

CHUYÊN ĐỀ

“Kỹ năng phòng, tránh tai nạn đuối nước cho học sinh”

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

“Đuối nước” là một dạng của ngạt, do nước bị hít vào phổi hoặc tắc đường thở do co thắt thanh quản khi nạn nhân ở trong nước. Khi ngạt nước, nạn nhân bị ngừng thở, tim đập chậm lại theo phản xạ. Tình trạng ngừng thở tiếp tục dẫn đến thiếu oxy máu, gây tăng nhịp tim, huyết áp. Hậu quả cuối cùng là nhịp tim chậm dần lại, rối loạn nhịp, ngừng tim và tử vong.

Khi bị đuối nước, khả năng tử vong rất cao hoặc có thể để lại di chứng tổn thương não nặng nề. Tuy nhiên nếu nạn nhân được sơ cứu kịp thời, tích cực và đúng phương pháp có khả năng được cứu sống.

Trong các dịp lễ, tết, nhất là vào kỳ nghỉ hè, nhiều gia đình, cơ quan, trường học sẽ tổ chức cho các bạn học sinh đi nghỉ mát, tắm biển. Khắp nơi trẻ em cũng sẽ tự rủ nhau đi tắm mát ở sông, suối, ao, hồ... do đó nguy cơ xảy ra tai nạn đuối nước là rất cao. Mỗi khi mùa hè đến, lo lắng về đuối nước luôn thường trực và có thể xảy ra ở bất cứ nơi nào. Thời gian gần đây, trên các phương tiện thông tin đại chúng đã đăng tải nhiều vụ trẻ em đuối nước rất thương tâm do sự bất cẩn của người lớn.

Thống kê sơ bộ của Trung ương Đoàn từ tháng 1 đến tháng 5/2022 cho thấy có 100 vụ đuối nước và 142 em tử vong. Tuy nhiên, chỉ trong dịp hè từ tháng 5 đến gần hết tháng 6 có số trẻ em tử vong bằng với số trẻ tử vong trong 5 tháng đầu năm. Như vậy trong dịp hè, tỉ lệ tử vong do đuối nước rất cao.

Nguyên nhân là phụ huynh và người chăm sóc trẻ lơ là, chưa sát sao trong giám sát, nâng cao nhận thức về kỹ năng bơi an toàn, nhất là với trẻ em trong độ tuổi tiểu học. Do vậy, tập thể khối Một trường tiểu học Lê Văn Thọ đẩy mạnh tuyên truyền tới phụ huynh, người chăm sóc trẻ và các em học sinh trong nhà trường về kiến thức phòng tránh tai nạn đuối nước theo thông tư số 04/2014/TT-BGDĐT ngày 28/02/2014 ban hành quy định về quản lý hoạt động giáo dục kỹ năng sống và hoạt động giáo dục ngoài giờ chính khóa về nội dung lồng ghép các hoạt động dạy học vào các đối tượng học sinh.

II. NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN TAI NẠN ĐUỐI NƯỚC

- Người lớn, trẻ em thiếu ý thức, kiến thức về mức độ nguy hiểm, các yếu tố nguy cơ dẫn đến đuối nước trẻ em.

- Do trẻ em, nhất là trẻ nhỏ có bản tính hiếu động, tò mò, thích nghịch nước mà không có sự giám sát, trông chừng của gia đình

- Không biết bơi, không biết các nguyên tắc an toàn khi bơi.

- Chơi gần ao, hồ, sông, rạch... hoặc đi bơi nhưng không có người lớn trông chừng.

- Không được trang bị những phương tiện bảo hộ (áo phao, phao cứu hộ) khi đi lại trên ghe, phà, đò...
- Cứu bạn chết đuối khi mình không biết bơi hoặc bơi không giỏi.
- Không khởi động kỹ trước khi bơi.
- Bị bạn bè kích động, thi bơi với nhau, bơi ở nơi nước sâu, chảy xiết.

III. CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG, TRÁNH TAI NẠN ĐUỐI NƯỚC

Để phòng tránh đuối nước ở học sinh vào mùa hè, các bậc cha mẹ, thầy cô cần có những biện pháp:

- Cần đảm bảo sức khỏe con em mình có đảm bảo để có thể tham gia hoạt động bơi lội hay không? Nhiều bậc phụ huynh không biết rằng, không phải trẻ em nào cũng có thể học bơi.

Ví dụ như những em nhỏ mắc các bệnh hen phế quản; bệnh đường hô hấp mạn tính: Viêm mũi dị ứng, viêm mũi xuất tiết, viêm xoang mạn; viêm da dị ứng...không nên xuống nước vì có thể làm bệnh nghiêm trọng hơn, dẫn tới những tai nạn không mong muốn khi bơi.

Để đảm bảo sức khỏe cho học sinh khi đi bơi, phụ huynh cần lưu ý nên cho học sinh đi khám bác sĩ để quyết định trẻ có thể tham gia bơi lội không.

- Bên cạnh đó, để phòng đuối nước cho học sinh, việc đầu tiên và quan trọng nhất đó là dạy học sinh biết bơi. Các bậc cha mẹ cần trang bị kỹ năng đảm bảo an toàn, xử lý tình huống khi bơi cho các em nhỏ như: cần phải khởi động kỹ trước khi xuống nước, xử lý sao khi bị chuột rút, gặp vùng nước xoáy, cách sơ cứu khi gặp người bị đuối nước phù hợp với lứa tuổi... Tuy nhiên, hiện nay việc dạy bơi cho học sinh chỉ dừng lại ở mức độ tự phát, tình trạng thiếu bể bơi, thiếu kỹ thuật bơi căn bản cũng là yếu tố ảnh hưởng tới việc dạy trẻ em kỹ năng này. Vì vậy, một giải pháp đó là nhà trường dạy kỹ năng bơi cho học sinh tại trường học như một chương trình bắt buộc.

- Cần cảnh báo trẻ em về những nơi tiềm ẩn nguy cơ đuối nước như sông, suối, ao, hồ, những vùng nước sâu.

- Đối với các bể bơi, cần lưu ý các em chỉ bơi ở những nơi có người và phương tiện cứu hộ và đặc biệt phải tuân thủ các quy định của bể bơi, khu vực bơi. Khi trẻ đi bơi cần phải luôn bên cạnh, trông chừng và theo dõi trẻ em, tránh trường hợp đáng tiếc xảy ra. Cần đảm bảo trẻ em luôn mang theo phao khi đi bơi và đi tàu thuyền.

- Khi đi tắm biển hay sông, người biết bơi hay không cũng chỉ nên tắm gần bờ, đặc biệt là ở biển, vì dù biết bơi cũng rất khó để bơi do sóng biển đánh liên tục. Nhiều người thường nằm trên phao khi tắm biển. Điều này cũng khá nguy hiểm vì bạn sẽ dễ bị cuốn ra xa mà không biết, nhiều khả năng bạn sẽ bị sóng đánh úp, những cơn sóng dồn dập khiến bạn không biết xử lý như thế nào và sẽ bị uống nước nhiều, mất sức.

- 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.

- Chấp hành tốt các quy định về an toàn khi tham gia các phương tiện giao thông đường thủy như mặc áo phao.

- Khi phát hiện thấy người bị ngã xuống nước, cần hô hoán, kêu gọi mọi người đến ứng cứu, giúp đỡ ngay từ khi nhìn thấy nạn nhân. Đồng thời, cần nhanh chóng tìm bất kì vật dụng nào để có thể cứu gián tiếp như: cây sào, phao, áo, quần, dây nịt... Hãy cho những người bị đuối nước bám vào các vật dụng này để người trên bờ kéo dần vào. Như vậy, việc cứu nạn sẽ hiệu quả hơn. Tuyệt đối không được nhảy theo cứu nạn nhân nếu mình không biết bơi và không biết cách cứu đuối vì bản thân mình cũng có thể bị đuối nước.

- Sau khi đưa người bị đuối nước vào bờ, lập tức kiểm tra đường thở, nếu trong miệng, mũi, có dị vật cần móc ra ngay, rồi nghiêng người nạn nhân để cho lưu dịch thoát khỏi đường thở. Nếu nạn nhân ngừng thở, ngừng tim, cần hồi sức tim, phổi bằng cách: đặt nạn nhân nằm ngửa, hồi sức hô hấp bằng cách lấy tay bịt mũi nạn nhân, hít một hơi thật sâu rồi ngậm kín miệng nạn nhân thổi một hơi dài rồi buông ra. Tiếp tục làm thêm hai lần như vậy. Sau đó tiến hành ép tim lồng ngực bằng cách đan hai tay vào nhau, đặt lên vị trí 1/3 xương ức về phía ngực trái và ép liên tục khoảng 30 lần. Luân phiên hai lần hồi sức hô hấp - 30 lần ép tim như vậy cho đến khi có nhân viên y tế hoặc người đưa đi cấp cứu ở các cơ sở y tế.

IV. SƠ CỨU NẠN NHÂN ĐUỐI NƯỚC

**** Nếu trẻ vẫn tỉnh, chỉ lo sợ hoảng hốt:***

- An ủi trẻ, đặt trẻ nằm ngửa, đầu nghiêng một bên giúp nước, dịch thoát ra nhanh chóng (tư thế an toàn).

- Kiểm tra và moi hết dị vật trong miệng và đường thở của trẻ.

**** Nếu trẻ bất tỉnh, thở yếu hoặc đã ngưng thở, lập tức sơ cứu theo các bước sau:***

- **Bước 1:** Đẩy đầu nạn nhân về phía sau, nâng hai hàm răng gần như chạm nhau, quan sát và lắng nghe hơi thở nạn nhân.

- **Bước 2:** Nạn nhân không còn thở, bịt mũi nạn nhân dùng miệng thổi hơi thật mạnh cho đến khi lồng ngực nạn nhân phồng.

- **Bước 3:** Ta quỳ cạnh nạn nhân, hai tay thẳng, hai bàn tay chồng lên nhau đặt nơi lồng ngực xương ức của nạn nhân. Dùng tay ép lồng ngực nạn nhân rồi từ từ buông ra làm theo chu kỳ khoảng 15 giây, chúng ta ép ngực nạn nhân khoảng 15 lần và thổi ngạt 2 lần, sau mỗi 4 chu kỳ ta kiểm tra mạch và hơi thở của nạn nhân 1 lần.

- **Bước 4:** Ủ ấm chống choáng

Khi nạn nhân vào bờ mà còn tỉnh táo hoặc sau khi xóc nước và làm hô hấp nhân tạo, nạn nhân đã tỉnh lại hãy thay quần áo khô cho nạn nhân dùng khăn ủ ấm rồi chuyển đến cơ sở y tế.

MỘT SỐ HÌNH ẢNH TUYÊN TRUYỀN







