

## BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG, CHỐNG ĐUỐI NƯỚC Ở TRẺ EM

Để góp phần bảo vệ an toàn cho trẻ em, đặc biệt trong dịp hè, mỗi chúng ta cần nâng cao ý thức phòng, chống đuối nước và quan tâm nhiều hơn đến việc trang bị cho trẻ những kỹ năng cần thiết khi tham gia các hoạt động dưới nước. Sự quan tâm, nhắc nhở và giám sát của gia đình, nhà trường cùng cộng đồng sẽ giúp hạn chế những tai nạn đáng tiếc xảy ra, mang đến cho các em một mùa hè vui tươi, an toàn và ý nghĩa.

Hàng năm, có rất nhiều vụ tai nạn đuối nước xảy ra, cướp đi sinh mạng của nhiều người. Trong đó, trẻ em là đối tượng có nguy cơ cao nhất. Tai nạn đuối nước thường xảy ra vào dịp hè, khi trẻ được nghỉ học, vui chơi tự do tại ao, hồ, sông, suối, biển... mà thiếu sự quản lý, giám sát của người lớn. Chỉ một phút bất cẩn, chủ quan cũng có thể dẫn đến những hậu quả vô cùng đau lòng cho gia đình và xã hội..

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. Theo thống kê cho 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 cũng được gọi là chết đuối khô.

Khi có sự xâm nhập đột ngột của nước hoặc chất dịch vào đường thở như: mũi, miệng, khí quản, phế quản, phổi. Nếu không được cấp cứu kịp thời nạn nhân có thể bị chết hoặc để lại di chứng rất nặng nề.

### 1. Nguyên nhân gây đuối nước

- Nguyên nhân đuối nước hay xảy ra đối với trẻ lớn tuổi do bản tính hiếu động, tò mò; đối với trẻ nhỏ do tính thích nghịch nước hoặc do sự bất cẩn của gia đình. Cho dù trẻ em không biết bơi lội hay biết bơi lội nhưng do sự chủ quan nên cũng không lường trước hết được sự nguy hiểm của tai nạn.

- Ngoài ra, môi trường sống chung quanh cũng luôn luôn có những yếu tố nguy cơ rình rập gây nên tai nạn đuối nước cho trẻ em như chậu nước, chum vại,

bể nước, giếng nước... không có nắp đậy an toàn; sông, hồ, ao nước... không được rào chắn và có biển báo nguy hiểm. không có hàng rào cũng là những nơi dễ gây nên tai nạn đuối nước.

- Tai nạn do đuối nước có thể xảy ra trong các trường hợp: ngạt nước, những người không biết bơi ngã xuống nước, hoặc trẻ em ngã cắm đầu vào chậu nước hay bồn tắm; ngất đột ngột khi vừa tiếp xúc với nước; lặn sâu dưới nước khi hết hơi không ngoi lên kịp bị ngạt; bơi quá mệt, cơ thể mất nhiệt do nước lạnh, bị chuột rút rồi ngất đi...

## **2. Biện pháp phòng, chống đuối nước:**

### **Đối với trẻ em:**

- Không cho trẻ tự ý đi tắm, đi bơi ở biển, sông, suối, ao, hồ khi không có người lớn biết bơi đi cùng.

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

- Dạy trẻ kỹ năng bơi lội và các biện pháp an toàn khi ở dưới nước. Luôn giám sát trẻ khi trẻ ở gần hoặc trong môi trường nước.

- Trang bị các vật dụng bảo hộ như phao bơi, áo phao cho trẻ khi tham gia các hoạt động dưới nước.

- Đậy kín các vật chứa nước như chum, vại, bể nước để tránh trẻ bị ngã vào.

- Tăng cường quản lý trẻ em trong mùa mưa, đặc biệt khi phải đi qua các khu vực sông, suối, đập tràn.

### **Đối với cộng đồng:**

- Xây dựng các bể bơi an toàn, có nhân viên cứu hộ.

- Tổ chức các lớp dạy bơi và kỹ năng cứu đuối cho người dân.

- Tăng cường tuyên truyền, phổ biến kiến thức về phòng, chống đuối nước.

- Lắp đặt các biển báo nguy hiểm tại các khu vực dễ xảy ra đuối nước.

- Phối hợp với chính quyền địa phương để có các biện pháp phòng, chống đuối nước hiệu quả.

### **Đối với mọi người:**

- Không nên tắm, bơi ở những nơi nguy hiểm, không có người giám sát.

- Khi đi bơi, cần khởi động kỹ để tránh bị chuột rút.

- Không nên uống rượu, bia, ăn no trước khi xuống nước.

- Khi phát hiện người bị đuối nước, cần hô hoán, kêu gọi mọi người giúp đỡ và nhanh chóng gọi cứu hộ.

- Tuyệt đối không tự mình cứu người khi không có kỹ năng, vì có thể gây nguy hiểm cho cả hai.

**\* 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 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, chõ đúng số người quy định.

**3. 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.
- Nhanh chóng đưa nạn nhân lên khỏi mặt 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 dài, 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.
- Tuyệt đối không nhảy xuống nước nếu không biết bơi. Vì nạn nhân lúc này đang trong tình trạng hoảng loạn, dễ níu chặt lấy bất cứ thứ gì với được, kể cả người cứu nạn.
- Khi cấp cứu nạn nhân ngay ở dưới nước cần phải nâng đầu nạn nhân nhô lên khỏi mặt nước, có động tác để giúp cho nạn nhân trấn tĩnh và thở. 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 hỗ trợ, gọi cấp cứu 115, tìm cho được và đầy đủ các phương tiện cấp cứu, ... và bằng khả năng hiểu biết về cấp cứu nạn nhân đuối nước của bản thân.
  - Không nên cố tìm cách cho nước trong phổi nạn nhân chảy hết ra ngoài bằng cách xóc 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

trẻ 4 phút thôi là não có nguy cơ bị chết! 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 vì có thể làm gãy xương sườn nạn nhân, nhất là trẻ nhỏ. Với ngạt nước, sơ cứu tại chỗ 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.

Mỗi gia đình, nhà trường và toàn xã hội hãy cùng chung tay nâng cao nhận thức, tăng cường giáo dục kỹ năng phòng chống đuối nước cho trẻ em, góp phần mang đến cho các em một mùa hè an toàn, vui tươi và ý nghĩa!

**.Các kỹ năng phòng, chống đuối nước trẻ em:**

**Truy cập vào link: <https://www.youtube.com/@truyenhinhvitreem>**

(video, phóng sự, clip giáo dục kĩ năng an toàn trong môi trường nước, bài hát, phim hoạt hình...)

*Giao thủy, ngày 07 tháng 5 năm 2026*

**HIỆU TRƯỞNG**



**Phạm Thị Nhung**