**TUYÊN TRUYỀN CÁCH**

**PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC Ở TRẺ EM**

          Thưa các bạn học sinh! Trong các dịp lễ, tết, nhất là vào kỳ nghỉ hè, nhiều gia đình, cơ quan, trường học sẽ tổ chức cho các bạn đi nghỉ mát, tắm biển. Khắp nơi các bạn học sinh cũng sẽ tự rủ nhau đi tắm mát ở sông, suối, ao, hồ... thì 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. Nhiều vụ trẻ em đuối nước thương tâm do sự bất cẩn của người lớn.

Và chỉ là một vài phút lơ là đãng xẩy ra một số trường hợp đáng thương tâm.

Điều này muốn nói lên là đuối nước không chỉ xãy ra ở sông, suối, ao hồ, đầm lầy ... mà còn có thể xảy ra ở ngay tại nhà, nơi làm việc, nhà trẻ ..v.v...Vì thế các bạn, các bậc phụ huynh, cô bảo mẫu, người giúp việc cần có hiểu biết cách phòng và kĩ năng xử trí tai nạn đuối nước là rất cần thiết.

**Vì sao đuối nước thường dẫn đến tử vong?**

Đuối nước là tình trạng nước tràn vào đường hô hấp làm cho các cơ quan bị thiếu ôxy và các chức năng sống của cơ thể ngừng hoạt động.Hay nói cáchkhác: Chết đuối là tình trạng thiếu oxy do cơ thể bị chìm trong nước.

- Người ta thống kê thấy khoảng 4/5 trường hợp chết đuối mà trong phổi có nước và 1/5 còn lại chết đuối nhưng phổi không có nước.

- Sở dĩ có tình trạng chết đuối mà trong phổi không có nước là do người không biết bơi bất ngờ bị chìm trong nước, nạn nhân hoảng sợ khiến các phản xạ bị rối loạn làm cơ thể bị chìm, phản xạ co cơ nắp thanh quản và đóng khí quản lại làm nạn nhân không thở được dẫn đến thiếu oxy não và bất tỉnh. Từ chỗ nắp thanh quản bị đóng nên nước cũng không vào phổi được. Đó cũng được gọi là chết đuối khô.

Vì vậy khi gặp trường hợp đuối nước cần xử trí khẩn trương, kiên trì, ngay tại chỗ để giải phóng đường hô hấp.

**\* Khi gặp một trường hợp đuối nước cần sơ cứu như thế nào?**

Khi gặp một trường hợp đuối nước chúng ta cần tiến hành các bước sơ cứu sau:

***1. Đối với người lớn và trẻ lớn:***

Khi thấy một người đang hốt hoảng trên mặt nước hãy nhanh chóng đưa cho họ bất cứ thứ gì có thể giúp họ bám vào và nổi lên được. Nếu chỉ có một mình và 2 tay không, nếu không phải là một nhân viên cấp cứu nhiều kinh nghiệm thì bơi ra cứu nạn nhân là điều rất mạo hiểm dù là một tay bơi giỏi vì trong cơn hoảng loạn cực độ, nạn nhân thường có khuynh hướng vùng vẫy, níu kéo rất chặt gây khó khăn cho người cấp cứu và có nguy cơ làm chết đuối luôn cả hai. Nên ném cho nạn nhân một phao nổi trước cho nạn nhân bám vào, sau đó mới cho nạn nhân bám vào người cứu hộ.

Tại nơi xảy ra tai nạn: cấp cứu ngay ở dưới nước, nắm tóc kéo đầu nạn nhân nhô lên khỏi mặt nước, tát mấy cái thật mạnh vào má nạn nhân để gây phản xạ hồi tỉnh và thở lại. Nhanh chóng quàng tay qua nách, hoặc kêu thêm người hỗ trợ đưa nạn nhân vào bờ. Cấp cứu tại chỗ là quan trọng nhất, quyết định sự sống còn của nạn nhân, nếu xử trí chậm, nạn nhân bị thiếu ôxy não rất khó cứu sống sau đó.

Khi đưa được nạn nhân lên bờ hay lên thuyền phải tiến hành ngay hô hấp nhân tạo, hà hơi thổi ngạt: khai thông đường hô hấp bằng cách đặt nạn nhân nằm ưỡn cổ nghiêng sang một bên, dùng gạc hay khăn vải móc đờm dãi, dị vật khỏi đường thở và miệng nạn nhân; đặt một khăn mùi soa hay miếng gạc qua miệng nạn nhân, dùng hai ngón tay cái và trỏ bịt mũi nạn nhân rồi thổi hơi trực tiếp vào miệng nạn nhân. Nếu ngừng tim (sờ mạch quay không có) phải ép tim ngoài lồng ngực. Dùng hai tay chồng lên nhau ép lên lồng ngực ngoài tim, tần số ép khoảng 100 lần/1 phút.

- Nếu có một người cấp cứu thì thổi ngạt 2 - 3 hơi lại ép tim ngoài lồng ngực 10 - 15 nhịp.

- Nếu có hai người cấp cứu thì một người thổi ngạt, một người ép tim ngoài lồng ngực, làm kiên trì cho đến khi tim đập và thở trở lại.

Khi tỉnh lại, nạn nhân sẽ nôn ra nước, nên phải để nạn nhân ở tư thế an toàn, đầu nằm nghiêng, kê gối dưới hai vai, nới rộng quần áo, phòng cho nạn nhân không bị ngạt trở lại vì sặc chất nôn. Chỉ bỏ cuộc khi đã hô hấp nhân tạo và ép tim được 2 tiếng mà không thấy nạn nhân phục hồi.

**2. Đối với trẻ nhỏ:**

Khi gặp trẻ đuối nước người ta thường vác dốc ngược trẻ trên vai, động tác dốc ngược nạn nhân chỉ có tác dụng khai thông vùng họng và miệng, vì vậy không nên thực hiện ở người lớn và không nên làm quá 1 phút ở trẻ em.

Đặt trẻ nằm ở chỗ khô ráo, thoáng khí. Nếu trẻ bất tỉnh, hãy kiểm tra xem có còn thở không bằng cách quan sát sự di động của lồng ngực. Nếu lồng ngực không di động tức là trẻ đã ngưng thở; thổi ngạt miệng qua miệng 2 cái chậm. Nếu sau đó trẻ vẫn chưa thở lại được hoặc còn tím tái và hôn mê thì xem như tim đã ngưng đập, cần ấn tim ngoài lồng ngực ngay. Ấn vào vùng nửa dưới xương ức theo cách như sau:

- Dùng 2 ngón tay cái (đối với trẻ dưới 1 tuổi) ấn ở vị trí giữa và dưới đường nối hai đầu vú 1 đốt ngón tay (tức khoảng bằng bề ngang một ngón tay).

- Dùng 1 bàn tay (đối với trẻ từ 1-8 tuổi) hoặc 2 bàn tay đặt chồng lên nhau (đối với trẻ hơn 8 tuổi và người lớn) ấn vào phía trên mỏm ức 2 đốt ngón tay. Phối hợp ấn tim và thổi ngạt theo tỷ lệ 5/1 (đối với trẻ dưới 8 tuổi) hoặc 15/2 (đối với trẻ trên 8 tuổi).

Cần lưu ý là vẫn phải tiếp tục thực hiện các động tác cấp cứu này trên đường chuyển nạn nhân tới cơ sở y tế, cho đến khi tự thở lại được hoặc chắc chắn đã chết. Việc cấp cứu này đôi khi phải mất hàng giờ hoặc lâu hơn. Nếu lồng ngực còn di động tức là trẻ còn tự thở được, hãy đặt trẻ nằm ở tư thế an toàn, nghĩa là nằm nghiêng một bên để nếu nôn ói thì chất nôn dễ dàng thoát ra ngoài và không trào ngược vào phổi, gây viêm phổi.

- Nếu sơ cứu có kết quả, nạn nhân thở lại, cử động giãy giụa, hay nạn nhân vẫn còn mê nhưng đã có mạch và nhịp thở thì gọi xe cấp cứu hay dùng mọi phương tiện sẵn có chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế có trang bị hồi sức cấp cứu. Quá trình vận chuyển vẫn phải tiếp tục cấp cứu và đắp giữ ấm cho nạn nhân.

- Trường hợp nạn nhân đã ngừng thở, ngừng tim thì nhanh chóng dốc ngược đầu nạn nhân cho nước trong đường thở thoát ra hết;  sau đó đặt nạn nhân trên mặt phẳng cứng, ngửa cổ nạn nhân ra sau, móc hết đàm nhớt, dị vật trong miệng nạn nhân ra, một tay đặt lên trán nạn nhân, bịt mũi nạn nhân bằng ngón trỏ và ngón cái, sau đó hít sâu, áp miệng người cấp cứu vào miệng nạn nhân thổi 2 hơi đầy; để lồng ngực tự xẹp và thổi tiếp lần thứ hai. Thực hiện cho đến khi nạn nhân thở được hoặc có xe cấp cứu đến.

Nếu nạn nhân bị ngưng tim nên tiến hành xoa bóp tim ngoài lồng ngực song song với hô hấp nhân tạo.

**Những việc không nên làm trong quá trình cấp cứu đuối nước?**

Những việc cần chú ý trong quá trình cấp cứu đưối nước

- Không được chậm trễ trong cấp cứu người bị đuối nước: tìm cách gọi xe cấp cứu, tìm cho được và đầy đủ các phương tiện cấp cứu . v.v... mà phải bằng mọi cách và khả năng hiểu biết cấp cứu ngay

- Không nên cố tìm cách cho nước trong phổi nạn nhân chảy hết ra ngoài bằng cách xốc nước (vác nạn nhân chạy vòng vòng cho nước chảy ra) vì như thế sẽ bỏ lỡ thời gian vàng cho việc làm hồi sức cấp cứu tim phổi mà chỉ cần chậm trễ 4 phút thôi là não có nguy cơ bị chết rồi! Trong quá trình hồi sức cấp cứu tim phổi, nước trong phổi sẽ tự động thoát ra ngoài. Nếu là nước sông, hồ thì nước sẽ thấm vào hệ tuần hoàn rất nhanh do hiện tượng thẩm thấu (nước sông có nồng độ loãng hơn máu).

- Khi làm xoa bóp tim ngoài lồng ngực, cần chú ý không quá mạnh bạo vì có thể làm gãy xương sườn nạn nhân, nhất là trẻ nhỏ.

***Với ngạt nước, sơ cứu tại chỗ và đúng kỹ thuật là những yếu tố quan trọng nhất, quyết định đến sự sống còn và khả năng bị di chứng não của người bị nạn.***

**\* Để** **phòng, chống tai nạn đuối nước ở trẻ nhỏ, các bậc phụ huynh, người chăm sóc cần thực hiện những gì?**

Đề phòng tai nạn đuối nước các bậc phụ huynh, người chăm sóc và các em học sinh cần quan tâm đến công việc sau đây:

**1. Đối với trẻ lớn và người lớn:**

- Không nên nhảy xuống vùng nước mà không biết nơi đó nông hay sâu, có lối thoát khi gặp nguy hiểm hay không.

- Khi đi bơi nên đi chung với những người bơi giỏi và nên mang theo phao khi đi bơi và đi tàu thuyền.

- Không ăn no, không uống rượu trước khi xuống nước.

- Chỉ đi bơi ở các hồ bơi bảo đảm an toàn và có nhân viên cứu hộ giám sát.

**2. Đối với trẻ nhỏ:**

- Trẻ em khi bơi phải được người lớn giám sát thường xuyên và không được rời mắt để làm công việc khác như đọc sách, tán chuyện gẫu, chơi bài…

- 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.

- Nhà khá giả có hồ bơi nên rào kín xung quanh và cửa có khóa để trẻ em không mở cửa được, có hệ thống báo động khi trẻ em vào.

- Nên cho trẻ tập bơi sớm (trên 4 tuổi).

**3. Cục Bảo vệ, chăm sóc trẻ em (Bộ LĐ,TB&XH) cũng đưa ra 8 khuyến cáo để các bậc phụ huynhvà các bạn phòng tránh chết đuối cho con em mình, cho các bạn như:**

- Không được đi tắm, bơi ngoài sông, suối mà không có người lớn biết bơi đi kèm

- Không chơi, đùa nghịch  quanh ao, hồ nước, hố sâu, hố vôi đang tôi để tránh  bị ngã, rơi xuống hố.

- Nhà ở gần vùng sông nước, ao hồ  cần làm cửa chắn và rào quanh nhà.

- Nên nhắc cha mẹ lấp kín các hố, rãnh nước sau khi sử dụng.

- Nhắc cha mẹ làm nắp đậy chắc chắn, an toàn cho giếng, bể nước, chum vại.

- Nên có người lớn đưa đi học trong mùa mưa lũ, đặc biệt khi phải đi qua suối, sông

- Nên nhắc người lớn dậy  bơi cho các bạn.

***Cuối cùng xin chúc các bạn một mùa hè sức khoẻ và nhiều lý thú!***