngộ thuốc, cần hết sức bình tĩnh để tìm hiểu xem các em đã uống phải loại gì, liều lượng là bao nhiêu *(nên mang theo vỏ thuốc các em đã sử dụng tới bệnh viện để bác sĩ biết và tìm cách xử lý phù hợp)*.

Đừng trách mắng khiến các em thanh thiếu nhi càng sợ, hơn nữa hành động này sẽ khiến mất thêm thời gian, bỏ lỡ cơ hội để cứu các em. Nhiều trường hợp, các em thanh thiếu nhi uống nhầm thuốc sẽ có những biểu hiện rõ ràng như: ngất lịm, bủn rủn, nôn ói, tím tái...

Uống nhầm thuốc giảm đau, kháng sinh, các em thanh thiếu nhi có thể bị tổn hại tới hệ thống tạo máu. Dấu hiện ngộ độc tùy thuộc vào từng loại thuốc, liều lượng, đường ngộ độc (uống, tiêm hoặc hít), triệu chứng thường gặp là: đang bình thường bỗng nhiên bé tím tái, co giật, lừ đừ, hôn mê....

Khi biết các em thanh thiếu nhi bị ngộ độc thuốc, hãy giữ các em ở tư thế ngồi hoặc đứng để các chất trong dạ dày không trào lên thực quản. Không đặt trẻ ở tư thế nằm. Nếu thấy bé tỉnh táo, chưa bị nôn, phản ứng còn tốt, hãy giúp bé nôn ra, có thể dùng ngón tay của mình kích thích vào cổ họng các em.

Tuyệt đối không gây nôn trong trường hợp các em bị hôn mê, có giật. Sau những sơ cứu ban đầu tại nhà, cần nhanh chóng đưa trẻ đến bệnh viện để cứu chữa và theo dõi

### **CÂN THẬN VỚI CÁC HÓA CHẤT GIA DỤNG**

- Không được chứa chất tẩy rửa trong chai soda cũ hoặc đựng trong chai lọ hay hộp đã từng đựng thực phẩm.
- Không để thuốc diệt gián hoặc thuốc diệt chuột trên nền nhà
- Không để bất kỳ chất tẩy rửa, làm sạch, hoặc các chất lỏng rửa chén dưới bồn rửa.
- Để các loại hóa chất dùng làm vườn, rửa ô tô... trong một khu vực được khóa an toàn (tốt nhất trong nhà để xe).
- Khi đang lau dọn hoặc sử dụng hóa chất gia dụng, nếu có các em Thanh Thiếu nhi ở gần đó thì phải luôn để mắt tới đồ đựng hóa chất.
- Không bao giờ để mỹ phẩm và hóa chất gia dụng gần tầm với của trẻ. Đặc biệt thận trọng với nước hoa, thuốc nhuộm tóc, keo xịt tóc, sơn móng tay, xi đánh giày, nước tẩy sơn móng tay.
- Giữ trẻ em cách xa các chậu cây trong nhà và thực vật xung quanh sân nhà, vì nó có thể gây độc hại. chỉ nên mua những cây không có độc và tránh mua các loại cây gây độc như: đỗ quyên, hoa loa kèn, nhựa ruồi, trúc đào, thông thiên, thủy tiên hoa vàng...

### **NGỘ ĐỘC RƯỢU**

- Không để đồ uống có cồn ở nơi các em Thanh Thiếu nhi có thể với được.
- Khi nhà có tiệc, hãy để ý và dọn dẹp ngay sau bữa tiệc. Giữ các chai rượu trong tủ có khóa xa tầm với của trẻ.
- Cát nước súc miệng ở ngoài tầm với của các em, vì nhiều loại có chứa một lượng cồn đáng kể.

### **Xử trí khi bị ngộ độc rượu**

Tìm cách để các em nôn hết, sau đó xát mạnh vào hai bên má; cho uống sữa nóng, trà đặc; cởi khuy áo cổ, tháo thắt lưng và đặt nằm nơi thoáng mát (tránh gió lùa), tư thế nằm úp xuống giường, hai tay xuôi ra sau, mặt nghiêng về bên trái. Nếu thấy có biểu hiện co giật, thở không đều, ngã chảy máu tai, mắt, loạn nhịp tim phải đưa đến bệnh viện cấp cứu ngay để tránh xảy ra những tình huống đáng tiếc.

## **NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM**

Các nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm thực phẩm rất dễ bị ô nhiễm bởi các tác nhân sinh học, các chất độc hại hóa học, độc hại vật lý, có thể gây ngộ độc nguy hiểm và ảnh hưởng tới sức khỏe người tiêu dùng.

### **1. Các tác nhân sinh học chính gây ô nhiễm, bao gồm: vi khuẩn, nấm mốc, vi rút và ký sinh vật**

- **Vi khuẩn:** có ở khắp mọi nơi xung quanh chúng ta như phân, nước thải, rác, bụi, thực phẩm tươi sống... Trong không khí và ngay ở trên cơ thể người cũng có hàng trăm loại vi khuẩn cư trú ở da (đặc biệt là ở bàn tay), ở miệng, ở đường hô hấp, đường tiêu hóa, bộ phận sinh dục, tiết niệu.
- **Nấm mốc:** thường gặp trong môi trường sống, nhất là ở trong các loại ngũ cốc, quả hạt có dầu dự trữ trong điều kiện khí hậu nóng ẩm như ở nước ta. Nấm mốc gây hư hỏng thực phẩm, một số loại còn sản sinh ra các độc tố nguy hiểm
- **Vi rút:** gây ngộ độc thực phẩm thường có trong ruột người. Các nhuyễn thể sống ở vùng nước ô nhiễm, rau quả tưới nước có phân tươi hoặ các món rau sống trong điều kiện thiếu vệ sinh thường hay bị nhiễm vi rút bại liệt, vi rút viêm gan.
- **Ký sinh vật:** thường gặp trong thực phẩm là giun sán. Người ăn phải thịt có ấu trùng sán dây trong thịt bò (sán dây bò), trong thịt lợn (thịt lợn gạo) chưa nấu chín. Khi vào cơ thể ấu trùng phát triển thành sán trưởng thành, ký sinh ở đường tiêu hóa và gây rối loạn tiêu hóa.

Khi ăn cá nước ngọt như cá diếc, cá rô, cá chép, cá trôi... có nang trùng sán lá gan nhỏ chưa nấu chín, mang trùng chuyển tới ống mật, lên gan và phát triển ở gan thành sán trưởng thành, gây tổn thương gan mật. Bệnh do giun xoắn cũng bởi tập quán ăn thịt tái, nem bằng thịt sống, ăn tiết canh có ấu trùng gây nhiễm độc, dị ứng, sốt cao, liệt cơ hô hấp có thể dẫn đến tử vong.

### **2. Những độc hại hóa học gây ô nhiễm:** Các chất ô nhiễm trong công nghiệp và môi trường như: dioxin, các chất phóng xạ, các kim loại nặng (chì, thủy ngân, asen, cadimi..)

- *Các chất hóa học sử dụng trong nông nghiệp:* thuốc bảo vệ thực vật, động vật, thuốc thú y, chất tăng trưởng, phân bón, thuốc trừ giun sán và chất hun khói.
- *Các chất phụ gia sử dụng không đúng quy định:* các chất tạo màu, tạo mùi, tạo ngọt, tăng độ kết dính, ổn định, chất bảo quản, chất chống oxy hóa, chất tẩy rửa... và các hợp chất không mong muốn trong vật liệu bao bì chứa đựng thực phẩm
- *Các chất độc hại tạo ra trong quá trình chế biến* thịt hun khói, dầu mỡ bị cháy khét, các hợp chất tạo ra do phản ứng hóa học, dư trữ bị nhiễm nấm mốc (độc tố vi nấm) hay biến chất ôi hỏng.
- *Các độc tố tự nhiên có sẵn trong thực phẩm*, như: mầm khoai tây, khoai mì, sắn, đậu mè, măng, nấm độc, cá nóc, thịt cóc...
- *Các chất gây dị ứng trong một số hải sản*, nhộng, tôm... Các thứ độc hại nguồn gốc vật lý, như: các mảnh thủy tinh, gỗ, kim loại, đá sạn, xương, móng, lông, tóc. Các vật lạ khác lẫn vào thực phẩm cũng gây nguy hại đáng kể, như: gãy răng, hóc xương, tổn thương niêm mạc dạ dày, miệng

#### **BIỂU HIỆN CỦA NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM**

NGUYÊN NHÂN	THỰC PHẨM	TRIỆU CHỨNG NGỘ ĐỘC
Salmonella	Trứng thịt gia cầm nấu chưa chín	Sốt, tiêu chảy, đau bụng, nôn.
campylobater	Sữa tươi, nước chưa khử trùng hoặc đun sôi, thịt gia cầm nấu chưa chín	Buồn nôn, đau bụng, tiêu chảy, phân có máu
V.cholerae (phẩy khuẩn tả)	Sử dụng nguồn nước ô nhiễm để làm kem, đá hoặc tưới rửa rau quả. Nấu chưa chín hoặc ăn sống cá, nhuyễn thể sống ở nguồn nước bị ô nhiễm	Tiêu chảy phân lỏng nhiều nước kèm theo nôn và đau bụng
Clostridium botulinum (vi khuẩn kỵ khí)	Thực phẩm đóng hộp bị ô nhiễm trong quá trình chế biến: cá, thịt, các loại rau.	Giảm trương lực cơ, đặc biệt là ở mắt (nhìn mờ) và ở phổi (gây khó thở).
Escherichia Coli	Thịt, cá, rau, sữa tươi, nước	Tiêu chảy, có loại gây triệu

	bị ô nhiễm phân người.	chứng giống hội triệu chứng lý hoặc phân có máu, bệnh tả
Staphylococcus aureus (tụ cầu)	Sản phẩm từ sữa, thịt, gia cầm nấu chưa chín. Nhiễm trùng từ mũi, tay và da lây sang thức ăn chính	Buồn nôn, nôn, tiêu chảy, đau bụng, không sốt, mất nước nặng
Shigella (lỵ)	Sữa và thực phẩm bị ẩm ướt, nhiễm phân	Tiêu chảy, phân có máu, sốt trong những trường hợp nặng.
Bacillus cereus	Ngũ cốc, rau, sữa, thịt quay hoặc rán	Đau bụng, tiêu chảy, buồn nôn
Thuốc bảo vệ thực vật	Các loại rau quả tươi, chè	Rối loạn thần kinh trung ương, nhức đầu, mất ngủ, giảm trí nhớ. Tổn thương não gây hội chứng nhiễm độc não do thủy ngân, photpho hữu cơ và clo hữu cơ. Ngoài ra còn ảnh hưởng đến tim mạch, hô hấp, tiêu hóa, máu, tiết niệu, nội tiết, tuyến giáp và có thể dẫn đến tử vong
Độc tố vi nấm (Aflatoxin)	Đậu, lạc, vừng, hạt hướng dương và các loại ngũ cốc	Gây rối loạn chức năng gan có thể dẫn đến ung thư.
Ngộ độc sắn	Sắn	Nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn, các trường hợp ngộ độc nặng có biểu hiện rối loạn thần kinh, co cứng cơ giống như bệnh uốn ván và có thể dẫn tới tử vong sau khoảng 30 phút
Ngộ độc nấm	Nấm độc màu vàng sáp (Gyromitra)	Ngộ độc xảy ra 8-10 giờ sau khi ăn nấm. Đau bụng, nôn, sau đó xuất hiện vàng da và có thể dẫn

		đến tử vong.
	Nấm độc màu nhợt (Amanita phalloides)	Xảy ra 9-11 giờ sau khi ăn, gây rối loạn dạ dày, ruột kèm theo đau bụng, vô niệu, gan to, hôn mê, có thể dẫn đến tử vong.
	Nấm đỏ (Amanita muscaria)	Xảy ra sau 1-5 giờ sau khi ăn, gây toát mồ hôi, chảy dãi, nôn mửa, tiêu chảy, co đồng tử, trường hợp nặng có thể hôn mê, co giật.

### Xử trí khi bị ngộ độc thực phẩm

Khi có trường hợp nhiễm độc, ngộ độc do thức ăn hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thì nhất thiết phải đình chỉ việc sử dụng thức ăn đó và giữ toàn bộ thức ăn thừa, chất nôn, phân, nước tiểu... để gửi đi xét nghiệm; báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất đến điều tra xác minh và kịp thời tổ chức cấp cứu người bị ngộ độc. Xử trí cấp cứu trước tiên là phải cho người bị ngộ độc nôn ra cho hết chất đã ăn vào, ngăn cản sự hấp thụ của ruột đối với chất độc, phá hủy độc tính, đồng thời bảo vệ viêm mạc dạ dày.

Nếu có các biểu hiện ngộ độc xảy ra sau khi ăn thức ăn gây ngộ độc trước 6h thì cần làm cho người bị ngộ độc nôn ra hết thức ăn đã ăn vào.

Có thể **gây nôn** bằng cách: Dùng lòng gà ngoáy họng, uống nước mìn thốt, uống nước muối (2 thìa canh muối pha với 1 cốc nước ấm) hoặc uống đầy nước rồi móc họng để kích thích gây nôn.

Tuy nhiên, khi sơ cứu bằng gây nôn cho trẻ, người lớn phải lưu ý móc họng trẻ cho khéo, tránh làm xây xước họng trẻ. Phải để trẻ nằm đầu thấp, nghiêng đầu sang một bên rồi móc họng để trẻ nôn thức ăn ra. Không để trẻ nằm ngửa và nôn vì như vậy có thể gây sặc lên mũi, xuống phổi và rất dễ dẫn đến tử vong. Trong quá trình gây nôn, phải luôn phải khăn để lau chùi. Móc sạch thức ăn trẻ nôn ra rồi dùng khăn mềm lau sạch miệng trẻ.

### Loại trừ các chất độc ra khỏi cơ thể:

- Gây nôn: thực hiện ngay bằng cách cho ngón tay vào họng để kích thích nôn.

- Rửa dạ dày: rửa dạ dày càng sớm càng tốt, chậm nhất là trước 6 giờ. Có thể dùng nước ấm, nước muối sinh lý để rửa.
- Tẩy ruột: nếu thời gian ngộ độc lâu trên 6 giờ thì có thể dùng thuốc tẩy magie sulphat, natri sulphat.
- Gây bài niệu: bằng cách truyền dịch.

#### **Giải độc:**

Với trường hợp ngộ độc xảy ra sau khi ăn phải thức ăn gây độc sau 6h, lúc này chất độc đã bị hấp thu một phần vào cơ thể, thì cần xử trí bằng cách:

**Dùng chất trung hòa:** nếu người bị ngộ độc do những chất acid có thể dùng những chất kiềm chủ yếu như: nước xà phòng 1%, nước magie oxyt 4%, cứ cách 5 phút cho người bệnh uống 15ml. Tuy nhiên, tuyệt đối không được dùng thuốc muối để tránh hình thành CO<sub>2</sub> làm thủng dạ dày cho bệnh nhân có tiền sử loét dạ dày. Nếu người bị ngộ độc do chất kiềm thì cho uống dung dịch acid nhẹ như: dấm, nước quả chua....

**Dùng chất bảo vệ niêm mạc dạ dày như:** dùng bột mì, bột gạo, sữa, lòng trắng trứng gà, nước cháo...để ngăn cản sự hấp thu của dạ dày, ruột đối với chất độc.

**Dùng chất kết tủa:** nếu bị ngộ độc kim loại (chì, thủy ngân...) có thể dùng lòng trắng trứng, sữa hoặc 4 – 10g natri sunfat.

**Dùng chất giải độc:** với người bị ngộ độc kim loại nặng, axit... có thể uống kết hợp với chất độc thành chất không độc như: uống hỗn hợp than bột, magie oxit.

**Lưu ý:** Đối với tất cả các trường hợp ngộ độc đều phải được đưa ngay tới cơ sở Y tế để được bác sỹ đưa ra phác đồ cấp cứu điều trị, phù hợp, kịp thời.

Nói chung, khi có chiều chứng ngộ độc thực phẩm cần đến cơ sở y tế gần nhất, để xử trí kịp thời bằng những biện pháp thông thường.

#### **Phòng ngừa ngộ độc thực phẩm**

Vào mùa hè, nguy cơ ngộ độc thực phẩm tăng gấp nhiều lần. Các em Thanh Thiếu nhi và những người có hệ miễn dịch kém thường là “nạn nhân” chính bị ngộ độc thực phẩm. Cho nên cần tránh:

1. Xử lý thực phẩm hoặc nấu nướng món ăn không đúng cách.
2. Thức ăn để ngoài không khí nóng quá lâu.
3. Ăn uống ngoài đường, vỉa hè, nhất là ở những hàng quán mất vệ sinh.
4. Thường xuyên ôm ấp, âu yếm các vật nuôi, khiến trẻ em dễ bị dính lông của những con vật này, rồi lại dính vào thức ăn và đưa vào miệng.

5. Thức ăn không nấu chín kỹ để “tiêu diệt” các vi khuẩn, thay vào đó, vi khuẩn có cơ hội nhân lên và hủy thức ăn.
6. Hoa quả và rau xanh chưa được rửa sạch đúng cách.
7. Nấu đồ ăn với mức nước bị ô nhiễm.

Những người bị ngộ độc thực phẩm thường bị đau bụng, nôn mửa, sốt nhẹ rồi dần chuyển sang sốt cao, mất nước và một số trường hợp bị tiêu chảy.

*Về cơ bản, để phòng ngừa ngộ độc thức ăn, các em Thanh Thiếu nhi hãy tuân thủ các nguyên tắc sau:*

1. giữ tay sạch bằng cách rửa kỹ bằng nước sạch và xà phòng.
2. Bảo quản đồ ăn thừa và các loại thực phẩm khác trong tủ lạnh nếu chưa cần dùng đến.
3. Nếu thức ăn chín hoàn toàn với nhiệt độ thích hợp và lưu giữ trong hộp sạch sẽ một cách cẩn thận.
4. Không để trẻ ăn uống linh tinh bên ngoài và nên cho trẻ uống nhiều nước để loại bỏ các độc tố bên trong cơ thể.
5. Không tiếc rẻ đồ ăn cũ có dấu hiệu bị hỏng. Kiểm tra kỹ lưỡng thời hạn sử dụng của các loại thực phẩm đóng gói trước khi sử dụng.
6. Các loại thức ăn có gia vị dễ bị hỏng hơn, nhất là các món ăn có hành, tỏi. Do đó, cần bảo quản những đồ ăn này hết sức cẩn thận.

Ở mức độ ngộ độc thực phẩm nhẹ, có thể khắc phục hậu quả bằng biện pháp đơn giản như bù nước (uống nhiều nước lọc sạch và ăn nhẹ). Nếu các triệu chứng không thuyên giảm mà có dấu hiệu nặng thêm thì phải đi khám càng sớm càng tốt.

Phòng ngừa là cách chữa bệnh tốt nhất trong hàng loạt các biện pháp đối phó với các vấn đề ngộ độc thực phẩm trong mùa hè.

## **TRÚNG ĐỘC CÂY CÀNH**

- **Cây vạn niên thanh:** độc chất chính là calcium oxalate, phân bố trong các bộ phận của cây và chủ yếu trên lá. Khi nhai lá, ăn lá sẽ gây ra bỏng rát niêm mạc miệng, da,. Nếu tiếp xúc với nhựa từ lá có thể gây dị ứng da, bỏng miệng, cứng miệng, nghẹn họng và khó thở. Nếu ăn với số lượng nhiều có thể gây tử vong, cần đưa ngay đến cơ sở y tế để được chỉ định hoặc cấp cứu kịp thời.
- **Xương rồng bát tiên:** đây là cây cảnh phổ biến có rất nhiều người trồng, mũ nhựa cây xương rồng rất độc. Chỉ cần một ít nhựa bắn vào mắt đã gây mù. Nhựa xương rồng dính vào da, niêm mạc sẽ phỏng da, rát bỏng. Uống phải nhựa xương rồng sẽ



bị ngộ độc, đau bụng dữ dội từng cơn, vã mồ hôi, nôn thốc tháo và đi ngoài liên tục.

- **Hoa cẩm tú cầu:** lá và củ có chất độc, khi nhai hoặc ăn vào có thể gây tiêu chảy, ói mửa, thở gấp.
- **Hoa đỗ quyên:** Loại hoa này có chứa chất độc là Rhododendron occidental. Chất độc chứa trong tất cả bộ phận của cây, gây buồn nôn, chảy nước dãi, ói mửa, ứ oải, chóng mặt, khó thở, mất cân bằng.
- **Cây môn kiếng:** Loại cây này có tên khoa học là Caladium Hortulanum. Chất độc có thể gây bỏng rát vùng họng, dạ dày, ruột.
- **Hoa rum:** Lá và củ chứa chất độc đường ruột Calcium oxalate. Khi ăn phải loại thực vật này có thể bị ói mửa, bỏng rát bề mặt niêm mạc.
- **Cây trúc đào:** có tên khoa học là Nerium oleander. Đây là cây cao 2-6 mét, có hoa nhỏ mọc thành, hoa đẹp có nhiều màu. Chất độc của cây tập trung trong tất cả các bộ phận. Khi ăn phải có thể gây nôn, ói mửa, tiêu chảy, rối loạn nhịp tim, và thậm chí gây tử vong.
- **Hoa thiên điều:** Chất độc nằm trong hoa và hạt, có thể gây buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy, chóng mặt.

Độc của hoa thiên điều còn tùy thuộc vào tuổi tác, cân nặng và sự nhạy cảm của từng con người.

## SƠ CỨU NGỘ ĐỘC CHUNG

Đề nạn nhân nằm nơi thông thoáng, thoải mái, kê cao chân, chườm khăn lạnh, cho uống nhiều nước, sữa, trà đường...

Nếu nạn nhân bất tỉnh, hãy chắc chắn rằng khí đạo thông thoáng, kiểm tra nhịp thở và sự tuần hoàn máu cho nạn nhân.

Tránh gây thêm tổn thương:

- Nếu nạn nhân uống phải thuốc độc: không được cố sức gây nôn mửa vì ddiiefu này có thể gây thêm hại cho nạn nhân.
- Nếu nạn nhân hít phải khói độc: Di chuyển nạn nhân ra khỏi nơi nguy hiểm đến nơi có không khí trong lành.
- Nếu nạn nhân bị chất độc thấm qua da: rửa trôi các hóa chất có thể đọng lại trên da
- Chăm sóc y tế thích hợp.

## **12. HOẢ HOẠ**

## **CÁC EM THANH THIẾU NHI VÀ LỬA**

Khi các em Thanh Thiếu nhi nhìn thấy khói hoặc lửa, chúng thường tỏ ra sợ hãi và phản ứng bằng cách cố gắng núp trong tủ quần áo hoặc dưới gầm giường hoặc trốn trong nhà tắm.... đó là những nguyên nhân thường dẫn đến các em Thanh Thiếu nhi tử vong do ngạt khói, và cháy.

Chúng ta cần hướng dẫn cho các em biết chính xác các thao tác mình cần phải làm gì nếu nhìn thấy lửa hoặc ngửi thấy mùi khói. Tập cho các em biết cách ứng phó nếu nghe thấy tiếng máy báo khói hoặc nghe ai đó hô to “cháy”.

Điều quan trọng nhất là PHÒNG CHÁY, ngăn ngừa các “vụ cháy không cần thiết” làm huỷ hoại cuộc sống, đề phòng và loại trừ tất cả các nguyên nhân có thể dẫn đến hỏa hoạn.

các em Thanh Thiếu nhi có nhiều nguy cơ bị hương hơn người lớn trong một vụ cháy, cần sớm dạy cho trẻ về sự an toàn cháy nổ.

### **BẬT LỬA VÀ DIÊM QUỆT.**

các em Thanh Thiếu nhi bị cuốn hút bởi lửa và không hiểu sự nguy hiểm có thể xảy ra, cho nên tốt nhất là phải dạy cho các em về sự an toàn cháy nổ càng sớm càng tốt.

- Diêm quẹt và bật lửa không phải đồ chơi, chỉ dành cho người lớn sử dụng, đó là những vật rất nguy hiểm, tạo ra lửa và có thể gây tai hoạ, có thể thiêu rụi mọi thứ.

- Khi lửa bắt đầu bùng lên thì rất khó có thể mà kiểm soát.

Hãy lưu ý:

- Để diêm quẹt và bật lửa ngoài tầm nhìn và tầm tay của trẻ em. Bỏ chúng lên kệ cao, tốt nhất là trong tủ có khoá.
- Mua bật lửa loại “đề kháng trẻ em” được thiết kế để trẻ em khó mà làm cho nó cháy.
- Ngay cả trẻ mới biết đi cũng có thể tìm hiểu cách làm thế nào để làm cho bật lửa và diêm quẹt cháy lên.
- Theo nghiên cứu trẻ em từ 18 tháng tuổi đã bắt đầu thích chơi với diêm quẹt và bật lửa.
- Hãy làm gương tốt cho trẻ, tạo những thói quen cho trẻ, có trách nhiệm trong việc sử dụng diêm quẹt và bật lửa. Trẻ em học bằng cách quan sát những hành động của người lớn.

- Lò nung (hoặc đồ tiện ích như cây đánh lửa), lò sưởi, củi, nến,... phải để ra khỏi tầm nhìn và ngoài tầm với của trẻ em.

## **NẾN (ĐÈN CÂY) – ĐÈN DẦU**

Nhiều vụ cháy, đặc biệt là trong gia đình, được bắt đầu bởi những ngọn nến hay đèn dầu đã được đốt lên rồi để đó không ai xem chừng.

Cần chú ý:

- Nến hay đèn đang cháy là một ngọn lửa rất nguy hiểm. Nên đặt chúng ở một vị trí an toàn ngoài tầm với của trẻ em.
- Không đặt nến hay đèn đang cháy gần sát rèm cửa, chụp đèn, đầu giường hay cạnh giường, cạnh nôi trẻ em, cạnh cây giáng sinh hoặc bên cạnh đồ nội thất dễ cháy...
- Cắm nến trên một giá cắm vững chắc, không để lật và rơi.
- Không sử dụng gỗ hoặc nhựa làm giá cắm, vì nó có thể bắt lửa. Cần thận với giá cắm bằng kính bởi vì nó có thể bị vỡ nếu ngọn nến quá nóng. Giá cắm nến bằng kim loại là an toàn hơn.
- Cắt ngắn tim nến để ngăn ngừa ngọn lửa cao. Nến với nhiều tim lửa gần nhau là không an toàn và không nên sử dụng.

**Không bao giờ bỏ mặc một ngọn nến đang cháy.**

## **AN TOÀN NHÀ BẾP.**

Nhà bếp là nơi mọi người thường hay sinh hoạt, và nó cũng là một nơi nguy hiểm nhất trong nhà, nhất là với gia đình sử dụng bếp gas không đúng cách. Những hướng dẫn sau đây giúp nhà bếp an toàn, phòng ngừa và đối phó với những tai nạn có thể xảy ra:

- Đối với bếp ăn của gia đình, phải có bếp riêng được ngăn cách bằng vật liệu không cháy với các phòng khác. Phòng bếp có cửa đi, cửa sổ và cửa thông gió.
- Khoảng đặt bình gas được ngăn cách với vị trí đặt bếp bằng vật liệu không cháy. Bình gas được đặt trên nền nhà bằng phẳng, vững chắc, có tường ngăn cách chống va đập, làm đổ, xô dịch bình hỏng hoặc tuột dây dẫn khí gas. Mỗi bếp đun chỉ bố trí một bình loại 12kg hoặc 13kg gas; không để bình dự trữ hoặc vỏ bình trong bếp đun. Sử dụng các loại bình vỏ đặc, không mối hàn nối.
- Phải thường xuyên kiểm tra để phát hiện rò rỉ khí gas. Khi phát hiện mùi gas hoặc thiết bị báo động phát tính hiệu, phải nhanh chóng xác định vị trí rò. Dùng nước xà phòng bôi lên những nơi nghi rò rỉ để xác định chính xác. Tuyệt đối không được dùng ngọn lửa để tìm nơi rò rỉ kể cả bật hay không bật công tắc điện, cầu dao,... vì

để phát sinh nhiệt gây nổ, mở nhẹ tất cả các cửa cho thoát khí gas ra, không mở quạt máy, vì dễ gây ra phát hoả do ma xát điện.

Không :

- Luôn luôn để mắt đến ngọn lửa trong bếp khi chiên xào hay nấu nướng có dầu mỡ.
- Không nấu nướng khi đang mệt mỏi.
- Khi chảo bắt lửa, lấy vung đập lại, tắt lửa, để nguội.
- Nếu xảy ra cháy mà không thể dập tắt – hãy chạy ra khỏi nhà, kêu cứu người xung quanh và gọi ngay lực lượng cứu hoả PCCC 114.
- Đừng để những cháy dễ cháy gần bếp.
- Không để trẻ em đến gần bếp trong vòng 1 mét.

Giải pháp:

- Giải pháp kỹ thuật được áp dụng rộng rãi trên thế giới hiện nay là lắp đặt hệ thống cảnh báo khi xảy ra rò rỉ khí gas bằng các cảm biến.
- Lúc nấu nướng, nên buộc chặt tóc, xoắn ống tay áo lên cao, không nên mặc những bộ quần áo rộng thùng thình vì chúng có thể bắt lửa và gây cháy bất thành hình.
- Xoay phần tay cầm của xoong, chảo vào bên trong tường bếp để không dễ bị vướng xoong, chảo đang nóng trong quá trình nấu nướng hay trẻ em với tay kéo kéo xuống.
- Không cho trẻ tự ý bật bếp gas, không để trẻ châm lửa thực hiện bất kỳ điều gì nếu không có người lớn. Nói rõ cho trẻ biết lí do vì sao và là quy tắc mà trẻ không được phạm vào.
- Giữ dây điện tránh xa khu vực bồn rửa (*nơi có thể gây chập và có thể nhiễm điện do ẩm ướt hoặc dính nước*) và bếp lò nơi có nhiệt độ cao, dễ gây cháy nổ và chập điện.
- Thiết kế công tắc, ổ cắm và các đèn chiếu sáng tránh xa vòi nước, chậu rửa. Các thiết bị điện cũng phải được nối đất. Công tắc ổ cắm lắp cao hơn sàn nhà từ 38cm đến 122cm.
- Các thiết bị điện trong bếp cần đảm bảo đầy đủ ánh sáng, nên sử dụng đèn có ánh sáng dịu, không chói mắt và bố trí đèn sao cho không đổ bóng lên khu vực nấu ăn.

#### **AN TOÀN PHÁO HOA – PHÁO SÁNG.**

- Giám sát trẻ em đang ở trong vùng lân cận có pháo hoa.
- Không để trẻ em chơi với bất kỳ loại pháo nào.
- Tuân theo luật pháp địa phương khi đụng đến pháo.

- Không sử dụng pháo hoa được đóng gói trong giấy màu nâu. Đây thường là dấu hiệu cho thấy pháo hoa này được sản xuất để sử dụng cho màn hình chuyên nghiệp.
- Chỉ được sử dụng pháo hoa ở ngoài trời.
- Luôn luôn làm theo tất cả các hướng dẫn và cảnh báo về pháo hoa in ở trên nhãn.
- Tránh xa các vật liệu dễ bắt lửa khi đốt pháo.
- Mọi người ra khỏi phạm vi nguy hiểm trước khi đốt pháo hoa.
- Không nén hoặc kích hoạt pháo hoa, pháo sáng, nến phụt vào người, động vật hoặc các toà nhà.
- Không được tháo thuốc pháo hay chế thuốc pháo, chế các loại pháo tự làm theo hướng dẫn trên mạng.
- Đừng bỏ pháo hoa trong túi, không rút ngắn hoặc kéo dài ngòi pháo.
- Đừng thử nghiệm hoặc pha chế pháo hoa.
- Không đốt quá nhiều pháo sáng cùng một thời điểm.
- Chuẩn bị sẵn một vòi nước hoặc một xô nước gần đó, để phòng trường hợp hoả hoạn bất ngờ.
- Sau khi pháo hoa đã được kích nổ, nếu chờ đợi trong khoảng thời gian 15 đến 20 phút mà pháo không hoạt động, lập tức ngâm pháo hoa vào trong nước 5 phút và vứt vào thùng rác.
- Cách an toàn nhất cho gia đình thưởng thức pháo hoa là tham dự một màn pháo hoa công cộng.
- Tôn trọng rào cản an toàn để cho các nhân viên làm công việc an toàn và chuyên nghiệp.
- Nếu thấy một trái pháo hoa chưa nổ, đừng chạm vào chúng và lập tức báo ngay cho công an phòng cháy chữa cháy hoặc công an địa phương.

•

## **PHÒNG CHỐNG CHẠP ĐIỆN**

Trong những năm gần đây có rất nhiều vụ hoả hoạn mà nguyên nhân chủ yếu là do chập điện. Theo thống kê của sở cảnh sát PCCC thành phố Hồ Chí Minh, trong quý 1 năm 2017, trên địa bàn thành phố xảy ra các vụ cháy nghiêm trọng dẫn đến thiệt hại về người và tài sản, trong đó các vụ cháy liên quan đến điện chiếm trên 80%.

Cháy do chập điện có thể khắc phục gần như hoàn toàn nếu tuân thủ theo các hướng dẫn tổng thể sau:

1. **Dây dẫn điện:** trong nhà không được dùng dây dẫn trần mà phải dùng dây có vỏ bọc cách điện chất lượng tốt. Nếu dùng dây đi ngầm thì ít nhất phải có hai lớp cách điện (*hoặc dây đôi, dây ba, ... có sẵn hai lớp cách điện hoặc là dây đơn có một lớp cách điện và phải luồn trong ống chống cháy*).

2. **Cỡ dây dẫn điện:** được chọn sao cho có đủ khả năng tải dòng điện đến các dụng cụ điện mà nó cung cấp, không được dùng dây dẫn có tiết diện nhỏ cho các dụng cụ điện có công suất quá lớn để tránh gây cháy vì tải quá công suất.

Các công trình phải chú ý đến việc phối hợp giữa dây dẫn và thiết bị bảo vệ. Sao cho thiết bị bảo vệ được đường dây dẫn, không để bị nóng quá mức cho phép.

3. **Lắp đặt dây dẫn trong nhà:** thường đặt trên sứ kẹp, puli sứ hoặc luồn trong ống bảo vệ, ống này thường làm bằng nhựa.

- Khoảng cách giữa hai sứ kẹp hoặc hai puli sứ kề nhau không nên quá lớn, đảm bảo sao cho khoảng cách giữa dây dẫn và vật kiến trúc (tường, trần nhà, ...) không nhỏ hơn 10mm.

- Khi nối dây dẫn điện phải nối sole và có băng keo cách điện quấn ở ngoài mối nối nhất là loại dây đôi để tránh tình trạng chập điện.

- Đối với dây dẫn đi ngầm tường hoặc sàn thì cách tốt nhất là luồn dây điện trong ống nhựa chống cháy, đặc biệt là khi thi công phải đặt ống trước sau đó mới luồn dây sau. Làm như vậy để chắc chắn rằng dây không bị hỏng trong quá trình thi công và có thể thay thế bất cứ lúc nào.

4. **Dây dẫn điện xuyên qua tường, mái nhà** phải đặt trong ống sứ bảo vệ. Không được để nước mưa đọng lại trong ống hoặc theo ống chảy vào nhà.

Khoảng cách từ sứ cách điện đỡ dây dẫn điện vào nhà đến mái nhà không được nhỏ hơn 2m.

### **5. Cầu dao điện (thiết bị bảo vệ), công tắc điện:**

Phải đặt ở vị trí thao tác dễ dàng, phía dưới không để vật vướng mắc, chỗ đặt phải rộng rãi và đủ sáng, đảm bảo khi cần thiết đóng, cắt điện được nhanh chóng, kịp thời.

Được lắp trên bảng gỗ nhỏ và được lắp chặt vào tường hay cột nhà. Vị trí hợp lý để lắp bảng gỗ là cách mặt đất khoảng chừng 1,5m.

Phải có nắp che an toàn, có tác dụng để phòng tai nạn về điện khi trẻ em vô ý va chạm vào và tránh tia hồ quang điện phóng ra khi đóng, cắt điện.

Đặt biệt khi lựa chọn thiết bị bảo vệ như (*aptomat, rơ le nhiệt, ...*) cần nhớ nguyên tắc sau: mỗi thiết bị điện hay bộ cấp điện phải được bảo vệ ít nhất là hai cấp, nghĩa là ngoài thiết bị bảo vệ trực tiếp chính còn có thiết bị dự phòng (cấp 2). Như vậy khi chẳng may có sự cố chập điện mà thiết bị bảo vệ bị hỏng không hoạt động thì thiết bị bảo vệ cấp 2 sẽ tác động và sẽ loại trừ khả năng chập cháy.

#### **6. thiết bị chống giật RCCB hay RCBO:**

Hiện nay thiết bị chống giật rất phổ biến trên thị trường. Ngoài việc chống giật (*nếu chẳng may ta chạm vào, thiết bị này sẽ tác động ngắt điện và bảo vệ khỏi điện giật cực kỳ an toàn*). Thiết bị này còn bảo vệ dòng rò điện (*dòng rò cũng là nguyên nhân gây cháy*), do vậy ngay từ khi bắt đầu lắp dây điện, cần đưa thiết bị này vào trong thiết kế. Thiết bị chống dòng rò hiện nay là 15mA, 30mA... 300mA. Với dòng rò như vậy hoàn toàn an toàn cho con người và thiết bị.

Một nguyên nhân gây cháy nữa là do rò điện, việc sử dụng công trình lâu dài sẽ gây ra hiện tượng rò điện tại các vị trí đầu nối như ổ cắm, công tắc mà khó có thể biết được.

**7. Dây chảy của các cầu chì bảo vệ phải phù hợp với công suất sử dụng.** Để đảm bảo khi có chập điện (*nên nhớ rằng dây chảy không phải để bảo vệ người bị điện giật*). phải lắp đúng tiêu chuẩn quy định, thí dụ như trong mạch điện 1 pha (*1 dây nóng và 1 dây nguội*) thì bắt buộc phải đặt cầu chì trên dây nóng. Nếu cả hai dây điện đều là dây nóng (2 pha) thì bắt buộc phải đặt cầu chì trên cả hai dây.

Đối với phòng tắm giặt, chỗ đặt công tắc điện an toàn hơn cả là ở ngoài mé phòng, kế khung cửa phía không có bản lề.

Nếu các cầu dao điện, công tắc điện bị hư hỏng phải thay thế ngay vì nếu không mọi người rất dễ chạm vào các phần dẫn điện.

Cần phải giải thích, dạy cho trẻ em hiểu không được đưa các dây kim loại, đinh sắt hoặc đút ngón tay vào ổ cắm điện.

Không bao giờ đóng, cắt cầu dao, công tắc khi tay còn ướt.

Tuyệt đối không được dùng ngón tay để thử xem còn có điện hay không. Mà phải dùng bút thử điện hạ thế hoặc bóng đèn để xác định.

Chỉ được phép sử dụng các thiết bị điện và khí cụ điện đã được nối đất, nối không bảo vệ an toàn.



Cầu chì nên bảo vệ cho các thiết bị có công suất nhỏ mà aptomat không bảo vệ được.

### **8. Tác dụng của dây nối đất**

Nối đất bảo vệ là dùng dây dẫn điện nối vỏ kim loại của thiết bị điện lúc bình thường không có điện với vật nối bằng sắt, thép chôn dưới đất.

Nối đất bảo vệ được áp dụng với điện 3 pha có trung tính cách ly, có tác dụng làm cho dòng điện khi chạm vỏ - do lớp cách điện bị hỏng (chập mạch 1 pha), sẽ truyền xuống đất nhờ dây dẫn nối liền vỏ thiết bị với vật nối đất. Khi chạm vào vỏ thiết bị như vậy, thân người coi như mắc song song với vật nối đất có điện trở rất nhỏ, do đó sẽ làm giảm trị số dòng điện đi qua người nên không còn gây nguy hiểm.

### **9. Tác dụng của dây nối không**

Nối không bảo vệ là dùng dây dẫn điện nối vỏ kim loại của thiết bị điện lúc bình thường không có điện với dây trung tính đã nối đất của lưới điện.

Nối không bảo vệ áp dụng trong mạng 3 pha 4 dây, khi có dòng điện chạm vỏ thiết bị, sẽ tạo ra dòng điện ngắn mạch 1 pha làm đứt cầu chì hay làm cho công tắc tự động ngắt điện ở đoạn mạch của mạng điện hay thiết bị hư hỏng với thời gian ngắn mạch nhỏ nhất. Để đảm bảo sự bảo vệ liên tục ngay cả trong trường hợp dây trung tính bị đứt, cần thực hiện nối đất nhiều lần (lập lại) và nhất thiết phải nối đất ở cuối lưới điện.

## **ĐỐI PHÓ VỚI LỬA**

***Trẻ em khi gặp gặp hoả hoạn gần bình tĩnh và xử lý các tình huống sau:***

Khi thấy một đám cháy phát khởi, bình tĩnh làm những việc sau:

- Hô to cháy! Cháy! Đề báo động cho người trong nhà và cư dân gần đó biết (*thổi còi, đánh kèng*).
- Nếu là nhà cao tầng thì kêu gọi những cư dân gần đó mang theo mền, bạt, thang, niêm,... để cứu những người nhảy qua cửa sổ.
- Gọi điện thoại hay chạy đi báo cho sở cứu hoả 114, cảnh sát 113, cấp cứu 115 (*khi báo nhớ nói rõ chi tiết: số nhà, đường phố, phường, xóm, con đường gần nhất để đến đó. Tính chất đám cháy: lớn, nhỏ, cháy xăng, hoá chất, chập điện...*)
- Trong khi chờ đợi đội cứu hoả mọi người phải tìm mọi cách để đàn áp và ngăn chặn ngọn lửa, dùng các phương tiện phù hợp và sẵn có như: cát, nước, khăn ướt, bình cứu hoả,...

- Cấp cứu và cứu thoát các nạn nhân. Di chuyển các nạn nhân ra vùng nguy hiểm một cách an toàn và nhanh nhất.
- Giúp người dân di tản đồ đạc, cắt cử người trông chừng, ngăn cản những kẻ hiếu kỳ, hôi của.
- Bố trí người đón lính cứu hoả. Dọn dẹp đồ vật choáng lối đi của nhân viên cứu hoả hay xe vòi rồng.

## CHỮA CHÁY

1. Loại bỏ vật phát nhiệt: tắt thuốc lá, không bật quạt hay diêm, cúp cầu dao điện,...

2. Loại bỏ nguồn nhiên liệu: dẹp bỏ gỗ, cỏ khô, giấy, vải, xăng dầu,...ra khỏi đường tiến công của lửa.

3. Loại bỏ oxy: đóng các cửa phòng đang cháy: dập lửa bằng các chất chống cháy.

## CÁC VẬT LIỆU VÀ DỤNG CỤ CHỮA CHÁY

Có nhiều loại vật liệu và dụng cụ chữa cháy khác nhau dùng để dập tắt nhiều loại hoả hoạn. Việc dùng sai vật liệu chữa cháy không những có thể gây nguy hiểm cho người cứu hoả mà còn làm cho đám cháy lan rộng ra và nguy hiểm hơn. Vì vậy cần phải hiểu rõ đặc tính của từng loại vật liệu và dụng cụ chữa cháy:

**Cát:** dùng để dập tắt những đám cháy nhỏ hay những đám cháy do điện, các chất nhựa hoá học hay các chất lỏng dẫn hoả như xăng, dầu, sơn,... gây ra.

**Nước:** dùng để chữa các đám cháy do gỗ, giấy, vải, cỏ rác,... tuyệt đối không dùng nước để chữa các đám cháy do điện hay các chất lỏng dẫn hoả như xăng, dầu, sơn,...gây ra.

**Bình chữa lửa:** có nhiều loại bình chữa lửa đựng nhiều loại hoá chất chữa cháy khác nhau như bột hoá học “soda acid”, thán khí clorua, carbon dioxide, hoá chất khô,... mỗi loại đều có tính năng khác nhau, phù hợp cho những loại cháy, cần xem xét kỹ trước khi sử dụng.

Thông thường sử dụng cát và nước để dập tắt đám cháy vì sự công hiệu và dễ dàng tìm thấy.

**Hãy nhớ:** ngọn lửa được khống chế sớm phút nào là cơ may dập tắt càng nhanh phút đó.

*Lưu ý: khói của các hoá chất, bao nylon, PVC, PE,... rất độc, không nên đứng dưới gió. Nếu trong phòng kín thì cố gắng chạy ra chỗ thoáng hoặc gần cửa.*

## XÔNG VÀO NHÀ

Để cứu người trong đám cháy hay giúp họ di tản đồ đạc, đôi khi phải xông vào một ngôi nhà đang cháy nên phải tự biết các bảo vệ bản thân bằng cách:

- Bịt mũi và miệng bằng khẩu trang than hoạt tính hay sử dụng khăn ướt, khăn vải thấm nước.
- Làm ướt đầm quần áo của mình bằng nước (*có thể choàng thêm một cái mền ướt*).
- Đội nón bảo hộ hay ít ra là một cái nồi trên đầu.
- Di chuyển trong đám cháy
- Đi khom lưng nép sát vào tường (hoặc bò càng sát sàn nhà càng hay) vì tránh được hơi nóng và khói. (*khói và hơi nóng bay trên không*)
- Quan sát phía trên, đề phòng các vật đang cháy rơi xuống.
- Quan sát phía sau xem còn đường thoát ra hay không.

## CỨU NGƯỜI

Trong trường hợp có người bị thương hay bất tỉnh, hãy chuyển họ ra khỏi đám cháy bằng phương pháp nào thuận tiện nhất. Nếu gặp người đang ngất vì khói, muốn di chuyển ra khỏi căn nhà cháy, dùng một trong những phương pháp dưới đây:

### Bò và kéo nạn nhân

Đặt nạn nhân nằm ngửa, cột hai tay nạn nhân bằng khăn quàng **chỗ cườm tay**, choàng vòng tay nạn nhân qua cổ của ta, rồi vừa bò vừa kéo nạn nhân đi.

Hoặc dùng phương pháp của người cứu hỏa, hay những phương pháp khác, miễn là an toàn và thuận tiện.

## KẾ HOẠCH THOÁT HIỂM

Nếu lập kế hoạch trước cho chính căn nhà và tiên liệu được cho mọi tình huống, thì có thể giúp tất cả mọi người trong gia đình biết cách phản ứng ngay lập tức, để thoát thân và an toàn nếu bị hỏa hoạn (*hầu hết các trường hợp tử vong thường xảy ra vào ban đêm khi mọi người đang say ngủ*).

- Lên sơ đồ hướng dẫn mọi người biết những lối thoát hiểm từ mỗi phòng trong nhà.
- Thực tập kế hoạch thoát hiểm ít nhất hai lần một năm với trẻ em.
- Trong một đám cháy ở chung cư, trẻ em cần biết là chỉ có cầu thang bộ mới đưa được chúng ra khỏi toà nhà.
- KHÔNG BAO GIỜ sử dụng thang máy trong một đám cháy. Vì đám cháy có thể làm đứt dây điện và thang máy bị kẹt.

- Chọn một địa điểm tập trung bên ngoài và cho trẻ biết địa điểm đó.
- Dẫn trẻ KHÔNG BAO GIỜ quay trở lại một toà nhà đang cháy, vì có thể bị đồ hay sụp.
- Sau khi mọi người ở bên ngoài, hãy gọi 114 từ một vị trí an toàn. Dạy các em làm thế nào để gọi 114 để được giúp đỡ khẩn cấp.

## **RỜI KHỎI TOÀ NHÀ ĐANG CHÁY**

Khi căn nhà đang ở bị cháy, hãy bình tĩnh hô lớn nhưng không hoảng loạn để báo cho mọi người, cố gắng hết sức mình để giúp đỡ mọi người ra khỏi nhà (*coi chừng những người ngủ quên hay lịm đi vì ngửi khói*), nhưng không được lều lỉnh gây nguy hại cho bản thân.

Nỗi lo sợ khủng hoảng cũng lan truyền rất nhanh, phải kiềm chế hoặc trấn an những người có thể làm tăng sự náo động.

- Đóng các cửa phía sau lưng (*nhưng đừng khoá, vì có thể có người nào đó đang cố gắng thoát ra sau*)
- Bấm chuông báo cháy nếu có để báo động cho mọi người.
- Nhanh chóng tìm cách rời khỏi toà nhà đang cháy.
- Sử dụng hộp đựng vòi cứu hoả nếu có thể.

## **NGUY HIỂM CỦA KHÓI**

Bất kì đám cháy nào trong một không gian chật hẹp điều tạo ra một bầu không khí rất nguy hiểm vì lượng oxy giảm, khi cacbonic và các khí độc khác tăng lên. Xin nhấn mạnh với các bạn là: *bị vài vết phỏng vẫn còn hoạt động thân thể được, nhưng nếu hít một lượng hơi khói nó có thể khiến bạn gục ngã tại chỗ.*

Khi nhìn thấy cháy con người thường rơi vào tình trạng hoảng loạn, mất bình tĩnh, sợ hãi mất phương hướng. Đây là trạng thái hình như khó có thể chế ngự được, một khu xuất hiện, sẽ lan nhanh, khiến người ta có thể tự giết chết mình.

Thế nhưng chỉ cần nhận thức được vài vấn đề cơ bản: *điều gì đang xảy ra? Cần phải làm gì? Chạy đi đâu? Bằng cách nào? thì hoảng loạn sẽ không còn.*

Điều quan trọng cần nhớ: *khi nhìn thấy khói không có nghĩa là cả toà nhà đang cháy rụi, khói gây xốn mắt và buộc lòng phải nhắm mắt lại, dùng vải hay khăn (nếu nước nếu có thể) bịt mũi và miệng lại. Lúc đó lượng không khí còn thở được đang ở phía dưới sàn nhà. Hãy bò hoặc trườn nhanh ra phía ngoài. Ai không biết điều này thì khó mà thoát đi xa được.*

Vì vậy hãy dạy cho các em:

- Khói là mối nguy hiểm lớn.
- Khói có khuynh hướng bốc lên, vì vậy không khí trong sạch hơn ở gần sàn.
- Khom xuống trên bàn tay và đầu gối của mình, bò nhanh dưới khói, hướng nhanh đến lối ra an toàn gần nhất.

## **DỪNG LẠI - NẪM XUỐNG VÀ LĂN**

Thực tập cho các em cách đối phó khi áo quần bị bắt lửa bằng cách “**dừng lại, nằm xuống và lăn**” (stop, drop, and roll):

- **DỪNG LẠI:** Nếu thấy quần áo bị lửa bén vào và bốc cháy, theo bản năng trẻ em sẽ tự chạy đi tìm một lối ra hoặc dùng tay hay vải đập lên để dập lửa nhưng phương pháp này sẽ làm các em bị bỏng và lửa lan nhanh hơn. Đừng hoảng sợ ! Ngay lập tức đứng yên, chấm dứt bất kỳ chuyển động nào, vì càng chạy thì lửa càng cháy mạnh hơn.
- **NẪM XUỐNG:** Lập tức nằm xuống sàn nhà hay mặt đất, che mặt bằng tay.
- **LĂN:** Lăn tròn trên mặt đất nhiều vòng cho đến khi ngọn lửa bị dập tắt.  
Nếu đang ở trong nhà thì dùng chăn hay áo khoác trùm lên ngang cổ rồi mới lăn.

## **LỐI THOÁT HIỂM NẪM Ở ĐÂU?**

Nó quanh quần đầu đây thôi.

Khi cháy diễn ra, các em hãy bình tĩnh và hãy cố nhớ lại: *hành lan nằm ở hướng nào? Có một vài điểm chuẩn nào để nhận ra không? Các khúc quanh? ... thường thì các nơi công cộng có bảng hướng dẫn lối thoát ra khi có hoả hoạn (FIRE EXIT).*

- Cần phải tập cho mình thói quen kiểm tra xung quanh khi đến một chỗ mới. Việc này chỉ tốn 30 giây và có thể không bao giờ có cơ hội lần thứ hai nhưng nó sẽ cứu sống được bạn và những người khác.
- Nếu có một cái gì đó đánh thức bạn trong đêm. Có thể là điện thoại, ai đó đang đập cửa, mùi khói hoặc một xáo trộn nào đó. Bất cứ cái gì, bạn hãy xem xét kỹ lưỡng, trước khi ngủ lại.
- Giả sử bạn thức giấc vì người thấy mùi khói trong phòng: hãy lập tức chụp lấy xương chìa khoá (*chìa khoá cửa nên để gần mình khi đi ngủ và để ở những nơi dễ thấy*), sau đó nhanh chóng lăn xuống giường và bò ra phía cửa.
- Bạn cần giữ gìn cặp mắt và lá phổi lâu chừng nào tốt chừng đó. Bị vài vết phỏng còn hoạt động được, nếu hít phải một lượng hơi khói nó có thể khiến bạn gục ngã, bất tỉnh và dẫn đến tử vong. Trước khi mở cửa, hãy dùng bàn tay sờ mó, nếu cánh cửa hoặc tay nắm quá nóng thì bạn đừng mở cửa vì lửa có thể đang cháy bên

ngoài. Hãy hé mở từ từ rồi liếc nhanh qua hành lang đánh giá tình hình trong lúc tay bạn đang giữ cánh cửa (*để phòng trường hợp cần đóng mạnh lại ngay*).

- Khi chạy ra ngoài để thoát, hãy đi men theo bờ tường vì rất dễ bị lạc hay mất phương hướng trong khoảng khói mù, 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 lấy tay vịn lan can. Đừng xem nhẹ điều này. Dòng thác người sẽ đẩy ngã và rất có thể bạn sẽ bị giẫm đạp không gượng dậy được.

## **MỘT MÌNH TRONG PHÒNG VỚI LỬA**

*Khói tràn vào phòng. Cửa chính nóng quá không thể mở được hoặc hành lang đầy nghịt khói...*

Việc đầu tiên bạn đừng mất bình tĩnh, nhiều người có thể tự vệ được ở trong phòng và bạn cũng thế. Điều đầu tiên cần làm là mở cửa sổ để thông khói và kêu cứu

Nếu không mở được có thể dùng chiếc ghế phá cửa sổ. (*tuy nhiên cần quan sát thật nhanh, nếu nhìn thấy khói bên ngoài cửa sổ thì đừng mở cửa, vì như vậy bạn đã dính bẫy do chính mình tạo ra*). Phá cửa ít khi nào là một giải pháp hay, vì thế hãy học cách mở và đóng cửa sổ nhanh nhất.

- Nếu có nước, hãy cho nước vào một cái thau to hoặc bồn tắm.
- Đừng nhảy vào nước, vì đó là cách người ta luộc chín tôm, cua.
- Thấm ướt các tấm chăn trải giường hoặc khăn tắm nhét vào các khe cửa để tránh khói luôn vào.
- Dùng một vật gì đó liên tục tạt nước ra sàn phòng để làm dịu sức nóng.
- Sờ tường nếu thấy nóng thì tạt nước lên. Có thể dùng tấm nệm giường chặn ngay cánh cửa và kê thêm tủ quần áo cho chắc chắn. Giữ cho mọi thứ luôn ướt.
- Nhúng khăn tắm, gấp nó lại theo hình tam giác rồi bịt mắt theo kiểu khẩu trang, cho góc khăn còn lại vào miệng ngậm lại.
- Quay vòng chiếc khăn ướt sẽ giúp làm thông bớt khói
- Nếu bên ngoài cửa sổ có lửa, hãy tháo bỏ màn cửa và di chuyển các vật dễ cháy ra xa. Cũng có thể tạt nước xung quanh cửa sổ

## **NHỮNG NGUY CƠ HỎA HOẠN**

Cần phải biết rõ tính chất nguy hiểm của các vật dễ cháy để có những xử lý thích đáng.

- Không hút thuốc, bật lửa hay gọi điện thoại những chỗ gần xăng dầu.
- Khi châm dầu vào đèn, lò đun nấu... phải chắc chắn rằng lửa đã tắt.
- Khi châm dầu vào nấu hay lẩu (cù lao), cũng phải chắc chắn rằng lửa đã tắt (*vì lửa còn rất khó thấy vào ban ngày*).
- Khi vào chỗ tối mà ngửi thấy mùi ga hay xăng dầu, đừng bật quẹt để soi.
- Trước khi đánh lửa bếp ga để đun nấu, nên kiểm tra lại ống dẫn ga và van an toàn, nhất là sau khi qua đêm (có thể chuột đã gặm thủng ống dẫn ga).
- Nếu dùng 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... rút phích cắm ra khỏi ổ điện khi đi ngủ hay không sử dụng nữa.
- 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 xung quanh nhà.

## **ĐỀ PHÒNG HỎA HOẠN**

Hỏa hoạn là một tai nạn có khi rất thảm khốc, vì vậy chúng ta phải biết cách đề phòng. Vì **“PHÒNG CHÁY DỄ HƠN CHỮA CHÁY”**

**Phòng cháy không có nghĩa là chúng ta dập tắt được một ngọn lửa khi mới phát ra, mà phải có những biện pháp cụ thể để đề phòng ngọn lửa có thể phát ra.**

**1.Lắp chuông báo khói và báo cháy:** Lắp chuông báo khói ở nhiều vị trí trong nhà – đó là cách đơn giản nhất có thể làm để ngoại trừ nguy cơ chết cháy trong nhà. Kiểm tra pin ở chuông báo khói hàng tháng và mỗi năm nên thay một lần.

**2.Cẩn thận khi nấu ăn:** Hơn một nửa các vụ cháy tình cờ trong nhà bắt đầu bằng khu vực nấu nướng. Chú ý nhiều hơn khi chiên xào với dầu mỡ nóng. Không rời xa bếp và để trẻ một mình trong bếp khi đang bật lò nấu, lò nướng... Không để xăng dầu, cồn, các chất dễ cháy gần nơi nấu nướng.

**3.Dự trù đường thoát hiểm nếu có hỏa hoạn:** Hãy tiên liệu trước đường thoát hiểm nếu có hỏa hoạn và đảm bảo rằng mọi người trong gia đình biết rõ kế hoạch này.

- Khi có cháy, đừng xử lý một mình – hãy thoát ra ngoài và gọi cứu hỏa.

**4.Kiểm tra nguy cơ cháy nổ trong nhà trước khi đi ngủ:** Sẽ mất nhiều thời gian để định vị vụ cháy nếu đã ngủ rồi. Vì thế, hãy kiểm tra khắp nhà trước khi lên giường

ngủ. Trước khi đi ngủ, nên kiểm tra bếp núc, khóa van bình ga, tắt đèn, kiểm tra nhang đèn trên bàn thờ, các phích cắm điện của các thiết bị.

**5.Đừng nhét quá nhiều phích cắm vào một ổ điện:** Cố gắng để mỗi ổ điện chỉ có một phích cắm – quá nhiều thiết bị điện cắm vào một ổ có thể gây quá tải và dây nóng lên, chập điện, cháy dây...(nhất là đối với dây hoặc ổ điện cũ).

**6.Thuốc lá – tắt đúng cách, bỏ đúng chỗ:** Nhiều người đã chết trong các đám cháy bắt nguồn từ thuốc lá hơn bất cứ từ các nguyên nhân gây hỏa hoạn nào khác. Không hút thuốc trên giường. Luôn dụi tàn thuốc lá đúng cách và bỏ chúng vào đúng chỗ.

**7.Cẩn thận khi dùng nến, đèn dầu:** Nến, đèn chong bàn thờ, nhang... đang gây ra càng nhiều vụ cháy. Nến được đặt trong các đế cứng, ổn định, tránh xa rèm cửa, giấy và các vật liệu vụn. Luôn tắt nến khi ra khỏi phòng hoặc đi ngủ. không chong đèn dầu trong phòng.

**8.Trước khi đi vắng:** Nhớ cúp cầu dao điện, tắt đèn dầu, bếp lò, khóa bếp ga, kiểm tra nhang đèn nơi thờ cúng.

## **MÁY BÁO KHÓI**

Bây trong số mười vụ cháy ở các thành phố thường xảy ra ở nhà. Vì vậy, bảo vệ gia đình, nhà ở khỏi bị hỏa hoạn bằng thiết bị báo cháy và lên kế hoạch thoát ra cho gia đình là điều cần thiết. Dạy cho trẻ em biết rõ về máy báo khói và nơi nó được đặt.

- Máy báo khói cảnh báo cho biết là một ngọn lửa đã bắt đầu.
- Dừng ngay những gì đang làm và ra khỏi nhà lập tức khi nghe thấy âm thanh của máy báo khói.

***Điều quan trọng là phải kiểm tra máy báo khói hàng tháng và thay pin ít nhất mỗi năm một lần.***



## 13. HIỂM HỌA TỪ VẬT NUÔI

Vật nuôi hay thú cưng, thú cảnh... là những loài vật được con người nuôi để làm cảnh, ôm ấp, nâng niu chăm sóc, như: chó, mèo, chim, chuột bạch, cá cảnh... Thú cưng khác với gia súc dùng làm việc như trâu, bò, lừa, ngựa, hay các loài gia cầm được nuôi để lấy thịt, trứng và các sản phẩm khác như: gà, vịt, ngan, ngỗng...

Nhiều động vật, kể cả những thú cưng trong nhà đều có thể gây tai nạn cho trẻ nếu người lớn không cảnh giác và trông chừng. Trẻ nhỏ thường yêu quý và thích đùa nghịch với các con vật nuôi, vì thế mà dễ bị động vật cắn nhất. Động vật cắn, húc rất nguy hiểm, không chỉ đau, nhiễm trùng, sốc mà còn có thể dẫn đến cái chết cho trẻ hoặc để lại những di tật suốt đời.

Đã có không ít trẻ em bị vật nuôi cắn, phải đưa vào bệnh viện, đặc biệt là bị chó dại cắn. Trường hợp cháu T. hơn hai tuổi rất thích chơi đùa với chú chó Minmin. Mẹ cháu thường dỗ dành cháu chơi với chú chó mỗi khi cháu biếng ăn hoặc hờn dỗi. Một hôm, khi xem chó ăn, bé thấy miếng xương rơi ra ngoài bát liền thò tay nhặt với ý định nhặt vào bát cho chó. Con chó tưởng bé tranh giành đồ ăn, nên nổi giận và dớp vào tay, làm bé đau quá khóc thét lên. Tức giận và sợ cháu lại bị chó cắn, bố cháu đem bán con chó. Chủ quan vì chó nhà nuôi không bệnh tật gì, nên bố cũng không cho đi tiêm phòng

chó dại. Khi thấy bé trở nên ốm yếu, đưa vào viện thì bác sĩ phát hiện bé bị nhiễm khuẩn do chó cắn.

Hay em H. (Hà Nội) cũng bị chó cắn của gia đình cắn vào tay. Vết thương sâu đến tận xương và bác sĩ đã phải tháo bỏ mảnh tay của cậu bé.

Cũng là trường hợp bị chó cắn, em Xu đã qua đời rất thương tâm. Đó là một chú chó nhỏ, được mẹ mua về nuôi và Xu được giao nhiệm vụ cho nó ăn. Một hôm, trong lúc cho chó ăn, chó cắn vào bơm tiêm sữa và cắn vào tay cháu. Không chỉ dừng lại ở đó, nó còn cắn thêm sáu người nữa. Lúc đó, mọi người mới biết đó là chó dại. Những người bị chó cắn đã đi tiêm phòng. Nhưng cháu Xu khi đó đã quá muộn, thuốc tiêm phòng không còn tác dụng. Một tháng sau, cháu lên cơn dại và chết.

Ngoài ra, nhiều trẻ còn bị mèo dại cắn, bị ong đốt, rắn cắn, trâu húc... gây nguy hiểm đến tính mạng.

Những nguy cơ tác động đến sức khỏe có liên quan đến vật nuôi bao gồm:

- Bị dị ứng nặng với lông chim và lông thú.
- Chấn thương do vấp ngã trên vật nuôi, đặc biệt là chó.
- Bệnh ký sinh trùng do vấn đề vệ sinh động vật hoặc thiếu điều kiện nuôi thích hợp (phân và nước tiểu).
- Những căng thẳng gây ra bởi hành vi của động vật.

## **NHỮNG BỆNH CÓ THỂ LÂY NHIỄM TỪ VẬT NUÔI**

Hàng năm, rất nhiều người bị lây bệnh từ những con vật nuôi trong nhà như chó và mèo. Chúng có thể lây truyền hàng chục loại bệnh sang người, có những căn bệnh cực kỳ nguy hiểm như bệnh dại hoặc dịch hạch.

Nhưng nhìn chung, phần lớn các bệnh do thú nuôi lây truyền đều không hiểm nghèo. Y học tiên tiến có thể chữa trị chúng nhanh chóng.

## **AN TOÀN TRẺ EM VÀ THÚ CUNG**

Bước đầu tiên là huấn luyện cho con chó biết vâng lời. Tất cả trẻ em cần được dạy về an toàn vật nuôi.

Nuôi dạy trẻ em và con vật cưng là một công việc khó, cần kiên nhẫn, nhưng biết và hiểu các quy tắc sẽ mang lại kết quả bổ ích. Những lời khuyên an toàn dưới đây sẽ giúp trẻ em biết tôn trọng và hiểu được hành vi con vật cưng:

- Dạy trẻ biết cách làm thế nào để vuốt ve con vật nhẹ nhàng. Dạy cho chúng không bao giờ được lôi kéo đuôi, kéo tai, chọc mắt của con vật, hoặc ném những thứ vào con vật.
- Dạy cho trẻ rằng động vật không phải là đồ chơi, chúng xứng đáng được hưởng tình yêu và sự tôn trọng.
- Một số con chó rất gắn bó với đồ chơi của chúng, không bao giờ giành một món đồ chơi hoặc một khúc xương từ miệng của một con chó, trừ khi con chó sẵn sàng nhả ra.
- Nên tạo cho vật cưng có một nơi yên tĩnh, thoải mái để ngủ. không cho phép vật nuôi ngủ với trẻ.
- Đừng xâm nhập không gian của chó. Dạy trẻ không bao giờ quấy rầy khi chúng đang ngủ hoặc đang cho con bú. Con chó có thể trở nên kích động, cắn để bảo vệ con và lãnh thổ của nó.
- Hãy để con chó hay con mèo ăn mà không bị quấy rầy. Giải thích cho trẻ rằng mèo, đặc biệt là chó, sẽ bảo vệ thức ăn của nó. Cho nên không được đặt tay vào gần bát khi con vật đang ăn.
- Không bao giờ để trẻ một mình với một con vật. Tai nạn có thể xảy ra khi trẻ trêu chọc vật nuôi hoặc chạm vào chúng.
- Đừng len lén tiếp cận một con thú, cho dù đó là thú nuôi. Vì sẽ làm cho chúng sợ hãi, phòng thủ và sẵn sàng tự vệ. Nếu thú cưng là chim thì nó có thể nhảy loạn trong lồng và có thể tự làm tổn thương. Tiếp cận các vật nuôi từ phía trước với hai bàn tay của bạn có thể nhìn thấy và nói chuyện bằng một giọng nhẹ nhàng.
- Dạy cho trẻ em quan sát để hiểu về ngôn ngữ cơ thể của vật cưng. Chó và mèo không thể nói chuyện được cho nên chúng dùng cách giao tiếp bằng cách sử dụng ngôn ngữ cơ thể. Chó khi khó chịu nó cho thấy những dấu hiệu sau: đuôi vểnh lên, tai cụp lại, lông gáy dựng đứng lên, sủa, gầm gừ hoặc nhe răng ra. Mèo khi khó chịu sẽ cho thấy những dấu hiệu sau: lông dựng đứng lên, tai cụp lại, rít lên những âm thanh the thé hay bật ra những tiếng phì phì, mắt mở lớn. Trẻ em không nên lại gần những con vật đó khi có các dấu hiệu này. Nếu trẻ gặp phải một con chó có những dấu hiệu như vậy thì không nên la hét, bỏ chạy, hoặc nhìn chăm chăm vào mắt của con vật, vì chó sẽ đuổi theo và có thể tấn công. Trẻ em nên cho cha mẹ biết ngay lập tức nếu một con chó, con mèo hoặc động vật khác cắn.
- Nếu trẻ em muốn vuốt ve chó hoặc mèo lạ, phải được sự cho phép của người chủ. Một số chó hoặc mèo có thể sợ trẻ em, một số có thể bị bệnh hoặc bị thương, một

số con chó có thể được đem huấn luyện dành cho người khuyết tật. Khi được sự cho phép của chủ, em nên vuốt ve con vật thật nhẹ nhàng.

- Không nên đến gần một con chó đang chiến đấu, nó có thể trở nên phản kích hơn nếu bị mắng hoặc bị tách ra.
- Sự tham gia chăm sóc thú cưng sẽ giúp cho các em thấm nhuần tinh thần trách nhiệm.
- Dạy các em rửa tay sau khi chơi với động vật, vì có thể lây bệnh giun sán từ các con vật. Rùa và các loài bò sát là những con vật có thể mang vi khuẩn salmonella và các vi khuẩn khác.
- Nhắc nhở trẻ đừng để cho vật nuôi liếm mặt, vì có nhiều khả năng bị nhiễm các loại bệnh hoặc một số loại vi khuẩn khi các em đặt tay vào miệng của mình.
- Đừng để bạn bè của trẻ mang theo thú nuôi vào nhà của mình mà không có sự giám sát của người lớn.
- Đừng để thú cưng chơi với đồ chơi của các em.
- Không đưa cho trẻ bóng bóng đồ chơi với vật cưng, bởi tiếng nổ của bóng làm con vật, trẻ giật mình sợ hãi và hậu quả thì... khó lường.

### **CHO THÚ CUNG LÀM QUEN VỚI EM BÉ**

Nguyên tắc đầu tiên để giới thiệu chó hay mèo với em bé mới sinh là phải qua một quá trình dần dần. Vật cưng thường có tình cảm ích kỷ với chủ, nên có thể rất ghen tị với em bé mới, vô tình có thể gây tổn hại cho bé. Nó cần thời gian để điều chỉnh với một thành viên mới trong gia đình. Khi chuẩn bị để đưa một đứa trẻ về nhà, hãy xem xét những điều sau đây:

- Đánh giá kỹ năng cơ bản sự vâng phục hàng ngày của thú cưng.
- Đừng quá quan tâm đến thú cưng, không ôm ấp hoặc để cho chúng ngồi trong lòng trong suốt thời gian dài.
- Mang con búp bê giống như thật, được bao bọc trong một tấm chăn, để cho con vật làm quen với những thay đổi và xem đó như là một phần của cuộc sống. Nếu cần thì sử dụng một máy ghi âm ghi tiếng khóc của bé.
- Thiết lập không gian giới hạn cho các vật nuôi không được phép vào trong phòng của bé.
- Trước khi mang con về nhà, hãy để vật cưng làm quen với mùi hương trong chăn của em bé.

- Tán thưởng thú cưng với những từ ngữ nhẹ nhàng và vuốt ve để tạo thành một liên kết tích cực với em bé. Cha mẹ nên để dành thời gian với vật nuôi trung thành để chúng biết rằng không bị thay thế.
- Không để vật nuôi lên giường với em bé.

## **NHỮNG YẾU TỐ QUAN TRỌNG**

Nhiều vật nuôi rất dễ tính với trẻ nhỏ, nhưng điều quan trọng là vẫn phải nhận thức được những mối nguy hiểm tiềm ẩn đối với bé. Cần có biện pháp để phòng ngừa, làm sao để giữ cho bé được an toàn, đặc biệt khi biết bò và biết đi.

Con vật cưng thuần tình có thể mang lại lợi ích cho bé. Khi bé bắt đầu học cách sử dụng đôi mắt để quan sát, con vật cưng có thể rất hữu ích trong việc hỗ trợ cho thị giác bé được phát triển nhanh hơn. Vuốt ve con vật sẽ giúp phát triển ý thức của em bé về sự liên lạc. Vật cưng có thể hoạt động như một trợ thủ trong việc giúp bé khám phá thế giới chung quanh bằng những trò chơi nhẹ nhàng.

Mèo thường thì ít khi ghen tị, nhưng chúng bị thu hút bởi sự ám áp trong giường nôi của bé. Nên sử dụng một mạng lưới trên xe đẩy khi để bé ở trong sân. Thậm chí ngay cả khi bạn không có nuôi mèo, vì có thể mèo hàng xóm cũng rất tò mò.

Một con chó luôn luôn cần sự giám sát khi trẻ sơ sinh hay trẻ nhỏ đang ở gần nó. Không có chuyện là con chó đáng tin cậy tuyệt đối, nếu một đứa trẻ kéo đuôi hoặc chìa ngón tay vào mắt, nó có thể mất hết kiên nhẫn.

Mèo thường bỏ chạy nếu bị một đứa trẻ true chọc, quấy phá, nhưng một số sẽ phản ứng bằng cách cào và cắn. Đó là chuyện khá phổ biến đối với trẻ nhỏ khi bé càu, véo hay kéo đuôi một con vật cưng.

Sẽ rất hữu ích khi sử dụng một cổng an toàn để giữ cho vật nuôi và con em cách ly. Cửa cầu thang cũng có thể giúp giữ cho bé không đến gần các đĩa đựng thực phẩm của động vật và các thùng rác.

## **SƠ CỨU ĐỘNG VẬT CẮN**

Nếu không biết rõ động vật nào cắn:

- Hãy quan sát xung quanh cẩn thận để tránh những mối nguy hiểm có thể đến.
- Trấn an trẻ bằng cách an ủi và giải thích rằng sẽ sơ cứu ngay.
- Rửa vết cắn (ngay cả những vết cắn rất nhỏ) bằng nhiều nước và xà phòng. Nhớ cẩn thận khi tiếp xúc với máu chảy ra từ vết cắn. Rửa tay sạch trước và sau khi sơ cứu vết thương.

- Phủ lên vết thương một miếng vải sạch và băng lại.
- Thông báo với người có trách nhiệm hoặc đưa trẻ đến trạm y tế gần nhất.
- Nếu vết thương do chó cắn bị rách da, sơ cứu và chuyển trẻ tới cơ sở y tế gần nhất.
- Tìm xem con chó có bị ốm (bệnh) hoặc có những hành vi lạ không. Cần nhốt chó và theo dõi trong 10 ngày để xem con chó có bị lên cơn dại hay không và để tránh chó có thể cắn thêm người khác hoặc các gia súc khác. Nếu phát hiện chó dại phải diệt ngay.
- Chuyển ngay trẻ đến cơ sở y tế gần nhất nơi có vắc xin tiêm phòng bệnh dại nếu con chó cắn trẻ bị kên cơn dại.

## **ĐỀ PHÒNG ĐỘNG VẬT TẤN CÔNG**

Động vật có thể có những hành động không thể đoán trước được, vì vậy trẻ em cần được dạy làm thế nào để làm việc gần với động vật. Giữ vật nuôi trong chuồng hoặc trong khu vực có rào. Cha mẹ, những người chăm sóc trẻ và bản thân trẻ cần phải biết sự nguy hiểm khi bị động vật cắn và các loại động vật hay cắn thường gặp.

- Tôn trọng tất cả các loài động vật.
- Không bao giờ để trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ một mình với các vật nuôi trong nhà.
- Chó, mèo phải được tiêm chủng. Không thả chó bừa bãi. Khi cho chó ra đường phải có rọ mõm.
- Dạy cho trẻ em biết những con vật nào nguy hiểm, những con vật nào không nguy hiểm để trẻ tránh xa.
- Đối với chó mèo và các vật nuôi khác như khỉ,... cần dạy trẻ không trêu chọc khi chúng đang ăn, đang ngủ hoặc đang chăm con.
- Không chơi các trò chơi mạnh với các vật nuôi.
- Coi chừng tránh xa phía chân sau của động vật, vì chúng thường đá hậu, nhất là lừa và ngựa.
- Đừng bao giờ để cho trẻ em xử lý ngựa, bò, cừu và lợn giống.
- Không nên cho các em còn nhỏ cưỡi ngựa quá sớm.
- Giới hạn trẻ nhỏ đến khu chăn nuôi động vật lớn.

# **14. TẾ NGÃ**

## **TRẺ EM TẾ NGÃ**

Ngã là một tai nạn thường gặp nhất ở trẻ em, có thể nói hầu như đứa trẻ nào trong đời cũng đã từng bị ngã từ một vài lần đến nhiều lần. Có trường hợp trẻ chỉ bị xây sát nhẹ

ngoài da và không gây hậu quả gì nghiêm trọng, nhưng cũng có trường hợp trẻ bị chấn thương rất nặng nề dẫn đến tử vong.

Trẻ nhỏ rất thích khám phá hoặc bắt chước người lớn, thích leo cầu thang, leo cửa sổ, thích trèo, đứng trên ghế hoặc đồ vật, bò hoặc chạy nhảy trên giường ngủ, đi ra ban công, chơi trên võng, vui chơi ở nơi trơn trượt... Nếu người lớn bất cẩn không trông coi trẻ đúng cách thì trẻ sẽ dễ bị tai nạn té ngã.

Tai nạn té ngã có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng đến sức khỏe và tình trạng của trẻ, từ trật khớp, gãy xương, chấn thương ngực, chấn thương bụng đến chấn thương sọ não hoặc chấn thương nhiều cơ quan có thể dẫn đến tử vong. Vì vậy, luôn để mắt tới trẻ trong mọi lúc, mọi nơi đó là việc không bao giờ thừa khi nuôi trẻ nhỏ!

## NGUYÊN NHÂN

Những nguyên nhân thường gây té ngã ở trẻ như sau:

1. **Tại nhà** : trẻ thường bị té khi chạy nhảy, leo trèo các nơi như: tường, cầu thang, ban công, cửa sổ, lầu, gác, võng, hay đứng lên ghế hoặc đồ vật kê không vững. Sàn nhà trơn trượt, đồ vật để vương lối đi, vấp phải thú nuôi trong nhà cũng là nguyên nhân làm trẻ té ngã.
2. **Ngoài đường** : trẻ đùa nghịch, xô đẩy nhau, tự va quệt vào xe cộ hoặc bị xe đụng thì ngã từ xe đẩy xuống, hay ngã lộn nhào từ trên xe tập đi. Trẻ trèo cây, trèo tường, trèo cột điện... sẵn tay bị té ngã.
3. **Tại trường học hay các nơi vui chơi** : trẻ té khi chơi đùa, nghịch giỡn, rượt đuổi, chen lấn nhau hay khi trẻ chơi xích đu, cầu vượt, đu quay... mà không có người trông coi. Có trẻ chỉ ngã từ con ngựa gỗ 50cm xuống, đầu va vào thiết bị đồ chơi có góc cạnh mà bị nứt sọ.

## PHÒNG NGỪA TRẺ EM RƠI RA TỪ CỬA SỔ

Ngã từ cửa sổ là một vấn đề lớn với trẻ em trong nhiều thập kỷ này. Vì sự an toàn cho trẻ, hãy xem xét các biện pháp phòng ngừa sau đây:

- Bức màn cửa sổ không đủ để bảo vệ trẻ không bị té ngã. Nếu cửa sổ không có chấn song, hãy đóng cửa hoặc cài đặt các thiết bị an toàn. Nếu cần thiết, hãy gọi thợ đến để lắp thêm chấn song hoặc một sản phẩm an toàn tương tự.
- Hãy dành thời gian để giảng giải cho trẻ em về sự nguy hiểm của việc leo trèo hay chồm người ra ngoài trên bậc cửa sổ.
- Hãy đóng cửa sổ và khóa lại khi trẻ em trong phòng, và đừng để bất cứ thứ gì mà một đứa trẻ có thể dùng nó để leo lên cửa sổ.

- Sử dụng các rào cản chắn ngang lối lên cầu thang để ngăn chặn trẻ em đi lang thang đến tầng trên một mình.
- Cài đặt một cơ chế khóa để giữ cho cánh cửa sổ không quá 10cm.
- Trẻ em thường bị cám dỗ là muốn leo lên cửa sổ hoặc lan ban công để nhìn ra ngoài thật rõ. Trong những trường hợp như vậy, thì việc té ngã có thể xảy ra chỉ trong vài giây. Không bao giờ để trẻ em không giám sát trên một ban công hoặc gần cửa sổ đang mở.
- **Hãy nhớ rằng:** Chỉ cần một giây lơ là không giám sát là đứa trẻ có thể rơi ra ngoài cửa sổ.

## **SƠ CỨU TRẺ BỊ TẾ NGÃ**

Đối với tai nạn té ngã, nếu sơ cứu không đúng cách có thể làm chấn thương của trẻ trở nên trầm trọng hơn. Những cách xử lý chấn thương thông thường như xoa bóp, chườm nóng hoặc bôi dầu đều không tốt đối với những chấn thương do té ngã.

Không bao giờ cố gắng để di chuyển một đứa trẻ dường như bị thương nặng sau khi ngã. Gọi 115 và để cho các chuyên gia y tế được đào tạo di chuyển bé với tất cả các biện pháp phòng ngừa thích hợp. Tất nhiên, nếu một đứa trẻ không thở và nếu bạn được đào tạo thủ thuật CPB, hãy làm theo các giao thức hô hấp nhân tạo.

## **CÁCH SƠ CỨU BAN ĐẦU**

Khi thấy trẻ bị ngã, cần xem mức độ chấn thương của trẻ để có cách xử lý tốt nhất. Cách xử lý ban đầu là lấy chiếc khăn nhúng nước lạnh vắt ráo nước hoặc bọc nước đá rồi đặt lên trên vết bầm, chỗ chấn thương. Nếu trẻ đau nhiều hoặc đau khi cử động, tay chân bị bầm tím, thì cần lưu ý có thể trẻ bị bong gân hay gãy xương. Nếu trẻ than nhiều khi ấn tay vào vùng bị chấn thương, vết thương bị sưng và sau đó bị bầm tím, cử động khó khăn vùng bị chấn thương, hoặc chân hay tay trẻ có thể bị cong một cách kỳ lạ thì nên đưa trẻ đến cơ sở y tế để được kiểm tra và xử trí kịp thời.

Trên thực tế nhiều người bị ngã lúc đầu không cảm thấy đau dữ dội, nên không những không đến bệnh viện khám mà còn áp dụng những biện pháp có hại khác như xoa bóp chân tay, chườm nóng, bôi dầu gió, ... những phương pháp này có thể gây khó khăn cho việc điều trị cũng như định vị xương sau này (nếu xương bị gãy)

## **ĐỂ PHÒNG TRẺ EM TẾ NGÃ**

Trẻ em đến năm tuổi có thể leo cao trong lúc nó đùa hoặc tìm kiếm đồ chơi, thức ăn, bánh kẹo, ... Vì vậy, đừng giấu các thứ này trên cao (như trên nóc tủ, nóc chạn, ...) vì chúng sẽ tìm cách trèo lên để lấy, dễ gây trượt ngã, có thể gãy chân gãy tay, chấn thương sọ não, ...



Những ngày nghỉ, ngày hè, cha mẹ cần để mắt tới trẻ nhỏ nhiều hơn, nhất là những vùng nông thôn, tránh để các cháu chơi những trò nguy hiểm như trèo cây hay đi tắm ao, hồ sẽ rất dễ gây tai nạn bất ngờ.

Những nhà có vườn cây ăn trái, rất dễ cạm dỗ các em, nhất là mùa trái chín.

Để phòng ngừa tai nạn té ngã ở trẻ em cũng như những hậu quả nghiêm trọng do té ngã gây ra, người lớn và những người chăm sóc trẻ nên thực hiện những điều sau đây:

- Dạy trẻ không đẩy nhau, không leo trèo, ví dụ như leo lên cây cao hái trái cây, leo cột điện để lấy điều, leo mái nhà,...
- Giáo dục cho trẻ biết các nguy cơ và hậu quả có thể xảy ra khi bị té ngã, những kỹ năng phòng tránh khi đi vào những nơi dễ ngã như cầu thang, nhà tắm, nơi trơn trượt.
- Giáo dục trẻ tránh các trò chơi nguy hiểm như nhảy từ trên cao, thả điều trên sân thượng, đá banh dưới lòng đường.
- Đảm bảo bậc thềm, cầu thang đủ ánh sáng, dễ đi.
- Không thực hiện các động tác gây té ngã cho trẻ như xóc ngược, tung trẻ lên cao.
- Không để trẻ dưới 10 tuổi trông trẻ dưới ba tuổi.
- Đối với trẻ nhỏ, phải luôn có người lớn chăm sóc bên cạnh khi ăn, ngủ, chơi.
- Trong phòng nên để ít đồ, chỉ những đồ cần thiết, không để đồ chơi bừa bãi trên sàn nhà, trẻ có thể đập vào vấp té.
- Các cửa sổ nếu mở cho thoáng phía có chấn song hay thiết bị an toàn chắc chắn
- Các góc nhọn của giường, bàn và các đồ nội thất khác phải được bọc lại.
- Không để trẻ em nằm võng một mình, vì nguy cơ bị té ngã rất cao, nhất là khi đưa võng mạnh. Hơn nữa sự thăng bằng của võng rất mong manh
- Dây cột nôi, võng phải chắc chắn và đưa lắc nhẹ nhàng khi trẻ ngủ. Không cột một đầu dây vào tủ, kệ hay những vật không được cố định chắc chắn.
- Giường, nôi hay võng của trẻ đảm bảo được che chắn an toàn sao cho trẻ không bị rớt xuống sàn. Dưới chân giường trải nệm, tường sát giường cũng được dán tấm xốp, tấm nệm mút lên để phòng trẻ hiếu động có thể va đầu vào tường.
- Sử dụng “giường cũi”, đặc biệt đối với trẻ nhỏ trong trường hợp không thể trông trẻ trực tiếp được.
- Có rào chắn hoặc thanh bảo vệ ở nơi như cầu thang, cửa sổ, ban công với độ cao tối thiểu 75cm, chấn song dọc, khoảng cách giữa các song không vượt quá 12cm. Với trẻ biết bò hya mới biết đi, giường ngủ cần phải có rào che chắn bảo vệ xung quanh, để tránh cho trẻ té từ trên giường xuống đất.

- Đối với cầu thang thì bạn nhờ thợ mộc đến làm cửa chắn cầu thang, hoặc mua bộ chắn cầu thang có sẵn về đóng vào.
- Thanh chắn ở ban công thì nên làm cao hơn đầu trẻ 6 tuổi, không có lỗ lớn để trẻ chui đầu ra. Không có thanh ngang để bé trèo lên sàn nhà vệ sinh hay phòng luôn khô ráo, tránh ẩm ướt, trơn trượt.