**TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG XÁ**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC + TAI NẠN GIAO THÔNG, PHÒNG CHỐNG NGÃ**

**I. Phòng tránh Đuối nước:**

**1. Đuối nước là gì:**

Đuối nước là hiện tượng khí quản của người lớn hay trẻ nhỏ bị một chất lỏng (thường là nước) xâm nhập vào dẫn tới ngạt thở.

**2. Các môi trường liên quan đến đuối nước:** ao, sông, suối, biển, hồ, bể bơi, giếng, mương nước, kênh, rạch, dụng cụ chứa nước trong gia đình.

**3. Nguyên nhân đuối nước:**

- Tâm sinh lý và lứa tuổi:

+ Tuổi và sự phát triển tỷ lệ đuối nước từ 0 đến 4 tuổi chiếm cao, tiếp theo đến 5 đến 9 tuổi.

+ Giới tính: nam hiếu động đuối nước cao

+ Bệnh lý: động kinh làm tăng nguy cơ đuối nước

- Thiếu kiến thức, kỹ năng an toàn

- Thiếu sự giám sát của người lớn

- Môi trường nước xung quanh nguy hiểm

- thiên tai

4. **Bài thơ phòng tránh đuối nước**

 Để phòng tránh đuối nước bạn ơi,

Em bơi xin dặn mấy lời sau đây:

1. Đừng lên đò chở quá đầy!

2. Đừng đi bơi lội giữa ngày bão giông!

3.Trẻ nhỏ bơi, người lớn trông,

4. Ao chuôm rào kín thì không việc gì.

5. Suối, hồ, sông biển..hiểm nguy

6. Học sinh trẻ nhỏ chớ đi một mình.

7. Mặt nước bằng phẳng, lặng thinh,

8. Nhưng bao tai họa đang rình đợi ta.

9. Hố sâu, đất sụp, bùn sa…

Gặp nơi như thế sẽ là nguy thôi.

10. Ăn no đừng tắm bạn ơi,

Dạ dày nó “kiện” “chuột” thời “rút” chân

11. Tập bơi nên chọn chỗ gần

Nước sông, quen thuộc, khi cần kêu to.

12.“Qua sông thì phải lụy đò”

Áo phao nên mặc để cho an toàn

13.Thi bơi, nhảy cắm, đùa càn,

Nơi nước sâu, xiết xin ngàn lần không.

14.Thấy người gặp nạn nơi sông,

Nếu không bơi giỏi thì không nên liều

Nhanh chân, nhanh miệng ta kêu,

Gọi người đến cứu là điều khôn ngoan.

15.Vui chơi nhưng phải an toàn,

Không nhảy xuống nước khi toàn mồ hôi.

**-> Để phòng tránh đuối nước:**

**1.không đi bơi lội và chơi:**

+ giữa ngày mưa bão

+ không đi chơi gần ở những nơi nguy hiểm gần hố sâu, đất sụp, ao hồ không rào chắn dễ bị trượt ngã đuối nước.

 +khi không có người lớn đi cùng,

+Nơi nước sâu, xiết chảy (không phải là điểm quy định dành bơi lội). Nên mặc áo phao khi phải đi trên sông nước đảm bảo an toàn.

+ khi ăn no dễ gây chuột rút

+khi cơ thể đang toàn mồ hôi không được nhảy xuống nước.

**2. Đi bơi lội:**

- Người lớn đi cùng trông coi trong suốt thời gian tắm.

- Địa điểm bơi an toàn có cứu hộ và bơi đúng nơi quy định dành cho trẻ em.

- Mặc áo phao

3. khi thấy người gặp nạn nhanh chân, nhanh miệng hô hoán mọi người cùng cứu.

**Sơ cứu khi bị đuối nước**

**\* Nếu không biết bơi:**

- Nếu không biết bơi thì người trên bờ tuyệt đối không nhảy xuống cứu nhanh chóng hô hoán mọi người giúp đỡ.

- Đồng thời tìm các vật nổi như phao, thùng can nhựa đóng nắp kín, mút xốp, cây chuối ném xuống cho người dưới nước; nếu có dây thừng thì dùng dây buộc vào vật nổi để ném xuống cho người đuối nước bắt và kéo vào bờ.

- Người trên bờ cũng có thể dùng các que, gậy dài để đưa xuống cho người đuối nước nắm một đầu và lôi lên.

**\* Nếu biết bơi:**

Nếu biết bơi, trong các tình huống này, người ở trên bờ không vội vàng nhảy xuống cứu mà cần cởi bỏ bớt trang phục để thuận tiện trong lúc bơi ra cứu.

Ngoài ra, cũng cần chú ý:

Tính toán nhanh, kĩ hướng nước chảy, hướng tiếp cận nạn nhân và cả hướng đưa nạn nhân vào bờ phù hợp để không ảnh hưởng đến tính mạng của mình. Bơi theo hướng xuôi dòng nước chảy, không bơi ngược chiều gây đuối sức và kéo dài thời gian tiếp cận nạn nhân đuối nước.

Khi bơi ra cứu cần bơi ngẩng đầu và tiếp cận nạn nhân từ phía sau để tránh trường hợp nạn nhân hoảng loạn, ôm bám gây khó khăn cho việc cứu nạn.

Người cứu cần nâng cằm nạn nhân trên mặt nước và bơi ngửa vào bờ.

Không bơi ngược dòng nước chảy để tránh bị mất sức trong quá trình cứu nạn.

**Cách sơ cứu đúng như sau:**

1 Khi BN được đưa vào bờ:

- **Bước 1**: Đặt người bị nạn nằm ở chỗ khô ráo, thoáng khí và nhanh chóng tiến hành khai thông đường thở cho nạn nhân.:

+Dùng tay đẩy nghiêng đầu nạn nhân sang một bên, ngón tay trỏ còn lại luồn vào miệng nạn nhân móc hết dị vật và cho nước trong miệng nạn nhân chảy ra ngoài.

+ Sau đó nhanh chóng cho nạn nhân ngửa thẳng trở lại, hô hấp nhân tạo cho nạn nhân:

**Bước 2**: người cứu quỳ bên cạnh nạn nhân, một tay đặt lên trán nạn nhân đẩy ra phía sau dùng ngón cái và ngón trỏ bịt mũi nạn nhân, một tay kéo cằm lên sao cho nạn nhân ưỡn cổ sau đó hít thở thật sâu rồi thổi hơi trực tiếp qua miệng nạn nhân**. Sau 5 lần hô hấp nhân tạo khi bắt mạch mà tim vẫn ngừng đập thì bước tiếp theo là phải ép tim ngoài lồng ngực.**Cách tiến hành như sau: Vị trí ép tim nằm ở 1/2 dưới xương ức.
- Đối với trẻ nhỏ chỉ dùng gót bàn tay của một cánh tay để ép lên vị trí tim. Còn với những trẻ lớn dùng cả hai tay để ép lồng ngực như sau: hai tay chồng lên nhau sau đó tiến hành ép tim ngoài lồng ngực với tần suất 100 lần/phút. Có thể ước lượng bằng cách 1 lần đếm là một lần ép tim.
Trong trường hợp chỉ có một người cấp cứu thì cứ 30 lần ép tim thì thực hiện 2 lần hà hơi thổi ngạt. Còn nếu có 2 người cùng cấp cứu thì 15 lần ép tim, 2 lần thổi ngạt. Kiên trì thực hiện cho đến khi mạch đập và nạn nhân có thể thở trở lại.
**Bước 3**: Sau khi nạn nhân tỉnh lại sẽ nôn ra nhiều nước nên cần đặt nạn nhân ở tư thế nằm nghiêng, kê cao gối hai bên vai, nới rộng quần áo để phòng tránh trẻ bị ngạt thở trở lại.
**Bước 4**: Kiểm tra xem nạn nhân có bị gãy cột sống hoặc các chấn thương về xương khớp nào hay không. Nếu có, nhanh chóng cố định cổ bằng nẹp.
**Bước 5**: Lau khô người, thay quần áo và ủ ấm bé sau đó nhanh chóng đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để các bác sĩ xử lý các bước tiếp theo. Trên đường đi người nhà cần chú ý theo dõi hô hấp, tuần hoàn của trẻ.
**Những điều cần tránh khi sơ cấp cứu trẻ bị đuối nước**
- Dân gian thường có thói quen dốc ngược nạn nhân hoặc vác nạn nhân lên vai rồi chạy với mục đích để nước và dị vật nhanh chóng được đẩy ra ngoài. Tuy nhiên đây là cách xử lý không đúng. Vì cách này sẽ làm mất đi thời gian hô hấp nhân tạo để cứu sống nạn nhân.
- trên thực tế nước trong phổi không nhiều như nhiều người vẫn lầm tưởng. Nước sẽ được đẩy ra ngoài nhanh hơn trong quá trình hô hấp nhân tạo, ép tim ngoài lồng ngực. Tăng cơ hội cứu sống nạn nhân cao hơn là vác nạn nhân chạy.
**II. Phòng tránh tai nạn giao thông:**

- Trẻ không không đùa nghịch, đá bóng, đá cầu dưới lòng đường. Trẻ nhỏ khi qua đường cần có người lớn đi kèm.

- Không đi xe đạp hàng ba, không đùa nghịch đu bám tàu xe.

- Không đua xe, không phóng nhanh vượt ẩu. Khi lên xuống xe máy cần thận trọng và quan sát trước sau để khỏi và quệt.

- Mọi người khi tham gia giao thông cần nghiêm chỉnh chấp hành luật an toàn giao thông, đội mũ bảo hiểm khi ngồi trên mô tô.

+ Mục đích để phòng chống va chạm giao thông đường bộ, phòng tránh được các thương tích do tan nạn giao thông gây ra: gãy xương,chấn thương sọ não…. tử vong.

**6. Phòng tránh tai nạn thương tích trong học đường, Phòng chống ngã:**

**Việc vui chơi của các con học sinh trong các giờ ra chơi cần quan tâm thực hiện các việc sau:**

+ Cấm học sinh trèo tường, trèo lên lan can lớp học, trèo cây.

+ khi trời đang mưa học sinh chỉ nên chơi các trò trơi nhẹ nhàng trong lớp, ngoài hành lang, không đuổi nhau, chơi đùa nghịch nước mưa ngoài sân trường vì sân rất trơn, nguy hiểm, rất dễ ngã gây tai nạn thương tích: ngã làm trầy xước cơ thể, bẩn ướt quần áo, ngã mạnh có thể gẫy xương, sai khớp. Đồng thời cơ thể bị ngấm nước mưa cảm lạnh, dễ mắc các bệnh về đường hô hấp: cúm, ho, sốt, viêm họng…

**\* Các con học sinh toàn trường nổ một tràng pháo tay thể hiện sự quyết tâm thực hiện tốt các yêu cầu đề ra. Nếu bạn nào không chấp hành thực hiện, nhà trường sẽ phê bình, kỷ luật.**

 ***Dương xá, ngày 16 tháng 05 năm 2022***

|  |  |
| --- | --- |
| **Hiệu trưởng****Đỗ Thị Kim Huế** | **Nhân viên y tế****Hoàng Thị Luyến** |