

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 & CHẤM 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, còng kềm 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 thạo 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 chở hàng công kênh.
- Luôn lái xe đúng luật, quan sát kỹ phòng trường hợp trẻ chạy ra đường bất thành lời.

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 sự 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.
- Quy 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 iễn 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 dãi, 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 xê dịch
- Cuộn vải, khăn, áo quần ... bên ngoài quần bằng dây hoặc dây thun cho cứng, quần 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 dầm 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.