

**BÀI TUYÊN TRUYỀN
HƯỚNG DẪN PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC**

Ngày thực hiện: 21/4/2025

Người thực hiện: Nguyễn Thị Hạnh – CB y tế trường

Nội dung tuyên truyền:

Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh là một việc làm rất quan trọng và cần thiết. Điều đó giúp các em tự tin, chủ động xử lý linh hoạt các tình huống trong cuộc sống. Một trong những kỹ năng được các nhà trường đặc biệt chú trọng là phòng, tránh tai nạn đuối nước. Mùa hè đến, các bạn học sinh được nghỉ học cộng với thời tiết nắng nóng nên những sông, suối, hồ, biển luôn trở thành địa điểm lí tưởng để các bạn bơi, lặn ngụp. Và cũng chính từ đây mà rất nhiều tai nạn đuối nước thương tâm đã xảy ra. Vì vậy, việc đảm bảo kỹ năng an toàn và phòng chống đuối nước cho trẻ em là vô cùng quan trọng.

* Đuối nước là gì?

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.

* Vậy chúng ta cần làm gì để phòng, tránh nạn đuối nước?

- Không được phép bơi khi chưa xin phép bố mẹ
- Không chơi ở những nơi gần sông, hồ... khi không có người lớn

* Những nguyên tắc an toàn khi bơi:

- + Không nhảy cắm đầu ở những nơi không có chỉ dẫn
- + Không tắm, bơi ở những nơi có nước sâu, chảy xiết, xoáy và không có người lớn biết bơi & 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.
- + Không dùng các phao bơm hơi.
- + Không đi tắm bơi lội ở ao hồ một mình mà không có người lớn biết bơi đi kèm.

+ 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.

* Xử lý khi gặp tai nạn đuối nước

- Khi phát hiện thấy người bị rơi ngã xuống nước, cần hô hoán, kêu gọi mọi người đến ứng cứu, giúp đỡ ngay từ khi nhìn thấy nạn nhân. 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.

- Nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi nước bằng cách đưa cánh tay, cây sào dài cho nạn nhân nắm, ném phao có buộc dây thừng... và kéo nạn nhân lên bờ một cách an toàn. Có thể ném một sợi dây dai, chắc... từ bờ để nạn nhân túm lấy được dây thừng và kéo nạn nhân vào bờ, hoặc cùng với mọi người vớt nạn nhân lên...

- Đặt nạn nhân nằm chỗ thoáng khí.

- Nếu nạn nhân bất tỉnh, kiểm tra xem còn thở không bằng cách quan sát chuyển động của lồng ngực:

+ Nếu lồng ngực không chuyển động tức là nạn nhân ngưng thở, hãy thổi ngạt miệng qua miệng. Sau đó kiểm tra mạch cổ, mạch bẹn xem có đập không; nếu không bắt được mạch tức là nạn nhân đã ngưng tim, phải ấn tim ngoài lồng ngực ở nửa dưới xương ức. Phối hợp ấn tim và thổi ngạt liên tục trên đường chuyển nạn nhân tới cơ sở y tế.

+ Nếu nạn nhân còn thở được, hãy đặt nạn nhân nằm nghiêng một bên để chất nôn dễ thoát ra.

- Cởi bỏ quần áo ướt, giữ ấm bằng cách đắp lên người nạn nhân tấm khăn khô.

- Nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế ngay cả khi nạn nhân có vẻ bình thường hoặc đã hồi phục hoàn toàn sau sơ cứu vì nguy cơ khó thở thứ phát có thể xảy ra vài giờ sau khi ngạt nước

Với những kiến thức và kỹ năng đã được trang bị về phòng tránh đuối nước qua các giờ học chính khóa cũng như các buổi học ngoại khóa, cô hi vọng rằng các bạn học sinh luôn thực hiện tốt cách phòng chống đuối nước cho mình và tuyên truyền cho cộng đồng cùng nhau thực hiện cách phòng chống các tai nạn thương tiếc xảy ra để các em có một cuộc sống vui tươi khỏe mạnh.

Chúc các em có một mùa hè vui, bổ ích và an toàn.

Người tuyên truyền

Nguyễn Thị Hạnh



Nguyễn Đắc Yên

