

**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 :TỔNG QUAN**

Hiện nay việc ngăn ngừa tai nạn, thương tích là mối quan tâm lớn và hàng đầu đối với sức khỏe của Thanh thiếu nhi, của các quốc gia trên thế giới,. Một tỷ lệ lớn những người sống sót sau tai nạn, thương tích là phải chịu tàn tật tạm thời hoặc là vĩnh viễn. Ở Việt Nam, tai nạn và thương tích đang dần trở thành một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong cho các em Thanh thiếu nhi.

Ngăn ngừa tai nạn, phòng chống thương tích không còn là vấn đề của riêng một cá nhân, một gia đình nào mà đã là vấn đề chung của cả cộng đồng và xã hội. Ngăn ngừa tai nạn, phòng chống thương tích đồng nghĩa với việc bảo vệ sức khỏe, tính mạng và hạnh phúc của mỗi con người, mỗi gia đình và cho cả cộng đồng.

Trong những năm gần đây, công tác bảo vệ, chăm sóc, giáo dục Thanh thiếu nhi đã được chính quyền và xã hội đặc biệt quan tâm, triển khai nhiều hoạt động thiết thực, tạo nên những chuyển biến tích cực cả về nhận thức lẫn việc tổ chức thực hiện. Tuy nhiên những tai nạn thương tâm dẫn đến tử vong vẫn tiếp tục xảy ra. Vậy thì những hậu quả này nguyên nhân là do đâu ? Đây là vấn đề lớn mà chúng ta cần có lời giải đáp và giải pháp ngăn ngừa.

Các bậc cha mẹ, người lớn do vô tâm, bất cẩn; còn các em Thanh thiếu nhi đang trong độ tuổi tìm hiểu thế giới xung quanh thì tò mò, nghịch ngợm, nông nổi, thiếu hiểu biết... dễ rồi gây ra những tai nạn rất thương tâm, nhiều khi dẫn đến tử vong.

Do sự chủ quan, thiếu kiến thức kỹ năng phòng ngừa tai nạn – thương tích, khiến cho khi tai nạn ập đến với các em thì không kịp trở tay, dẫn đến tỉ lệ nguy hiểm cao. Thực tế ngay cả những bạn Thanh thiếu nhi đã có kinh nghiệm, đã từng trải qua nhiều trường hợp hiểm nghèo, nguy hiểm nhưng đôi khi vẫn không lường trước được.

Khi các em Thanh thiếu nhi gặp tai nạn, nhiều bậc phụ huynh cho rằng đó là do rủi ro không may xảy ra, mà không nghĩ rằng, chính mình là nhân tố cốt yếu có

thể giúp trẻ phòng tránh được hoặc chính trẻ tự trang bị các kỹ năng phòng chống tai nạn nhằm tự thoát hiểm được

- Phòng tránh những tai nạn trong gia đình: an toàn nhà cửa, phòng tắm, phòng ngủ, đồ chơi; phòng tránh thương tích cho trẻ bị phỏng, điện giật, ngộ độc, hỏa hoạn, vật nuôi, té ngã...

- An toàn khi sinh hoạt ngoài trời: phòng tránh tai nạn giao thông, đuối nước, khi đi cắm trại, tắm biển, sinh hoạt ngoài trời, trên sân chơi, trong công viên giải trí, bị côn trùng cắn...

- Ngăn ngừa chấn thương tâm lý: an toàn internet cho trẻ, chống lạm dụng trẻ em, chống bắt nạt...

Phần phụ lục trình bày những biện pháp khi không may xảy ra thương tích phải nhanh chóng xử lý: hồi sinh tim phổi, hô hấp nhân tạo...

### **Chi tiết**

**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, (có 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....

### **PHÂN LOẠI TNTT THEO NGUYÊN NHÂN:**

- **TNTT do giao thông:** là những trường hợp xảy ra do sự va chạm, nằm 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.

## **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 lửa, 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.

## **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....*

# **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 :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 KHUYÊN 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 ngâm đồ chơi trên xe nên cần vệ sinh sạch sẽ hàng 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.

# **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 :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 khuyến 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 KHUYÊN 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 gấp 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.

# 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 :AN TOÀN CHO GIƯỜNG NỘI

- 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 núm 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.

**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 : 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 nơ, 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 tâng 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.

**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 : AN TOÀN PHÒNG TẮM**

**\* BÔNG 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 bưng 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 chuyên 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 giây 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.

**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 : 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 NHI**

- 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 của các em*
- Đối với những em Thanh thiếu nhi có tính nhút nhát, tính trầm: *nên chọn đồ chơi có trạng 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 sân 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.

**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 : 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.

**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 : 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.
- Tất 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 quầy 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.
- Cất 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 em.
- 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.

## **TÀNG 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....

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

**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 : 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 bèm đi thả điều 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 thâm 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. Cẩn 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 dễ cháy*). 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 xúc 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 PHỎNG**

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 orson.

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 mặt có và các biến chứng của đường thở 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 lòng 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 chỉ bị bỏng. nhưng trong bất kỳ trường hợp nào cũng phải nâng cao chỗ bị bỏng để chống

sung phủ các ngón chân ngón tay và khuyên nạn nhân vận động sớm các ngón chân ngón tay nếu có thể được.

### **\* NHỮNG SAI LẦM 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 gổ. 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.

**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 : ĐIỆN GIẬT**

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

Nếu chúng 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, nói 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 lìm đi một thời gian, rồi nhưê đây, 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, gập 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.

**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 : 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 lăn lóc bên cạnh, căn phòng đầy khói hay có mùi khí gaz, ngửi miêng 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:

- Cần 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.
- Nhớ 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, buồn rùn, 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

## **CẦN 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 thừa 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, dũ 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 thêm nôn và đau bụng
Clostridium botulinum (vi khuẩn kị 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 bị ô nhiễm phân người.	Tiêu chảy, có loại gây triệu 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 sát 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, mủ 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 occidentale*. Chất độc chứa trong tất cả bộ phận của cây, gây buồn nôn, chảy nước dãi, ói mửa, uể 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.

**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 : HOẢ HOẠN**

**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 hoả 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 nướng (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 nộm 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. Cẩn 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 môi 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 tín 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 dễ 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 sát 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 lý 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, nền 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.

- Dừng thử nghiệm hoặc pha chế pháo hoa.
- Không đốt quá nhiều pháo sáng cùng một thời điểm.
- Chuẩn bị sẵn một vò nước hoặc một xô nước gần đó, đề 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 vớt 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 CHẬP 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, máy 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 máy 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 đề 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 dứt 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.

Nồi 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! Để báo động cho người trong nhà và cư dân gần đó biết (*thổi còi, đánh keng*).
- 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 lynch 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 quẹt 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 hỏa hoạn. Việc dùng sai vật liệu chữa cháy không những có thể gây nguy hiểm cho người cứu hỏa 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 hỏa 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 hỏa 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 khăn 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 hoả, 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 hoả 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.
- Dặn trẻ KHÔNG BAO GIỜ quay trở lại một toà nhà đang cháy, vì có thể bị đổ 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 lêu 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, khí 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 (nhúng 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.

- **NĂM 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 quẩn đâu đấy 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 dễ 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 ngửi thấy mùi khói trong phòng: hãy lập tức chụp lấy 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 nghẹt 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 gạt nước ra sàn phòng để làm dịu sức nóng.
- Sờ tường nếu thấy nóng thì gạt 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 gạt 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 cồn 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 mùng.

**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**

Bảy 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.***

**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 : 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 đớp 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**

Hằng 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 cầm 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 cúp 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 cúp 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 mắg 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 CƯNG 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 cầu, véo hay kéo đuôi một con vật cưng.

Sẽ rất hữu ích khi sử dụng một công 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 CẢN**

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.

**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 đề 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,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 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.Ttrong 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 gây 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 phạm lỗi 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 diều,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 diều 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, phía 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 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 cũ”, 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.

**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 : TAI NẠN GIAO THÔNG**

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

**CÒN NHIỀU TRẺ EM KHÔNG ĐỘI MŨ BẢO HIỂM**

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

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

**TRÁCH NHIỆM TỪ CHA MẸ**

Những lời khuyên từ các cơ quan chức năng:

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

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

## NGUYÊN NHÂN

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

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

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

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

## PHÒNG TRÁNH TAI NẠN GIAO THÔNG

### AN TOÀN KHI ĐI BỘ

1. Đi bộ trên đường:

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

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

## 2. Qua đường an toàn:

- Khi muốn băng qua đường, nên đi lối dành cho người đi bộ, khi tín hiệu đèn (dành cho người đi bộ) bật tín hiệu sang màu xanh.  
-Nhìn về bên trái nếu không có xe hoặc xe còn xa thì nhanh chân bước ra giữa đường.  
-Nhìn về bên phải nếu không có xe hoặc xe còn xa thì mới đi tiếp.  
-Tuyệt đối không chạy tới chạy lui, thò thò thụt thụt hoặc cầm đầu chạy vụt qua, rất nguy hiểm.
- Trẻ em dưới bảy tuổi khi qua đường phải có người lớn đi kèm.
- Giúp trẻ thực hành thành thục trước khi cho phép trẻ tự qua đường.

## 3. Không đi dàn hàng ngang trên đường.

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

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

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

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

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

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

### **Nêu gương**

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

- Giữ gìn đường phố, vỉa hè trước cửa nhà mình gọn gàng, sạch sẽ, góp phần tạo hành lang an toàn cho người đi bộ.
- Không điều khiển xe cộ khi uống bia, rượu, đồ uống có cồn.
- Không phóng nhanh, vượt ẩu.

- Không chờ hàng công kênh.
- Luôn lái xe đúng luật, quan sát kỹ phòng trường hợp trẻ chạy ra đường bất thành lình.

## **AN TOÀN KHI ĐI XE ĐẠP, XE GẮN MÁY**

1. Không cho trẻ dưới 12 tuổi đi xe đạp và trẻ dưới 18 tuổi đi xe máy ra đường.
2. Cho trẻ đi xe vừa với tầm vóc của trẻ
3. Không tham gia và cổ vũ đua xe.
4. Luôn đội mũ bảo hiểm khi đi ra đường (cả khi đi xe đạp và xe máy).
5. Khi sử dụng mũ bảo hiểm cần sử dụng mũ bảo hiểm đúng kích cỡ với trẻ và đội đúng cách.
6. Dạy và hướng dẫn trẻ các kỹ năng đi xe đạp, kỹ năng xử lý các tình huống trên đường. Các bậc cha mẹ, người lớn nên đi cùng với trẻ trong một thời gian để chắc rằng trẻ thực dự thực hành tốt các kỹ năng này trước khi cho trẻ tự đi xe ra đường.

### **Các kỹ năng cần đặc biệt chú ý là:**

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

- Khi đi ra đường vào trời tối nên mặc quần áo vải sáng màu hoặc mang theo những vật liệu phản quang, xe phải có đèn và miếng phản quang ở bàn đạp.

### **Đối với người lớn:**

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

## **AN TOÀN KHI ĐI XE Ô TÔ**

1. Cho trẻ ngồi ghế sau loại ghế dành cho trẻ em. Đeo dây an toàn
2. Không cho trẻ em cao dưới 1,4 m ngồi ở ghế trước, vì khi xảy ra tai nạn trẻ sẽ có nguy cơ tử vong cao hơn người lớn
3. Khi mở cửa xe:
  - Quan sát xem xung quanh có người không, cần mở từ từ để người ở sau biết mình mở cửa
  - Nên mở cánh cửa phía sát lề đường
  - Không đùa nghịch leo trèo trên xe (gồm cả xe buýt công cộng)

### ***Khi đi xe đồ hay xe buýt:***

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

### ***Xây dựng môi trường giao thông an toàn***

- Tạo hành lang cho người đi bộ.
- Tạo môi trường an toàn cho người đi bộ, đi xe đạp: xây dựng các biển báo nguy hiểm, hệ thống rào chắn đặt biệt tại những nơi có trẻ em thường hay qua lại, các đường dành cho người đi bộ.

- Qui định phân luồng giao thông hợp lý.
- Có hệ thống biển báo nơi nguy hiểm cũng như tạo các hình thức để giảm tai nạn: như đường lánh nạn, cứu nạn, đặt các dải giảm tốc trước cổng trường học...
- Có quy chế, qui định thời hạn sử dụng các phương tiện giao thông. Nghiêm cấm sử dụng các phương tiện giao thông không đảm bảo an toàn.

## **XỬ LÝ KHI THẤY TRẺ GẶP TAI NẠN GIAO THÔNG**

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

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

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

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

## **ĐỀ PHÒNG TAI NẠN GIAO THÔNG**

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

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

### **2. Hướng dẫn trẻ cách đi lại an toàn:**

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

## **SƠ CỨU NẠN NHÂN BỊ TAI NẠN GIAO THÔNG**

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

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

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

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

- Kiểm tra ý thức của nạn nhân, bằng cách nói chuyện và lắc vai nạn nhân.

- Kiểm tra hơi thở nạn nhân, bằng cách đặt tay lên mũi và miệng của nạn nhân hoặc quan sát sự chuyển động của lồng ngực.

- Kiểm tra tim mạch bằng cách nghiêng đầu lắng nghe và bắt mạch cổ tay hoặc động mạch chủ ở cổ.

- Kiểm tra cơ thể nạn nhân xem có chỗ nào bị xây xát, biến dạng, gãy vỡ, chảy máu hay không?

- Kiểm tra xem có dị vật ở miệng nạn nhân không?

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

## CÁC BƯỚC SƠ CỨU BAN ĐẦU

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

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

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

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

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

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

### ***Di Chuyển Nạn Nhân:***

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

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

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

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

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

**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 : PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC**

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

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

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

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

**AN TOÀN TRONG HỒ BƠI**

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

***Luôn giữ trẻ trong tầm kiểm soát***

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

### ***Chú ý tình trạng sức khỏe của trẻ***

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

### ***Sử dụng áo phao***

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

### ***Có kế hoạch khẩn cấp khi cần thiết.***

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

## **HƯỚNG DẪN AN TOÀN**

- Không bao giờ để một đứa trẻ khỏi tầm mắt giám sát của bạn, dù chỉ một giây khi bé đang ở bên trong hồ bơi. Nếu bạn vì một chuyện gì đó phải rời khỏi khu vực hồ bơi trong chốc lát, nên đưa con đi theo.
- Trẻ em dưới ba tuổi và trẻ em không biết bơi cần phải mặc áo phao hoặc thiết bị nổi cá nhân.
- Bể bơi và spa là nơi hấp dẫn đối với trẻ em, vì vậy nó phải luôn luôn phải có sự bảo vệ cẩn thận bằng một vành đai xung quanh. Đó có thể là một hàng rào hay bức tường tự nhiên hoặc nhân tạo làm rào cản. Tất cả các cửa ra vào dẫn từ nhà ra khu vực hồ bơi nên có một cơ chế tự động chốt bảo vệ chống lại mọi xâm nhập của trẻ em và người sử dụng trái phép. Các chốt bên trong nên được gắn cao hơn tầm với của trẻ em.
- Không đặt các vật (ví dụ như bàn ghế, thang, ...) gần hàng rào hồ bơi. Vì nó sẽ cho phép một cậu bé leo lên để vào hồ bơi.
- Cần có một tầm nhìn rõ ràng từ nhà ra hồ bơi. Loại bỏ tất cả các cây che chắn (hoa, cây, cây bụi và cây cảnh) và những chướng ngại vật khác.
- Sàn hồ bơi nên giữ sạch sẽ và có một bề mặt chống trượt.
- Chỉ cho phép mỗi lần 1 người lên cầu nhảy.
- Không cho phép bất cứ ai bơi dưới cầu nhảy.

- Hãy chắc chắn rằng tất cả các thiết bị và dụng cụ điện đã được bảo vệ với một dây tiếp đất. Nước là một chất dẫn điện nhạy bén, và ai đó sẽ bị điện giật nếu dòng điện trực tiếp đi qua các thiết bị và tiếp xúc với nước.
- Cung cấp đủ ánh sáng trong và xung quanh hồ bơi của bạn vào ban đêm, để có thể thấy đáy hồ bơi rõ ràng.
- Tham gia một khóa học về an toàn hồ bơi, sơ cứu và các kỹ năng cứu hộ ( như hô hấp nhân tạo chẳng hạn)
- Không bơi ngay sau khi ăn một bữa no.
- Giữ đồ chơi xa hồ bơi, đặc biệt là xe ba bánh. Một đứa trẻ mãi mê có thể rơi xuống nước.
- Không bao giờ cho phép bất cứ ai, bất cứ lứa tuổi nào có thể bơi một mình. Nêu gương tốt trong hành vi an toàn của người lớn là điều quan trọng cho sự an toàn và hạnh phúc của trẻ em.
- Dạy trẻ em bơi lội và duy trì sự giám sát. Đừng cho rằng con bạn đã biết bơi thì chúng được an toàn trong nước.
- Không cho phép kêu cứu “ giúp tôi” chỉ để đùa giỡn, vì khi xảy ra trường hợp khẩn cấp thật thì không ai chú ý.
- Giữ thiết bị cứu sinh bên cạnh hồ bơi. Các thiết bị đó chỉ đặt một chỗ và không được di dời
- Thiết bị cứu hộ cạnh hồ bơi bao gồm một phao vòng có một sợi dây dài hoặc một cái móc có cán dài để hỗ trợ trong việc kéo ai đó ra khỏi nước. Thiết bị này chỉ được sử dụng cho các biện pháp cứu sinh và không bao giờ dùng để chơi.
- Bất cứ khi nào có thể và tốt nhất là nên tắm bằng xà phòng và nước trước khi xuống hồ bơi. Mồ hôi và nước hoa sẽ làm giảm hiệu quả của thuốc khử trùng hồ bơi và cũng làm giảm hiệu quả của bộ lọc.

## **BƠI TRONG VÙNG NƯỚC LẠ**

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

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

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

## **XỬ TRÍ KHI GẶP NGƯỜI BỊ ĐUỐI NƯỚC**

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

### ***Vớt người***

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

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

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

**Ném dây:** nếu trong tay các bạn có một cuộn dây dài thì, thì phương pháp ném dây cho nạn nhân bắt lấy là một cách an toàn và hiệu quả nhất. Tuy nhiên các bạn cũng phải luyện tập nhiều lần mới ném được xa và chính xác. Các bạn cột một đầu dây vào cổ tay rồi cuộn dây thành những vòng tròn, nhưng không được để chồng chéo lên nhau. Chia cuộn dây ra thành hai phần: Một phần để ở tay không thuận (thường là tay trái). Một phần cầm ở tay thuận (thường là tay phải) để ném đi. Khi ném, tay trái để lỏng dây để theo đà dây sẽ bung ra. Các bạn có thể quăng phao hay một vật nhẹ và nổi cho nạn nhân, để họ tự bám vào để bơi vô bờ, nếu có cả dây và phao thì nên cột phao vào đầu dây để ném cho nạn nhân. Nếu có một cây sào dài và chắc, các bạn cầm một đầu, còn một đầu thì đưa nạn nhân cầm để kéo vào.

Các bạn có thể nắm tay nhau tạo thành một dây chuyền. Người trong cùng bám vào một gốc cây hay một điểm chịu lực chắc chắn. người ngoài cùng nắm tay nạn nhân rồi từ từ đưa vào bờ. Nếu đang trong bể bơi, các bạn có thể bám vào thành bể rồi đưa chân cho nạn nhân bám để kéo vào

## **AN TOÀN KHI XUỐNG NƯỚC CỨU NGƯỜI**

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

### ***Nếu nạn nhân còn tỉnh và xa bờ:***

Khi nạn nhân còn tỉnh, các bạn hãy cẩn thận khi tiếp cận họ, vì trong cơn hoảng loạn, họ sẽ ôm chặt bất cứ ai ở trong tầm tay họ, kể cả người cứu mình, rất khó gỡ ra, và như thế có thể bị “chết chùm”.

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

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

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

Sau khi tiếp cận họ từ phía sau lưng và nâng họ lên mặt nước, các bạn tiếp tục dùng kiểu bơi nghiêng hoặc bơi ếch ngửa để đưa họ vào bờ.

### ***Nếu nạn nhân đã đuối sức hay bất tỉnh***

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

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

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

### **SƠ CỨU TRẺ BỊ ĐUỐI NƯỚC**

1. Nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi nước bằng mọi cách.

2. Đặt trẻ nằm chỗ khô ráo, thoáng khí. Cởi bỏ áo quần ướt, lau khô, ủ ấm.

3. Nếu trẻ bất tỉnh, hãy kiểm tra xem trẻ còn thở hay không bằng cách quan sát lồng ngực có di động hay không. Nếu lồng ngực không di động, tức là trẻ ngừng thở phải hô hấp nhân tạo. (miệng qua miệng) ngay lập tức.

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

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

## ***Những cách làm sai trái cần tránh***

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

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

## **PHÒNG NGỪA TRẺ EM BỊ CHẾT ĐUỐI**

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

- Xung quanh ao, hồ chứa nước, hố ga, cống thoát nước trong khu vực nhà phải có hàng rào chắc chắn đảm bảo an toàn cho trẻ em. Giếng, bể nước, bể cá, chum, vại, thùng đựng nước có nắp đậy chắc chắn, an toàn để đề phòng tai nạn đuối nước.
- Trước khi đi bơi phải xin phép cha mẹ hay người lớn. Cho họ biết đi bơi ở đâu? Đi bơi với ai?khi nào thì về?
- Khi cho trẻ đi tắm, bơi ngoài ao,hồ, sông, suối...cần có người lớn (biết bơi và biết cứu hộ) đi kèm.
- Không nhảy xuống vùng nước mà mình không biết vùng nước đó nông hay sâu, có lối thoát khi gặp nguy hiểm hay không?
- Xuống nước từ từ để cơ thể làm quen với sự khác biệt, nhất là khi tắm nắng lâu, vừa chơi mệt. sự nhiễm lạnh đột ngột của cơ thể có thể gây sốc và khiến huyết áp cũng như nhịp tim tăng vọt, gây tình trạng cảm lạnh hay chuột rút rất nguy hiểm.
- Làm rào chắn quanh ao, hồ nước, quanh nhà, bên bờ sông,...để bảo vệ trẻ em khi chơi đùa không bị té ngã xuống nước.
- ở nhà có trẻ nhỏ tốt nhất không nên để những lu nước, thùng nước, nếu bắt buộc phải có ( như vùng phải tích trữ nước ngọt để dùng) nên đậy thật chặt để trẻ em không mở nắp được.

- có người lớn ( biết bơi và biết cứu hộ) đưa trẻ đi học trong mùa mưa lũ, đặc biệt đi qua sông, suối.
- Mặc áo phao cho trẻ khi đi qua thuyền, phà.
- Tập bơi sớm (bốn tuổi) cho các em mỗi khi có dịp.
- Không xô đẩy hoặc từ trên cao nhảy vào người của bạn khác khi bạn đang bơi hoặc lặn dưới nước.
- Kêu cứu thật to gây tiếng động lớn khi thấy bạn hay bất kỳ ai bị đuối nước hay có vấn đề gì bất thường.
- Không bao giờ giả bị đuối nước rồi kêu cứu chỉ để đùa giỡn.
- Không bơi lội khi ăn no, khi đang ra mồ hôi, mệt mỏi.

**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 : AN TOÀN KHI ĐI CẨM TRẠI**

***Chuẩn bị cho một kỳ trại an toàn***

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

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

Trước khi nhập trại

- Trước khi trẻ vào trại, cần phải giải quyết một số vấn đề sau:
- Hãy chắc chắn rằng trẻ có đầy đủ sức khỏe do bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ nhi khoa kiểm tra và chứng nhận. Đảm bảo là trẻ đã được tiêm chủng cập nhật.
- Trao cho nhân viên trại một bản sao bệnh sử và tình trạng sức khỏe của trẻ: ngày tiêm chủng, điều kiện y tế, thuốc men, bệnh lý và dị ứng.
- Nhân viên trại cũng cần có tất cả các địa chỉ liên lạc khẩn cấp cho tất cả trại sinh cũng như tên của bác sĩ, số điện thoại, số fax và ngày khám bệnh cuối cùng của trẻ.

- Cung cấp cho trẻ nhiều kem chống nắng. Dạy cho trẻ em sử dụng kem chống nắng thường xuyên, đặc biệt là khi họ đang ở bên ngoài trong thời gian dài. Thậm chí vào những ngày nhiều mây, trời mát, họ vẫn có thể bị cháy nắng,
- Cung cấp cho trẻ một chai nước và giải thích về việc không để cơ thể mất nước là điều quan trọng.
- Thuốc chống muỗi và côn trùng là thứ không thể thiếu trong hành trang đi trại trẻ.
- Áo quần sáng màu, gọn nhẹ, thông thoáng, phù hợp để giữ nhiệt độ cơ thể ở mức bình thường.
- Dạy trẻ cách giữ an toàn khi bơi lội trong nước và nhắc nhở họ tuân theo quy tắc của trại về an toàn trong và xung quanh hồ bơi, sông, suối, biển, ao, hồ.
- Khuyến khích trẻ báo cáo ngay cho các nhân viên trại bất kỳ sự bất thường nào như hành vi bất nết, bệnh tật, thương tích, hoặc lạm dụng trẻ em.

### **An toàn cắm trại gia đình**

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

- Luôn luôn chuẩn bị cho những tình huống bất ngờ. Không có tiên liệu nào là không cần thiết. Đừng bất cẩn. Hãy suy nghĩ trước khi hành động
- Để cho buổi cắm trại gia đình an toàn, bạn nên:
  - Tham gia một lớp sơ cấp cứu và hô hấp nhân tạo, luôn cập nhật về thông tin này
  - Giữ thuốc men và dụng cụ cứu thương trong một hộp có đánh dấu, bền, không thấm nước.
  - Biết làm thế nào để sử dụng tất cả mọi thứ trong hộp cứu thương của bạn.
  - Kiểm tra thuốc men và dụng cụ cứu thương thường xuyên, bổ sung những thứ đã sử dụng.
- Không bao giờ tiếp cận động vật hoang dã.
- Có thể chúng nhìn có vẻ dễ thương và vô hại, nhưng rất khó lường được phản ứng của chúng, nhất là khi chúng đang bảo vệ con cái hay lãnh thổ. Luôn phải cảnh giác. Trong hầu hết các trường hợp Các con vật sẽ bỏ chạy khi thấy người.

Không cố gắng để nuôi động vật hoang dã. Hầu hết các thương tích xảy ra khi ai đó cố gắng để nuôi chúng. Giữ cho thực phẩm luôn an toàn cất giữ hoặc treo nó trên một cái cây. Không giữ thực phẩm trong lều của mình.

- Cẩn thận với rắn, rết, bò cạp, nhện và các loài khác. Quan sát con đường mà các bạn đang đi. Hãy cẩn thận nhìn xung quanh trước khi ngồi xuống. Cũng như thú hoang, rắn thường nhát sợ hơn chúng ta. Nhưng nếu chúng cảm thấy bị đe dọa hoặc bị khiêu khích, chúng có thể tấn công. Giữ bình tĩnh và từ từ di chuyển ra xa khỏi chúng.
- Không nên xem thường các loài côn trùng như ong kiến, bọ ve, muỗi, ruồi.... Chúng không chỉ làm cho chúng ta khó chịu mà còn có thể gây khá nhiều đau đớn, bệnh tật. Nhiều người bị dị ứng nghiêm trọng bởi vết cắn của chúng và cần phải có biệt dược cần thiết hoặc đưa đi bác sĩ. Một lần nữa phải tìm hiểu môi trường xung quanh để có biện pháp phòng ngừa hoặc đối phó thích đáng. Sử dụng thuốc và nhang chống muỗi.
- Dùng kem chống nắng và kính mát. Bạn có thể bị cháy nắng trong một thời gian rất ngắn, ngay cả trong những ngày u ám. Bảo vệ đôi mắt và làn da của bạn khỏi các tia cực tím và làm giảm độ chói phản xạ từ mặt nước, cát trắng. Bị cháy nắng có thể làm hỏng mắt một kỳ nghỉ thú vị.
- Không bao giờ đi lang thang một mình, luôn luôn đi với một người bạn. Thông báo với ai đó trong gia đình về kế hoạch của bạn. Mang theo nhiều nước, đồ ăn nhẹ, túi mưu sinh và một đèn pin. Đừng quên mang theo la bàn và bản đồ coi đường. Có thể một GPS. Phong vũ biểu để xem thời tiết.
- Nên chuẩn bị một hệ thống lọc nước nếu bạn có thể cần phải sử dụng nguồn nước tự nhiên.
- Luôn giám sát trẻ. Hướng dẫn trẻ ở trong tầm nhìn của bạn và không cho phép trẻ tự động đi đâu đó. Cung cấp cho mỗi trẻ một cái còi để đeo quanh cổ và chỉ được sử dụng trong trường hợp khẩn cấp. Thỏa thuận với nhau về một vị trí để tập trung.
- Hãy cẩn thận khi sinh hoạt dưới nước hay quanh mép nước. Giám sát trẻ chặt chẽ. Tất cả mọi người nên học bơi mỗi khi có dịp, nhất là trẻ em.
- Chú ý đến điều kiện thời tiết. Nó có thể thay đổi rất nhanh chóng. Chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với mọi thay đổi của thời tiết khắc nghiệt. Vào mùa mưa, phải có lều về quần áo chống nước thích hợp. Chuẩn bị củi để sưởi ấm nếu nhiệt độ lạnh kéo dài. Tê cóng và giảm thân nhiệt là rất nguy hiểm.

- Hãy cẩn thận với bình gas. Giữ thẳng đứng tại mọi thời điểm. Để nó bên ngoài khu vực thông thoáng. Kiểm tra rò rỉ bằng cách bôi nước và xà phòng lên mỗi nối kết nối.
- Bổ sung nước đá để giữ lạnh thức ăn của bạn vào mọi lúc để tránh sự hư hỏng thức ăn gây ngộ độc thực phẩm.
- Thực hành tốt việc phòng cháy chữa cháy: dọn dẹp sạch các cành cây, mảnh vỡ trong khu vực cắm trại. Xây dựng một vành đai bằng đá bao quanh đồng lửa.

**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 : AN TOÀN KHI ĐI TẮM BIỂN**

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

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

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

- Biết các sơ cứu: trong một số trường hợp như bé bị động vật biển cắn, chích, bị đập phải mảnh vỡ bị hải cẩu, trúng nắng, thậm chí bị đuối nước. Nếu biết cách sơ cứu thì tình thế sẽ được cải thiện hoàn toàn. Vì vậy, cần phải học cách sơ cứu và luôn chuẩn bị sẵn một số vật dụng cần thiết như băng cá nhân, thuốc sát trùng, nước nhỏ mắt, tấm bông, để sử dụng khi cần.

## **Dòng chảy xa bờ**

Kẻ giết người nguy hiểm

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

Dòng chảy xa bờ - chuyện hoàng đường hiện tại

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

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

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

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

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

## ***Hãy nhớ:***

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

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

### ***Làm thế nào để thoát khỏi dòng chảy xa bờ***

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

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

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

**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 : AN TOÀN DƯỚI ÁNH NẮNG MẶT TRỜI**

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

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

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

Tám bước đơn giản để bảo vệ làn da trẻ em

1. Không cho trẻ em ra nắng giữa các giờ cao điểm, tức là từ 11g00 đến 16g00.
2. Khi ra nắng nên đội mũ và mặc quần áo màu sáng để bảo vệ làn da khỏi ánh nắng mặt trời. áo sơ mi tay dài thoải mái và quần dài sẽ che chở hầu hết cơ thể.
3. Mang kính mát chống tia UVA và UVB.
4. Trẻ em trên 6 tuổi có thể thoa một lớp kem chống nắng cho tất cả các khu vực tiếp xúc với nắng (20 phút trước khi bạn đi ra nắng và thoa lại 20 phút sau khi ra nắng). đừng quên đôi môi, tai và mũi. Các bộ phận của cơ thể dễ dàng bị đốt cháy.

5. Lưu ý tránh ánh sáng phản chiếu. 85% tia cực tím B có hại của mặt trời có thể phản hồi trở lại vào bạn từ cát, tuyết, bê tông, và mặt nước. Khi phản chiếu, nó tăng gấp đôi liều lượng bức xạ.
6. Trẻ em có thể bị cháy nắng ngay cả những ngày u ám. 80% tia nắng mặt trời có thể xuyên qua những đám mây mỏng, sương mù và màn khói.
7. Tạo một môi trường nắng an toàn cho con em của bạn bằng cách trồng cây bóng mát ở chung quanh nhà. Thiết kế khu vui chơi cho con em của bạn ở dưới bóng cây hoặc một phần mái nhà, mái hiên.
8. Hãy tập cho các em thành thói quen bảo vệ da dưới ánh nắng mặt trời. Giảng dạy cho trẻ nhận thức được mối nguy hiểm của ánh nắng mặt trời và có thể bắt đầu áp dụng những biện pháp phòng ngừa để trở thành thói quen lành mạnh suốt đời.

### ***Những trẻ em có nguy cơ cao***

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

#### **Chống nắng cho trẻ sơ sinh**

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

#### **Khi con bạn đi trại hè**

Khi con trẻ chuẩn bị đi trại hè, đừng quên bỏ vào một chiếc mũ, quần áo chống nắng và một tuýp kem chống nắng SPF 15 hoặc cao hơn. Nhắc nhở trẻ ở trong bóng

râm càng nhiều càng tốt khi sinh hoạt ngoài trời. Điều này sẽ không chỉ bảo vệ làn da của chúng, mà còn giữ cho chúng mát mẻ và tránh bị mất nước.

### Lựa chọn kem chống nắng

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

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

### ***Điều trị cháy nắng***

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

Để điều trị những ca cháy nắng nhẹ:

- Cho bé uống nhiều chất lỏng (nước, sữa, trà...)
- Có thể cho uống Acetaminophen để giảm đau.
- Có thể dùng gạc lạnh để đắp lên cho các khu vực bị ửng đỏ.
- Có thể đồng thời sử dụng kem lạnh nhẹ hoặc hydrocortisone ½ %.

### ***Sử dụng kem chống nắng***

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

Nhớ thoa kem chống nắng ít nhất 20 phút trước khi trẻ đi ra nắng. Đừng tiết kiệm mà nên sử dụng hào phóng sản phẩm và đừng quên tai, sống mũi, lưng của bàn chân và đầu gối. Thoa một cách cẩn thận xung quanh mắt. Thoa lại kem chống nắng thường xuyên và ghi nhớ lời cảnh báo: **Không có loại kem chống nắng nào có thể bảo vệ hoàn toàn khỏi ánh nắng mặt trời.** Cố gắng hạn chế thời gian gia đình của bạn dành ra dưới ánh nắng mặt trời, đặc biệt là trong giờ cao điểm từ 12:00 giờ trưa đến 16:00 chiều.



**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 : AN TOÀN TRÊN SÂN CHƠI**

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

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

**HƯỚNG DẪN AN TOÀN Ở SÂN CHƠI**

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

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

**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 : AN TOÀN TRONG CÔNG VIÊN GIẢI TRÍ**

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

Dưới đây là một vài biện pháp phòng ngừa:

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

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

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

**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 : BỊ CÔN TRÙNG, CẮN, CHÍCH, ĐÓT.**

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

***Nhạy cảm với vết côn trùng cắn.***

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

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

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

**Điều trị vết côn trùng cắn**

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

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

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

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

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

Hỏi ý kiến bác sĩ nếu:

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

## **PHÒNG TRÁNH CÔN TRÙNG KHI Ở NGOÀI TRỜI**

Nếu tổ chức cắm trại hay dã ngoại mà có ở lại đêm thì vẫn đề muối và côn trùng cắn, chích phải đặt lên hàng đầu.

### **1. Chỗ ở**

Chọn nơi cao ráo, trống trải, thoáng mát, lộng gió, có nắng...không nên chọn nơi ẩm thấp, tối tăm, nhiều cây lá mục, vì đó là nơi cư trú ưa thích của rắn, rết, muỗi, mòng, bọ cạp, vắt, côn trùng độc...Tại các vùng có cỏ thì phải đề phòng bọ chét, ve, rệp (kiểm tra xem có bọ chét hay không bằng cách kéo nhẹ một mảnh vải trắng qua đám cỏ, nếu có thì bọ chét sẽ bám vào vải). vệ sinh chỗ ở và chung quanh khu vực, không để rác và nước đọng.

### **2. Ngủ mùng**

Tốt nhất là mùng có tẩm hóa chất chống côn trùng. Nếu không có thì dùng vải dù hay bất cứ một loại vải nào đủ giăng phủ chỗ ngủ.

### **3. Chuẩn bị cho cơ thể một lớp “áo giáp”**

Dĩ nhiên tốt nhất nếu chúng ta có các loại kem bôi chống muỗi, thuốc xịt chống côn trùng...thoa đều lên cơ thể hay những chỗ cơ thể lộ ra.

### **4. Y phục**

Mặc áo quần dài tay, mang vớ cao, găng tay dài càng kín càng tốt. nhưng không nên mặc y phục quá chật bởi muỗi sẽ dễ dàng chích, xuyên qua lớp vải tới làn da của các bạn. nên sử dụng y phục sạch sẽ, sáng màu. Y phục và cơ thể thấm đẫm mồ hôi là mục tiêu thu hút côn trùng. Sử dụng mùng trùm đầu (nếu có hay tự chế).

### **5. Khói và lửa**

Ánh sáng có thể thu hút hay xua đuổi một số côn trùng, nhưng khói, đặc biệt là khói có tinh dầu như bưởi, sả, cam, quýt những cây, lá, vỏ cây, vỏ trái bở

vào thì có thể xua hầu như tất cả các loại côn trùng. Riêng loại nến được chiết xuất từ tinh dầu sả, không chỉ có tác dụng chiếu sáng mà nó còn giúp tạo ra mùi hương ngăn cản côn trùng xâm nhập.

Nhang muỗi cũng rất hiệu quả trong việc xua đuổi muỗi và côn trùng. Khi sử dụng, không nên tập trung vào một chỗ mà nên đặt chúng cách nhau khoảng từ 2 đến 3 mét.

**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 : AN TOÀN INTERNET CHO TRẺ EM**

Việc tiếp xúc và sử dụng internet là điều hết sức bình thường đối với các em thanh thiếu nhi thời đại kỹ thuật số. Internet cung cấp cho các em một thế giới để học tập mở mang kiến thức, giải trí và nghiên cứu, tìm tòi những thông tin cần biết... Cùng với những lợi ích to lớn này, internet còn có những “cái bẫy” đầy nguy hiểm với các em. Hàng triệu thanh thiếu niên thế giới nói chung và thanh thiếu nhi Việt Nam nói riêng đang phải đối mặt với các nguy hiểm khi lên mạng vì khai báo thông tin cá nhân, cũng như nói chuyện với người lạ về những đề tài tế nhị.

Đối với trẻ em từ 6 tuổi trở nên, việc cho phép trẻ làm quen với các thiết bị công nghệ và dạy trẻ sử dụng internet là cần thiết. Chúng ta không thể cô lập các em khỏi “con bão công nghệ”, vì việc ngăn cấm đó cũng đồng nghĩa với việc ngăn các hiểu biết về xã hội, công nghệ và các ưu điểm to lớn mà internet mang lại. Tuy nhiên điều này cũng đòi hỏi phụ huynh phải chú ý hơn đến sự an toàn của con trên mạng

**Sự riêng tư, an toàn và con em của bạn**

Phụ huynh cần có trách nhiệm trong việc cung cấp sự riêng tư, an toàn trên internet cho con em của mình. Cha mẹ cần phải có trách nhiệm trong việc thường xuyên quản lý những trang web mà con của họ mở, những website liên kết mà chúng nhấp vào.

Thực hiện các bước để giúp bảo vệ trẻ và dạy cho chúng sử dụng Web theo cách an toàn. Cho dù phần mềm không thể thay thế sự can thiệp và giám sát của cha mẹ, nhưng cũng có những cách để cài đặt cấu hình phần mềm giúp bảo vệ trẻ khỏi các nội dung không thích hợp khi bạn không có mặt.

Một số trang web và email lừa người dùng tải xuống (download) những tập tin (file) không mong muốn, hay mua các sản phẩm kém chất lượng hoặc yêu cầu cung cấp thông tin cá nhân. Do vậy, để giữ an toàn cho trẻ, cần phải thực hiện thêm

vai thao tác như thiết lập bộ lọc internet trên máy vi tính ở nhà bạn (để kiểm soát thư rác, loại bỏ các trang web xấu, link lừa đảo,...) và sử dụng mật khẩu để hạn chế quyền truy cập trên trình duyệt của máy tính.

### **Để tránh rất nhiều nguy cơ tiềm ẩn trên internet cho trẻ.**

- Cùng ngồi và xem qua những website với trẻ; đánh dấu những trang phù hợp, yêu thích.
- Hãy quan tâm, để mắt những gì mà con mình đang truy cập, thì hãy đặt máy vi tính trong phòng chung của gia đình (ví dụ: phòng khách). Nếu con bạn còn nhỏ, hãy ở lại trong phòng khi chúng đang truy cập internet và thường xuyên kiểm tra, nhìn xem chúng đang làm gì, đang truy cập những gì trên internet.
- Phát triển “chính sách sử dụng được chấp nhận” tại nhà, như nhiều trường học và thư viện trường đang áp dụng trong việc sử dụng internet.

Giống như tất cả mọi lĩnh vực khác trong cuộc sống, phụ huynh cần có sự giám sát và trao đổi với con em mình về các hoạt động trên Internet. Bạn cũng có thể cài đặt một phần mềm bảo vệ trong máy vi tính để nhằm giúp bé tránh khỏi những trang web có nội dung xấu.

- Dạy cho những đứa trẻ rằng, những người lạ ở trên mạng internet cũng không khác với những người lạ ở ngoài đường, trên điện thoại hoặc ở trên phố.
- Không bao giờ được tiết lộ hoặc gửi bất kì thông tin cá nhân gia đình: địa chỉ, mã số thẻ tín dụng, số điện thoại nhà, số điện thoại di động hoặc hình ảnh thậm chí với những thông tin cơ bản nhất, nhỏ nhất. Nó dễ dàng giúp cho người lạ, những người mà trẻ chỉ gặp trên mạng Internet, để họ theo dõi.
- Đừng bao giờ gửi mật khẩu máy tính hay mã số pin cho bất kỳ ai. Hãy thay đổi tên người dùng và mật khẩu thường xuyên.
- Hãy sử dụng những biệt danh (internet) mà không gọi ra các thông tin nhận biết bạn khi sử dụng các chương trình tán ngẫu (chat) và các trang web khác.
- Nếu trẻ nói chuyện trực tuyến với những người không biết rõ (ví dụ: những người chỉ quen biết thông qua một trò chơi trực tuyến), hãy sử dụng một bộ lọc âm thanh để người khác không nhận ra được tuổi và giới tính của chúng.
- Không tin tưởng hết mọi thứ mà bạn được nghe. Vì bạn không có cách nào kiểm chứng được là người ta nói thật hay nói dối ở trên mạng internet.

- Cảnh báo cho trẻ về những dịch vụ tiếp thị trên internet hoặc các mảnh lời quảng cáo nhắm đến đối tượng khách hàng nhỏ tuổi. Nếu nó thật sự tốt như những gì quảng cáo thì có thể chấp nhận được.
- Nhấn mạnh cho trẻ biết tầm quan trọng của việc kể hết cho bạn nghe, nếu như những người mà chúng tiếp xúc trên mạng muốn gặp gỡ trực tiếp chúng ở ngoài đời.
- Dạy trẻ biết chia sẻ “những bí mật trên mạng” và kể cho bạn nghe khi chúng nhìn thấy điều gì đáng sợ hay công kích chúng hoặc gây khó chịu khi chúng sử dụng internet.
- Trẻ phải hỏi xin phép ba mẹ trước khi sắp xếp một cuộc gặp mặt với bất kỳ ai mà chúng quen biết trên mạng internet. Hãy chắc chắn rằng cuộc gặp mặt diễn ra tại một nơi công cộng và đông người.
- Tháo webcam khi không sử dụng và tránh các cuộc trò chuyện sử

dụng webcam. Người ta có thể ghi hình lại đoạn phim trực tiếp của cuộc trò chuyện, và bạn không thể kiểm soát việc những đoạn phim, hình ảnh này được phát tán đi đâu.

- Dừng để người khác, bao gồm bạn bè của bạn, thuyết thực bạn làm điều gì mà bạn không thấy thoải mái khi làm.
- Dạy con của bạn không được thực hiện bất kì thao tác hay “lệnh thực thi” mà chúng không biết trên máy vì tính theo khuyến cáo, hướng dẫn của người lạ trên mạng. Những thao tác hay “lệnh thực thi” này có thể gây nguy hiểm cho chiếc máy vì tính của bạn.
- Có một điều rất quan trọng là hãy tố cáo bất cứ hành vi lạm dụng nào đối với con bạn trong các cuộc gặp gỡ với nhà cung cấp dịch vụ mạng internet với nhà cung cấp dịch vụ mạng. Ví dụ: có ai đó lạm dụng một dịch vụ để gặp gỡ không phù hợp đối với một đối tượng vị thành niên.
- Tố cáo các hành vi lạm dụng tình dục trẻ em trên mạng internet với cảnh sát và đường line tổng đài.
- Hãy quan tâm đến danh dự của bạn trên mạng internet. Những gì bạn nói và bạn làm sẽ tiết lộ rất nhiều về con người bạn, bạn là ai và nó tác động đến việc người ta nghĩ về bạn như thế nào.

- Luôn luôn nhận thức được một trang web có thể làm những gì đối với bạn. Đừng bao giờ mở những tập tin đính kèm do những người lạ gửi hoặc tải những tập tin từ những trang web không tin cậy.
- Hãy nhớ rằng, một khi bạn viết, tải lên hoặc thêm thông tin trên mạng internet, nó sẽ không thể gỡ xuống- do vậy, hãy suy nghĩ kỹ trước khi nhấp chuột.

### ***Bộ lọc internet: chúng làm việc như thế nào?***

Hầu hết bộ lọc của các phần mềm thương mại sẽ nhận biết và chặn các từ, cụm từ, đối tượng và trang web được thiết lập từ trước. Xin đọc kỹ thông tin dưới đây sẽ giúp bạn hiểu được bộ lọc internet làm việc như thế nào:

- Bộ lọc internet được yêu cầu cập nhật thường xuyên, vì hàng ngày có hàng ngàn các trang web mới được cập nhật thêm.
- Bộ lọc internet không nhận hết được tất cả các nội dung xâm phạm đến giá trị và lòng tự trọng của gia đình bạn.
- Bộ lọc internet không luôn luôn làm việc tốt như những gì họ quảng cáo. Thử nghiệm cho thấy các bộ lọc này vẫn không thể chặn hết được một số các trang web và tài liệu khiêu dâm.
- Bộ lọc internet không thích ứng với độ tuổi và mức độ trưởng thành của một đứa trẻ.
- Bộ lọc internet không giúp cho con em của bạn học cách đánh giá một cách độc lập và biết nói “không”
- Chọn lựa các từ, ý tưởng, chủ đề sẽ bị chặn phụ thuộc vào giá trị cá nhân của một sản phẩm phần mềm đó, hệ tư tưởng, chính sách của công ty hoặc chính phủ sở tại.

### ***Sử dụng “qui tắc ứng xử trên mạng”***

Khi tương tác với những người khác trên mạng internet, hãy đảm bảo rằng sự tương tác giữa trẻ đối với người khác là tích cực, bằng cách khuyến khích chúng tuân theo những qui tắc chung của “ứng xử trên mạng”

- Đừng nói bất cứ điều gì trên mạng mà bạn không lặp lại hay trích dẫn khi nói với người khác. Điều này có thể trở thành một vấn đề rắc rối? Tình trạng nặc danh trên mạng có thể dẫn đến việc người ta nói lung tung, thô lỗ hay nói những chuyện có thể gây lúng túng, xấu hổ cho người khác. Điều này có thể gây ra những hậu quả thực tế, như mất đi bạn bè.

- Không bao giờ được lừa dối bất kì người nào vì mục đích xấu. Điều này có nghĩa rằng bạn không nên giả danh một ai đó hoặc nói dối một người nào đó trên mạng.
- Mọi điều bạn viết trên mạng có thể bị xem bởi bất kì người nào đó. Một số người hay quên mất điều này, và họ nói những điều không nên nói hoặc ghi những điều mà họ không muốn bị người khác xem.
- Tôn trọng quyền của mọi người trong việc kết thúc cuộc trò chuyện với bạn. Nếu không tôn trọng yêu cầu của họ, đó là một dạng của hành vi quấy rối.

### ***Cha mẹ: bạn có biết những gì cần phải quan tâm?***

#### **Trò chuyện trực tuyến**

Các phòng trò chuyện (chat room) cho phép trẻ em gặp gỡ, nói chuyện với những đứa trẻ khác trên thế giới, nhưng những người ở trên mạng không phải luôn luôn tốt như những gì họ thể hiện. Nhiều kẻ có thói quen, ham muốn tình dục với trẻ em và họ lên mạng internet để săn tìm. Do vậy, các bậc cha mẹ phải chắc chắn rằng những đứa con của mình hiểu rõ những điều sau:

- Thật dễ dàng khi người ta biết nói dối về tuổi tác, giới tính, địa điểm và ý định của họ trong suốt cuộc trò chuyện.
- Cuộc trò chuyện cho phép người khác gửi những thông tin mà bạn không muốn nhận như những tin nhắn, hình ảnh, đoạn phim không phù hợp. Dạy cho con của bạn đừng bao giờ trả lời những email, tin nhắn thô tục hay kêu gọi. Nếu chúng nhận được những email như thế, hãy kể với người lớn ngay.
- Tình huống bắt nạt trên mạng có thể xảy ra trong các phòng chat trực tuyến.

#### ***Chia sẻ hình ảnh***

- Một khi bạn gửi một bức ảnh từ bất cứ nơi nào lên mạng, thì đó là lúc nó ở ngoài tầm kiểm soát của bạn.
- Những bức ảnh trên mạng có thể bị chỉnh sửa, đặt những người trong ảnh vào tình huống bẽ mặt.
- Những hình ảnh được gửi riêng cho một người nào đó, có thể dễ dàng bị chỉnh người đó chuyển tiếp cho những người khác.
- Những hình ảnh được đăng tải trên mạng internet có thể bị xem và tải về bởi bất kì ai; và có thể bị phân tán trên toàn thế giới.

#### ***Webcam***

- Khi sử dụng một webcam, hãy thật cẩn thận, đặc biệt đối với những người mà bạn không biết rõ về họ.
- Một khi chia sẻ hình ảnh trên webcam, nó có thể bị ghi hình lại từ máy vi tính của người khác và lưu lại để xem hoặc phát tán sau đó.
- Nếu máy vi tính của bạn bị hack (bị truy cập trái phép từ máy vi tính khác) thì người khác có thể điều chỉnh web cam của bạn từ xa. Xin nhớ rút dây hoặc che ống kính webcam của bạn khi bạn không sử dụng nó.
- Đừng tin bất kì ai khi họ nói rằng việc xuất hiện trước webcam là cách để bắt đầu công việc làm người mẫu hoặc show trình diễn. Những công ty hợp pháp không hoạt động theo cách này.

### ***Gameonline***

Nhiều game online (trò chơi trực tuyến) cho phép trò chuyện bằng cuộc gọi hoặc nhắn tin trực tiếp, do vậy, nó dễ dàng khiến trẻ vô tình hoặc tự ý tiết lộ thông tin cá nhân cho những người lạ.

### ***Hướng dẫn cho trẻ em***

- Tôn trọng sự riêng tư của người khác.
- Hãy chắc chắn rằng, trẻ đã được sự cho phép của bạn bè mình trước khi đăng tải lên mạng bất cứ thứ gì liên quan đến họ, đặc biệt là hình ảnh.

## **TRẺ CÓ ĐANG GẶP RẮC RỐI TRÊN MẠNG INTERNET HAY KHÔNG?**

### ***Bạn có nhận ra những dấu hiệu gì hay không?***

Trẻ có thể bắt đầu thể hiện ra những dấu hiệu khichungs gặp rắc rối trên mạng internet, ví dụ như có những hành động xa cách mọi người, thường xuyên online hoặc đột nhiên tránh xa chiếc máy vi tính.

Những người muốn lạm dụng trẻ trên mạng có thể cố gắng để tạo ra sự chú ý, khen ngợi hoặc tặng nhiều quà cho chúng. Đôi khi những kẻ bệnh hoạn này sẵn sàng tiếp cận và tạo sự tin tưởng với những đứa trẻ trong nhiều tuần, hoặc thậm chí là nhiều tháng. Những người khác có thể sử dụng sự đe dọa hoặc tuyên bố rằng họ đang có trong tay những hững có, bằng chứng nào đó và thuyết phục trẻ hợp tác với họ.

Một số là thanh thiếu niên và người khác có thể giả dạng là thanh thiếu niên để tiếp cận, phát triển mối quan hệ “tình bạn” với trẻ, nhằm mục đích tình dục. Một số thủ phạm sẽ tiếp cận và giới thiệu nội dung tình dục một cách nhanh chóng vào các cuộc đối thoại.

### ***Tránh lây nhiễm trên mạng***

Các tin tặc (hacker), phần mềm gián điệp (spyware) và virus có thể tự động thâm nhập vào máy tính ở nhà, bằng cách lừa dùng tải các tập tin bị lây nhiễm về máy vi tính. Việc tải về này được che giấu dưới một hành động nào đó của người dùng như khi bạn ghé thăm một trang web, hoặc mở một email. Hãy dạy cho trẻ “Đừng chấp nhận những yêu cầu tải về từ những email hoặc trangweb không rõ ràng”.

### ***Mạng xã hội***

Những mạng xã hội trực tuyến, giống như Facebook và Twitter được tạo thành từ các ứng dụng trên internet, chúng tạo ra những cấu trúc xã hội trên mạng, và mọi người trên toàn thế giới có thể kết nối với nhau một cách dễ dàng. Một số mạng xã hội có thể cho bạn biết cách mà mọi người có thể kết nối với nhau, cho phép nhắn và nhập tin nhắn ngay lập tức hoặc tự do tạo blog.

### **Fast Facts (Những sự kiện nhanh)**

Một trang blog (viết tắt từ chữ weblog - nghĩa là nhật ký web) là một ứng dụng ấn phẩm trực tuyến hay còn gọi là nhật ký cá nhân trên nền web, nội dung chứa các văn bản, hình ảnh và các dòng liên kết. Ví dụ: một số trang blog nổi tiếng như My Opera, Blogger, Wordpress, Yahoo 360, Drupal, Blog City, Live Journal...

### **Khi trẻ tham gia một mạng xã hội.**

Nếu trẻ có đăng những thông tin trên mạng internet, hãy chắc chắn rằng chúng giảm thiểu tối đa việc tiết lộ các thông tin cá nhân. Nếu có thể, thì không đăng những thông tin như họ tên, ngày sinh, địa chỉ nhà, số điện thoại, mã số bảo hiểm xã hội và bất cứ điều gì mà có thể gây hấp dẫn đối với những kẻ săn mồi tài chính hay tình dục.

### **Thiết lập bảo mật**

khi trẻ đăng ký tham gia một mạng xã hội, yêu cầu chúng đọc kỹ các điều khoản của thoả thuận và chính sách bảo mật để đảm bảo việc sử dụng và lưu trữ thông tin một cách hợp lý. Người sử dụng, như trẻ, cần phải nhận biết các thiết lập bảo mật mặc định của các trang mạng xã hội mà chúng tham gia. Một số các thiết lập này sẽ cho phép bất cứ ai cũng có thể xem tất cả các thông tin cá nhân của chúng.

### **10 nguyên tắc an toàn cho trẻ khi sử dụng Internet:**

Không bao giờ đưa thông tin cá nhân (như địa chỉ nhà, số điện thoại, tên trường học, tên cha mẹ...) lên Internet. Nhiều trang web và một số các dịch vụ online thường yêu cầu trẻ em cung cấp thông tin để được tham gia vào một cuộc thi nào đó hoặc thử vận may với các phần thưởng hấp dẫn. Một số webiste chỉ cho phép truy cập khi người sử dụng cung cấp nhưng thông tin cá nhân. Tuy nhiên, khi những thông tin riêng

tư ấy được đưa lên mạng, chúng hoàng toàn có thể làm tổn hại đến bản thân trẻ. Tên của trẻ có thể được sử dụng làm database để rao bán, hoặc tồi tệ hơn những thông tin của trẻ có thể bị lợi dụng vào những mục đích xấu và nguy hiểm.

Các em cần biết rằng không nên gửi địa chỉ nhà, số điện thoại hoặc đưa hình ảnh cá nhân lên trang web. Nếu có người muốn liên hệ, hãy cho họ địa chỉ email. Tuy nhiên, trẻ cũng cần biết rằng, một khi địa chỉ email được đăng lên, trẻ có thể nhận được những tin nhắn hoặc thư nằm ngoài ý muốn, nếu chẳng may trong đó có nội dung xấu (như đòi truy, bạo lực, khiêu dâm...) thì phải lập tức thông báo với cha mẹ.

Luôn báo với cha mẹ trong những trường hợp trẻ bị quấy rầy bởi nhưng trang web nội dung xấu, hoặc khiến các em khó chịu. Phụ huynh có trách nhiệm liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ Internet để nhận được sự hỗ trợ hay thậm chí là báo với các cơ quan chức năng nếu cần thiết.

Tuyệt đối không được đồng ý hẹn gặp bất kỳ người nào quen qua mạng mà chưa có sự cho phép của cha mẹ. Nếu đã rõ thông tin về người này, cha mẹ có thể sắp xếp cuộc hẹn cho trẻ ở nơi công cộng và có sự giám sát của mình.

Tránh vào những chatroom về giới tính, tình dục hay nói về các vấn đề tín ngưỡng, tôn giáo. cho dù có những cuộc trò chuyện có vẻ như dễ chịu và không hề quá khích nhưng lại tiềm ẩn rấ nhiều mối nguy hiểm cho bé.

Đừng tin tưởng bất kỳ ai quen qua chat, nhất là khi họ dùng lời lẽ thuyết phục hay có ý kích động trẻ chống đối lại bạn bè, thầy cô, gia đình và tôn giáo.

Để tránh bị quấy rối, đừng đưa thông tin về giới tính của mình trong khi chat.

Không bao giờ được phản hồi những tin nhắn, thư từ hay các bản tin có tính khiêu dâm, đe dọa hoặc bất cứ nội dung kém lành mạnh nào khác.

Tuyệt đối không gửi những tài liệu cá nhân cho những người bạn trên mạng, bao gồm địa chỉ, số điện thoại, hình ảnh và cả thông tin về cha mẹ.

Luôn nhắc nhở trẻ rằng những người mà chúng gặp và trò chuyện trên mạng đều là ảo và hoàn toàn có thể nói dối trẻ.

### **Nếu gặp trường hợp trẻ bị tấn công khi truy cập thì:**

Ngăn chặn liên lạc với kẻ xấu, tội phạm, bắt nạt hoặc không đăng nhập trang web và địa chỉ email liên lạc với trẻ. Thay đổi thông tin trực tuyến của trẻ hoặc xóa tài khoản nếu thấy cần thiết. Liên hệ với trang web và địa chỉ email liên lạc với trẻ. Thay đổi thông tin trực tuyến của trẻ hoặc xóa tài khoản thấy cần thiết. Liên hệ với trang web nơi đã xảy ra vấn đề này.

Lưu giữ bằng chứng của thủ phạm: tên, địa chỉ email và ISP nếu có.

Chỉ bảo cho trẻ biết về các biện pháp sử dụng internet an toàn.

### **Đảm bảo an toàn cho trẻ khi truy cập Internet**

Cài đặt những phần mềm, ngăn ngừa không cho trẻ truy cập vào những trang có nội dung xấu. Kiểm soát sử dụng phần mềm độc hại; phần mềm có ghi lại những thông tin truy cập vào mạng xã hội.

Ngăn chặn Email không hợp lệ: đảm bảo trẻ không gửi email nội dung xấu.

Giới hạn thời gian truy cập internet của trẻ.

Giám sát nhật ký sử dụng các dịch vụ như chat, IM.

Lọc nội dung Video không lành mạnh.

Các bậc phụ huynh cần nhớ là họ không thể biết bọn trẻ tiếp xúc với ai qua máy tính và mạng Internet. Chỉ nên việc trò chuyện cởi mở và thẳng thắn về những mối nguy hiểm ấy là điều cần thiết.

Trẻ em ngày nay hiểu biết máy tính nhiều hơn những thế hệ trước và đa số chúng biết làm thế nào để điều hướng các trang web tốt hơn cha mẹ mình. Mặc dù là một công cụ tuyệt vời để tìm kiếm thông tin, nhiên cứu, chơi trò chơi và mở rộng mối quan hệ xã hội, internet cũng tiềm ẩn nhiều mối nguy hiểm.

Dưới đây là những lời khuyên an toàn mà các bậc cha mẹ nên thảo luận với trẻ trước khi chúng đăng nhập vào máy tính. Những phần được lặp lại là phần quan trọng, cần phải ghi nhớ.

Thông tin cá nhân phải được giữ bí mật mọi lúc, không có ngoại lệ: Các thông tin không bao giờ nên chia sẻ là tên, tuổi, địa chỉ, số điện thoại, tên trường học và nơi ở.

Hình ảnh phải có thẩm mỹ và phù hợp: hình ảnh được bọn trẻ đăng tải trực tuyến phải phù hợp, được bố mẹ chấp thuận và không tiết lộ thông tin cá nhân.

Sử dụng tên ảo bất cứ khi nào có thể: Việc sử dụng một biệt danh (nick name) khác sẽ cho phép con bạn giấu tên và bảo vệ chúng tránh bị người khác theo dõi trong cuộc sống thực.

Giám sát trẻ em khi sử dụng internet: là cách tốt nhất giữ an toàn cho trẻ.

Mật khẩu là một bí mật: Mật khẩu trang web và email không nên chia sẻ với bất cứ ai ngoại trừ cha mẹ. Điều này có thể phòng ngừa hacking hoặc các vấn đề khác.

Không bao giờ đồng ý gặp một ai đó quen biết trên mạng: Hãy cho trẻ biết chúng không bao giờ nên hay gặp bất cứ một ai trong số những người chỉ quen trên Internet. Đây là một trong những điều nguy hiểm nhất mà đứa trẻ có thể mắc phải.

Phần lớn những người lang thang trên mạng thường không trong thực: Không phải tất cả mọi người khi lên mạng đều nói thật họ là ai Họ có thể giả vờ là 1 ai đó hoặc làm giữa nghề nghiệp gì đó là để tránh nhĩ thờ

Thông báo hoạt động nghi vấn: hãy chắc chắn rằng bọn biết tắt ngay máy tính và thông báo cho bạn biết nếu chúng gặp phải bất ứ điều gì nghi ngờ hoặc bất cứ ai hiếu tin cậy trong khi online

Đưa ra các hướng dẫn và qui tắc: Đánh dấu các trang web có thể chấp nhận được đối với bọn trẻ và cho chúng biết các trang web nào bị cấm. Xác định thời gian trẻ được phép truy cập Internet hàng ngày. Nêu rõ hậu quả nếu các quy định không được tuân theo.

Đặt máy tính ở khu vực chung trong nhà: khi máy tính được đặt tại các không gian sinh hoạt chung, trẻ em ít có khả năng truy cập vào các trang web không thích hợp hoặc tham gia vào ác hoạt động không được cho phép.

Sự giám sát của cha mẹ: Phụ huynh cần biết những trang web nào trẻ đang truy cập và bảo vệ bằng mật khẩu với các webiste mà bọn trẻ không được phép vào.

### **10 bước để sử dụng mạng xã hội trực tuyến an toàn.**

Tự khảo sát. Cần thận điều tra bất kỳ mạng xã hội nào muốn tham gia. Chỉ sử dụng những dịch vụ mạng xã hội nổi tiếng.

Một khi sử dụng dịch vụ nào đó, hãy đọc cẩn thận và hiểu rõ ràng “ Những điều khoản sử dụng” (Terms of Use).

Đọc cẩn thận và hiểu rõ “chính sách bảo mật", tránh sử dụng những dịch vụ cho phép chia sẻ thông tin với những công ty khác

Đừng bao giờ mong đợi sự riêng tư tuyệt đối@ khi tạo tài khoản không được cung cấp bất kỳ thông tin cá nhân quan trọng nào như: ngày sinh, họ tên, địa chỉ và mã số bảo hiểm xã hội.

Bảo vệ thông tin tài khoản bằng cách thiết lập ở mức độ cao nhất và hạn chế nhất.

Xây dựng thông tin hồ sơ. Mỗi khi thêm mới một mục thông tin, hãy tự hỏi “thông tin này có thể bị khai thác tài chính hay không hay bị lạm dụng tình dục hay không?”

Kiểm soát môi trường trực tuyến của mình, không cho phép người lạ xem thông tin hồ sơ.

Bảo vệ bạn bè, cẩn thận những gì liên quan đến họ mà bạn chia sẻ trên mạng internet.

Theo dõi thông tin cá nhân trong những thông điệp mà bạn bè của bạn chia sẻ. Cũng như, theo dõi trang web của bạn bè mình xem có thông tin cá nhân của mình hay không. Một bình luận đơn giản hoặc một tấm hình chụp có thể tiết lộ ngày sinh hoặc tiết lộ thông tin có thể hữu ích đối với những “kẻ săn đón”.

Hãy sáng tạo, an toàn và vui thú!

### **Tóm lại, có 4 bước để bảo vệ trẻ khỏi ảnh hưởng xấu của Internet:**

**1/ Bảo mật thông tin cá nhân.** Không cho biết thông tin cá nhân, không gặp gỡ người lạ trên mạng xã hội, không dùng chung password.

**2/ Quy định rõ ràng về thời gian sử dụng Internet.** Trẻ em thường không quản lý được thời gian mình của mình. Vì thế, cha mẹ cần giúp trẻ xây dựng kế hoạch quản lý thời gian.

**3/ Khuyến khích trẻ đầu tư nhiều hơn vào các hoạt động chăm sóc bản thân và đảm bảo bé có thời gian để thực hiện điều đó.** Giúp trẻ cân bằng cuộc sống thật và cuộc sống trên internet bằng cách khuyến khích trẻ tham gia vào các hoạt động xã hội. Từ đó trẻ sẽ có nhận thức rõ ràng về bản thân và xây dựng các mối quan hệ lành mạnh với người khác trong xã hội, rèn luyện được tính tự lập, có những cảm xúc, trải nghiệm thú vị từ những va chạm thực tế.

**4/ Kiểm soát nội dung truy cập của trẻ.** Luôn để mắt theo dõi trẻ và tốt nhất là dạy trẻ cách truy cập một số trang website nhất định, để tránh các nội dung không phù hợp. Xây dựng quy ước với trẻ trước khi sử dụng, nhắc nhở trẻ về những nguy cơ có thể gặp để tăng cường cảnh giác.

Cha mẹ nên dành thời gian trao đổi và hướng dẫn con định hướng, hoạch định kế hoạch cho cuộc đời dựa trên những thế mạnh, hứng thú, tiềm năng của trẻ. Tập cho trẻ biết đánh giá từng hoạt động trong kế hoạch để đảm bảo những việc mình làm trong hiện tại là phù hợp với mục tiêu lâu dài trong kế hoạch cuộc đời. Internet là một trong những công cụ để đạt được những mục tiêu trên, nhưng chỉ khi nó được sử dụng một cách thông minh, hợp lý. Chính vì vậy, bố mẹ cần cởi mở trong việc hướng dẫn con dùng internet hợp lý để phục vụ cho việc học tập, giải trí của mình.



**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 : PHÒNG CHỐNG LẠM DỤNG THANH THIẾU NHI  
LẠM DỤNG THIẾU NHI LÀ GÌ?**

**1. Bỏ mặc Thanh thiếu nhi**

Bỏ mặc Thanh thiếu nhi có nghĩa là không cung cấp chỗ ở, sự an toàn, sự giám sát và nhu cầu dinh dưỡng cho các em. Bỏ mặc về thể chất, giáo dục hay tình cảm.

Bỏ mặc Thanh thiếu nhi về thể chất bao gồm sự từ chối hay chậm trễ trong việc tìm kiếm sự chăm sóc sức khỏe, bỏ rơi không giám sát hay giám sát không đầy đủ, đuổi các em khỏi nhà, hay từ chối không cho các em bỏ nhà đi quay trở về.

Bỏ mặc về giáo dục bao gồm việc cho phép các em Thanh thiếu nhi trốn học lâu dài không đăng ký cho các em đi học, và không chăm lo nhu cầu giáo dục.

Bỏ mặc về tình cảm là không quan tâm đến các nhu cầu được yêu thương của các em Thanh thiếu nhi, từ chối hay không chăm sóc tâm lý cần thiết, bố mẹ lạm dụng bia, rượu, thuốc lá... trước mặt, và cho phép các em sử dụng ma túy hay bia rượu.

**2. Lạm dụng thể chất Thanh thiếu nhi.**

Hình thức đối xử tệ bạc này được định nghĩa là gây ra tổn thương thể chất có chủ ý cho Thanh thiếu nhi. Lạm dụng thể chất có thể là đánh, đá, cắn, đốt... hay nói cách khác là gây tổn hại đến cơ thể. Bố mẹ hoặc người chăm sóc Thanh thiếu nhi có thể không cố ý làm tổn thương, mà tổn thương này có thể là kết quả của nỗ lực làm các em tuân theo kỷ luật hay trừng phạt thể chất quá mức

Vẫn còn có sự tranh cãi gay gắt về các phương pháp trừng phạt thể chất (ví dụ đánh roi vào mông) và mối quan hệ với các hình thức lạm dụng thể chất chính thức.

**3. Lạm dụng tinh thần.**

Lạm dụng tình cảm bao gồm các hành động của bố mẹ hoặc những người chăm sóc khác bỏ quên các em Thanh thiếu nhi dẫn đến rối loạn hành vi, tình cảm, hoặc tinh thần. Trong một vài trường hợp lạm dụng tình cảm tuy không gây tổn thương rõ ràng nhưng cũng đủ cần đến sự can thiệp của các tổ chức bảo vệ các em. Ví dụ bố mẹ hay người chăm sóc có thể dùng các biện pháp trừng phạt nặng như giam các em Thanh thiếu nhi vào phòng tối nhỏ.

Lạm dụng tình cảm của các em Thanh thiếu nhi đôi khi cũng được định nghĩa là lạm dụng tinh thần, chửi mắng bằng những lời nặng nề, thô tục, làm tổn thương tinh thần trẻ.

### **Lạm dụng tình dục trẻ em.**

Lạm dụng tình dục bao gồm vượt ve cơ quan sinh dục, quan hệ tình dục, loạn luân, cưỡng hiếp, đồng tính luyến ái nam, khoe cơ quan sinh dục nơi công cộng, kinh doanh bằng hình thức mại dâm hay sản xuất phim ảnh khiêu dâm.

Lạm dụng các em Thanh thiếu nhi không giới hạn trong một giai cấp xã hội, một khu phố hay bất kỳ dân tộc hoặc cộng đồng nào. Tác động của nó đối với cuộc sống của những nạn nhân có thể dẫn đến chấn thương kéo dài về thể chất hoặc tinh thần, thậm chí là tử vong. Ví dụ: Một em không hề nhận được tình yêu hay sự quan tâm có thể gặp khó khăn trong việc xây dựng mối quan hệ lành mạnh cho riêng mình. Trẻ em bị lạm dụng đôi khi đặt những nỗi thất vọng của họ vào người khác. Đôi khi, điều này có thể dẫn đến hành vi bạo lực hoặc hình sự. Những hậu quả không chỉ cảm nhận ở cấp độ cá nhân mà còn cả trong cộng đồng.

### **Phòng ngừa lạm dụng ở trẻ Thanh thiếu nhi.**

Đây cũng là vấn đề rất phức tạp và bao gồm các biện pháp sau:

- Cần tổ chức một nhóm hỗ trợ để tăng cường các kỹ năng Thanh thiếu nhi và theo dõi các nhu cầu của Thanh thiếu nhi.
- Cần có những lần thăm viếng của những người làm công tác xã hội, y tá gia đình, để theo dõi và đánh giá sự phát triển và tình trạng chăm sóc các bạn Thanh thiếu nhi.
- Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi biết thế nào là “*tiếp xúc tốt ... tiếp xúc xấu*”. Cung cấp cho các em Thanh thiếu nhi diễn đàn để trẻ lên tiếng và học cách tránh những tình huống có thể gây nguy hại.

### ***Phải làm gì nếu nghĩ rằng ai đó đang lợi dụng một đứa trẻ?***

Nếu một đứa trẻ tiết lộ rằng mình đã bị lạm dụng bởi một người nào đó, điều quan trọng là bạn nên lắng nghe tất cả những gì chúng nói. Và chỉ hỏi bốn câu:

1. Điều gì đã xảy ra?
2. Ai đã làm điều này với đứa trẻ?
3. Em đang ở đâu khi điều này xảy ra?
4. Điều này xảy ra khi nào?

Hỏi thêm bất kỳ câu hỏi nào cũng có thể làm nhiều thêm sự việc.

***Những điều không nên làm khi nghi các bạn Thanh thiếu nhi bị lạm dụng***

- Điều tra.
- Đặt câu hỏi gợi ý (*một câu hỏi mà câu trả lời được gợi ý hoặc hàm chứa thông tin mà người hỏi đang muốn tìm kiếm - Ví dụ: Người đàn ông đó chạm vào bạn phải không?*).
- Đưa ra những lời hứa.
- Thông báo cho cha mẹ hoặc người giám hộ.

***Những điều nên làm khi nghi các bạn Thanh thiếu nhi bị lạm dụng***

- Cung cấp một môi trường an toàn (*an ủi, tiếp đón và biết lắng nghe*).
- Cho các em Thanh thiếu nhi biết đó không phải là lỗi của chúng.
- Lắng nghe một cách chân thành.
- Lập hồ sơ của em Thanh thiếu nhi chính xác.
- Biết giới hạn của bạn.
- Nói sự thật.

**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 : ĐỀ PHÒNG SỰ XÂM HẠI TỪ NGƯỜI LẠ**

Nói với các em Thanh thiếu rằng. Các em đang được nhà trường bảo vệ, gia đình, đoàn thể huấn luyện và dạy dỗ để trở thành một công dân lương thiện, biết quan tâm, giúp đỡ người khác. Nhưng sự quan tâm và lương thiện giúp đỡ người khác không có nghĩa là các em Thanh thiếu nhitự đặt mình vào tình huống hẻm nghèo, mà hoàn toàn trái lại, cha mẹ và thầy cô muốn các em được giáo dục và sẵn sàng làm điều tốt, nhưng các em phải có đầy đủ tự tin và bản lĩnh để tránh xa các hiểm họa có thể xảy ra.

Các em Thanh thiếu nhisẵn sàng làm mọi việc để cho người khác vui lòng, nhưng chỉ sau khi đã được phép của cha mẹ hay thầy cô (*họ cần phải biết em làm việc gì? Làm ở đâu? Làm với ai*). Vì vậy, một em thông minh nên biết rằng, có những trường hợp đặc biệt phải ứng phó một cách đặc biệt, cho dù một vài điều có vẻ bất lịch sự, rắc rối và mâu thuẫn với cách ứng xử thông thường mà các em đã biết hay đã được dạy. Vì đây là cách áp dụng cho những trường hợp bất thường.

***Những trường hợp điển hình.***

- Một người đứng bên lề đường, cạnh một chiếc xe để hỏi đường, em sẵn sàng chỉ đường chứ không bao giờ lên xe. Em không bao giờ lên xe hoặc đi đâu với bất kỳ người nào nếu không được sự chấp nhận của cha mẹ. Em cũng không cần đến gần xe để nói chuyện với người trong xe.
- Một em Thanh thiếu nhicó thể đồng ý giúp một ai đó mang hàng về nhà, nhưng không bao giờ vào nhà khi chưa có sự đồng ý của cha mẹ.
- Nếu em đang chơi ở nơi công cộng mà bị thất lạc với cha mẹ (hay người giám hộ), đừng đi lang thang để tìm kiếm, mà hãy đến tìm gặp cảnh sát, nhân viên bảo vệ, phòng điều hành, báo với họ là em bị thất lạc với cha mẹ và cần sự giúp đỡ.

- Một người lớn nào đó - mà không phải người thân trong gia đình - cần sự giúp đỡ (chẳng hạn tìm địa chỉ hay kiếm một con thú cưng bị thất lạc) thì em Thanh thiếu nhi không được đi theo vì những chuyện này họ chẳng nhờ đến trẻ em mà sẽ nhờ đến người lớn.

### ***Đề xuất nhưng hành động cho mỗi tình huống***

*1. Nếu em đang ở nhà một mình, chuông điện thoại reo, một giọng nói của ai đó hỏi: Cha mẹ em có ở nhà không? Em sẽ trả lời như thế nào?*

- A. Báo với người gọi là cha mẹ em đang bận, không thể đến nghe điện thoại.
- B. Ghi nhận những thông tin và số điện thoại của người gọi
- C. Không bao giờ nói với người gọi là em đang ở nhà một mình.

*2. Nếu em thấy có những anh lớn tuổi lảnh vãng quanh trường thì cách trả lời những viên thuốc cho những học sinh nhỏ tuổi. Em sẽ làm gì?*

- A. Báo cho thầy giáo.
- B. Báo cho cha mẹ cùng với thầy giáo.
- C. Tránh xa kẻ đó cùng những viên thuốc của hắn.

*3. Nếu em đang ở nhà một mình (hoặc với anh chị em), bỗng có một ai đó gõ cửa và báo cần kiểm tra đồng hồ điện. Người này không bận đồng phục thợ điện. Em sẽ làm gì? (Cho dù người này có bận đồng phục, em cũng xử sự như vậy.)*

- A. Đóng chặt cửa ra vào và khóa lại.
- B. Không mở cửa cho bất cứ người nào nếu không có sự đồng ý của cha mẹ.
- C. Báo người đó chốc nữa hãy quay lại khi cha mẹ của em rảnh tay, đừng để kẻ đó biết cha mẹ em không ở nhà.
- D. Gọi điện cho hàng xóm để xin sự giúp đỡ.

*4. Nếu có ai đó đến bảo em rằng, cha mẹ em bị tai nạn, em cần phải đi theo họ. Em sẽ làm gì?*

- A. Nếu đang ở trường thì đến nhờ thầy giáo giúp đỡ để xác minh nguồn tin.
- B. Nếu đang ở nhà hoặc đang ở nơi nào đó, gọi số điện thoại khẩn cấp - số

**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 : PHÒNG CHỐNG BẮT NẠT**

Bắt nạt được định nghĩa là “*cố ý, lặp lại nhiều lần hành vi hung hăng với ý định tiêu cực được sử dụng bởi một đứa trẻ để duy trì quyền lực trên một đứa trẻ khác*”. Bắt nạt là hiện tượng phổ biến đối với nhiều em Thanh thiếu nhi và các em ở lứa tuổi vị thành niên (4-11 và 11-19). Các nghiên cứu cho thấy hơn một nửa trẻ bị bắt nạt trong những năm học ở trường.

Hiện tượng bắt nạt xuất hiện rất sớm khi các em Thanh thiếu nhi hình thành bản sắc xã hội của mình ở trường và qua các hoạt động cộng đồng khác. Điều rất quan trọng là phải dạy cho các em Thanh thiếu nhi rằng bắt nạt không phải là một hiện của sự trưởng thành. Bắt nạt cần phải được xử lý ngay lập tức, bởi người lớn nhận ra đây là một vấn đề và sẵn sàng làm bất cứ điều gì cần thiết để ngăn chặn nó xảy ra.

Hành vi bắt nạt người khác có thể bằng lời nói hoặc bằng hành động. Con trai thường có xu hướng sử dụng hành động để đe dọa, bắt chấy nạn nhân đó là nam hay nữ. Con gái thường tấn công bằng lời nói, mục tiêu thường là bạn gái khác. Gần đây, hiện tượng bắt nạt bạn bè thường thông qua việc nói chuyện trực tuyến trên mạng (chat) hoặc đe dọa qua thư điện tử (mail).

Các em Thanh thiếu nhi bị bắt nạt thường căng thẳng, lo lắng, sợ hãi, và những căng thẳng này có thể ảnh hưởng đến quá trình phát triển tình cảm và xã hội của các em Thanh thiếu nhi, cũng như các thành tích học tập ở trường. Một số nạn nhân còn có xu hướng tự tử thay vì cứ phải tiếp tục chịu đựng sự quấy nhiễu hay sự trừng phạt của những kẻ bắt nạt. Các vụ tự tử gần đây của một số em Thanh thiếu nhi bị bắt nạt đã làm cho các bậc cha mẹ rất quan tâm đến con cái của họ.

**NHỮNG KẺ BẮT NẠT**

Trẻ nhỏ và trẻ ở lứa tuổi vị thành niên hay bắt nạt người khác thường điều khiển hoặc thống trị người khác. Chúng thường có các nạn nhân chịu đựng sự lạm dụng hành. Những kẻ bắt nạt còn bị chán nản, giận dữ hoặc buồn rầu về những sự kiện ở trường hoặc ở nhà. Những em Thanh thiếu niên là đối tượng của chúng thường có một nét đặc biệt. Những kẻ bắt nạt thường chọn nạn nhân là người thụ động, dễ đe dọa, hoặc có ít bạn bè. Nạn nhân còn là những em nhỏ bé hoặc yếu đuối, khó tự bảo vệ mình.

Nếu bạn nghi ngờ con bạn bắt nạt người khác, thì đừng bao giờ lấy đó làm vui, vì cho rằng con mình bản lĩnh, không ai bắt nạt được, mà điều quan trọng là bạn phải giúp đỡ con mình càng sớm càng tốt.

Nếu không can thiệp, tình hình này sẽ dẫn đến các khó khăn về học tập, xã hội, tình cảm và pháp luật. Bạn hãy nói chuyện với giáo viên, thầy hiệu trưởng, tư vấn viên ở trường hoặc bác sĩ gia đình. Nếu con bạn vẫn tiếp tục bắt nạt người khác, bạn cần sắp xếp cho bé đi gặp bác sĩ tâm lý. Đánh giá của bác sĩ có thể giúp bạn và con bạn hiểu nguyên nhân vì sao con bạn bắt nạt người khác và sẽ cùng bạn đưa ra một kế hoạch để ngừng hành vi tiêu cực này.

## **CÁC HÌNH THỨC BẮT NẠT**

Vật lý: đánh, đá, đâm, xô đẩy, giật đồ và ăn cắp.

Tâm lý ngôn ngữ: lăng mạ, gọi tên, đe dọa, bình luận về cách ai đó nhìn hay nói chuyện, ý kiến về nguồn gốc dân tộc của một ai đó (văn hóa, màu sắc và tôn giáo).

Tâm lý xã hội: nói xấu, phát tán tin đồn, tẩy chay, không bao gồm một người nào đó trong nhóm.

### **Bắt nạt trên mạng**

Bắt nạt trên mạng là việc sử dụng thư điện tử, điện thoại di động, blog, tin nhắn, các trang web Internet và các phòng chat... để có thể đe dọa, quấy rối bằng lời nói hoặc hình ảnh một cá nhân hoặc nhóm. Công nghệ truyền thông xã hội cho phép kẻ bắt nạt giữ kín danh tính trong khi phát tán rộng rãi các thông điệp và hình ảnh gây tổn thương cho một đối tượng.

Kết quả từ bất kỳ hình thức bắt nạt nào đã liệt kê ở trên có thể dẫn tới việc:

Làm tổn thương cơ thể của một đứa trẻ hoặc làm hỏng đồ đạc (quần áo, đồ chơi...)

Làm cho một đứa trẻ cảm thấy xấu hổ về bản thân.

Làm cho một đứa trẻ cảm thấy thua kém đồng bạn của họ.

Làm cho một đứa trẻ cảm thấy cô đơn vì không phải là một phần của nhóm.

## **NGƯỜI LỚN GIÚP ĐỠ CÁC EM THANH THIẾU NHI NHƯ THẾ NÀO?**

Bắt nạt là một cuộc đấu tranh quyền lực, do đó rất khó khăn để giải quyết mà không có sự giúp đỡ của người lớn. Trong hầu hết các trường hợp, nó chỉ đòi hỏi một vài phút can thiệp để ngăn chặn, đặc biệt là nếu người lớn hành động ngay lập tức với một thái độ nhất quán. Nếu bạn có mặt khi hành vi bắt nạt xảy ra, bạn nói chuyện tích cực với trẻ và giải thích nỗi đau mà trẻ đang gây ra. Nói cho các em Thanh thiếu nhi biết tầm quan trọng của việc thực hiện đền bù cho những người đã bị hại, có thể phá vỡ chu kỳ gây tổn thương.

Nếu các em đến với bạn để nhờ giúp đỡ trong tình huống bị bắt nạt, hãy lắng nghe một cách cẩn thận và xem những lời nói con của bạn là nghiêm túc, ngay cả khi có vẻ tầm thường. Bạn có thể giúp đỡ trẻ bằng cách cung cấp cho chúng nhiều cơ hội để nói chuyện với bạn một cách gần gũi và thân thiện. Trẻ em chỉ đến với người lớn khi không còn phương sách nào nữa. Điều quan trọng là cách phản ứng tích cực và chấp nhận được của bạn. Hãy để trẻ biết rằng chúng không có lỗi và đã đúng khi kể chuyện với bạn. Dưới đây là một số gợi ý cụ thể khác:

1. Giữ bình tĩnh. Cố gắng không để cho trẻ thấy rằng bạn đang bức tức. Tức giận có thể làm cho mọi việc tồi tệ hơn.
2. Đừng khuyến khích trẻ tấn công lại. Thay vì vậy, bạn hãy đề nghị trẻ bỏ đi để tránh kẻ bắt nạt hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ của thầy cô giáo hoặc người lớn khác.
3. Giúp trẻ thực tập trở thành người quả quyết. Hành động đơn giản để đương đầu với kẻ bắt nạt là bỏ kẻ đó một mình, điều này sẽ mang lại hiệu quả. Giải thích với trẻ rằng mục đích của những kẻ bắt nạt là nhận được sự phản ứng của nạn nhân.
4. Khuyến khích trẻ đi cùng với bạn bè khi ở trường, khi đi tham quan mua sắm hoặc vào những dịp đi dã ngoại khác. Kẻ bắt nạt sẽ không muốn bắt nạt một người trong nhóm.
5. Nếu trẻ trở thành kẻ rút lui, chán nản hoặc miễn cưỡng tới trường hoặc nếu bạn thấy lực học của con bạn giảm sút, thì bạn cần nhờ đến sự giúp đỡ chuyên nghiệp hoặc can thiệp. Bác sĩ tâm lý có thể giúp trẻ, gia đình bạn giải quyết bản đề bắt nạt. Can thiệp sớm có thể sẽ giúp trẻ giảm bớt các hậu quả về tình cảm.

**Nếu thấy người khác bị bắt nạt:**

1. Hãy lên tiếng! Bạn có thể giúp đỡ bằng cách nói với những kẻ bắt nạt dừng lại, không ai đáng để bị bắt nạt.
2. Nếu ngại nói lên một mình, nhờ một hay nhiều người bạn làm điều đó với bạn.
3. Giúp đỡ an ủi người bị tổn thương và nói rằng họ đừng quan tâm đến những gì xảy ra.
4. Nếu sợ hoặc bảo kẻ đó đừng bắt nạt mà không được, hãy tìm một người lớn mà bạn tin tưởng để giúp.
5. Giúp các em bị bắt nạt bằng cách mời họ tham gia sinh hoạt Đoàn, Đội và các phong trào hoạt động sau giờ học. Hành động rất tốt này sẽ giúp họ cảm thấy là họ không đơn độc.

### **Những gì có thể cung cấp cho các em Thanh thiếu nhi:**

- Hãy dạy trẻ rằng mặc dù như thế nào đi nữa cũng không phải là vô vọng. Một điều gì đó sẽ được thực hiện để ngăn chặn việc bắt nạt và bạn sẽ giúp trẻ vượt qua thời gian khó khăn này.
- Nói với trẻ luôn có một người có thể tin tưởng để nói chuyện về việc bắt nạt, cho dù đó là cha hoặc mẹ hay cả hai, hoặc là một giáo viên ở trường
- Giải thích cho con của bạn hiểu lời phát biểu này:” Nếu bạn bỏ đi và yêu cầu được giúp đỡ, bạn là một phần của giải pháp. Nếu bạn ở lại xem, bạn là một phần của vấn đề”

### **Không chờ đợi:**

- Nếu bạn nghi ngờ hoặc nhìn, nghe thấy một cái gì đó, đừng chờ trẻ đến với bạn, mà hãy chủ động mang đến cho chúng những cuộc trò chuyện cởi mở và thân tình về vấn đề bắt nạt. Một số dấu hiệu phổ biến sau đây cho thấy trẻ có thể đang gặp khó khăn bởi sự bắt nạt, hăm dọa:
  - Thay đổi thói quen hoặc cá tính – thường xuyên trầm ngâm, buồn bã, thiếu tự trọng, chán nản, bất cần.
  - Thường xuyên đau bụng, nhức đầu hay khó ngủ mà không giải thích được.
  - Không thêm quan tâm đến các sự kiện xã hội.
  - Gia tăng lo lắng và chìm đắm trong việc sử dụng các thiết bị điện tử như máy tính và điện thoại thông minh.
  - Đến trường với một thái độ miễn cưỡng.
  - Nghỉ học ngày càng nhiều.

- Thay đổi đột ngột thứ hạng trong lớp.
- Thay đổi thói quen ăn uống.
- Cô lập với bạn bè.
- Nên tìm kiếm cơ hội để gặp đưa trẻ, thiếu niên hoặc nhóm bắt nạt và giải thích những tổn thương do chúng gây ra.
- Nói chuyện với những người có trách nhiệm khi xảy ra hành vi bắt nạt, phải tìm cách để khắc phục vấn đề và ngăn chặn tình huống này lặp lại..
- Tránh bất cứ hành vi bắt nạt nào ở nhà.

## **CÁC BIỆN PHÁP ĐỂ NGĂN CHẶN BẮT NẠT**

Xây dựng cho các em Thanh thiếu nhi một nhóm bạn tốt sẽ cung cấp cho các em sự tự tin và giúp chúng cảm thấy không bị lẻ loi. Khuyến khích các em mời bạn bè đến nhà cùng chơi nhiều hơn sau giờ học hoặc vào cuối tuần thay vì giao tiếp trực tuyến. Điều này sẽ tăng cường các kỹ năng xã hội và tình bạn.

Cần biết rõ quy định về hành vi bắt nạt của nhà trường nơi các em Thanh thiếu nhi học. Nói chuyện với giáo viên của các em, tìm hiểu xem hành vi bắt nạt xử lý như thế nào trong lớp học, nói lên bất kỳ mối quan tâm.

Dạy cho các em Thanh thiếu nhi sự khác biệt giữa việc bỏ đi trong sự tự tin và bỏ đi trong sự sợ hãi. Dạy cho các em Thanh thiếu nhi rút lui khỏi những kẻ bắt nạt và bỏ đi với một thái độ của người biết tự trọng.

Internet làm cho những kẻ bắt nạt trên mạng trở thành vô danh là một mối đe dọa cho các em Thanh thiếu nhi ngày nay. Để tránh các em không bị bắt nạt trực tuyến, đặt tất cả các máy tính trong một khu vực chung trong nhà và theo dõi việc sử dụng Internet của chúng. Nói với các em Thanh thiếu nhi là không nhận bất kỳ văn bản, tin nhắn hay yêu cầu nào từ những người không quen biết. Nếu nhận được một tin nhắn hay email quấy rối, dặn các em không trả lời và báo cho obạn ngay lập tức.

“Scrambls” là một tiện ích (plug-in) bảo mật miễn phí dành cho trình duyệt web, với một thiết lập chuyển đổi, có thể mã hóa nội dung được chọn. Bạn chọn lựa (cho phép) người được quyền truy cập hoặc xem những thông tin của bạn bằng cách thiết lập danh sách các cá nhân hoặc nhóm cụ thể. Những người thân của bạn cần phải cài đặt “scrambls” vào trình duyệt của họ, sau đó các thông điệp sẽ được hiển thị chính xác như những gì bạn đã thiết lập. Những người không được cho phép xem thông tin của bạn thì sẽ nhận được cảnh báo từ các nhà cung cấp của các trang web truyền thông xã hội. Trong tương lai, các thông điệp cảnh báo này được thiết lập để

không gây ảnh hưởng cho các em. Vì họ có trách nhiệm bảo vệ danh dự của mình ngay từ bây giờ.

Bạn có thể tạo ra bất kỳ các bài đăng với chế độ riêng tư cá nhân chỉ bằng một cái nhấp chuột, thậm chí nếu bạn đăng công khai trên các nhóm với nhiều mạng xã hội. Scrambls vẫn cho phép bạn quyết định chính sách bảo mật và cá nhân nào được phép truy cập nội dung mà bạn muốn chia sẻ.

Nếu các em Thanh thiếu nhi sợ mang tiếng “mách lẻo”, hãy giải thích cho các em biết sự khác biệt giữa nói thật và mách lẻo. Một bên là im lặng để cho một người nào đó gặp rắc rối, còn một bên là nói với người lớn về một tình huống nguy hiểm để được giúp đỡ. Đừng chờ đợi cho đến khi tình huống phát sinh rồi mới nói chuyện với trẻ, mà hãy đến với các em Thanh thiếu nhi trước khi tình huống nguy hiểm xảy ra.

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

**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 : HỒI SINH TIM PHỔI  
( CARDIO PULMONARY RESUSCITATION = CPR)**

Trong công việc cấp cứu, sự hồi sinh tim phổi nạn nhân là một việc quan trọng, vì để duy trì sự sống, nhất thiết máu và não cần được cung cấp oxy và các chất khác liên tục. Chỉ cần từ ba đến bốn phút thiếu oxy, não sẽ ngừng hoạt động, nạn nhân sẽ bất tỉnh, ngừng thở, tim ngừng đập và có thể tử vong.

**THỦ THUẬT HỒI SINH TIM PHỔI (CPR)**

Trước đây khi làm CPR người ta theo trình tự “ABC”. Nói cách khác, người cấp cứu trước tiên sẽ tiếp hơi thở bằng miệng hai lần rồi sau đó mới ép nén ngực nạn nhân 30 lần và cứ tiếp tục như thế.

Nhưng nay theo chỉ dẫn mới của Hiệp hội Tim Hoa kỳ (American Heart Association = AHA) về hồi sinh tim phổi, thì người cấp cứu phải thực hiện giai đoạn “C” trước, tức là ép nén ngực nạn nhân để giúp máu giàu oxygen luân chuyển khắp cơ thể ngay lập tức; điều này tối quan trọng đối với người bị lên cơn đau tim.

Như vậy tiến trình cấp cứu CPR mới bây giờ sẽ là C – A – B, Người cấp cứu sẽ bắt đầu cách theo thứ tự ép nén ngực. Nâng đầu bệnh nhân ngả về phía sau để thông khí đạo và ép nén ngực nạn nhân 30 lần ngay tức thời rồi sau đó mới tiếp hơi thở bằng miệng hai lần và cứ như thế mà tiếp tục. Sự thay đổi này áp dụng cho người lớn và trẻ em, nhưng không áp dụng cho trẻ sơ sinh. Hướng dẫn mới cũng còn khuyến cáo người cấp cứu phải ép nén ngực phải có nhịp độ tối thiểu là 100 lần ép nén trong một phút.

**Cách ép nén**

Các bạn quỳ cạnh nạn nhân, hai tay thẳng, cườm một bàn tay đặt lên lồng ngực ngang hai đầu vú, chồng bàn tay còn lại lên bàn tay thứ nhất và đan những ngón tay

lại với nhau. Phải chắc rằng các ngón tay không đè lên ngực nạn nhân. Đè tay ép lồng ngực của nạn nhân xuống, rồi buông ra theo tốc độ 100 lần/phút.

Các bạn ép ngực 30 lần và thổi ngạt hai lần. Sau mỗi năm chu kỳ, kiểm tra mạch và hơi thở của nạn nhân một lần bằng cách lắng nghe và đặt hai ngón tay lên động mạch cổ. Nếu nạn nhân không thở sẽ làm tiếp năm chu kỳ nữa.

Cách thổi ngạt

1. Một tay kéo đầu nạn nhân càng ngửa về phía sau càng tốt, tay kia kéo hoặc đẩy hàm dưới cho miệng mở ra.

2. Dùng bàn tay vừa đẩy trán nạn nhân vừa bịt mũi của họ lại bằng ngón trỏ và ngón giữa. Bàn tay kia dung banh hàm nạn nhân và kéo miệng mở ra.

3. Hít đầy lồng ngực, bạn há miệng rộng rồi áp sát vào miệng nạn nhân. Thổi hơi mạnh trong khoảng một giây, vừa thổi vừa liếc mắt nhìn lồng ngực của nạn nhân. Nếu thổi thành công thì sẽ thấy lồng ngực của nạn nhân phồng lên.

## **HỒI SINH TIM PHỔI CHO TRẺ EM**

Những giây phút sau thời điểm một trẻ sơ sinh hay trẻ em được tìm thấy bất tỉnh là rất quan trọng trong việc sơ cứu. CPR là một kỹ thuật có hiệu quả trong tình huống này; tuy nhiên, trước đó nên tìm hiểu CPR và thực tập từ một tổ chức chuyên nghiệp.

## **HƯỚNG DẪN CẤP CỨU ĐƯỜNG THỞ**

- Đừng để trẻ một mình để đi gọi 115, mà nên nhờ ai ở gần đó gọi giùm.
- Kiểm tra mức độ ý thức của trẻ. Vỗ nhẹ và nói chuyện với bé để xem có phản ứng gì hay không? Nếu bé không cử động hay rên khóc gì thì thực hiện hô hấp nhân tạo.
- Ngay cả khi đứa trẻ còn tỉnh táo, cũng phải ngay lập tức gọi 115 hoặc dịch vụ y tế khẩn cấp trong khu vực. Nếu trẻ bị bất tỉnh, hãy làm theo các bước sau:
- Mở rộng đường hô hấp bằng cách đè trán đẩy cằm. Một tay đẩy trán của trẻ ra sau, một tay dung ngón tay nâng cằm của trẻ lên một góc 90 độ so với mặt đất để mở rộng đường thở.
- Đặt tai và má của bạn trên khuôn mặt của trẻ để kiểm tra hơi thở trong vòng 5 – 10 giây, bằng cách nhìn xem lồng ngực có di động hay không? Nghe tiếng thở hay cảm nhận được hơi thở thoát ra từ mũi miệng của bé hay không? Thở “ngáp cá” phải xem như là không thở.

- Thổi ngạt hai lần liên tiếp, mắt hướng nhìn lồng ngực của bé xem có phồng hay không? Nếu không phồng lên, cần kiểm tra lại xem đường thở đã thông hay chưa?

- Bắt đầu ngay lập tức động tác xoay bóp tim ngoài lồng ngực.

- Để hai ngón tay (nếu là trẻ sơ sinh), để gót một bàn tay (nếu là trẻ nhỏ) vào giữa lồng ngực của bé, giữa hai núm vú. Đặt lòng bàn tay thứ hai lên bàn tay thứ nhất (nếu là trẻ đã lớn). Giữ sao cho cẳng tay và khuỷu luôn thẳng và thẳng góc với thành ngực của trẻ.

- Dùng sức nặng của bản thân, ấn mạnh hai bàn tay xuống (hay một bàn tay hoặc hai ngón tay), sao lồng ngực chỉ di động khoảng 5cm là vừa đủ. Làm liên tục như vậy khoảng 30 cái nén, với tốc độ 100 lần trong 1 phút.

- Sau 30 cái nén, tiếp tục hà hơi thổi ngạt hai lần.

- Kiểm tra nhịp tim từ 5 đến 10 giây trên động mạch cảnh ở cổ. Ở trẻ sơ sinh, kiểm tra động mạch ở bên trong cổ tay. Nếu có nhịp đập, tiếp tục thổi ngạt. Nếu không có nhịp đập hoặc nếu nhịp đập yếu, bắt đầu ép ngực.

- Tiếp tục hồi sinh tim phổi cho đến khi bé có thể phục hồi hơi thở và nhịp tim, hay có nhân viên y tế đến hỗ trợ.

## **HÔ HẤP NHÂN TẠO**

Khi nạn nhân ngừng thở do các tai nạn như: Khí độc, điện giật, chết đuối, bị choáng, ngạt thở, thắt cổ,.....đều có thể cứu sống họ bằng phương pháp hô hấp nhân tạo.

Muốn sử dụng hiệu quả phương pháp hô hấp nhân tạo, phải luyện tập thật nhiều lần cho đúng cách. Đã có nhiều trường hợp làm không đúng phương pháp dẫn đến tử vong cho nạn nhân.

Khi hô hấp nhân tạo phải nhớ: Bình tĩnh và kiên nhẫn, làm các động tác đúng theo nhịp điệu, không nhanh quá và cũng không chậm quá. Các động tác có khi kéo dài hàng 1 -2 giờ, nên không được chán nản. Cần có người hỗ trợ khi quá mệt mỏi.

Có nhiều phương pháp hô hấp nhân tạo, phương pháp sau đây dễ làm và hiệu quả hơn cả.

### ***Phương pháp miệng qua miệng***

Đây là phương pháp dễ làm và có hiệu quả nhất. Đặt nạn nhân nói thoáng mát, nói lỏng quần áo, dây nịt, cà vạt.....

Nếu có thể thì nên để nạn nhân nằm ngửa trên một mô đất cao, hay bàn ghế, giường... để đỡ cúi mặt gập người khi thao tác. Nếu trong miệng và cổ họng nạn nhân có vướng vật gì, hãy quấn vải vào đầu ngón tay móc sạch ra, rồi lau miệng cho sạch.

#### Phương pháp thao tác

1. Dùng bàn tay vừa đẩy trán nạn nhân vừa bịt mũi của họ lại bằng ngón trỏ và ngón giữa. Bàn tay kia dung banh hàm nạn nhân và kéo miệng mở ra.

2. Đặt một miếng gạc sạch lên miệng nạn nhân (nếu muốn).

3. Hít đầy lồng ngực, bạn há miệng rộng rồi áp sát vào miệng nạn nhân, thổi hơi mạnh cho đến khi thấy lồng ngực của nạn nhân phồng lên.

4. Nghiêng đầu lắng tai nghe hơi thở trở ra, kéo đầu nạn nhân càng ngửa về phía sau càng tốt, kéo hoặc đẩy hàm dưới cho miệng nạn nhân mở ra.

5. Lặp lại động tác 3 với nhịp điệu:

a. Người lớn: 12 lần trong 1 phút.

b. Trẻ em: 20 lần (thổi nhẹ).

Tiếp tục như vậy cho đến khi nạn nhân trở lại bình thường.

**Chú ý:** Nếu thấy thổi hơi vào mà không thấy hơi thở ra, hãy nghiêng đầu nạn nhân qua một bên và kiểm soát lại cuống họng của nạn nhân. Móc lần nữa cho thật sạch và bắt đầu trở lại.

#### NGHẼN KHÍ ĐẠO – NGẠT THỞ

Khí đạo có thể bị nghẽn do thức ăn, do nôn mửa hay do vật thể lạ khác xâm nhập, do bị sưng họng sau khi bị thương hay ở nạn nhân bất tỉnh, do lưỡi cản trở.

Trẻ em dưới ba tuổi đặc biệt dễ bị ngạt thở do dị vật trong đường hô hấp, vì khí quản và phế quản của các em rất nhỏ và chưa phát triển đầy đủ để cho phép kiểm soát các cơ miệng và cổ họng. Phải nhớ rằng kích thước khí quản (hoặc ống thở) của trẻ nhỏ chỉ có kích thước bằng khoảng đường kính của một ống hút nước.

*Ngày 04/11/2008 – Cháu Trần Thị Q. Nh. 2,5 tuổi ngụ tại Thành phố Hồ Chí Minh tử vong vì sặc hạt trái cây. Theo người bé Nh. Bé tự ăn trái sabôchê (hồng xiêm) thì bị nghẹn sặc.*

*Khi người mẹ phát hiện và vội móc miệng bé để lấy hạt ra thì cháu Nh. Đã tím tái. Cháu được đưa đến một cơ sở y tế gần nhà nhưng sau 20 phút đến nơi bé đã ngưng tim, ngưng thở. Sau đó bé được đưa đến cấp cứu tại Bệnh viện Nhi đồng 2. Nhưng những nỗ lực hồi sức tích cực của các bác sĩ ở đây cũng không cứu vãn được tình hình.*

## NGUYÊN NHÂN GÂY RA NGẠT THỞ

Khi một trẻ em bị ngạt thở, thường là do thức ăn hoặc một vật lạ đang nằm trong đường hô hấp (khí quản) của bé, do đó không khí không thể lưu thông bình thường trong hoặc ra khỏi phổi, làm cho đứa trẻ không có khả năng hít thở đúng cách.

Nguyên nhân phổ biến nhất của sự nghẹt thở gây tử vong ở trẻ em là thực phẩm. Một miếng thức ăn chưa kịp nhai có thể ngăn chặn đường thở hoặc được hít vào phổi, gây sặc. Trẻ em từ sáu hoặc bảy tháng tuổi có thể cắn một miếng thức ăn với hàm răng trước mới mọc của bé, nhưng bé sẽ không thể nhai được, cho đến lúc bé lên bốn tuổi. Vì vậy trẻ em dưới bốn tuổi dễ bị nghẹt thở. Phải giữ các vật dụng nhỏ như đồng xu, viên bi, hạt cườm, nút quần áo và các vật nhỏ khác nằm ngoài tầm với của bé, là một giải pháp thiết thực, để tránh những tai họa có thể xảy ra. Đừng bao giờ để cho các em đi bộ, chạy hoặc chơi đùa với thức ăn hoặc đồ chơi trong miệng.

### **Các dấu hiệu chung khi bị nghẽn khí đạo:**

- Thở to, gắng sức.
- Cử động ngực và bụng ngược chiều thành ngực hóp vào còn bụng phình ra.
- Da tái xanh (cyanosis).
- Lỗ mũi đỏ.
- Thành ngực giữa xương sườn và các phần mềm trên xương cổ và xương ngực giãn ra.
- Hai tay ôm cổ.
- Cổ khô khè, thở hỗn hển, the thé thì thào – không thể nói chuyện, khóc hoặc kêu lên âm thanh gì.
- Lăn lộn xung quanh và chảy nước dãi.

**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 : PHÒNG VÀ TRỊ CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG  
SỐT**

Khi thân nhiệt cao hơn mức bình thường ( $37^{\circ}\text{C}$ ) thì gọi là sốt. Sốt thường là do bị nhiễm trùng (nhưng không phải lúc nào cũng vậy). Một số bệnh có kèm theo sốt cao như: cảm cúm, đau mùa, sốt, viêm màng não, nhiễm khuẩn...

Sốt là triệu chứng thông thường của nhiều bệnh như:

- Các bệnh truyền nhiễm như cúm hay sốt rét
- Các loại viêm khác nhau như: mụn nhọt, mụn trứng cá hoặc áp xe.
- Ung thư
- Các bệnh rối loạn tiêu hóa như gút

Sốt là do phản ứng của cơ thể, thường không gây hại gì, nhưng khi thân nhiệt lên quá  $40^{\circ}\text{C}$  thì có thể gây nguy hiểm.

***Làm gì khi trẻ bị sốt?***

Để điều trị sốt đúng cách cần phải biết nguyên nhân gây ra sốt. Trước tiên, giúp bệnh nhân cảm thấy dễ chịu trong môi trường tương đối ẩm áp. Tốt hơn hết là cho bệnh nhân nằm nghỉ trên giường.

Có thể cho uống 2 viên paracetamol (nếu là người lớn) hay xirô paracetamol (nếu là trẻ em). Nên dùng khăn thấm nước nóng đắp lên trán để hạ nhiệt cho bệnh nhân.

Trong hầu hết các nguyên nhân gây sốt ở trẻ là do nhiễm virus, vì vậy trẻ sẽ tự hết sốt sau một vài ngày. Tuy nhiên cha mẹ hoặc người chăm sóc trẻ thường cố gắng tìm mọi cách để hạ sốt cho trẻ để tránh tình trạng co giật do sốt cao. Điều này không sai về mặt lý thuyết, nhưng nhiều chuyên gia cho rằng, chính bản thân cơn sốt

cũng có nhiều tác dụng tốt với tình trạng của đứa trẻ, cho nên nhiều khi cũng nên để cho cơn sốt làm nhiệm vụ của nó.

Mặc dù vậy, đôi khi cũng cần phải hạ sốt cho trẻ khi trẻ sốt cao trên 38,5°C. Thuốc hạ sốt thường được sử dụng là paracetamol với liều dùng theo chỉ dẫn và không quá 6 lần/24 giờ. Có thể dùng nước ấm để lau cho trẻ ở một vài nơi như nách, trán...

Khi trẻ bị sốt thường mất nhiều nước (qua đường mồ hôi, hô hấp...) vì vậy cần phải cố gắng khuyến khích trẻ uống đủ nước. Không cho trẻ ăn kiêng khi ốm. Điều quan trọng hơn cả là việc phải theo dõi chặt chẽ tình trạng sốt, cho trẻ nghỉ ngơi và cập nhật độ thường xuyên.

### ***Khi nào thì đưa trẻ đi bác sĩ?***

Trẻ cần được đưa ngay đến cơ sở y tế khi có ít nhất một trong số các dấu hiệu dưới đây:

- Không uống được hoặc bỏ bú
- Nôn tất cả mọi thứ
- Co giật
- Buồn ngủ một cách khác thường hoặc ngủ li bì
- Trẻ khó thở
- Nổi ban bất thường
- Nhức đầu nhiều
- Trẻ bị sốt sau khi đến vùng có sốt rét, sốt xuất huyết.

Điều này có ý nghĩa trong việc sớm có chẩn đoán tìm căn nguyên gây sốt, đồng thời có các can thiệp điều trị kịp thời.

## SỐT XUẤT HUYẾT

Sốt dengue và sốt xuất huyết dengue (gọi chung là sốt xuất huyết) có 4 chủng huyết thanh khác nhau DEN-1, DEN-2, DEN-3 và DEN-4. Bệnh nhân nhiễm với chủng virus nào thì chỉ có khả năng miễn dịch với chủng virus đó mà thôi. Chính vì vậy mà những người sống trong vùng lưu hành dịch sốt xuất huyết có thể mắc bệnh sốt xuất huyết nhiều hơn một lần trong đời. Nhiễm virus dengue gây nên triệu chứng lâm sàng khác nhau tùy từng cá thể. Bệnh có thể chỉ biểu hiện như một hội chứng nhiễm virus không đặc hiệu hoặc bệnh lý xuất huyết trầm trọng và đưa đến tử vong.

Có thể nói sốt huyết lây truyền do muỗi thường gặp nhất – muỗi vằn. Trong những năm gần đây bệnh đã trở thành mối quan ngại lớn đối với sức khỏe cộng đồng trên thế giới.

### *Triệu chứng*

- Đau đầu
- Sốt cao
- Đau mình
- Viêm kết mạc

Sau đó xuất hiện dấu hiệu xuất huyết từ nhẹ đến nặng và có thể gây tử vong.

- ❖ **Sốt:** Sốt cao đột ngột, nhiệt độ 39-40°C, sốt kéo dài 2-7 ngày, sốt kèm các triệu chứng: mệt mỏi chán ăn, đau bụng ở thượng vị hoặc hạ sườn phải, đôi khi nôn, gan to; ở trẻ em hay gặp hơn là người lớn, đôi khi da xung huyết hoặc có phát ban.
- ❖ **Hiện tượng xuất huyết:** Thường xuất hiện vào ngày thứ 2 của bệnh: Xuất huyết tự nhiên hoặc xuất huyết khi tiêm chích sẽ thấy bầm tím quanh nơi tiêm.
- ❖ **Xuất huyết ngoài da:** Biểu hiện như các chấm xuất huyết, vết bầm tím, rõ nhất là xuất huyết ở gan bàn tay, lòng bàn chân.
- ❖ **Xuất huyết ở niêm mạc:** Chảy máu cam, chảy máu chân răng, đi tiểu ra máu, kinh nguyệt kéo dài hoặc xuất hiện kinh nguyệt sớm hơn kì hạn.
- ❖ **Xuất huyết tiêu hóa:** Nôn ra máu, đi đại tiện ra máu. Khi có xuất huyết tiêu hóa kéo theo nhiều hội chứng thân kinh: đau người, đau cơ, đau khớp, nhức đầu, đau quanh hố mắt; trẻ em nhỏ sốt cao, đôi khi co giật, hoảng hốt.
- ❖ **“Sốc”:** Là dấu hiệu nặng, thường xuất hiện từ ngày thứ 3-6 của bệnh, đặc biệt lúc người bệnh đang sốt cao chuyển sang hết sốt và có thể xảy ra kể cả khi

không thấy rõ dấu hiệu xuất huyết. Dấu hiệu của sốc gồm: Trẻ mệt li bì hoặc vật vã, chân tay lạnh, tiểu ít, có thể kèm theo ói hoặc đi cầu ra máu. Thời gian diễn ra sốc thường ngắn từ 12 đến 24 giờ. Phải đưa đi bệnh viện ngay.

### ***Cách phòng chống***

Cần diệt ấu trùng muỗi (lăng quăng) hoặc không tạo điều kiện để muỗi đẻ trứng như thả cá vàng hoặc các loại cá ăn lăng quăng vào trong lu, giết, chum, vại,...; đổ các nước trong các vật đựng nước không cần thiết; tránh để đồ đạc lộn xộn hoặc để nhiều đồ vào chỗ tối tạo cho muỗi sinh sản; đặt bát nước muối ở các khe trong nhà; sử dụng nhang muỗi, thuốc xịt.

### ***Điều trị***

Hiện nay vaccin chống bệnh sốt xuất huyết, đang ở giai đoạn nghiên cứu. Chẩn đoán dựa trên lâm sàng và xét nghiệm. Điều trị thường là làm giảm các triệu chứng (giảm đau và hạ sốt). Đa số các ca thường nhẹ và khỏi bệnh trong vòng vài ngày. Trường hợp nặng cần nhập viện và sẵn sàng tích cực các biến chứng huyết áp thấp và chảy máu.

## **NHÚC ĐẦU**

Nhức đầu có thể do từ một bệnh khác như: cảm cúm, viêm màng não, đột quỵ,... Người khỏe mạnh cũng có thể bị nhức đầu do không khí ngột ngạt, do uống rượu, do phản ứng một số thuốc, do mất ngủ, do căng thẳng thần kinh...

### ***Cách chữa trị:***

1. Giúp bệnh nhân nằm hay ngồi một cách thoải mái ở nơi yên tĩnh.
2. Nếu có thể, hãy loại bỏ những nguyên nhân gây ra nhức đầu như tiếng ồn, ánh sáng chói, thiếu không khí trong lành...
3. Người lớn có thể uống 2 viên paracetamol, aspirin hay thuốc giảm đau.

### ***Các bạn cần gọi bác sĩ nếu:***

- Nhức đầu xảy đến quá đột ngột.
- Trong 2 giờ mà cơn đau không giảm.
- Bệnh trầm trọng và bệnh nhân mất khả năng làm việc.
- Tái đi tái lại hay đau hoài không hết.
- Kèm theo tinh thần suy giảm, mất khả năng cảm giác.

- Xuất hiện sau khi bị chấn thương ở đầu.

## **ĐAU BỤNG**

Đau bụng có thể là bệnh thông thường (như khó tiêu), nhưng cũng có thể là triệu chứng của một bệnh nặng. Ở mỗi vị trí đau bụng đều có nguyên nhân, tính chất đau khác nhau. Những cơn đau có thể diễn ra âm ỉ hoặc dữ dội tùy thuộc vào nguyên nhân gây bệnh.

### ***Đau ở bụng trên (vùng sát mũi xương ỉc)***

Đau bụng ở vị trí này thường là đau do hội chứng dạ dày, có thể là viêm loét dạ dày hay viêm loét tá tràng. Cũng có thể là triệu chứng của viêm tụy cấp mạn tính.

Vị trí đau lệch sang phải là vùng gan, đường dẫn mật và túi mật. Đau dịch xuống phía dưới là đau ở thận hoặc niệu quản.

Để chẩn đoán chính xác hơn cần phải có kết quả xét nghiệm, siêu âm, chụp X-quang. Đó là kết quả cận lâm sàng giúp chẩn đoán tốt hơn.

### ***Đau ở vùng bụng dưới (vùng dưới rốn)***

Trường hợp đáng lo nhất khi bị đau ở vùng bụng dưới là viêm ruột thừa. Cơn đau thường âm ỉ hoặc kéo thành từng cơn kèm theo sốt nhẹ, buồn nôn... Đau bụng dưới do viêm đại tràng cũng thường gặp, đặc biệt là viêm đại tràng mạn tính, căn nguyên do kí sinh trùng amip. Viêm bàng quang cấp tính nhiều khi cũng gây đau bụng dưới kèm theo đái buốt, đái gắt, đái ra máu mà hay thường gặp ở nữ giới.

Các trường hợp gây đau bụng dưới thường gặp ở nữ giới thường là viêm tử cung, buồng trứng, vòi trứng... Để chẩn đoán chính xác bệnh cần có sự hỗ trợ cận lâm sàng và trang thiết bị y tế hiện đại.

### ***Xử trí khi bị đau bụng***

Khi bị đau bụng, bạn nên chú ý những điều dưới đây:

- Cần đi khám ngay nếu bị đau bụng, đặc biệt là khi bị đau dữ dội, liên tục, có tiền sử bệnh dạ dày, bệnh gan, mật.
- Khi đau hố chậu phải cần hết sức thận trọng, đôi khi chỉ đau âm ỉ nhưng lại là viêm ruột thừa. Đối với nữ giới khi đau hố chậu ngoài việc cảnh giác với bệnh ruột thừa cũng cần lưu ý thêm có thể là dấu hiệu của u nang buồng trứng.
- Trẻ em đau bụng nên thận trọng vì có thể là biểu hiện của đau ruột thừa ở trẻ, rất khó chẩn đoán nếu không phải là chuyên khoa.

- Người mắc bệnh thuộc về ở bụng mới lần đầu nên điều trị dứt điểm, triệt để và nên đi khám bệnh định kì

## NGẠT MŨI- SỔ MŨI

Ngạt mũi hay sổ mũi có thể do cảm lạnh hoặc do dị ứng. Chất nhầy trong mũi nhiều có thể gây viêm tai ở trẻ em hoặc viêm xoang ở người lớn

### ***Những điều cần làm để chữa nghẹt mũi:***

1. Trẻ em: Dùng quả bơm nhỏ hoặc ống tiêm không kim hút chất nhầy trong mũi
2. Người lớn: Cho một ít nước muối vào lòng bàn tay và hít vào mũi cho chất nhầy loãng ra.
3. Xông hít hơi nước nóng hay nước tinh dầu sả, bạc hà... cũng sẽ giúp làm thông mũi

Để phòng viêm tai và viêm xoang: lau mũi, đừng xì mũi.

## HO

Ho không phải là một bệnh nhưng ho là dấu hiệu của nhiều căn bệnh khác nhau liên quan đến họng, phổi hoặc phế quản, như: *nghẹt thở, không khí ô nhiễm, hút thuốc lá, hen suyễn, viêm phế quản mạn tính, lao phổi, ung thư phổi, suy tim...* Ho có nhiều loại, theo cách gọi dân gian là: ho khan, ho gió, ho đàm, ho gà... Thường trong mùa đông hay gặp hai loại ho: ho khan và ho đàm (đờm).

**Ho cấp:** Là tình trạng ho xảy ra đột ngột, thông thường nhất là do hít phải bụi hoặc chất kích thích. Ho cấp cũng có thể do các nguyên nhân: Do nhiễm khuẩn, viêm họng, viêm thanh quản, viêm tai, viêm xoang, viêm phế quản, viêm phổi, tràn dịch màng phổi. Cũng có khi triệu chứng ho xuất hiện trong các bệnh dị ứng tai mũi họng và hen. Triệu chứng ho cấp cũng có thể do bệnh gây ứ máu ở phổi như: bệnh phù phổi, tim và thường gặp ở người có tiền sử mắc các bệnh tim mạch, tăng huyết áp...

**Ho khan:** thường gây ngứa họng và không có đờm, loại ho này có thể gây khàn giọng hoặc mất giọng. Ho khan thường là do hít phải các loại khói bụi gây kích thích, như: khói thuốc, khói than, mùi hóa chất, hoặc có thể phản ứng của cơ thể khi thời tiết thay đổi đột ngột. Ho khan cũng có thể là do tình trạng mới nhiễm vi-rút, do cảm cúm hay cảm lạnh, hoặc là triệu chứng của hen phế quản, trào ngược dạ dày, suy tim... Bệnh nhân ho khan thường vẫn cảm thấy khỏe mạnh, không có cảm giác nặng ngực và khó thở.

**Ho đàm:** có biểu hiện đặc trưng là nặng ngực và cơn ho thường khạc ra chất nhầy và đờm. Bệnh nhân có cảm giác nghẹt thở và khó thở, thường mệt mỏi. Các triệu chứng thường tăng lên khi đi bộ và nói chuyện. Ho đàm có thể là triệu chứng còn lại sau khi viêm họng, viêm mũi và viêm xoang...

**Ho thành cơn:** Ho nhiều lần kế tiếp nhau trong một thời gian ngắn, điển hình là cơn ho gà; người bệnh ho liên tục một cơn, sau đó hít một hơi dài và tiếp tục ho nữa. Cơn ho kéo dài thường gây tăng áp lực trong lồng ngực, gây ứ huyết tĩnh mạch chủ trên làm cho người bệnh đỏ mặt, tĩnh mạch cổ phồng, cơn ho có thể làm chảy nước mắt, đôi khi còn gây ra phản xạ nôn nữa. Người bệnh có thể đau ê ẩm ngực, lưng và bụng do các cơ hô hấp co bóp quá mức.

## ĐIỀU TRỊ

Đối tượng các bạn Thanh thiếu niên là lứa tuổi hay dễ dàng mắc các triệu chứng ho trên. Cùng là bệnh ho nhưng với hai triệu chứng khác nhau như trên, cho nên có hai cách điều trị khác nhau, sau đây là hướng dẫn các bạn Thanh thiếu niên cách làm giảm bệnh ho tại nhà, nhưng sau khi

### Để làm loãng đờm:

- Xông nước sôi với lá bạc hà hay khuynh diệp, hít mạnh.
- Uống potassium iodide (*cali iodua*).
- Uống nhiều nước.

### *Ho khan và các loại ho khác*

Pha hỗn hợp xirô theo cách: 1 phần mật ong + 1 phần nước chanh + 1 phần rượu. Cứ 2-3 giờ uống một muỗng cà phê. Đối với trẻ em hoặc người khó thở thì không cho rượu.

Uống xirô với codeine hoặc aspirin với codeine (nếu có nhiều đờm hoặc thở rít, không dùng codeine).

Tìm xem bệnh gì gây ra ho như: cảm lạnh, viêm phế quản, suyễn, sởi, viêm phổi, bạch hầu, ho gà, lao... thì chữa bệnh đó. Nếu ho kéo dài, ho ra máu, có đờm thối, sút cân, khó thở... cần khám bác sĩ.

## PHÒNG TRÁNH BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ

Thời tiết chuyển mùa là điều kiện thuận lợi cho nhiều loại dịch bệnh bùng phát ở nhiều địa phương đặc biệt là trong trường học. Trong đó, đau mắt đỏ là bệnh lành tính nhưng dễ dàng lây lan đặc biệt là trong trường học, nếu không điều trị kịp thời,

đúng cách sẽ dẫn đến những biến chứng nguy hiểm như viêm, loét giác mạc và có thể dẫn đến mù lòa.

Đau mắt đỏ (*hay còn gọi là viêm kết mạc*) là tình trạng nhiễm trùng mắt, bệnh do virus Adenovirus hoặc do vi khuẩn như liên cầu, tụ cầu, phế cầu gây ra.

Đau mắt đỏ (*hay còn gọi là viêm kết mạc*) là tình trạng nhiễm trùng mắt, thường gặp do vi khuẩn hoặc virus gây ra hoặc do dị ứng, với triệu chứng đặc trưng là đỏ mắt.

Bệnh thường khởi phát đột ngột, lúc đầu ở một mắt sau lan sang mắt bên kia. Bệnh đau mắt đỏ rất dễ mắc, dễ lây lan trong cộng đồng và gây thành dịch.

### **Triệu chứng đau mắt đỏ:**

Bệnh đau mắt đỏ thường gây khó chịu và đi kèm với các triệu chứng, với những dấu chứng dưới đây, giúp các em có thể nhận biết và cách đề phòng bệnh từ bạn bè xung quanh.

- Mắt đau râm rộ, cộm, cảm giác như cát trong mắt.
- Chảy nước mắt và có nhiều rỉ, có khi sáng ngủ dậy rỉ làm mi mắt dính chặt.
- Mi mắt sưng nhẹ, hơi đau, kết mạc sưng phù, đỏ. Bệnh thường bắt đầu từ một mắt, sau vài ba ngày đến mắt thứ hai...
- Kèm theo có thể ho, sốt nhẹ, nổi hạch trước tai (*hay gặp ở trẻ em*).

Thông thường người bệnh vẫn nhìn thấy bình thường, thị lực không bị suy giảm nhưng nếu để bệnh nặng, mắt người bệnh có thể bị phù đỏ, có màng trong mắt, xuất huyết dưới kết mạc... thì hậu quả sẽ lớn hơn.

### **Đường lây bệnh:**

Trong môi trường học đường, việc các em học sinh thường xuyên tiếp xúc với nhau, sử dụng chung các đồ dùng cá nhân hoặc công cộng dễ dẫn đến việc lây lan viêm nhiễm rộng rãi...

- Tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh qua đường hô hấp, nước mắt, nước bọt, đặc biệt nước mắt người bệnh là nơi chứa rất nhiều virus.

- Cầm, nắm, chạm vào những vật dụng nhiễm nguồn bệnh như tay nắm cửa, nút bấm cầu thang, điện thoại; đồ vật, đồ dùng cá nhân của người bệnh như khăn mặt, chậu rửa mặt... Dùng chung đồ dùng sinh hoạt như khăn mặt, gối.

- Sử dụng nguồn nước bị nhiễm mầm bệnh như ao, hồ, bể bơi.
- Thói quen hay dụi mắt, sờ vào mũi, vào miệng.

- Lây qua vật trung gian là ruồi/nhặng.

- Bệnh viện, công sở, lớp học, nơi làm việc, nơi công cộng, trên xe buýt, tàu hỏa, máy bay..., những nơi có mật độ người đông, cự ly gần rất dễ lây bệnh.

## **Đề phòng**

Hiện nay trong y học vẫn chưa có thuốc điều trị đặc trưng và các em bị bệnh đau mắt đỏ rồi vẫn có thể bị nhiễm lại chỉ sau vài tháng khỏi bệnh.

Để giúp các em học sinh phòng tránh bệnh đau mắt đỏ hiệu quả, các chuyên gia y tế khuyến cáo, khi không có dịch, người dân thường xuyên đảm bảo vệ sinh: *cá nhân, rửa tay bằng xà phòng và nước sạch; dùng riêng khăn, gối, chậu rửa mặt; giặt khăn mặt bằng xà phòng và nước sạch, phơi khăn ngoài nắng hằng ngày; đặc biệt không dùng tay dụi mắt (trẻ em thường hay dụi mắt khi gặp các bệnh lý về mắt, điều này dẫn đến rất dễ lây lan)*

Khi có dịch, các em học sinh cần thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, sử dụng nước sạch; không đưa tay lên dụi mắt, mũi, miệng; không dùng vật dụng cá nhân chung như : lọ thuốc nhỏ mắt, khăn mặt, kính mát, khẩu trang...

Các em cần chủ động hoặc nhờ thầy cô, phụ huynh vệ sinh mắt, mũi, họng hằng ngày bằng các thuốc nhỏ mắt, nhỏ mũi, nước súc họng thông thường.

Sử dụng xà phòng hoặc các chất sát khuẩn thông thường sát trùng các đồ dùng vật dụng của người bệnh.

Các bạn Thanh thiếu nhi cần hạn chế tiếp xúc với người bệnh hoặc người bị đau mắt đỏ *(Khi phát hiện các bạn bệnh đau mắt đỏ, các bạn Thanh thiếu nhi cần báo cho nhân viên y tế học đường và giáo viên để có biện pháp đề phòng, nên cho các bạn có triệu chứng bệnh ở nhà để tránh lây lan cho các bạn khác)*

Các bạn Thanh thiếu nhi bị bệnh hoặc người nghi bị đau mắt đỏ cần hạn chế tiếp xúc với người khác, cần được nghỉ học để tránh lây nhiễm người xung quanh và lây lan trong cộng đồng, trong trường học.

Nên dùng thuốc theo toa của bác sĩ; không tự ý mua thuốc nhỏ mắt; không dùng thuốc nhỏ mắt của người khác. Đặc biệt, không đắp các loại lá vào mắt, như lá trầu, lá dâu...

Trước và sau khi vệ sinh mắt, các bạn Thanh thiếu nhi cần nhỏ mắt cần rửa tay thật sạch bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn, sau khi thực hiện các biện pháp vệ sinh, các bạn Thanh thiếu nhi thấy bệnh không thuyên giảm sau vài ngày phải đến ngay cơ sở y tế để được khám, điều trị đúng cách...

## SÓT RÉT

Sốt rét là một bệnh do ký sinh trùng sốt rét gây nên, bệnh này thường khá phổ biến ở khu vực vùng biên giới, vùng rừng núi, đặc biệt đối tượng nhiễm bệnh là các bạn Thanh thiếu nhi, và cũng do địa lý nên công tác chữa trị cũng không được chú trọng, đa phần là chữa theo dân gian nên dễ dàng gây nguy hiểm đến tính mạng.

Bệnh do muỗi Anophen truyền từ người bệnh sang người lành. Biểu hiện của bệnh sốt rét có thể thay đổi từ nhẹ đến nặng tùy thuộc vào nhiều yếu tố như là: *loại ký sinh trùng mắc phải, tình trạng miễn nhiễm của ký chủ, cơ địa ký chủ*

### Triệu chứng:

Con sốt cứ hai hay ba ngày lại xuất hiện (*tùy theo lại sốt rét*) và kéo dài hàng mấy giờ đồng hồ

Con sốt có 3 giai đoạn:

1. Bắt đầu là rét run ( thường có nhức đầu). Bệnh nhân ớn lạnh hoặc rét run từ 15 phút đến 1 giờ.
2. Sau rét là sốt cao, thường từ 40°C hoặc hơn. Bệnh nhân mệt, da đỏ có lúc mê sảng kéo dài nhiều giờ.
3. Cuối cùng bệnh nhân ra mồ hôi, hạ sốt, cơ thể mệt lả, yếu ớt nhưng cảm thấy dễ chịu.

### Xét nghiệm và chữa bệnh:

Vì có nhiều loại ký sinh gây ra những loại sốt khác nhau, cho nên nếu nghi là bị sốt rét hoặc bị sốt đi sốt lại nhiều lần, cần phải đến bệnh viện để thử máu. Không nên tự đi mua thuốc điều trị.

### Phòng chống sốt rét

Để phòng chống tốt bệnh sốt rét, các bạn Thanh thiếu nhi cần lưu ý:

- Mặc quần áo kín – ngủ màn để tránh muỗi.
- Diệt muỗi và diệt lăng quăng bằng cách dọn sạch ao hồ (*thả cá*), các vật dụng chứa nước quanh nhà.
- Uống thuốc ngừa sốt rét trước và sau khi đi trại, đi du lịch ( chloroquine, fansidar...)

## ĐỘT QUY

Đột quy còn gọi là tai biến mạch máu não. Là một bệnh xảy ra khi máu đột nhiên ngừng cung cấp cho não. Tai biến mạch máu não có 2 loại: nhồi máu ( do tắc mạch) hoặc chảy máu não ( do vỡ mạch). Các tế bào não cần máu, ôxy và đường chất để làm việc. Khi dòng máu bị tắc, có thể do đột quy hoặc bị cơn thiếu máu não thoáng qua.

Các hậu quả của đột quy phụ thuộc vào mức độ não bị tổn thương và tổn thương như thế nào. Nó có thể gây ra nên yếu liệt, mất cảm giác, hoặc khó nói, giảm thị lực hoặc mất thăng bằng, bán thân bất toại.

Ngày nay, đột quy là nguyên nhân gây tử vong lớn trên toàn cầu và cũng là nguyên nhân chính gây tàn tật nghiêm trọng lâu dài. Những người càng lớn tuổi thì nguy cơ đột quy càng cao, nhưng những năm gần đây tỉ lệ đột quy xuất hiện nhiều ở độ tuổi trẻ. Nam giới và những người bị tiểu đường hay bệnh tim mạch là những người có nguy cơ bị đột quy nhiều nhất.

Để bảo vệ bản thân và những người chung quanh khỏi ảnh hưởng nặng nề của đột quy, các bạn Thanh thiếu nhi chúng ta nên:

- Tìm hiểu các yếu tố có nguy cơ gây đột quy.
- Phòng tránh các nguy cơ đó.
- Tìm hiểu những dấu hiệu cảnh báo đột quy.
- Biết phải làm gì khi thấy có những dấu hiệu cảnh báo.

### **Yếu tố nguy cơ:**

Tăng huyết áp, hút thuốc lá, đái tháo đường, bệnh tim mạch, tiền căn thiếu máu cục bộ thoáng qua, tăng thể tích hồng cầu, phụ nữ vừa hút thuốc lá vừa dùng thuốc tránh thai nội tiết tố, tăng chất béo trong máu, lạm dụng thức uống có cồn (rượu, bia) rối loạn chức năng đông máu.

### **Dấu hiệu đột quy**

Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý bệnh nhân có thể có một số hay tất cả các dấu hiệu sau, việc để ý và phát hiện thấy được các dấu hiệu đó các bạn Thanh thiếu nhi sẽ giúp được và cảnh báo cho người thân của mình:

- Đột ngột thấy tê cứng ở mặt, tay hoặc chân – đặc biệt là tê cứng nửa người.
- Đột ngột nhìn không rõ (thị lực giảm sút).
- Đột ngột không cử động được chân tay ( mất phối hợp điều khiển chân tay).

- Đột ngột không nói được hoặc không hiểu được người khác nói.
- Đau đầu dữ dội.

Phụ nữ có thể có các biểu hiện đặc trưng sau:

- Đột ngột đau ở mặt hoặc chân.
- Đột ngột bị nấc.
- Đột ngột cảm thấy buồn nôn.
- Đột ngột cảm thấy mệt.
- Đột ngột tức ngực.
- Đột ngột khó thở.
- Tim đập nhanh bất thường.

Ghi chú: Chúng tôi nhấn mạnh chữ đột ngột để chỉ các triệu chứng xảy ra bất ngờ nhưng không do các yếu tố bên ngoài.

### **Xử Lý Cấp Cứu Đột Quy**

Các bạn Thanh thiếu nhi cần biết các phương pháp cấp cứu và xử lý khi gặp người đột quy, điều này giúp các bạn bình tĩnh hơn khi gặp sự việc, điều này cũng giúp khả năng cứu sống người bệnh rất cao.

Với bệnh nhân bị tai biến mạch máu não, không nên cấp cứu tại nhà mà cần phải được đưa đi cấp cứu kịp thời, giảm thiểu di chứng là vô cùng quan trọng. khi bị tai biến, người bệnh cần có sự can của y học hiện đại.

Việc cấp cứu tùy thuộc vào tình trạng từng bệnh nhân. Sơ cứu chủ yếu là đảm bảo hô hấp tốt: thông thoáng, không có dị vật trong đường thở, không bị sặc...kiểm soát huyết áp. Đồng thời nhanh chóng di chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế, hạn chế di dời vùng đầu bệnh nhân.

Khi chờ xe cấp cứu, những việc mà các bạn Thanh thiếu nhi có thể thực hiện nhằm giúp người bệnh gặp nạn:

- Quan sát và hỏi bệnh nhân để biết bệnh nhân còn tỉnh táo (ý thức bình thường) hay lẫn lộn, lơ mơ hoặc hôn mê (rối loạn ý thức). nếu bệnh nhân đại tiểu tiện không tự chủ chứng tỏ bệnh nhân đã mất ý thức.
- Nếu bệnh nhân còn tỉnh: cần để bệnh nhân nằm yên tĩnh và gọi cấp cứu đến để đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế chuyên môn.

- Nếu bệnh nhân hôn mê: cần xem bệnh nhân đang còn thở bình thường, thở nhanh, thở chậm, hay đã ngừng thở..., nếu ngưng thở thì phải làm thủ thuật hồi sinh tim phổi (CPR).
- Kiểm tra nhịp tim và huyết áp ngay nếu có thể.

### **Phòng Ngừa Đột Quỵ**

Có thể cứu mạng sống của mình hay thậm chí cho người thân trong gia đình không bị tàn tật vì đột quỵ, nếu các bạn Thanh thiếu nhi thực hiện những điều sau:

- Dừng hút thuốc và tránh hít phải khói thóc thụ động.
- Điều trị bệnh cao huyết áp nếu có.
- Theo một chế độ ăn lành mạnh, ít chất béo bị bão hòa, ít chất béo chuyển dạng, ít cholesterol và muối.
- Tập thể dục, siêng năng vận động cơ thể.
- Giữ trọng lượng cơ thể trong tầm kiểm soát.
- Tuân theo các yêu cầu của bác sĩ về việc dùng thuốc.
- Kiểm soát đường huyết nếu bị tiểu đường.
- Thường xuyên đi kiểm tra sức khỏe.

**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 : NHỮNG KỸ NĂNG SINH TỒN NHẤT THIẾT PHẢI  
HƯỚNG DẪN CHO THANH THIẾU NHI**

Chúng ta cần phải hướng dẫn cho các bạn Thanh thiếu nhi những kỹ năng sinh tồn như: *ứng phó khi bị lạc, ở nhà một mình hoặc gặp thiên tai, hỏa hoạn.*

**1. Làm gì khi bị lạc?**

- Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi dừng ngay điểm mình bị lạc.
- Nếu tìm sự giúp đỡ thì đối tượng có thể tin tưởng là những người mặc đồng phục như cảnh sát nhân viên an ninh, nhân viên của địa điểm mình đang bị lạc (*như siêu thị, khu vui chơi...*).
- Mẹo vặt giúp các bạn Thanh thiếu nhi gây tiếng ồn khi bị lạc (*trường hợp không có điện thoại*):

Khi cho các bạn Thanh thiếu nhi đi chơi ở những khu vui chơi quá rộng, người đông, khó tìm được nhau, người lớn nên trang bị cho các bạn Thanh thiếu nhi một chiếc còi đồ chơi để các bạn có thể thổi khi lạc người lớn hoặc rơi vào tình huống bị làm cho sợ hãi.

1. Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi cách xem bản đồ.
2. Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi biết bơi.
3. Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi cách sơ cứu như rửa vết thương, khử trùng vết thương, dán băng y tế đơn giản...
4. Khi các bạn Thanh thiếu nhi ở nhà một mình: Nguyên tắc là không được mở cửa cho bất cứ ai trừ bố mẹ. Nếu thấy có người có vẻ cố tình rình rập ở cửa để vào nhà thì các bạn Thanh thiếu nhi nên bật tivi thật lớn, gây tiếng ồn trong nhà để kẻ lạ mặt nghĩ trong nhà có người lớn.

5. Khi người lớn gặp sự cố như bất tỉnh, tai nạn: Luôn treo sẵn các số điện thoại quan trọng như: xe cấp cứu, cứu hỏa, cảnh sát... Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi cách gọi điện tới số gọi cấp cứu khi cần, nếu dùng điện thoại di động thì để loa ngoài để vừa nói được, vừa có thể giúp đỡ người lớn đang ở trong trạng thái bị thương chẳng hạn.
6. Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi xác định thực phẩm nào ăn được trong trường hợp cần sống sót.

Không phải đi đâu xa, thiết thực nhất là ngay tại trong nhà, nhiều trẻ ở thành phố hoàn toàn lúng túng khi bị đói lúc chỉ có một mình.

Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi tìm kiếm ở những nguồn thức ăn trong trường hợp đặc biệt, như mở ấm nước điện vẫn đang còn nước, dùng đá trong tủ lạnh làm tan chảy, để ý các loại đồ ăn khô có thể ăn được có trong các hộp tủ, đồ ăn sống trong tủ lạnh...

Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi xác định thực phẩm trong như thế nào là đã hỏng, mốc, không còn có thể ăn được (trong sinh hoạt hằng ngày).

Nếu sống ở môi trường có đất đai, gần thiên nhiên thì Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi cách nhận diện, xác định nguồn thực phẩm từ cây quả, thảo dược.

7. Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi về các thao tác thoát hiểm, như: khi có hỏa hoạn, có động đất, trong trường hợp nguy cấp nhất, phải lánh nạn thì cố gắng nhất theo thứ cần thiết nhất, như: điện thoại, chai nước (*đồ ăn, đèn pin, nếu có thể*), vật dụng nào gây tiếng ồn như còi (*đồ chơi bình thường bố mẹ vẫn rất ghét, lại rất có ích trong nhiều trường hợp đấy nhé*).

8. Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi cách đi đường một mình an toàn.

Trường hợp bị lạc mà không có điện thoại trên người, không vội vàng túm lấy người lạ để xin giúp đỡ, nên bình tĩnh quan sát và đi vào một nhà hàng, cửa hiệu nhìn đáng hoàng, có vẻ tin cậy được nhất, ngồi đó và gọi nhờ điện thoại ở lễ tân cho người nhà.

Đối với các bạn Thanh thiếu nhi, dạy tự vệ không quan trọng bằng việc phòng tránh

Nếu các bạn Thanh thiếu nhi gặp kẻ gian là người lớn thì khó mà chống cự được, cần thì cần:

- Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi tránh đi vào toilet ở nơi công cộng một mình, nếu có bạn đi cùng thì cũng không la cà lâu ở bên trong. Nếu có anh chị

em thì luôn phải đi chung với nhau, trông chừng nhau ở những nơi như thế này.

- Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi không nhận bất cứ món đồ ăn nào từ người lạ, không nói chuyện. Ở trường, ngoài giáo viên ra không được tiếp nhận và tin vào bất kì thông tin gì khác lạ so với thường ngày mà không nghe được từ bố mẹ dặn dò.
- Trường hợp các bạn Thanh thiếu nhi bỗng bị kẻ nào lôi đi mà không thể bỏ chạy được vì bị tóm giữ thì kháng cự bằng cách đu chặt lấy chân kẻ gian, cố gắng nằm xoài ra đất, dùng sức nặng của cơ thể để mình vúi xuống và kêu gào hết sức có thể để làm cản trở việc kẻ gian di chuyển (như lôi vào xe).

**Nếu có điều kiện thì tiếp đến, Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi những kỹ năng khác, ít khẩn cấp hơn như nhóm lửa, cách làm chín thực phẩm một cách đơn giản.**

Hướng dẫn các bạn Thanh thiếu nhi cách dùng tấm khăn, vải để lọc nước bẩn và đun chín ở trường hợp bị khát ở nơi không có nước sạch, cách dựng lều hoặc che phủ kín toàn thân để ngủ mà không bị muỗi