

**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 chứng 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 lịm đi một thời gian, rồi nhức đầu, 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 trồng trọt. 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.