

## HƯỚNG DẪN PHÒNG TRÁNH TAI NẠN ĐUỐI NƯỚC CHO TRẺ EM

Hàng năm, khi mùa hè đến cũng là thời điểm xảy ra nhiều vụ đuối nước thương tâm, để lại nỗi đau cho gia đình và cộng đồng. Đuối nước không chỉ xảy ra ở sông, suối, ao hồ,... mà còn có thể xảy ra ngay tại nhà ở, trường học, nơi làm việc... Vì vậy, mỗi người cần trang bị thêm cho mình kiến thức về cách phòng tránh và kỹ năng xử trí tai nạn đuối nước để vận dụng vào thực tế khi gặp các tình huống này xảy ra.

### **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. Một số trường hợp 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. Nắp thanh quản bị đóng nên nước cũng không vào phổi được và dẫn đến tử vong.



### **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.
- Do môi trường có những yếu tố nguy cơ như:
  - + Sông, hồ, suối, ao...không có biển cảnh 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.

### **Cách sơ cứu khi bị ngạt nước**

Bước 1: Nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi mặt nước bằng cách đưa cánh tay, cây sào dài cho nạn nhân nắm, ném phao hoặc chèo thuyền vớt nạn nhân lên. Tuyệt đối không nên nhảy xuống nước cứu người khi không biết bơi.

Bước 2: Đặt nạn nhân nằm chỗ khô ráo, thoáng khí.

Bước 3: Nếu nạn nhân bất tỉnh, hãy kiểm tra xem còn thở không bằng cách quan sát lồng ngực có di động hay không.

- Nếu lồng ngực không di động, tức là nạn nhân ngừng thở thì phải hô hấp nhân tạo (thổi ngạt bằng miệng) ngay lập tức. Sau khi thổi ngạt 2 cái, cần kiểm tra xem tim nạn nhân còn đập hay không bằng cách bắt mạch cảnh, bẹn, hoặc áp tai vào lồng ngực bên trái xem có tiếng tim đập không.

- Nếu không bắt được mạch chứng tỏ tim nạn nhân đã ngừng đập, cần phải hô hấp nhân tạo kèm theo ép tim ngoài lồng ngực (ép ở 1/2 dưới xương ức bên trái) theo tỷ lệ 15/2 (nghĩa là ép tim 15 cái thì thổi ngạt 2 cái) nếu có 2 người, hoặc 30/2 nếu có 1 người. Sau đó vừa làm vừa đưa nạn nhân đi bệnh viện.

- Nếu nạn nhân còn tự thở, cho nạn nhân nằm nghiêng sang một bên. Cởi bỏ quần áo ướt, giữ ấm. Nhanh chóng đưa nạn nhân đến bệnh viện gần nhất vì có thể sẽ xảy ra khó thở tái diễn (khó thở thứ phát) vài giờ sau ngạt nước.

### **Những việc làm không đúng cần tránh**

- Nhiều người thường có thói quen dốc ngược nạn nhân, vác lên vai rồi chạy, đây là hành động hoàn toàn sai vì nó làm mất thời gian quý giá để hô hấp nhân tạo cứu sống bệnh nhân. Do khi ngạt nước, nước ở trong phổi không nhiều như mọi người nghĩ, nó sẽ được tống ra ngoài khi ta hô hấp nhân tạo, ép tim ngoài lồng ngực và khi bệnh nhân thở trở lại.

- Các nạn nhân ngừng thở ngưng tim không được cấp cứu thổi ngạt và ấn tim tại nơi xảy ra tai nạn hoặc trong lúc vận chuyển nạn nhân tới cơ sở y tế. Điều này làm cho não và các cơ quan thiếu oxy kéo dài, chết tế bào não dẫn tới tử vong và di chứng não nặng nề. Vì thế tốt nhất là phải cấp cứu thổi ngạt ngay khi đưa đầu nạn nhân lên khỏi mặt nước trước khi đưa vào bờ.

### **Cách phòng tránh tai nạn đuối nước:**

Để phòng tai nạn đuối nước mọi người cần lưu ý đến những việc sau đây:

- Trẻ em khi bơi phải được người lớn giám sát thường xuyên; không được đi tắm, bơi ngoài sông, suối mà không có người lớn biết bơi đi kèm. Khi bơi phải có phao bơi an toàn.

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

- 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.

- Đối với những nhà 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).

Trên đây là hướng dẫn các kỹ năng cơ bản nên biết về cách phòng tránh tai nạn đuối nước, các bậc phụ huynh hãy quan tâm hơn nữa đến vấn đề này, để tránh những rủi ro đáng tiếc xảy ra cho con em và những người thân trong gia đình.