

BÀI TUYÊN TRUYỀN VỀ PHÒNG TRÁNH TAI NẠN ĐUỐI NƯỚC

Hầu hết trẻ em đều thích nước vì đó là môi trường để vui chơi, khám phá nhiều điều mới lạ. Tuy nhiên, môi trường nước lại luôn tiềm ẩn nguy cơ đuối nước.

Hàng năm có rất nhiều tai nạn đuối nước xảy ra, cướp đi nhiều sinh mạng. Đặc biệt tỉ lệ tử vong do đuối nước ở lứa tuổi trẻ em là nhiều nhất. Theo Tổ chức Y tế thế giới, trong thập kỷ vừa qua đuối nước đã cướp đi sinh mạng của hơn 2,5 triệu người, là một trong những nguyên nhân hàng đầu về tử vong trẻ em từ 5 - 14 tuổi trên thế giới. Hơn 90% trường hợp đuối nước xảy ra ở các quốc gia có thu nhập thấp và trung bình. Tại Việt Nam mỗi năm trên 2.000 trẻ em tử vong do đuối nước. Vậy đuối nước là gì, nguyên nhân dẫn đến đuối nước và cách phòng tránh ra sao?



Đuối nước là một trong những mối nguy hiểm lớn nhất đối với trẻ nhỏ.

www.dienmay.com

1. 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 oxy và các chức năng sống của cơ thể ngừng hoạt động. Hay nói cách khác: Chết đuối là tình trạng thiếu oxy do cơ thể bị chìm trong nước.

- Người ta thống kê thấy có 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 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.

2. Nguyên nhân đuối nước.

- Do người lớn, trẻ em thiếu ý thức, kiến thức về mối nguy hiểm, các yếu tố nguy cơ, và kỹ năng phòng tránh đuối nước. Các kỹ năng cần đặc biệt chú ý là: trông trẻ, dạy bơi, cứu đuối...

- Do môi trường có những yếu tố nguy cơ như:

+ Sông, hồ, suối, ao...không có rào chắn và biển báo nguy hiểm.

+ Mưa to, lũ lụt xảy ra thường xuyên.

+ Những nơi có sông suối hồ ao, trẻ em không biết bơi hoặc biết bơi nhưng chủ quan không lường hết được sự nguy hiểm.

*** 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:

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 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 bằng cách 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 kê 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 thì sẽ rất khó cứu sống sau đó.

Khi đưa được nạn nhân lên bờ phải tiến hành ngay hô hấp nhân tạo, hà hơi thổi ngạt.

Kỹ thuật ép tim ngoài lồng ngực kết hợp hà hơi thổi ngạt:

1. Kiểm tra xem nạn nhân còn mạch đập không bằng cách bắt mạch.
2. Nới rộng quần áo cho nạn nhân.
3. Nghe hơi thở.
4. Kích tim.
5. Nghiêng đầu, lấy sạch dị vật.
6. Kê gối, ngửa đầu nạn nhân.
7. Tiến hành hô hấp nhân tạo: 2 lần thổi ngạt, 30 lần ép tim.

Những việc cần chú ý trong quá trình cấp cứu đuối 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 xúc 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.

3. Cách phòng tránh tai nạn đuối nước.

Để phòng tránh tai nạn đuối nước chúng ta cần chú ý quan tâm đến các việc sau:

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

- Không được phép bơi khi chưa xin phép bố mẹ.

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

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

*** Những nguyên tắc an toàn khi bơi:**

+ Không nhảy cắm đầu ở những nơi không có chỉ dẫn.

+ Không được tắm, bơi ở những nơi có nước sâu, chảy siết, xoáy khi không có người lớn biết bơi và cứu đuối.

+ Không bơi khi trời đã tối, có sấm chớp, mưa.

+ Tuyệt đối tuân theo các bảng chỉ dẫn nguy hiểm.

+ Phải khởi động trước khi xuống nước.

+ Không ăn uống khi đang bơi để tránh sặc nước.

+ Cần thực hiện nghiêm túc về an toàn giao thông đường thủy như: An toàn về phương tiện, có đầy đủ phao cứu sinh, áo phao, chờ đúng số người quy định.