

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

KỸ NĂNG THOÁT HIỂM CỨU NẠN
TAI NẠN THƯƠNG TÍCH TRONG XÃ HỘI

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

CHỦ ĐỀ: ỨNG PHÓ VỚI ĐỘNG ĐẤT

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

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

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

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

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

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

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

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

TRONG KHI ĐỘNG ĐẤT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SAU KHI ĐỘNG ĐẤT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NHỮNG ĐẦU MỐI NGUY HIỂM

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

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

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

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

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

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

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

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