

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

### ***Sử dụng áo phao***

Khi xuống nước, bạn nên bắt trẻ mang theo phao hoặc mặc áo bơi để đảm bảo an toàn. Tuy nhiên, những vật dụng ấy không thể thay thế hoàn 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. Nên 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 nhọn” 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 đặt 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.