

## **TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC**

Các bạn học sinh thân mến!

Đuối nước là một tai nạn bất ngờ khi có sự xâm nhập đột ngột của nước hoặc chất dịch vào mũi, miệng, khí quản, phế quản, phổi xảy ra. Nó gây ra những thương tổn nặng nề. Hàng năm, có rất nhiều vụ tai nạn đuối nước xảy ra, cướp đi nhiều sinh mạng của trẻ em.

Chậu nước, chum vại, bể nước, giếng nước không có nắp đậy an toàn; sông, hồ, suối, ao, hồ nước không được rào chắn và không có biển báo nguy hiểm đều là những nơi tiềm ẩn nguy cơ đuối nước.

### **Để phòng tránh tai nạn đuối nước, chúng ta cần chú ý:**

- Không chơi, tắm, bơi lội ở những nơi gần ao, hồ, sông suối, hồ sâu.. khi không có người lớn đi cùng.

- Không tắm, bơi, nhảy cắm đầu ở những nơi có nước sâu, chảy xiết, xoáy.

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

- Phải khởi động trước khi xuống nước.

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

- Không dùng các phao bơm hơi.

- Khi tham gia giao thông đường thủy, phải mặc áo phao.

### **Vậy chúng ta sẽ làm gì khi xử lý tai nạn đuối nước?**

- Khi phát hiện đuối nước, cần hô hoán, kêu gọi mọi người đến ứng cứu. Tuyệt đối không được nhảy theo cứu nạn nhân nếu mình không biết bơi.

- Nhanh chóng đưa nạn nhân lên khỏi mặt nước bằng cách đưa cánh tay, cây sào dài, sợi dây dài cho nạn nhân nắm, ném phao có buộc dây thùng và kéo nạn nhân lên bờ một cách an toàn.

- 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, dùng miệng áp miệng thổi ngạt cho nạn nhân. Sau đó kiểm tra mạch cổ, mạch bẹn xem có đập không. Nếu không bắt được mạch tức là nạn nhân đã ngưng tim, đặt bàn tay 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 cơ thể bằng cách đắp lên người nạn nhân tấm khăn khô và nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.

Hãy trang bị cho mình các kỹ năng phòng tránh tai nạn đuối nước.

Hãy tham gia lớp bơi của thầy Chúc để được rèn luyện sức khỏe, có kiến thức và kỹ năng bơi lội, cứu đuối tốt nhất nhé!