

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

**PHÒNG TRÁNH TAI NẠN & CHẤN THƯƠNG TÂM LÝ PHÒNG NGỪA
TAI NẠN THƯƠNG TÍCH TRONG GIA ĐÌNH**

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

CHỦ ĐỀ : 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 vướng 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... say tay bị té ngã.

3. **Tại trường học hay các nơi vui chơi** :trẻ té khi chơi đùa,ngịch 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 bậu 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 dổ 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 thêm, 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 phải 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 lỏng 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 rơi 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 hay 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.