



KOICA



*Hội Chữ thập đỏ tỉnh Tuyên Quang phối hợp với Ban Điều phối
các dự án vốn nước ngoài tỉnh Tuyên Quang thực hiện*

SỔ TAY

HƯỚNG DẪN AN TOÀN PHÒNG CHỐNG BÃO, Lũ

TUYÊN QUANG, NĂM 2025



KOICA



*Hội Chữ thập đỏ tỉnh Tuyên Quang phối hợp với Ban Điều phối
các dự án vốn nước ngoài tỉnh Tuyên Quang thực hiện*

SỔ TAY

HƯỚNG DẪN AN TOÀN

PHÒNG CHỐNG BÃO, LŨ

(Dành cho người dân tại cộng đồng)

TUYÊN QUANG, NĂM 2025



LỜI NÓI ĐẦU

Tuyên Quang có diện tích tự nhiên là 13.795,50 km², quy mô dân số là 1.865.270 người. Tuyên Quang là địa phương có sự đa dạng về dân tộc, với sự chung sống của nhiều nhóm người, như: Tày, Dao, Mông, Nùng, Kinh... Sự phong phú về thành phần dân tộc dẫn đến những nét tương đồng trong đời sống văn hóa, phong tục, tập quán và các lễ hội truyền thống. Tuyên Quang cũng là địa phương có nền tảng tín ngưỡng và tâm linh sâu sắc, với các hình thức thờ cúng thần linh, tổ tiên và các anh hùng dân tộc.

Tuyên Quang mang trong mình các đặc điểm tự nhiên vốn có, bao gồm địa hình đa dạng, khí hậu nhiệt đới gió mùa, chịu ảnh hưởng của lục địa Bắc Á Trung Hoa, được chia thành 4 mùa rõ rệt: xuân, hạ, thu, đông. Mùa đông lạnh - khô hạn và mùa hạ nóng ẩm - mưa nhiều. Lượng mưa trung bình hàng năm đạt từ 1.500 - 2.300 mm. Vùng núi phía Bắc với độ cao trên 200m, vùng đồi núi giữa thấp hơn và vùng đồi núi phía Nam mang đặc trưng vùng trung du. Tuyên Quang có mạng lưới sông ngòi phong phú. Sông Lô và các phụ lưu là nguồn cung cấp nước quan trọng cho sản xuất và sinh hoạt.

Tuyên Quang cũng là một trong các địa phương chịu ảnh hưởng nặng nề bởi các loại hình thiên tai, như: bão, lũ lụt, lũ quét, sạt lở đất, hạn hán, rét đậm, rét hại... Ngoài ra, Tuyên Quang cũng thường gặp các loại hình thiên tai khác, như: đông lạnh, mưa đá ... Thiên tai, nhất là bão, lũ lụt, lũ quét, sạt lở đất thường gây hậu quả nặng nề đối với cuộc sống của người dân, cây trồng, vật nuôi, ảnh hưởng đến quá trình phát triển kinh tế - xã hội của địa phương.

Để giảm thiểu tác hại của thiên tai đến đời sống của người dân và sự phát triển chung của Tuyên Quang, hoạt động nâng cao nhận thức và năng lực của người dân trong phòng, chống thiên tai là một trong các ưu tiên hàng đầu trong mọi kế hoạch, chương trình phát triển kinh tế - xã hội của tỉnh. Tài liệu “Sổ tay hướng dẫn an toàn phòng, chống bão, lũ” tập trung trình bày hướng dẫn an toàn cho người dân khi bão, lũ lụt, lũ quét, sạt lở đất xảy ra.

Dự án Hỗ trợ khắc phục hậu quả thiên tai do bão YAGI, sử dụng vốn viện trợ không hoàn lại của Cơ quan Hợp tác quốc tế Hàn Quốc (KOICA) trân trọng giới thiệu và hy vọng tài liệu này sẽ góp phần nâng cao nhận thức, kiến thức, năng lực của người dân trong phòng, chống thiên tai, xây dựng cộng đồng an toàn, phát triển bền vững.



Phần thứ nhất

HƯỚNG DẪN AN TOÀN KHI BÃO, LŨ LỤT, LŨ QUÉT, SẠT LỎ ĐẤT XẢY RA

I. HƯỚNG DẪN AN TOÀN TRƯỚC, TRONG VÀ SAU BÃO

Bão là trạng thái nhiễu động của khí quyển và là một loại hình thời tiết cực đoan. Các cơn bão thường có gió mạnh, mưa lớn, có thể có sấm, chớp, mưa đá, vòi rồng. Ngoài ra, khái niệm bão còn bao gồm cả bão tuyết, bão cát, bão bụi. Bão (và áp thấp nhiệt đới) là hệ thống xoáy mạnh đặc trưng bởi khí áp thấp tại tâm, gió và hệ mây phát triển mạnh bố trí theo hình xoắn đi kèm với dông và mưa lớn.

Để đảm bảo an toàn khi bão xảy ra, người dân cần làm tốt các việc sau:

1. Trước khi bão xảy ra:



Thường xuyên theo dõi thông tin, dự báo, cảnh báo, cập nhật diễn biến của bão để chủ động phòng, tránh.



Chủ động dự trữ lương thực, thực phẩm, nước uống, thuốc men, vật dụng cần thiết đủ dùng trong ít nhất 7 ngày.



Kê cao tài sản, cất giữ giấy tờ quan trọng ở nơi an toàn, di chuyển phương tiện cơ giới đến nơi có địa hình cao.



Di chuyển cầu dao chính hoặc hộp cầu chì, aptomat, đồng hồ đo điện, các thiết bị điện lên cao hơn mức lũ được xác định.



Xác định vị trí trú ẩn an toàn nhất cho tất cả thành viên trong gia đình; chủ động sơ tán khi cần thiết hoặc theo yêu cầu của chính quyền địa phương.



Gia cố, chằng chống nhà cửa; cắt tỉa cành cây; tháo dỡ biển quảng cáo, áp phích có nguy cơ mất an toàn; đảm bảo an toàn công trình đang thi công.



Gia cố chuồng trại gia súc, gia cầm; tranh thủ thu hoạch sớm hoa màu, thủy sản.



Đảm bảo an toàn thuyền, bè, mảng ở nơi neo đậu, bảo vệ lồng, bè thủy sản.



Lưu số điện thoại khẩn cấp của chính quyền địa phương, công an xã/phường để gọi trong trường hợp khẩn cấp.

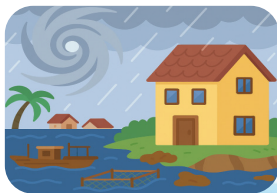


Chấp hành sự chỉ đạo của chính quyền địa phương và cơ quan chức năng liên quan.

2. Trong khi bão xảy ra:

Những việc nên làm:

- ✓ Theo dõi thông tin tình hình diễn biến bão.
- ✓ Nên ở trong nhà hoặc nơi trú ẩn an toàn.
- ✓ Chấp hành sự chỉ đạo của chính quyền địa phương và cơ quan chức năng liên quan.



Những việc không nên làm:

- ✗ Không đi ra ngoài khi bão đổ bộ, nếu thực sự cần đi ra ngoài thì cần cầm theo các vật dụng cần thiết: đèn pin, áo phao, điện thoại để liên hệ khi gặp sự cố..
- ✗ Không ở trên lồng bè, chòi canh, khu nuôi trồng thủy sản.
- ✗ Không trú tránh dưới gốc cây, cột điện, vật dễ đổ; phòng tai nạn do đổ nhà, các vật dụng có thể bay, điện giật.
- ✗ Không đi gần hoặc dẫm lên dây điện, cột điện bị đổ.
- ✗ Không tìm cách vượt qua các cây đổ chắn ngang đường, để phòng dây điện mắc vào gây điện giật.

3. Những việc nên làm sau khi bão xảy ra:



Kiểm tra lại nhà ở (mái nhà, tường nhà...) xem có còn đảm bảo an toàn hay không trước khi vào nhà.



Kiểm tra các vật dụng trong nhà, nhất là hệ thống điện và các thiết bị điện trước khi sử dụng.



Thống kê thiệt hại, báo cáo đầy đủ, chính xác với chính quyền địa phương.



Dọn dẹp nhà ở và vệ sinh môi trường trong nhà và khu vực sinh sống, tham gia phòng dịch và dập dịch khi dịch bệnh xảy ra.



Xử lý nguồn nước, đảm bảo nước sạch, an toàn để ăn uống và sinh hoạt.

* Lưu ý những đồ dùng cần chuẩn bị để phòng khi có bão:

- Thực phẩm và nước uống:

i) Đồ ăn không cần nấu: đồ hộp, lương khô, bánh mì, mì gói...;

ii) Nước uống nước đóng chai;

iii) Đồ ăn cho trẻ em và người già (cháo, sữa, bánh ăn dặm...).

- **Vệ sinh cá nhân:** bằng vệ sinh, đồ lót cá nhân; khăn, bỉm, tã cho em bé, người già..., nên chuẩn bị thêm một vài bộ quần áo để thay trong trường hợp quần áo đang mặc bị ướt để giữ ấm cơ thể.

- **Y tế:** các thiết bị y tế sơ cứu (băng gạc, thuốc sát trùng...), thuốc cảm cúm, thuốc tiêu hóa, các loại thuốc cá nhân theo đơn, thuốc giảm đau, an thần...

- **Các loại giấy tờ, tài sản, tài liệu quan trọng,** như: căn cước, giấy khai sinh, giấy tờ nhà đất... bỏ vào túi kín, không thấm nước; các loại tài sản (tiền, vàng); chuẩn bị số điện thoại liên hệ khẩn cấp để phòng khi cần thiết.

- **Thiết bị chiếu sáng, điện thoại:** đèn pin, đèn sạc điện dự phòng, pin dự phòng, điện thoại (cần chuẩn bị sạc đầy pin và chỉ sử dụng khi cần thiết để tiết kiệm pin trong trường hợp mất điện).

- **Các dụng cụ cần thiết khác,** như: dao, dây thừng để buộc, gia cố đồ đạc, túi nilon đựng đồ khi di chuyển, bạt để che chắn, tạo không gian khô ráo, áo phao.

II. HƯỚNG DẪN AN TOÀN KHI XẢY RA LŨ LỤT

Lũ lụt là hiện tượng mực nước, dòng chảy trên sông, hồ quá lớn vượt mức quy định dẫn đến tình trạng ngập úng, tràn đê, vỡ đê. Lũ lụt hình thành do mưa lớn kéo dài nhiều ngày với cường độ lớn ở các vùng núi, đồng bằng làm lưu vực nước trên suối, sông, đê điều không có chỗ thoát hoặc không kịp thoát. Lũ lụt cũng có thể xảy ra do vỡ đê, do tác động của con người khi chặt phá rừng bừa bãi, khai thác tài nguyên không theo quy hoạch khiến đồi, núi xói mòn, dễ gây nên tình trạng sạt lở đất, ngập lụt khi xuất hiện mưa bão. Việc xả đáy các công trình thủy lợi, thủy điện cũng tác động lớn đến thực trạng lũ lụt.

Để đảm bảo an toàn khi lũ lụt xảy ra, người dân cần làm tốt các việc sau:

1. Khi được cảnh báo lũ lụt:

Thường xuyên theo dõi thông tin dự báo thời tiết và cảnh báo thiên tai từ các nguồn tin chính thống.



Tìm hiểu và thực hành các phương án sơ tán, phương án trú ẩn và ứng phó với lũ lụt. Ghi nhớ con đường an toàn và nhanh nhất lên vùng đất cao.



Dự trữ thực phẩm, nước uống, đồ ăn nhanh, thuốc men cơ bản; chuẩn bị bộ sơ cứu, quần áo, ủng cao su, bộ đồ nấu ăn, thiết bị chiếu sáng, lưu điện.



Hãy chuẩn bị sẵn bao cát, tấm chắn để ngăn lũ tràn vào nhà.



Không đi bộ, lội nước hoặc lái xe qua vùng ngập nước; không nên đi chuyển trên cầu bắc qua dòng nước xiết.



2. Những việc cần làm trong lũ, ngập lụt:



Sơ tán ngay lập tức đến khu vực trú ẩn an toàn khi được yêu cầu. Tùy thuộc vào loại lũ, lụt mà người dân có thể: *i)* Ở yên tại chỗ; *ii)* Di tản ngay khi được yêu cầu; *iii)* Di chuyển đến khu đất cao hơn hoặc tầng cao hơn.



Không đi ra ngoài khi trời đang mưa lớn, nước sông dâng cao. Lên tầng cao nhất nếu bị mắc kẹt trong một tòa nhà. Chỉ lên mái nhà trong trường hợp cần thiết và cần phát tín hiệu kêu cứu bằng mọi cách có thể.



Không đi bộ, bơi lội hoặc lái xe qua vùng nước đang chảy xiết; không di chuyển qua ngầm tràn, cầu treo, sông, suối khi đang có lũ, nước chảy xiết.



Sử dụng thiết bị chiếu sáng tích điện thay vì sử dụng nến, đuốc để tìm kiếm đồ trong không gian hẹp, khu vực bếp gas, tránh nguy cơ cháy nổ;



Đề phòng lũ quét tiềm ẩn; cập nhật những tin tức mới nhất về tình hình mưa lũ thông qua tivi, báo, đài phát thanh...

Không lại gần hoặc vui chơi tại khu vực ngập sâu, nước chảy cuộn cuộn, nắp cống, kênh mương ven sông...



Ngắt hết các nguồn điện sinh hoạt.



Không vớt củi, gỗ, đồ vật trên sông, suối. Không đánh bắt thủy sản.



Không đi vào khu vực có biển cảnh báo nguy hiểm, lũ ống, lũ quét, sạt lở.



Không lội xuống nước nếu thấy dây điện hoặc cột điện đổ xuống nước.



Đề phòng rắn, rết ở những vùng ngập nước;



3. Những việc cần làm sau lũ, lụt:

Liên hệ với cơ quan chức năng để được cung cấp thông tin và hướng dẫn. Chỉ về nhà khi nhà thật sự an toàn.



Kiểm tra hệ thống điện, không chạm vào ổ cắm bị ướt, ẩm, chập; không chạm vào thiết bị điện bị ướt hoặc nếu bản thân đang đứng trong nước; ngắt cầu dao điện; chú ý hở điện đường dây điện ngầm hoặc đường dây điện đi xuống đất.



Dọn dẹp, vệ sinh trong nhà và khu vực xung quanh; thu gom, chôn xác động vật chết trên địa bàn (nếu có). Kiểm tra hệ thống gas và tìm các nguy cơ có thể xảy ra cháy nổ; kiểm tra sàn nhà, cửa ra vào, cửa sổ và tường xem có vết nứt hoặc các hư hỏng khác để đảm bảo ngôi nhà không có nguy cơ bị sập.



Thường xuyên để mắt đến trẻ em, không để trẻ em nghịch nước tại các nơi, như: cống thoát nước, khe núi hoặc mương nước ven nhà...



Thống kê thiệt hại của gia đình và báo cáo chính quyền địa phương.



Thực hiện ăn chín, uống sôi, không ăn thức ăn/ thực phẩm bị ôi thiu.



Xử lý nguồn nước bị ô nhiễm, nước bẩn, đục bằng cách thau giếng, rửa bể chứa nước, sử dụng viên lọc nước, dung dịch khử khuẩn theo hướng dẫn.



Khi di chuyển qua sông, suối cần mặc áo phao hoặc áp dụng các biện pháp đảm bảo an toàn. Tránh lội trong vùng nước ngập, nước có thể bị ô nhiễm và chứa các vật sắc nhọn nguy hiểm.



Lưu ý rắn, rết và các động vật nguy hiểm khác có thể ở trong nhà sau lũ, nhất là ở chỗ ẩm tối, mái nhà.

III. HƯỚNG DẪN AN TOÀN KHI LŨ QUÉT XẢY RA

Lũ quét là lũ xảy ra bất ngờ trên sườn dốc và trên các sông, suối khu vực miền núi, dòng chảy xiết, thường kèm theo bùn đá, lũ lên nhanh, xuống nhanh, sức tàn phá lớn. Lũ quét xảy ra là do mưa lớn kết hợp với địa hình dốc gây ra; có thể do vỡ đập hoặc xả lũ khẩn cấp với lưu lượng lớn; do khai thác khoáng sản, khai thác rừng quá mức; xây dựng các công trình làm thu hẹp, tắc nghẽn dòng chảy, tạo cột nước dâng cao khi gặp mưa lớn, khi bị vỡ đột ngột gây lũ quét cho phía hạ du.

Để đảm bảo an toàn khi lũ quét xảy ra, người dân cần làm tốt các việc sau:

1. Một số dấu hiệu cơ bản:

Mưa lớn kéo dài nhiều ngày hoặc mưa rất lớn trong nhiều giờ.



Nước sông, suối chảy xiết, chuyển màu thành nước đục.



Có tiếng động bất thường do đất, đá, cây cối bị dịch chuyển.



Sự cố vỡ đập hoặc hồ xả lũ khẩn cấp.



Xuất hiện âm thanh lạ từ lòng đất/đất đá xung quanh nhà, âm thanh lạ của dòng chảy (âm thanh như thác đổ).



2. Những việc nên làm:



Luôn luôn cảnh giác, để phòng khi thấy các dấu hiệu lũ quét nêu trên, nhất là khi có mưa lớn kéo dài, kể cả ban đêm.

Thường xuyên theo dõi thông tin cảnh báo mưa, lũ quét (bao gồm cả khu vực thượng lưu) trên các phương tiện thông tin đại chúng.



Tham gia đầy đủ các cuộc họp của cộng đồng (thôn, bản, tổ dân phố...) để biết thông tin về mưa, lũ và biện pháp ứng phó.



Chủ động xác định vị trí an toàn hơn có thể trú ẩn khi lũ quét xảy ra.



Chạy thật nhanh ra khỏi vùng nguy hiểm đến nơi an toàn hơn.



Thông báo cho chính quyền và những người xung quanh khi phát hiện/quan sát thấy dấu hiệu lũ quét xảy ra.



Chủ động sơ tán/sẵn sàng sơ tán theo hướng dẫn của chính quyền địa phương, đảm bảo an toàn tính mạng là trên hết.



Chủ động chuẩn bị thức ăn, nước uống, quần áo, đèn pin, cuốc, xẻng, dây thừng, thuốc thông thường, hộp sơ cứu cùng những vật dụng cần thiết khác.



Tránh xa các khu vực có nguy cơ lũ quét, không được lội qua sông, suối, ngầm tràn, đường bị ngập... khi xuất hiện các dấu hiệu nêu trên.



Lưu số điện thoại khẩn cấp của chính quyền địa phương, công an xã/phường để gọi trong trường hợp khẩn cấp.

3. Những việc không nên làm:



Không lội xuống nước nếu nhìn thấy dây điện, cột điện bị đổ.



Không được phá rừng đầu nguồn, chặt cây, khai thác gỗ bừa bãi.

Hạn chế đi lại qua sông, suối; không đi gần khu vực cầu, cống khi nước đang dâng cao, dòng chảy siết.



Không nên xây nhà ở những nơi thường có lũ xảy ra, gần dòng chảy, độ dốc cao, nền đất yếu. Nên di dời nhà cửa đến vùng đất an toàn hơn khi có nguy cơ.

Không được đánh cá, vớt gỗ, củi, bơi lội qua sông khi có mưa lớn hoặc dấu hiệu bất thường (như nước từ màu trong chuyển sang đục dần).



IV. HƯỚNG DẪN AN TOÀN KHI XẢY RA SẠT LỎ ĐẤT

1. Dấu hiệu của sạt lở đất:



Mưa trong thời gian dài hoặc mưa với cường độ rất lớn trong nhiều giờ;



Sự tháo chạy, tiếng kêu bất thường của động vật trong khu vực.



Xuất hiện vết rạn nứt ở bề mặt sườn dốc, bờ sông, suối;



Nước ở sông, suối chuyển màu đục, trên mặt nước xuất hiện bọt;



Nước chảy ra từ chân sườn dốc, khe, rãnh của sườn dốc mang theo bùn đất;

Nước chảy mặt trước chân sườn dốc có dấu hiệu bất thường, như: trên mặt đất xuất hiện bùn lầy sũng nước, mực nước giếng ở khu vực sạt lở hoặc lân cận đột ngột tăng lên;



Xuất hiện vết nứt, hố sụt trên mặt đất ở sân, vườn, lối đi; mặt đất có hiện tượng phồng rộp khi bước lên thấy búng nhùng, nước ngấm trào lên mặt đất;

Kết cấu của các công trình xây dựng trên mặt đất bị thay đổi như: cửa bị kẹt không thể đóng, mở; xuất hiện vết nứt trên tường nhà, tường bao; đồ vật trong nhà có hiện tượng rung hoặc dịch chuyển;



Mặt đất bắt đầu dịch chuyển xuống theo chiều dốc, các lớp đất ở khối trượt hạ thấp so với xung quanh;

Cây cối bị nghiêng, gãy đổ, xuất hiện những âm thanh lạ, tiếng va đập của các tầng đá khi bị dịch chuyển; tiếng động do công trình xây dựng trên mặt đất bị sập, đổ ...;



2. Những việc nên làm:



Tích cực trồng cây, bảo vệ rừng, nhất là rừng đầu nguồn.



Di chuyển thật nhanh ra khỏi vị trí sạt lở hoặc có dấu hiệu sạt lở.



Kiểm tra nhà cửa để đảm bảo an toàn.



Thông tin/hướng dẫn các thành viên trong gia đình, cộng đồng, nhất là người cao tuổi, trẻ em, người khuyết tật, phụ nữ mang thai, nuôi con nhỏ những biện pháp phòng tránh cần thiết để đảm bảo sức khỏe và an toàn cho con người.



Lưu số điện thoại khẩn cấp của chính quyền địa phương, công an xã/phường để gọi trong trường hợp khẩn cấp.

Nếu đang đi trên đường thì cần chú ý quan sát, đề phòng đá lăn, mái đất bị sạt lở. Nếu bị mắc kẹt thì hãy bình tĩnh, báo ngay/thông tin cho chính quyền hoặc những người xung quanh để nhận sự trợ giúp thích hợp nhanh nhất.



Khi phát hiện dấu hiệu sạt lở cần thông báo ngay cho chính quyền địa phương và những người xung quanh.



Chỉ dẫn cho lực lượng ứng cứu về vị trí có người bị thương, người còn bị mắc kẹt tại khu vực sạt lở.

Thường xuyên theo dõi thông tin cảnh báo mưa, sạt lở đất trên mọi phương tiện thông tin đại chúng.



3. Những việc không nên làm:



Không xây nhà và các công trình ở khu vực có cảnh báo nguy cơ sạt lở đất.



Không đi vào khu vực có nguy cơ cao xảy ra sạt lở đất.



Không khai thác, chặt phá rừng bừa bãi.

Không nên làm nhà và hạn chế tổ chức sản xuất, dịch vụ tại những nơi có nguy cơ cao xảy ra sạt lở đất, như: sườn núi dốc, gần mái dốc đường giao thông, khu khai thác khoáng sản...



Không đào núi khai thác khoáng sản bừa bãi; không tự ý đổ vật liệu thải trên mái dốc núi; không tự ý đào, khoét vách núi làm nhà, làm lối đi.

Không tự ý đào ao, hồ trên núi, trên mái dốc; không tích nước trên các ao hồ thiếu an toàn.



Phần thứ hai

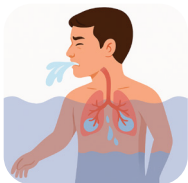
MỘT SỐ KỸ NĂNG SƠ CẤP CỨU CẦN THIẾT DÀNH CHO NGƯỜI DÂN KHI THIÊN TAI XẢY RA

I. ĐUỐI NƯỚC VÀ SƠ CỨU NẠN NHÂN ĐUỐI NƯỚC

1. Hiểu biết về đuối nước:

Đuối nước xảy ra do nước đi vào đường hô hấp và phổi, ngăn cản việc trao đổi khí, khiến các tế bào trong cơ thể không được cung cấp oxy nuôi dưỡng. Nếu nạn nhân đuối nước không được sơ cứu kịp thời sẽ dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng, như: phù não, chết não, biến chứng thần kinh vĩnh viễn, viêm phổi, phù phổi, thậm chí tử vong. Do vậy, khi phát hiện nạn nhân đuối nước cần được cấp cứu nhanh chóng để dành lại sự sống cho nạn nhân.

Khi bị chìm trong nước, nạn nhân đuối nước sẽ trải qua 4 giai đoạn như sau:

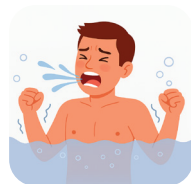


Giai đoạn 1.

Nạn nhân sẽ hít nước vào phế quản, dẫn đến phản xạ đóng thất hầu (là dây thần kinh thứ 9, xuất phát từ thân não bên trong hộp sọ, chi phối cảm giác ở cổ họng, lưỡi, tai) và gây ngưng thở.

Giai đoạn 2.

Nồng độ CO_2 trong máu tăng nhanh, dẫn đến hôn mê và co giật, lúc này nạn nhân sẽ có phản xạ thở ngáp, hít thêm nước vào phổi.



Giai đoạn 3.

Nạn nhân dần hôn mê sâu, trụy tim mạch nhanh chóng.



Giai đoạn 4.

Nạn nhân sẽ ngưng tim hoàn toàn, tổn thương não không hồi phục.

Khi phát hiện một người đang chìm trong nước hay đang vẫy vùng, người dân nên gọi to xem người đó có ổn không?. Nếu nghe thấy họ trả lời một cách rõ ràng chứng tỏ họ đang an toàn. Nhưng nếu họ không trả lời, hay kêu cứu tức là họ đang gặp nguy hiểm, chúng ta cần lập tức hành động theo các bước sau:

Bước 1. Hãy gọi người hỗ trợ càng sớm càng tốt.



Bước 2. Đưa nạn nhân ra khỏi nước bằng nhiều cách như: bè, phao, sợi dây, hoặc sào dài...Nếu nạn nhân còn tỉnh, hãy ném cho họ 1 đầu dây hoặc 1 đầu sào dài để kéo họ vào bờ. Nếu nạn nhân bất tỉnh và bản thân là người bơi giỏi đã được huấn luyện qua khóa sơ cấp cứu người bị đuối nước, hãy kéo nạn nhân vào bờ ở tư thế mặt và cổ nạn nhân hướng lên trên.

Bước 3. Nhanh chóng đưa nạn nhân đến nơi khô ráo, bằng phẳng. Đặt nạn nhân nằm ngửa, nhanh chóng đánh giá tình trạng nạn nhân và tiến hành hồi sức tim phổi.



2. Cách sơ cứu đuối nước tại chỗ đúng kỹ thuật:

Trong khi chờ xe cấp cứu, hãy sơ cấp cứu cho người bị đuối nước bằng cách:

- *Đánh giá tình trạng nạn nhân đuối nước:* khi đưa được nạn nhân lên bờ, hãy đặt ở nơi khô ráo, bằng phẳng và nhanh chóng lay gọi và quan sát. Nếu nạn nhân còn tỉnh, thì sẽ thấy mắt, tay chân cử động nhẹ, hoặc ho nôn ra những chất hít phải. Nếu nạn nhân không có bất kỳ phản ứng nào tức là bị hôn mê.

- *Sơ cứu đuối nước với nạn nhân còn tỉnh:* khi thấy nạn nhân còn tỉnh, còn thở hãy đặt nạn nhân ở tư thế an toàn bằng cách: đặt 1 tay cao lên ngang vai, tay đối diện vòng qua và đặt lên má, chân đối diện cao lên gác qua chân còn lại, dùng tay đặt ở hông và vai rồi nghiêng nạn nhân về hướng người sơ cứu. Liên tục quan sát về mặt của nạn nhân xem có tiếp tục thở hay không. Sau đó gọi cấp cứu 115.

- *Sơ cứu đuối nước với nạn nhân hôn mê*: nếu nạn nhân mê man, không có đáp ứng, hãy nhìn vào lồng ngực nếu không có di động theo hô hấp thì lập tức dùng tay để kiểm tra mạch cảnh của nạn nhân (vị trí mạch cảnh ngay giữa đường hõm cổ, qua phải 2cm) dùng 2 ngón tay đặt nhẹ vào mạch cảnh và cảm nhận trong 10 giây. Nếu thấy không có mạch đập tức là nạn nhân đã ngưng tim. Khi đó cần gọi ngay hỗ trợ cấp cứu 115, sau đó tiến hành hồi sức tim phổi cho nạn nhân theo các bước sau:

Bước 1. Quỳ gối, hai gối cạnh vùng ngực của nạn nhân. Tháo bỏ thắt lưng, áo khoác và trang sức.

Bước 2. Xác định vị trí ép tim là đường nối giữa hai núm vú.

Bước 3. Khai thông đường thở, dùng khăn sạch lau chất tiết nạn nhân nôn ra ở trên miệng và mũi, lấy những dị vật có thể lấy được.



Bước 4. Hai bàn tay đan vào nhau đối với người lớn, một bàn tay đối với trẻ em dưới 8 tuổi, đặt ở đường nối hai núm vú, trục cánh tay thẳng với thân người, ép liên tục 30 cái với tần số 100 - 120 lần/phút, ấn sâu xuống 5-6cm đối với người lớn, trẻ em từ 1-8 tuổi ấn sâu 3-4cm, trẻ dưới 12 tháng tuổi ấn sâu 1-2 cm.



Bước 5. Sau ép tim 30 cái, tiếp tục hô hấp nhân tạo. Dùng hai tay ngửa đầu và nâng cằm, dùng 2 ngón tay kẹp mũi nạn nhân. Dùng miệng áp sát miệng nạn nhân và thổi hai hơi thật mạnh trong khoảng 2 giây..

Bước 6. Tiếp tục thực hiện lại ép tim 30 lần, thổi ngạt mạnh 2 lần trong khoảng 2 giây cho đến khi nạn nhân có nhịp tim hoặc đội cứu hộ đến.



*** Một số lưu ý:**

i) Nếu gặp nhiều người bị đuối nước cùng một lúc, nên cứu từng người một, ưu tiên cứu người gần bờ, gần thuyền trước, cứu người yếu trước;

ii) Cần tiếp cận người đuối nước từ phía sau với các tư thế như: quàng một tay từ vai vòng qua nách đối diện với cơ thể, dùng tay còn lại giữ đầu nạn nhân, bơi ngửa bằng hai chân đưa nạn nhân vào bờ. Có thể túm tóc hoặc cổ áo nạn nhân, kéo về phía sau, để mặt và cổ nạn nhân hướng lên trên, mũi và miệng cao hơn mặt nước.

3 sai lầm cần tránh khi sơ cứu đuối nước:

- ✓ Người cứu trở thành nạn nhân đuối nước: người bị đuối nước thường hoảng loạn, ôm chặt tay và chân ở những gì vừa cầm với. Vì vậy nếu bản thân không được huấn luyện cấp cứu nạn nhân đuối nước thì không nên bơi xuống cứu người, cần hô hoán mọi người đến ứng cứu.



- ✗ Không nên sơ cứu người đuối nước bằng cách dốc nạn nhân lên và chạy vài vòng vì sẽ làm cho dịch dạ dày trào ngược, tràn vào phổi, gây tắc đường thở, mất cơ hội vàng cứu nạn nhân vì nguyên nhân chính gây tử vong ở người đuối nước là tổn thương não do thiếu ôxy. Thời

gian chịu đựng thiếu ôxy của não tối đa chỉ khoảng từ 4-5 phút, nếu quá thời gian này não sẽ tổn thương không hồi phục, gây tử vong hoặc di chứng thần kinh

- ✓ Khi cấp cứu không nên ép vào bụng nạn nhân, gây nôn các dịch trong dạ dày và làm tăng nguy cơ hít sặc vào phổi.



3. Phòng ngừa đuối nước:



Phổ cập bơi cho mọi người dân, nhất là trẻ em và phổ biến kỹ thuật sơ cấp cứu đuối nước.

Không nên bơi ở sông, suối, ao, hồ không có người giám sát, hay không có áo phao. Không bơi ra ngoài mực nước nguy hiểm có biển cảnh báo.



Thực hiện đúng quy định về an toàn lao động, giao thông trên mặt nước khi đi thuyền, bè, phà và không chở quá số lượng người quy định.

Giám sát con em, trẻ nhỏ, không để trẻ chơi ở khu vực có nước sâu mà khi nằm xuống có thể ngập hết đầu. Trẻ nhỏ có thể vô tình té ngã, hay bị chuột rút khi chơi, do vậy vùng nước nông cũng có thể gây đuối nước.



II. KỸ NĂNG LÀM GIẢM TÌNH TRẠNG CHẢY MÁU

Máu chảy quá nhiều sẽ gây sốc mất máu, dẫn đến tử vong, cần thực hiện các kỹ năng cầm máu tạm thời, nhất là khi vết thương gây đứt, rách động mạch, tĩnh mạch lớn hoặc chảy máu trong các cơ quan nội tạng.

1. Sơ cứu vết thương chảy máu ngoài:

Chảy máu ngoài được xem là tình trạng phổ biến, dễ dàng nhận biết và thấy rõ bằng mắt thường qua các vết thương ở da (như: vết đứt tay, rách da, trầy xước da...), có thể khiến cơ thể bị sốc nếu chảy máu quá nhiều, nhất là ở trên đầu, mặt, miệng. Những việc cần làm là:

Ấn động mạch: dùng ngón tay ấn phía trên đường đi của động mạch (từ tim đến vết thương). Đây là biện pháp đầu tiên trước khi áp dụng các biện pháp cầm máu khác và là biện pháp tốt nhất nếu làm đúng. Biện pháp này dễ gây mỏi tay và cần có hiểu biết về giải phẫu cơ thể người.



Ép trực tiếp lên vết thương: là bước sơ cứu giúp ngăn máu đang chảy ra. Người sơ cứu dùng tay mình hoặc tay bệnh nhân hay băng, gạc, vải sạch (nếu có) ép trực tiếp lên vết thương đang chảy máu một cách nhanh chóng và đúng kỹ thuật.

Nâng cao vùng bị tổn thương: cần đặt nạn nhân nằm ở tư thế thoải mái, đồng thời nâng vùng bị thương ở vị trí cao hơn tim, sau đó, tiếp tục dùng băng cuộn hoặc dây vải băng ép miếng gạc hoặc miếng vải vào vết thương (chú ý không nên băng quá chặt).



Đối với vết thương xuất hiện dị vật gây chảy máu (mảnh gỗ, kim loại, mảnh thủy tinh,...) thì cần chú ý không được rút dị vật ra, phải dùng tay ép chặt vết thương sát với dị vật và bịt kín, tiếp theo dùng miếng vải, gạc quấn lại thành vòng đệm xung quanh dị vật đồng thời lấy băng ép lại như bình thường, không được gây áp lực trực tiếp lên dị vật ở vết thương.

Để bệnh nhân nghỉ ngơi tuyệt đối: sau khi đã tiến hành các bước sơ cứu ban đầu, hãy giữ yên tĩnh hoặc có thể động viên nạn nhân khi họ vẫn đang tỉnh táo, để họ được nghỉ ngơi thoải mái nhất tối thiểu 10 phút nhằm cầm máu và giúp ổn định tinh thần nạn nhân.



Chuyển nạn nhân tới cơ sở y tế: khi nạn nhân gặp chấn thương nhẹ, tình trạng vẫn tỉnh táo hoặc chấn thương nặng, người sơ cứu cần di chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất bằng ô tô, xe máy; luôn chú ý giữ ấm cơ thể nạn nhân, theo dõi tình trạng hô hấp và tuần hoàn để hỗ trợ khi cần thiết.

Trường hợp máu thấm qua gạc và băng: trong tình huống máu thấm qua gạc và băng của lớp băng cũ hay lượng máu chảy ra nhiều và mạnh, cần nhanh chóng thay ngay lớp băng mới và dùng lớp băng này quấn chặt lên phía trên lớp băng ban đầu.



2. Sơ cứu vết thương chảy máu trong:

Hiện tượng chảy máu trong có thể do va đập mạnh vào đầu, ngực hay bụng khi nạn nhân gặp phải tai nạn giao thông hay bị té, ngã; vết thương chảy máu trong thông thường xảy ra với các mô hay cơ quan nội tạng trọng yếu của cơ thể, như: đầu, cột sống, cơ bắp, mắt, dạ dày, tụy... Tình trạng này có thể gây nguy hiểm và có những ảnh hưởng xấu đối với hoạt động bình thường của nạn nhân.



Vì vậy, khi xảy ra tai nạn cần xác định rõ nạn nhân có bị chảy máu trong không để kịp thời xử lý. Người sơ cứu có thể nhận biết các triệu chứng thường gặp của tình trạng chảy máu trong như nạn nhân có các biểu hiện nôn ói, dịch nôn, đờm, kềm ăn, mệt mỏi... Luôn cần chú ý đến các vết thương ở vùng đầu, bụng, ngực, đặc biệt khi nạn nhân có triệu chứng sốc như chóng mặt, da nhợt nhạt, lạnh, tím tái, khó thở, tăng nhịp tim...



Nguyên tắc chung khi sơ cứu vết thương chảy máu trong là gì?



Đặt nạn nhân ở tư thế thoải mái nhất, tránh việc di chuyển và đụng chạm đến vết thương, đắp chăn giữ ấm cho nạn nhân. Không được bôi bất cứ loại thuốc hay chất sát trùng nào trực tiếp lên vết thương.

Để đảm bảo an toàn cho nạn nhân, cần phải cẩn thận xác định mức độ nghiêm trọng của vết thương trước khi thực hiện các bước sơ cứu có thể.



Tiến hành theo dõi tình trạng vết thương và thể trạng nạn nhân sau khi đã sơ cứu và liên hệ ngay với cơ sở y tế để được hỗ trợ và tránh được các biến chứng cho nạn nhân khi thấy các dấu hiệu bất thường (như: chất dịch, mủ chảy ra từ vết thương hay nạn nhân bị sốt...).

3. Một số lưu ý khi tiến hành sơ cứu chảy máu:

Khi tiến hành cầm máu cho nạn nhân, người sơ cứu cần giữ bình tĩnh, không được hoảng loạn và chú ý việc trấn an tinh thần nạn nhân.



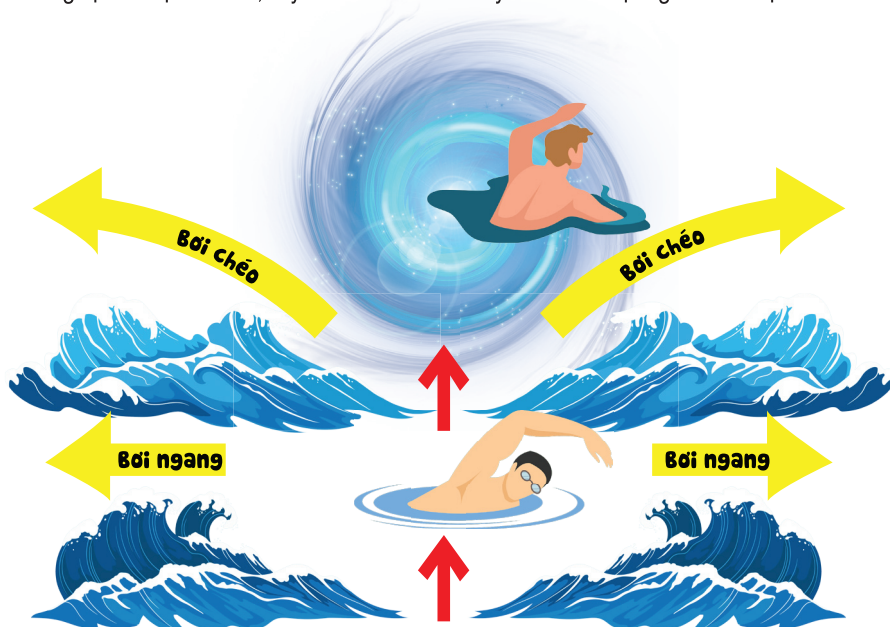
Người sơ cứu phải luôn đảm bảo thực hiện đúng nguyên tắc, đúng kỹ thuật, phù hợp với từng loại vết thương, hạn chế cầm máu một cách tùy tiện, sai kỹ thuật gây nguy hiểm đến tính mạng nạn nhân.

Việc sơ cứu chảy máu vết thương được tiến hành theo lời khuyên, chỉ dẫn của bác sĩ hoặc người có chuyên môn và cần nhanh chóng đưa nạn nhân đến bệnh viện hoặc cơ sở y tế gần nhất để cấp cứu kịp thời.



III. KỸ NĂNG THOÁT HIỂM TRONG NƯỚC XOÁY, CHẢY XIẾT

1. Đặc điểm dòng nước xoáy: dòng nước xoáy thường rất nguy hiểm, vận tốc dòng chảy có thể đạt đến 2,5m/giây, chiều rộng từ 1- 3m, chiều dài dòng chảy có thể đạt đến vài chục mét. Với vận tốc này thì khó ai có thể bơi ngược dòng chảy này để vào bờ. Trên thực tế, rất nhiều người bị hoảng loạn khi gặp tình huống này và đã cố bơi ngược trở lại vào bờ, tuy nhiên với cách này hầu hết mọi người đều bị chết đuối.



2. Kỹ năng thoát hiểm:

- Hãy cố gắng giữ bình tĩnh và hiểu rằng, dòng nước không cuốn bạn chìm xuống đáy mà chỉ kéo bạn ra xa bờ thôi. Tuyệt đối không bơi ngược dòng chảy;
- Đối với người biết bơi: hãy bơi ngang hoặc theo hướng chéo xuôi theo dòng chảy và dần tách ra khỏi dòng chảy, sau đó bơi vòng cung dần tiến vào bờ;
- Đối với người không biết bơi hoặc đã đuối sức: hãy thả lỏng và giữ cho cơ thể nổi, trôi theo dòng chảy, khi thấy dòng chảy đã yếu thì cố gắng bơi chéo tách khỏi dòng chảy và bơi vòng vào bờ hoặc ra hiệu cho mọi người ứng cứu.

Chú ý: không đến gần gần nơi có dòng nước bị khuấy động, có hình chớp, màu nước thay đổi khác thường để không bị nạn trong nước xoáy. Khi bị xoáy vào dòng nước xoáy chảy xiết ở các sông suối, hồ đập, để thoát hiểm, điều quan trọng nhất là giữ bình tĩnh và không hoảng sợ.

IV. KỸ NĂNG THOÁT HIỂM KHI THUYỀN BỊ CHÌM

1. Khi thuyền có dấu hiệu bị chìm: cần tuân thủ theo hướng dẫn của người điều khiển thuyền, chỉ tự mình hành động khi không có ai đưa ra hướng dẫn cụ thể. Nếu đi cùng trẻ nhỏ, cần chuẩn bị trang phục, dụng cụ, bảo hộ cho bản thân rồi mới trang bị cho trẻ. Mặc áo phao và bình tĩnh rời khỏi thuyền, cố gắng mang theo vật dụng giúp sinh tồn: nước uống, đèn pin, lương khô...; không nên mất thời gian để thu gom tài sản. Nếu có thể, mặc áo mưa, áo khoác để giữ ấm và cầm cự lâu hơn khi phải lênh đênh trên sóng nước.



2. Khi thuyền bị chìm: cần đứng đối ngược với bên thuyền chìm, nhanh chóng tìm phao cứu sinh hoặc bám vào bất cứ vật gì có thể nổi trên mặt nước, tránh xô đẩy, chen lấn. Nếu thấy thuyền khác thì kêu lên cầu cứu. Khi không còn cơ hội được



cứu ngay thì hãy nhảy theo phương thẳng đứng, ngược hướng thuyền chìm và xuôi theo chiều gió xuống nước cùng với phao hoặc có bất cứ vật gì có thể làm nổi người lên được. Để giảm sự tiếp xúc với nước, giữ được nhiệt, nên cuộn tròn người lại; cố gắng bình tĩnh, không vùng vẫy. Nhanh chóng bơi ra xa vị trí thuyền. Có thể áp dụng phương pháp thả trôi, nằm ngửa và thả lỏng người để giữ sức, chờ được ứng cứu.

Luôn tự khích lệ hay cùng khích lệ nhau về tinh thần. Phân bổ đồ ăn, uống hợp lý (nếu có).

MỤC LỤC



