**TRUYỀN THÔNG PHÒNG CHỐNG TAI NẠN THƯƠNG TÍCH**

**Phân loại Tai nạn thương tích (TNTT) theo nguyên nhân:**



- TNTT do giao thông: là những trường hợp xảy ra do sự va chạm, nằm ngoài ý muốn chủ quan của con người, do nhiều yếu tố khách quan và chủ quan người tham gia gây nên….



- Bỏng: Là tổn thương một hoặc nhiều lớp tế bào da khi tiếp xúc với chất lỏng nóng, lửa, các TNTT da do các tia cực tím, phóng xạ, điện, chất hóa học, hoặc tổn thương phổi do khối xộc vào đó là trường hợp bỏng.

- Đuối nước: Là những trường hợp TNTT xảy ra do bị chìm trong chất lỏng (nước, xăng, dầu) dẫn đến ngạc do thiếu Oxy hoặc ngừng tim dẫn đến tử vong trong 24 giờ,  hoặc cần chăm sóc Y tế hoặc dẫn đến các biến chứng khác.



- Điện giật: Là những trường hợp TNTT do tiếp xúc với điện gây nên hậu quả bị thương hay tử vong.



- Ngã: Là TNTT do ngã, rơi từ trên cao xuống

- Động vật cắn: Chấn thương do động vất cắn, húc, đâm phải..

- Ngộ độc: Là những trường hợp do hít vào, ăn vào,, tiêm vào cơ thể các loại độc tố dẫn đến tử vong hoặc ngộ độc cần có chăm sóc của y tế (do thuốc, do hóa chất).

- Máy móc: là tai nạn do tiếp xúc với vận hành của máy móc…

- Bạo lực: là hành động dùng vũ lực hăm dọa, đánh người của nhóm người, cộng đồng  gây tai nạn thương tích có thể tổn thương hoặc nặng là tử vong

- Bom mìn và các vật nổ: Là TNTT khi tiếp xúc với bom mìn, các vật nổ, chất phát nổ…

- Tự tử: là trường hợp tử vong do TNTT ngộ độc hoặc ngạt mà do chính nạn nhân gây ra với mục đích đem lại cái chết cho chính họ. Một dự định tự tử có thể hoặc không dẫn đến thương tích.

**II. Các yếu tố nguy cơ gây tai nạn thương tích:**

**1- Yếu tố xã hội:**

- Tùy thuộc vào điều kiện kinh tế-xã hội của mỗi vùng, miền, mỗi quốc gia có những đặc điểm về yếu tố nguy cơ gây tai nạn thương tích khác nhau. Hiện nay ở các nước đang phát triển TNTT được coi là hậu quả không thể tránh khỏi. Sự gia tăng về cơ giới hóa về giao thông, sự đô thị hóa và sự thay đổi công nghệ các nước đang phát triển là một trong những nguyên nhân dẫn đến sự gia tăng về tình trạng TNTT ở các nước này. Ở những nước kinh tế-xã hội phát triển còn thấp cũng dễ gây ra TNTT do lửa, đánh nhau….

**2. Yếu tố con người:**

- Tai nạn thương tích phụ thuộc vào các yếu tố: Giới tính, tuổi tác, nhận thức hành vi, tình trạng sức khỏe sử dụng rượu bia và các chất kích thích khác…..

**3. Yếu tố môi trường:**

- Môi trường và vật chất:

+ Các yếu tố nguy cơ thường gặp ở nhà: ổ cắm, cầu dao, dao kéo, thuốc trừ sâu….

+ Các yếu tố nguy cơ thường gặp ở trường: bàn ghế hư hỏng chưa sửa chữa kịp, ngã do chạy nhảy, đùa nghịch, thức ăn không đảm bảo ATTP….

+ Các yếu tố nguy cơ ngoài cộng đồng: Nhiều ao hồ, cơ sở hạ tầng, đường giao thông không đảm bảo…

- Môi trường phi vật chất:

+ Văn bản pháp luật liên quan đến an toàn chưa đồng bộ.

+ Việc thực thi các quy định, luật an toàn chưa tốt, chưa kiểm tra, giám sát, chưa có biện pháp rõ ràng.

+ Giáo dục về an toàn còn chưa thực hiện đầy đủ, nhận thức của mọi người về phòng chống tai nạn thương tích còn hạn chế.

Tai nạn thương tích hiện đang là vấn đề sức khỏe của toàn cầu.

**III. Phòng tránh tai nạn thương tích:**

**1. Phòng tránh chủ động:**

Muốn phòng tránh chủ động TNTT đòi hỏi phải có sự tham gia và hợp tác của cá nhân cần được bảo vệ, có sử dụng đúng các biện pháp phòng tránh hay không. Chúng ta cần phải có nhận thức đúng chấp hành tốt các quy định để phòng tránh.

**2. Phòng tránh thụ động:**

Là biện pháp có hiệu quả nhất trong kiểm soát tai nạn thương tích. Biện pháp này không đòi hỏi phải có người tham gia của cá nhân cần bảo bệ. Nhưng tác dụng phòng ngừa hay bảo vệ các thiết bị/phương tiện đã được thiết kế để cá nhân được tự bảo vệ.

Ví dụ: Phân tách tuyến đường giao thông cho người đi bộ, người đi ô tô, xe máy riêng….

**IV. Một số biện pháp phòng tránh cụ thể**

Rất nhiều thương tích nghiêm trọng tại trường có thể phòng tránh được nếu Giáo viên, cha mẹ học sinh và các em có ý thức và thực hiện tốt các biện pháp phòng ngừa.

- Phòng ngã: Không chạy nhảy, đùa nghịch; không xô đẩy; tuyệt đối không mang đến trường những vật nguy hiểm như: dao, kéo, gậy, súng cao su…..

- Phòng tránh tai nạn giao thông:

+ Thực tốt luật giao thông đường bộ, đường sắt, đường thủy….

+ Không tụ tập trước cổng trường, không chạy xe hàng hai hàng ba…...

- Phòng tránh ngộ độc thức ăn:

+ Phải ăn thức ăn chín, uống nước đun sôi, ăn uống hợp vệ sinh.

+ Không ăn quà, thức ăn chưa biết rõ nguồn gốc xuất xứ, hết hạn sử dụng….

 - Phòng tránh bỏng:

+ Phòng thí nghiệm phải có nội quy, hướng dẫn an toàn hóa chất, an toàn điện, không chơi đùa quanh khu chế biến, nấu ăn, các thùng vôi, thùng hóa chất, phích nước.

+ Tránh xa nơi dây điện bị đứt. Khi nấu ăn, bạn cần bê xoong, nồi đang nấu băng tấm lót tay; không để các vật dễ cháy gần ngọn lửa,…

+ Tìm hiểu, tập các kỹ năng thoát nạn khi gặp sự cố cháy nhà

- Phòng tránh đuối nước:

+ Tìm hiểu luật giao thông đường thủy; Không nên nhảy xuống nước mà không biết nơi đó nông hay sâu, khi đi bơi nên đi chung với người bơi giỏi, phải mặc áo phao khi bơi và khi đi tàu thuyền, Học bơi phải có người hướng dẫn

- Phòng tránh điện giật:

+ Không cắm bất cứ vật gì vào ổ cắm điện vì có thể bị điện giật hoặc gây hỏa hoạn.

+ Khi tự cắm điện/bật công tắc điện cần giữ tay thật khô và đi dép.

+Không được leo lên hàng rào quanh một trạm biến áp điện hay cột điện

+ Không thả diều gần đường dây điện hoặc trạm biến áp vì diều và dây có thể dẫn điện gây điện giật.

+ Nhìn kỹ đường dây điện phía trên trước khi trẻ quyết định leo lên một cái cây nào đó vì điện có thể truyền qua nhánh cây khiến trẻ bị giật.

+ Không bao giờ đi gần một dây điện bị đứt, nhất là vào lúc trời mưa.

- Cách phòng tránh Động vật cắn: Ong đốt, Rắn cắn, chó mèo cắn,…

+ Các em không được nghịch tổ ong, không trêu chọc chó, mèo và các vật nuôi, không chơi gần các bụi rậm để tránh bị rắn cắn, nếu phải đi qua thì dùng gậy khua vào bụi rậm phía trước, đợi một lúc rồi mới đi qua.

+ Dùng đèn pin hoặc đèn chiếu sáng nếu đi vào ban đêm để phòng rắn cắn.

+ Xây dựng môi trường an toàn:

+ Chó, mèo phải được tiêm chủng. Đối với chó, mèo và các vật nuôi khác như: khỉ,… cần dạy trẻ: không trêu chọc khi chúng đang ăn, đang ngủ hoặc đang chăm chó con (cho bú…), không được để trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ một mình với các vật nuôi trong nhà,…

+ Không thả chó bừa bãi, khi cho chó ra đường phải có rọ mõm.

+ Phát quang bụi rậm xung quanh nhà.

Trên đây là một số kiến thức về phòng chống TNTT để các em có thể tự bảo vệ mình và giúp đỡ bạn bè phòng tránh TNTT góp phần tạo nên một ngôi trường lành mạnh, an toàn cho các em vui chơi, học  tập.

**II. Xử lý tai nạn thương tích:**

**1- Xử lý khi bạn chảy máu cam**

Cách xử lý : Nằm ngửa, kê vật mềm vào cổ ( hoặc ngửa đầu ra đằng sau ), thở bằng miệng. Dùng bông, giấy sạch bịt lỗ mũi đang chảy máu cho đến khi máu ngừng chảy.

**2- Xử lý khi bạn bong gân tổn thương dây chằng**

Cách xử lý : Cởi giầy, tất chèn ép quanh vùng bị chấn thương đắp khăn có bọc đá để làm bớt sưng và giảm đau. Quấn băng chắc cố định xung quanh phần khớp xương bị bong gân nhưng không được quấn chặt. Đưa đến cơ sở y tế ngay sau khi băng bó xong.

**3- Sơ cứu ngạt thở, ngừng thở, ngừng tim ( trường hợp điện giật, đuối nước, bỏng, ngã )**

Cách xử lý: rút cầu dao, phích điện, chú ý không sờ vào người bị điện giật khi chưa tắt nguồn.

-  Làm sạch, thông đường thở bằng cách dốc ngược đầu trẻ xuống thấp rồi lay mạnh kích thích gây nôn bớt nước trong dạ dày ra ngoài, móc dị vật ép lồng ngực tháo nước ở đường hô hấp.

- Xoa bóp tim ngoài lồng ngực, hô hấp nhân tạo khoảng 2 tiếng

- Dùng 2 tay ép lồng ngực ngoài tim, ép 100 lần /1 phút, tần suất ép tim 15 lần kết hợp 2 lần thổi ngạt.

**4- Sơ cứu chấn thương mắt**

Cách xử lý : Dị vật lọt vào mắt : dung nước sôi để nguội hoặc nước muối sinh lý nhỏ nhiều vào mắt bị thương để dị vật trôi ra. Có thể dùng tăm bông hoặc bông sạch gạt nhẹ dị vật ra khỏi mắt.

- Mắt bị dập, va chạm: lấy vải sạch nhúng vào nước lạnh/ nước đá vắt khô đắp lên mắt 30p.

- Mắt bị dị vật xuyên qua: Đắp gạt sạch lên cả 2 mắt, băng nhẹ nhàng 2 mắt chuyễn đến cơ sở y tế gần nhất.

**5- Sơ cấp cứu trường hợp bỏng**

Cách xử lý :

- Tách đối tượng khỏi nguồn gây bỏng

- Ngâm chổ bỏng vào nước mát, sạch hoặc để chỗ bỏng dưới vòi nước đang chảy trong 20p.

- Cởi bỏ quần áo trước khi phần bị bỏng sưng lên. Chú ý dùng kéo cắt bỏ quần áo trẻ nếu quần áo dính vào vết bỏng. Không được lấy bất cứ vật gì bám trên vết bỏng.

- Băng nhẹ vùng bị bỏng bằng vai, băng hay gạc sạch, tránh làm vỡ nốt phòng, không dùng băng dính vết bỏng.

**6- Sơ cấp cứu ngộ độc thực phẩm – hóa chất**

Cách xử lý

- Xử lý ngộ độc sắn gây nôn càng nhiều càng tốt và cho uống nước đường (hay nước chè đường)

- Xử lý ngộ độc hóa chất, thuốc trừ sâu :

+ Không được gây nôn nếu trẻ uống nhầm phải hóa chất ( axit, kiềm ) vì có thể gây bỏng thực quản.

+ Uống nhầm thuốc trừ sâu thì gây nôn càng nhiều càng tốt

+ Ngộ độc qua da cần rửa tay xà phòng với nhiều nước

+ chuyển ngay đến cơ sở y tế trong vòng 6 giờ kể từ khi tiếp xúc với chất độc.

**7- Sơ cứu ngất xỉu**

Cách xử lý

- Bảo đảm cho bệnh nhân thở nhiều không khí trong lành, nếu cần thì hãy mở cửa sổ ra.

- Khi bệnh nhân tỉnh lại, trấn tĩnh và giúp bệnh nhân ngồi dậy từ từ.

- Tìm xem bệnh nhân còn có bị thương tích nào do bị ngã gây ra không và điều trị cho bệnh nhân. Nếu bệnh nhân hồi tỉnh lại nhanh, hãy kiểm tra nhịp thở và mạch đập của bệnh nhân, chuẩn bị hô hấp nhân tạo nếu thấy cần thiết. Đặt bệnh nhân ở tư thế dễ hồi sức và quay số 115 gọi cấp cứu. Nếu bệnh nhân bắt đầu cảm thấy muốn ngất xỉu trở lại, hãy đặt đầu bệnh nhân giữa 2 đầu gối họ và bảo họ hít sâu vào.

**8- Cầm máu vết thương**

Cách xử lý: Nâng cao phần đầu bị thương lên

- Dùng khăn sạch ( hoặc dùng tay nếu không có khăn ) ấn chặt ngay vào vết thương. Giữ chặt cho đến khi máu ngừng chảy.

- Nếu máy chảy không cầm được khi ấn chặt vào vết thương hoặc nếu nạn nhân đang mất nhiều máu:

+ Cứ ấn chặt vào vết thương.

+ Giữ cho phần bị thương giơ cao lên, càng cao càng tốt.

+ Buộc ga rô tay hoặc chân, càng gần chỗ vết thương càng tốt. Xiết chặt vừa đủ làm máu cầm lại. Bược ga rô bằng một cái khăn gấp lại hoặc dây lưng rộng, đừng bao giờ dùng một dây thừng mảnh, dây thép.

+ Chuyển ngay nạn nhân đến cơ sở y tế

**9-  Xử lý khi bị ong đốt**

Cách xử lý

- Rút kim châm của ong

- Chấm vết đốt bằng dung dịch amoniac ( nước tiểu ) hoặc dung dịch kiềm

- Nếu ngạt thở cho mở khí quản.

**10- Xử lý khi bị rắn cắn**

- Đặt ga rô trên chỗ rắn cắn không quá chặt, không để ga rô không quá 30’

- Rạch nhẹ da ở vết rắn cắn, nút máu bằng ống giác…., rửa vết thương bằng dung dịch KMnO4 1%

**11- Xử lý vết thương do động vật cắn**

Những điều nên làm

- Cố gắng cầm máu lại

- Giảm tối đa nguy cơ bị nhiễm trùng

- Chăm sóc vết thương

Đối với vết cắn nông

- Rửa sạch vết thương bằng xà bông và nước ấm

- Lau khô vết thương

- Khuyên nạn nhân nên đi khám ở bác sĩ