

Số: 2817/CAH

Cần Giờ, ngày 21 tháng 6 năm 2024

V/v tuyên truyền hướng dẫn kỹ năng phòng tránh và xử lý tại nạn đuối nước trên địa bàn huyện Cần Giờ năm 2024

Kính gửi:

- Văn phòng HĐND và UBND huyện;
- Phòng Tư pháp huyện;
- Chủ tịch Ủy ban nhân dân các xã, thị trấn;
- Trung tâm văn hóa, thể thao và truyền thông huyện;
- Ủy ban Mặt trận Tổ quốc Việt Nam, Hội Người cao tuổi, Cựu chiến binh, Nông dân, Phụ nữ huyện và Huyện Đoàn;
- Công ty TNHH Một thành viên Dịch vụ công ích huyện;
- Ban Quản lý rừng phòng hộ huyện;
- Phòng Giáo dục và đào tạo huyện;
- Đội Trưởng Đội An ninh và Trưởng Công an các xã, thị trấn.

Nhằm phòng tránh các vụ tai nạn đuối nước xảy ra trên địa bàn huyện trong thời gian tới. Nay Công an huyện Cần Giờ gửi “*Thông báo tuyên truyền hướng dẫn kỹ năng phòng tránh và xử lý tại nạn đuối nước*” đến các cơ quan, ban, ngành, đoàn thể huyện và đơn vị liên quan.

- Công an huyện đề nghị Trung tâm văn hóa, thể thao và truyền thông huyện phối hợp tuyên truyền trên hệ thống Đài phát thanh huyện và các hệ thống thông tin truyền thông khác.

- Đề nghị Thủ trưởng các cơ quan, ban, ngành, đoàn thể huyện và Chủ tịch UBND các xã, thị trấn chỉ đạo tổ chức tuyên truyền đến toàn thể cán bộ, công chức, viên chức, công nhân, đoàn viên, hội viên, học sinh, sinh viên và nhân dân trên địa bàn huyện; đồng thời phối hợp thực hiện tốt công tác phát động phong trào toàn dân bảo vệ an ninh Tổ quốc; phát huy vai trò, trách nhiệm của người dân tích cực tham gia phòng ngừa, phát hiện, tố giác tội phạm trên địa bàn huyện.

- Yêu cầu Đội An ninh tăng cường công tác tuyên truyền trong các cơ quan, doanh nghiệp, nhà trường trên địa bàn huyện.

- Yêu cầu Công an các xã, thị trấn tham mưu Ủy ban nhân dân cùng cấp thông báo tuyên truyền trên hệ thống đài phát thanh xã, thị trấn và các hệ thống thông tin truyền thông khác; chỉ đạo Cảnh sát khu vực tăng cường công tác tuyên truyền đến người dân thông qua các cuộc họp khu dân cư, trên không gian mạng như Facebook, Zalo...; niêm yết thông báo tuyên truyền trên bảng tin tại trụ sở Công an các xã, thị trấn, khu phố, ấp, nhà trọ... Công an các xã, thị trấn báo cáo kết quả triển khai thực

hiện công tác tuyên truyền lồng ghép vào trong báo cáo tình hình về công tác phong trào toàn dân bảo vệ ANTQ và công tác dân vận hàng tháng gửi về Công an huyện (Đội Tham mưu - Tổ Xây dựng phong trào bảo vệ ANTQ).

Trên đây là Công văn về việc tuyên truyền hướng dẫn kỹ năng phòng tránh và xử lý tại nạn đuối nước trên địa bàn huyện năm 2024, của Công an huyện Cần Giờ./.

Nơi nhận: //

- Như trên;
- Chủ tịch Ủy ban nhân dân huyện;
- Đ/c Trưởng Công an huyện;
- Đồng chí Toàn - Phó Trưởng CAH;
- Đội trưởng Đội Tham mưu;
- Lưu: VT, TM (PT).

Lý 33b



Thượng tá: Lê Đình Toàn



THÔNG BÁO TUYÊN TRUYỀN

Hướng dẫn kỹ năng phòng tránh và xử lý tai nạn đuối nước

CÔNG AN HUYỆN CẦN GIỜ

Hàng năm, có không ít những câu chuyện thương tâm về tai nạn đuối nước để lại nỗi đau cho gia đình và bàng hoàng, xót xa trong dư luận. Nhằm để hạn chế tối đa thương vong do đuối nước gây ra, Công an huyện Cần Giờ khuyến cáo người dân trang bị một số kiến thức, kỹ năng xử lý tai nạn đuối nước như sau:

I. VÌ SAO 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. Hay nói cách khác chết đuối là tình trạng thiếu oxy do cơ thể bị chìm trong nước.

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.

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. **Vì vậy khi gặp trường hợp đuối nước cần xử trí khẩn trương, kiên trì ngay tại chỗ để giải phóng đường hô hấp.**

II. NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN ĐUỐI NƯỚC

Đuối nước là một tai nạn bất ngờ xảy ra và khó lường trước được, có thể xảy ra ở mọi lúc, mọi nơi như sông, suối, kênh, rạch, ao, hồ bơi, bể bơi..., nhất là ở lứa tuổi trẻ em, học sinh. Vì lứa tuổi này thường hiếu động, thích khám phá, tò mò, chưa có những kiến thức, kỹ năng phòng, tránh nên rất dễ bị tai nạn đuối nước, nhất là trong dịp nghỉ hè, khi mà người thân các em không kịp theo sát.

Có nhiều nguyên nhân dẫn tới đuối nước: không biết bơi, chơi ở những khu vực nguy hiểm như: có ao hồ, sông, suối, chơi ở những hồ nước các công trình xây dựng, bể, giếng nước có thành quá thấp, không có nắp đậy, tập bơi ở những nơi không có biển báo an toàn, tập bơi quá nhiều khi sức khỏe không đảm bảo, đi ra đường khi ngập nước bị sa chân xuống hồ sâu,... Thậm chí nhiều người lớn, bơi giỏi vẫn có nguy cơ đuối nước nếu như lơ là, chủ quan. Đặc biệt, nguyên nhân đuối nước ở trẻ em xảy ra thường do bản tính hiếu động, tò mò, khám phá, thích nghịch nước hoặc do sự bất cẩn, lơ là quản lý từ phía gia đình, nhà trường..., ngoài ra còn do yếu tố môi trường sống xung quanh có những nguy hiểm luôn rình rập như: ao, hồ, kênh, rạch, bể bơi gia đình không có rào chắn hoặc biển báo nguy hiểm, các công trình xây dựng đào bới, khai thác... để lại các hố sâu nguy hiểm nhưng không có biển cảnh báo, không có rào chắn hoặc không có bảo vệ; nhất là

trong dịp hè các em được nghỉ có xu hướng thích vui chơi, dã ngoại, nghỉ mát cùng bạn bè tại các vùng quê hoặc những nơi có nhiều sông, hồ, kênh, rạch...

III. CÁCH PHÒNG TRÁNH TAI NẠN ĐUỐI NƯỚC

1. Trang bị kỹ năng bơi lội

Dù bạn sống ở thành thị hay nông thôn, miền núi thì tai nạn đuối nước vẫn có thể xảy ra. Do đó, cả người lớn và trẻ nhỏ đều cần được trang bị các kỹ năng bơi lội cũng như cách thoát khỏi đuối nước, nhất là ở trẻ em.

2. Cảnh báo về nguy cơ khi tắm suối, sông, hồ

Người lớn cần ý thức và cảnh báo cho trẻ nhỏ nguy cơ đuối nước khi tắm ở suối, sông, hồ... Tuyệt đối không nên cho trẻ tắm hay chơi đùa ở khu vực gần bờ sông, suối, hồ, ... để giảm thiểu nguy cơ xảy ra tai nạn và chỉ cho bé đến các hồ bơi được trang bị đầy đủ phương tiện cứu hộ, có nhân viên trông coi.

3. Chấp hành quy định khi tham gia giao thông đường thủy

Khi chúng ta tham gia bất cứ hoạt động đường thủy nào cũng phải mặc áo phao. Ngoài ra, trên Tàu, Thuyền cũng phải được trang bị đầy đủ số lượng các thiết bị bảo hộ đảm bảo tiêu chuẩn để sử dụng khi không may có tai nạn xảy ra.

4. Mặc áo phao và tắm gần bờ

Khi tắm sông hay tắm biển, dù người biết bơi hay không cũng cần phải mặc áo phao và chỉ nên tắm ở khu vực gần bờ để đảm bảo an toàn, vì tai nạn đuối nước luôn rình rập, đe dọa chúng ta bất cứ lúc nào. Nên tìm hiểu rõ về vùng biển trước khi tắm để tránh chọn nhầm nơi nước động, nước xoáy hay xuất hiện dòng chảy xa bờ

5. Đậy kín bể chứa nước

Với những gia đình có trẻ nhỏ, các bể chứa nước dự trữ phải luôn được đậy kín, đảm bảo trẻ không thể mở ra để tránh trường hợp trẻ bị ngã vào bể, dẫn đến ngạt nước.

6. Trang bị kỹ năng cứu người đuối nước

Cả người lớn và trẻ nhỏ đều cần được trang bị kỹ năng cứu hộ, sơ cứu người bị đuối nước nhằm có thể kịp thời hỗ trợ, cứu người đang gặp nguy hiểm do đuối nước.

7. Cách để phòng tránh đuối nước

Người dân cần nhắc nhở con, em mình thực hiện các biện pháp sau:

- Tránh xa các dòng nước sâu, nước xoáy trên ao, sông, kênh, rạch...
- Không chơi đùa quanh kênh, rạch, ao hồ, hồ công trình xây dựng... không có hàng rào chắn hoặc không có người bảo vệ.
- Không cho trẻ đi ra sông, hồ, kênh, rạch, hồ bơi,... một mình khi không có người lớn giám sát, người lớn đi cùng.
- Không cho trẻ tắm, nhảy xuống vùng nước mà không biết nông, sâu hay các vật nguy hiểm có thể tồn tại bên dưới mặt nước...
- Không được phép đi bơi khi chưa có sự đồng ý của người lớn.
- Nếu đi tắm, bơi phải có người lớn biết bơi đi cùng và hướng dẫn. Phải mang theo dụng cụ bơi như: phao tay, áo phao để phòng tránh các trường hợp bất thường.

- Khi cho trẻ em đi bơi người lớn phải đi theo và giám sát thường xuyên, không nên sử dụng điện thoại, đọc sách, làm chuyện khác...

- Nên tập cho trẻ biết kỹ năng đứng nước, bơi (từ 04 tuổi) trước khi cho tham gia các chương trình sinh hoạt ngoại khóa cùng bạn bè hoặc đi bơi ở hồ cộng đồng

IV. CÁCH XỬ LÝ TÌNH HUỐNG KHI GẶP TRƯỜNG HỢP ĐUỐI NƯỚC

Khi phát hiện thấy người bị rơi, ngã xuống nước mà không biết bơi, cần nhanh chóng hô hoán, kêu gọi người đến giúp đỡ, ứng cứu. Giúp nạn nhân ngay từ khi phát hiện, lưu ý nếu không biết bơi tuyệt đối không được nhảy xuống nước cứu vì có thể làm bản thân và nạn nhân sẽ gặp nguy hiểm.

Nếu cứu được nạn nhân thì nhanh chóng đưa nạn nhân nằm chỗ thoáng mát, có không khí để nạn nhân hồi phục nhanh.

Nếu sau khi cứu nạn nhân thấy nạn nhân bất tỉnh thì kiểm tra coi nạn nhân có còn thở không bằng cách quan sát chuyển động của lồng ngực.

+ Nếu thấy lồng ngực nạn nhân không chuyển động tức là nạn nhân đã ngưng thở, lúc này cần thực hiện ngay các thao tác cấp cứu đuối nước bằng cách hà hơi thổi ngạt qua đường miệng cho nạn nhân đồng thời dùng hai tay chồng lên nhau để ấn tim ngoài lồng ngực. Dùng hai tay chồng lên nhau đặt vào ngay vị trí một nửa xương ức dưới và ấn liên tục với tần số khoảng 100 lần/phút đồng thời khai thông đường thở, các hành động trên tiến hành liên tục trên đường chuyển nạn nhân tới cơ sở y tế gần nhất.

+ Nếu nạn nhân còn thở, hãy đặt nạn nhân nằm nghiêng một bên để nước nước dễ dàng thoát ra ngoài và các chất nôn khác.

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

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

V. KỸ NĂNG THOÁT HIỂM KHI BỊ ĐUỐI NƯỚC

Khi bị rơi xuống nước, tâm lý của chúng ta thường rất hoảng loạn. Ngay cả những người biết bơi cũng có nguy cơ chết đuối nếu bị rơi xuống nước bất ngờ. Với 4 kỹ năng sau đây bạn có thể tự cứu mình thoát khỏi chết đuối ngay cả khi bạn không biết bơi

Bước 1: Điều đầu tiên là bạn phải tự sốc lại tinh thần, lấy lại bình tĩnh, bắt đầu nhắm mắt, ngậm miệng, nín thở (có thể lấy tay bịt mũi) để phổi không bị sặc nước, biến cơ thể thành cái phao cứu sinh đẩy người nổi dần lên.

Bước 2: Tiếp tục thả lỏng người để nước đẩy lên sát mặt nước trở về tư thế bập bênh bán an toàn, đầu nổi sát mặt nước, chân ở phía nước sâu.

Bước 3: Khi cơ thể đã đẩy lên mặt nước bạn dùng tay hoặc chân làm mái chèo, quạt nước đẩy đầu nhô khỏi mặt nước hoặc cũng có thể quạt nước xiên, đẩy người bơi đi dễ dàng bởi trong nước người trở nên nhẹ hơn so với trên cạn.

Bước 4: Khi chuyển động lên xuống, chuyển động về phía trước hãy nhớ trên mặt nước, há miệng to thở vào nhanh và sâu, dưới mặt nước ngậm miệng, thở ra từ từ bằng mũi, hoặc bằng mồm. Khi nhô được lên mặt nước cố gắng ra tín hiệu cầu cứu để có người hỗ trợ bạn nhanh nhất có thể.

VI. KỸ NĂNG CỨU ĐUỐI VÀ SƠ CỨU ĐUỐI ĐÚNG CÁCH

Nguyên tắc này cần khẩn trương, đúng phương pháp với mục đích cấp cứu là giải phóng đường thở và cung cấp oxy cho nạn nhân. Do vậy, việc làm đầu tiên cần đưa nạn nhân ra khỏi nước: Nếu không biết bơi ta phải tìm khúc gỗ, phao... ném xuống cho họ bám vào để lên bờ hoặc chạy ngay đi tìm người lớn đến cứu. **Tuyệt đối không nhảy xuống nước nếu không biết bơi.** Vì nạn nhân lúc này trong tình trạng hoảng loạn, dễ nứu chặt lấy bất cứ thứ gì với được, kể cả người cứu nạn.

- Nếu nạn nhân bất tỉnh dưới nước (chỉ xuống cứu khi người cứu biết bơi). Nếu không thì gọi người hỗ trợ hoặc dùng thuyền (nếu có) để ra cứu.

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. Khi đã đưa được nạn nhân lên bờ, đặt nạn nhân ở tư thế nằm ngửa trên mặt phẳng cứng. Nếu bệnh nhân tím tái, không thể tự thở, tim ngừng đập (sờ mạch không có) và không có bất cứ phản xạ nào thì phải ấn tim ngoài lồng ngực: Dùng hai tay chồng lên nhau đặt ngay vào vị trí một nửa dưới xương ức và ấn tim với tần số ép khoảng **100 lần/1 phút**, đồng thời phải khai thông đường thở bằng cách dùng gạc hay khăn vải móc đờm dãi, dị vật khỏi miệng nạn nhân và hà hơi thổi ngạt, hô hấp nhân tạo với phương pháp miệng thổi miệng cho nạn nhân.

VII. KỸ NĂNG TỰ NỔI KHI BỊ ĐUỐI NƯỚC

Điều đầu tiên bạn cần làm là phải thích nghi với nước, không sợ nước và phải bình tĩnh khi không may bị rơi xuống nước. Những kỹ năng cơ bản để tự nổi đó là khả năng đứng nước (đá chân liên tục giúp cơ thể nổi lên), khả năng lấy hơi, nín thở, giữ hơi để cơ thể nổi lên như một cái phao. Kết hợp với tay để có thể cản được nước cũng như bơi gần nhất vào bờ nếu có thể.

Một trong những kiểu bơi phổ biến cho cơ thể tự nổi đó là bơi ngửa, bằng việc lấy hơi thả lỏng cơ thể tự nổi trôi trên mặt nước, bạn có thể lấy lại sức và hơi để tiếp tục hành trình “giành lấy sự sống”.

Hy vọng rằng, với những kỹ năng trên, mỗi người dân sẽ quan tâm và chủ động hơn trong việc chủ động trang bị những kiến thức, kỹ năng phòng tránh tai nạn đuối nước nhằm loại bỏ những nguy cơ cũng như thiệt hại đáng tiếc có thể xảy ra giúp cho cuộc sống luôn ý nghĩa, an toàn và hạnh phúc...!

Từ những nội dung tuyên truyền trên đề nghị người dân cần nâng cao nhận thức, kỹ năng xử lý tình huống khi gặp các trường hợp đuối nước, kịp thời cấp cứu nạn nhân hoặc hạn chế hậu quả có thể xảy ra do tai nạn đuối nước cho trẻ em; để trẻ em trên địa bàn huyện Cần Giờ có một mùa hè an toàn, vui vẻ tạo tiền đề tích cực khi bước vào năm học mới.

CÔNG AN HUYỆN CẦN GIỜ