**PHÒNG NGỪA VÀ XỬ LÝ ĐUỐI NƯỚC**



**Mùa hè, trẻ tạm rời khuôn viên trường học, đến với những không gian rộng mở hơn qua những chuyến du lịch cùng gia đình, dã ngoại với bạn bè, về quê... Sông, suối, hồ, biển sẽ là những điểm dừng chân lý tưởng trong lịch trình vui chơi của trẻ. Do vậy, việc phòng ngừa và biết cách xử lý khi trẻ bị đuối nước là rất quan trọng.**

|  |
| --- |
| **Các trường hợp đuối nước**  Phần đông người bị chết đuối là do không biết bơi. Tuy nhiên, trên thực tế người biết bơi vẫn bị chết đuối vì chủ quan khi bơi ở những nơi vắng người, nơi mình không hiểu rõ, nước có độ lạnh hoặc dòng nước chảy xiết.  Thân nhiệt của chúng ta trung bình là 370C. Nếu bạn đột ngột nhảy xuống dòng nước lạnh, thân nhiệt bị thay đổi bất ngờ, sẽ rất dễ bị chuột rút, đặc biệt là trong tiết trời nắng nóng mùa hè. Khi đã bị chuột rút thì nguy cơ đuối nước rất cao. Ở những nơi có dòng nước xoáy, cũng có thể cuốn bạn đi hoặc sụt cát bất ngờ khiến bạn hụt chân và mất phương hướng. Cùng với những tình huống đó, nếu bơi ở những nơi vắng người thì rất nhiều khả năng bạn sẽ bị chết đuối vì không có ai ứng cứu.  **Ứng cứu như thế nào?**  Huấn luyện viên cứu đuối Trương Đức Ngọc, Trưởng phòng Nghiệp vụ, Trung tâm Thể thao dưới nước TP.HCM, nhấn mạnh, nếu không ứng cứu đúng cách, sẽ kéo theo nhiều người bị đuối nước hơn. Nếu có một hoặc một vài người bị đuối nước, điều cần ghi nhớ là không bao giờ được cứu trực tiếp, vì khả năng người trên bờ sẽ bị kéo xuống nước hàng loạt, bị chìm theo. Cách xử lý là những người trên bờ cần la thật to để thông báo. Đồng thời, cần nhanh chóng tìm bất kỳ vật dụng nào để có thể cứu gián tiếp như: cây sào, phao, áo, quần, dây nịt… Hãy cho những người bị đuối nước bám vào các vật dụng này để người trên bờ kéo dần vào. Như vậy, việc cứu nạn sẽ hiệu quả hơn.  http://cms.kienthuc.net.vn/zoomh/500/uploaded/ngoclinh/2014_06_20/duoi%20nuoc/duoi%20nuoc%202-kienthuc.net.vn_hosy.jpg    Khi đi tắm biển hay sông, người biết bơi hay không cũng chỉ nên tắm gần bờ, đặc biệt là ở biển, vì dù biết bơi cũng rất khó để bơi do sóng biển đánh liên tục. Nhiều người thường nằm trên phao khi tắm biển. Điều này cũng  khá nguy hiểm vì bạn sẽ dễ bị cuốn ra xa mà không biết, nhiều khả năng bạn sẽ bị sóng đánh úp, những cơn sóng dồn dập khiến bạn không biết xử lý như thế nào và sẽ bị uống nước nhiều, mất sức. Trong trường hợp đó, những người cứu chỉ nên đưa phao cho người bị đuối để họ nắm và kéo họ dần vào bờ.  Không chỉ ở những sông hồ thiên nhiên, tại các hồ bơi nhân tạo dù có lực lượng cứu hộ, bạn cũng cần tự bảo vệ mình. Thông thường, nước hồ bơi chỉ khoảng 20-240C. Do vậy, sau khi chạy ngoài đường nắng vào, bạn cần ngồi trong bóng mát khoảng vài phút, sau đó tắm trên bờ rồi mới nhảy xuống hồ bơi. Hoặc bạn cũng có thể cho cơ thể quen dần với nhiệt độ nước bằng cách nhúng tay, chân trước rồi đến thân mình, không đột ngột nhảy xuống hồ để tránh cơ thể bị sốc nhiệt. Trẻ con vốn rất hiếu động và tinh nghịch nên cha mẹ cần theo sát nếu là trẻ dưới năm tuổi. Bởi không chỉ đuối nước, trẻ còn có nguy cơ bị té, ngã khi chạy nhảy quanh hồ bơi. Thời gian đầu nên cho trẻ bơi vừa phải, khoảng 30 phút, sau đó tăng dần lên nhưng không quá 45 phút để tránh bị viêm phổi.  Đuối nước không chỉ ở sông, hồ, biển mà còn ngay trong nhà khi trẻ bị úp mặt vào các chậu, xô nước, bồn tắm. Do vậy, các bậc phụ huynh không nên trữ nước trong các xô chậu, nếu có cần phải đậy thật kỹ.  **Kỹ thuật bơi tự cứu và sơ cứu khi đuối nước**  HLV Trương Đức Ngọc lưu ý: khi không biết bơi mà bị rớt xuống nước, bạn sẽ hoảng loạn, tay chân quơ đạp liên tục, thở dồn dập. Điều này khiến bạn uống nước nhiều hơn, nhanh chìm hơn. Những ai chưa biết bơi có thể tập phương pháp “bơi tự cứu”. Tuy từ lý thuyết đến thực hành cũng tương đối khó nhưng bạn nên tập trong tư duy, nếu chẳng may bị rớt xuống nước bạn có thể kéo dài thời gian bị chìm thêm ít phút để đợi người tới cứu.  Điều đầu tiên là phải bình tĩnh nhắm mắt, ngậm miệng, nín thở để phổi không bị sặc nước. Thả lỏng người, dùng tay hoặc chân quạt nước thật nhẹ để nhô người lên sát mặt nước, khi đó tranh thủ há miệng to hít vào nhanh và sâu. Khi ở dưới nước thở ra từ từ bằng miệng hoặc bằng mũi.  Sau khi đưa người bị đuối nước vào bờ, lập tức kiểm tra đường thở, nếu trong miệng, mũi, có dị vật cần móc ra ngay, rồi nghiêng người nạn nhân để cho lưu dịch thoát khỏi đường thở. Nếu nạn nhân ngừng thở, ngừng tim, cần hồi sức tim, phổi bằng cách: đặt nạn nhân nằm ngửa, hồi sức hô hấp bằng cách lấy tay bịt mũi nạn nhân, hít một hơi thật sâu rồi ngậm kín miệng nạn nhân thổi một hơi dài rồi buông ra. Tiếp tục làm thêm hai lần như vậy. Sau đó tiến hành ép tim lồng ngực bằng cách đan hai tay vào nhau, đặt lên vị trí 1/3 xương ức về phía ngực trái và ép liên tục khoảng 30 lần. Luân phiên hai lần hồi sức hô hấp - 30 lần ép tim như vậy cho đến khi có nhân viên y tế hoặc người đưa đi cấp cứu ở các cơ sở y tế. |