

Lê Chân, ngày 17 tháng 07 năm 2025

## PHÒNG CHỐNG TAI NẠN THƯƠNG TÍCH, ĐUỐI NƯỚC CHO TRẺ EM

“Tai nạn” là một sự kiện bất ngờ xảy ra, không có nguyên nhân rõ ràng và khó lường trước được.

“Thương tích” là những thương tổn thực thể trên cơ thể người do tiếp xúc cấp tính với các nguồn năng lượng (năng lượng có thể là cơ học, nhiệt, hóa học, điện, hoặc phóng xạ) với những mức độ khác nhau gây ra “Chấn thương” nào đó.

**Các loại tai nạn thương tích ở trẻ em:** Nguyên nhân và cách phòng tránh

### 1. Tai nạn giao thông:

- Bao gồm tai nạn đường sắt, bộ, thủy. Nguyên nhân do không đảm bảo các yếu tố quy định và chấp hành luật lệ của mọi người và phương tiện khi tham gia giao thông. Mỗi năm có khoảng 10.000 người chết vì tai nạn giao thông trong đó 1/3 là trẻ em.

\* Nguyên nhân tai nạn giao thông:

- Tai nạn giao thông là do người tham gia giao thông không chấp hành luật và các quy định về an toàn giao thông. Người đi bộ chạy qua đường bất ngờ, không quan sát, đùa nghịch đu bám tàu xe, đá bóng dưới lòng đường, phơi rom rạ trên đường giao thông.

- Người đi xe đạp dàn hàng 3, lạng lách, vượt ẩu trước mũi xe máy, ô tô...

- Người đi xe máy phóng nhanh, lạng lách.

- Lái xe ô tô uống rượu bia, không kiểm soát tốc độ...

- Đặc biệt nguy hiểm đối với các trường hợp vô ý thức có hành vi nguy hiểm gây chết người như: rải đinh trên đường cao tốc, ném đá lên tàu, thả ốc vít trên đường ray tàu hỏa...

- Tai nạn giao thông do các phương tiện giao thông: Chất lượng xe cộ thấp kém, xe thiếu các thiết bị an toàn. Phương tiện vận chuyển không an toàn..

\* Cách phòng tránh

- Các em thực hiện đúng luật lệ an toàn khi tham gia giao thông. Chấp hành giao thông ở trước cổng trường; Khi đi tới trường các em cần vào trong trường không tụ tập ngoài cổng trường, khi tan học ra khỏi cổng trường các em cần quan sát đường, xin đường để sang bên đúng phần đường của mình và đi vào phần đường của mình không tụ tập ở cổng trường gây ùn tắc giao thông cho người đang tham gia giao thông và các bạn trong trường không thực hiện được giao thông.

- Các em cần thực hiện đội mũ bảo hiểm có cài quai đúng quy định an toàn.

- Khi đi bộ qua cổng trường cần quan sát đường trước khi sang phần đường của mình.

- Các em không được đá bóng dưới lòng đường gây tai nạn giao thông cho mình và cho người tham gia giao thông trên đường.

## **2. Ngộ độc.**

- Ngộ độc đứng thứ tư gây tử vong.

- 10% số trường hợp xảy ra ở nhóm trẻ em và vị thành niên.

- Các loại ngộ độc thường gặp ở trẻ:

+ Hóa chất: chất tẩy rửa (xà phòng, thuốc tẩy), xăng dầu, a xít, thuốc trừ sâu, thuốc diệt chuột...

+ Thuốc uống: uống thuốc quá liều, quá hạn, thuốc bản/ảm, uống nhầm.

+ Khí: khí ga, khói bếp than tổ ong.

+ Thức ăn có chất độc như: nấm độc, cá nóc, các loại cây/quả có chất độc

+ Các thức ăn không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm: thức ăn ôi thiu.

### **\* Nguyên nhân**

- Ăn phải thức ăn ôi thiu, bảo quản không tốt bị ươn thối, nhiễm vi khuẩn hoặc ăn phải nấm, cây quả dại chứa chất độc.

- Nuốt phải các chất độc như thuốc diệt chuột, trừ sâu, dầu lửa, xà phòng, thuốc chữa bệnh....

- Uống các loại nước ngọt có ga hoặc ga dùng giải khát được sản xuất không đúng quy trình an toàn vệ sinh hoặc uống phải nước thiên nhiên có chứa chất độc như thạch tín, chì, thủy ngân.



- Qua đường hô hấp: Chất độc bị hít vào phổi. Trẻ hít phải khí độc: Khí u lô than, bình ga, hoá chất trong bình diệt gián...

**\* Cách phòng tránh**

- Không ăn phải thức ăn ôi thiu, thức ăn bị ươn thối, nhiễm vi khuẩn hoặc ăn phải nấm, cây quả dại chứa chất độc.

- Không uống các loại nước ngọt có ga hoặc ga dùng giải khát khi không rõ nguồn gốc, xuất xứ nơi sản xuất và sản xuất không đúng quy trình an toàn vệ sinh hoặc các loại nước uống hết hạn sử dụng hoặc uống phải nước thiên nhiên có chứa chất độc như thạch tín, chì, thủy ngân.

- Xây dựng môi trường an toàn: Sử dụng nguồn nước đảm bảo vệ sinh.

- Xây dựng ngôi nhà an toàn: Những vật dụng trong nhà có đựng các chất có thể gây ngộ độc cho trẻ (thuốc chữa bệnh, xà phòng, hoá chất trừ sâu, thuốc diệt chuột, thuốc tẩy rửa, bình xịt muỗi, ga....) cần cất ở nơi kín đáo để xa tầm tay trẻ.

**3. Ngạt thở, hóc nghẹn**

- Ngạt thở, tắc đường thở là tình trạng trẻ em không thở được do bất kỳ một vật gì gây cản trở không cho không khí qua được mũi và miệng trẻ.

- Nếu không được cấp cứu kịp thời chỉ sau 3 phút bị ngạt thở, trẻ sẽ bị di chứng

**\* Nguyên nhân**

- Hóc, nghẹn thức ăn hoặc dị vật (hóc xương, hạt na, hòn bi, đồng xu, cúc áo...) thường xảy ra khi trẻ nghịch ngợm đút vào mũi, miệng, chạy hoặc cười đùa khi ăn

- Mũi và miệng trẻ bị bịt kín bởi túi nilon, chăn hoặc vải dày thường xảy ra với trẻ nhỏ dưới 1 tuổi, nằm ngủ úp trên đệm, gối quá mềm. Nguy cơ này còn xảy ra ở các trẻ lớn hơn khi các cháu đùa nghịch lấy bao ni lông, chăn, gối... trùm qua đầu.

- Đuối nước hoặc bị vùi lấp bởi đất, cát....

**\* Cách phòng tránh**

Đối với trẻ lớn hơn (6-12 tuổi):

- Nhắc trẻ không vừa ăn, uống vừa cười đùa, chạy nhảy.

- Dạy các cháu cách sơ cứu trên nếu các cháu phải trông trẻ nhỏ hơn.

Trong mọi trường hợp, người trông giữ trẻ phải được học cách sơ cấp cứu ngạt tắc đường thở.

#### **4. Động vật cắn, đốt**

- Ong đốt, Rắn cắn, Chó mèo cắn...

\* Nguyên nhân

- Do trẻ thiếu hiểu biết, nghịch ngợm.
- Do người lớn thiếu sự quan tâm, chăm sóc.
- Do môi trường xung quanh không an toàn.

\* Cách phòng tránh

- 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.

- Các em cần biết những con vật nguy hiểm, những con vật nào không nguy hiểm.

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

- Xây dựng môi trường an toàn:

- + Chó, mèo phải được tiêm chủng
- + Không thả chó bừa bãi. Khi cho chó ra đường phải có rọ mõm.
- + Phát quang bụi rậm xung quanh nhà bạn.

- Đối với chó mèo và các vật nuôi khác như khi... cần dạy trẻ: không trêu chọc khi chúng đang ăn, đang ngủ hoặc đang chăm chó con (cho bú...); không bao giờ để trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ một mình với các vật nuôi trong nhà.

#### **5. Ngã**

Ngã và những chấn thương do ngã là những tai nạn rất thường gặp ở trẻ em, ở mọi lứa tuổi, mọi giới, mọi lúc và mọi nơi. Ngã để lại những hậu quả trước mắt và lâu dài, nhiều khi ảnh hưởng nghiêm trọng đến chức năng cũng như tính mạng của trẻ.

PH  
HGT  
TẾ  
CH  
★



#### \* Nguyên nhân

- Do trẻ với đồ dùng, đồ chơi trên giá cao, ngồi trên bậu cửa sổ, lan can không có tay vịn. Nhảy từ trên cao xuống (từ bàn, ghế...) chơi những trò chơi không an toàn. Chạy nhảy, đuổi nhau, leo cây, trèo cầu thang...

#### \* Cách phòng tránh

- Đảm bảo các bậc thềm, bậc cầu thang tạo điều kiện cho trẻ đi dễ dàng. Sắp xếp đồ đạc trong nhà hợp lý, không để vướng đường trẻ hay đi lại. Bọc cạnh, mép nhọn của bàn, ghế, đồ vật bằng các miếng cao su, nhựa. Làm lan can (cầu thang, ban công), tay vịn cầu thang, lắp chắn song cửa sổ, làm cửa chắn cầu thang an toàn (độ cao tối thiểu 75cm, chắn song dọc, khoảng cách giữa các song tối đa 15cm). Luôn giữ sàn nhà, nhà tắm, sân... (những nơi sinh hoạt của trẻ) khô ráo, không trơn trượt, không mấp mô; không đi chân ướm vào sàn nhà. Không để đồ dùng, đồ vật của trẻ ở những nơi quá cao trẻ không với tới được. Giáo dục con trẻ tránh các trò chơi nguy hiểm: nhảy từ trên cao, đuổi nhau chơi đùa ở những chỗ nguy hiểm, các trò như nhảy ngựa...

- Hướng dẫn trẻ có kỹ năng phòng tránh ngã khi đi vào những khu vực hoặc sử dụng những đồ vật dễ gây ngã. Hướng dẫn và tổ chức cho các em hoạt động vui chơi giải trí lành mạnh: thăm quan, cắm trại, có sân bóng riêng. Xây dựng môi trường an toàn: Biển báo nguy hiểm, báo cấm (cấm đi, trèo...) ở những nơi cần thiết. Không để cho trẻ nhỏ dưới 10 tuổi trông trẻ nhỏ dưới 3 tuổi.

### **6. Điện giật:**

#### \* Nguyên nhân

- Thường do vô ý chạm phải vật mang điện; sử dụng các dụng cụ, thiết bị điện có các bộ phận cách điện bị hỏng, dây điện đứt rơi vào người. Hoặc do phóng điện như: Trèo lên cột điện, lấy sào chọc dây điện, ...

- Sét đánh cũng là một hiện tượng bị điện giật do phóng điện từ trên đám mây tích điện xuống đất, thường đánh xuống các cây cao hoặc vùng đất có mỏ kim loại. Sét thường xảy ra khi trời có dông, mưa rào, mưa to.

\* Cách phòng tránh: quan trọng nhất là phải đảm bảo trẻ không tiếp xúc với các yếu tố nguy cơ gây điện giật.

- Đảm bảo các thiết bị điện trong gia đình đều an toàn, tuyệt đối không dùng dây điện trần (không có vỏ bọc nhựa) để mắc điện trong nhà, không dùng dây điện có phích cắm cắm trực tiếp vào ổ cắm.

- Để nguồn điện ở chỗ trẻ nhỏ không với được, dùng chấn điện an toàn, lấy băng dính bịt kín những ổ điện ít dùng đến.

- Thường xuyên kiểm tra hệ thống dây điện, các thiết bị điện, tìm chỗ hở và khắc phục, không dùng điện để đánh cá, diệt chuột, chống trộm.

- Hướng dẫn cách phòng điện giật và thao tác kỹ thuật sơ cứu điện giật tại trường học, tại gia đình và nơi làm việc.

- Giáo dục trẻ không sờ tay vào ổ cắm, tránh xa nơi dây điện đứt rơi xuống, đặc biệt khi trời mưa thì không nên nấp dưới các gốc cây to/cao... Giáo dục trẻ em ý thức tuân thủ an toàn dưới hành lang điện (không trèo lên cột điện, không lấy sào chọc dây điện,...).

## **7. Bỏng:**

### **\* Nguyên nhân**

- Gây bỏng thường xảy ra khi phích nước sôi, đồ ăn nóng để ở trong tầm với hoặc lối đi của trẻ... hoặc do người lớn không chú ý hoặc trẻ nghịch ngợm, đốt lửa sưởi, đốt rơm rạ, đánh đổ dầu xăng gây bắt lửa...

### **\* Cách phòng tránh:**

- Bố trí bếp nấu ăn hợp lý, để bếp cao ngoài tầm với hoặc có vách ngăn không cho trẻ nhỏ tới gần.

- Không để đồ vật đựng nước nóng trong tầm với trẻ em (nồi canh, phích nước, vòi nước nóng, bàn là đang nóng, ống bơ xe máy ...). Khi bung, bê nước nóng, thức ăn mới nấu chín phải chú ý: tránh xa trẻ để không va đụng.

- Luôn kiểm tra nhiệt độ của thức ăn, đồ uống trước khi cho trẻ ăn, uống; nhiệt độ nước tắm rửa. Không để trẻ tự tắm với vòi nước nóng lạnh.

- Không để trẻ nhỏ tiếp xúc với diêm, bật lửa, lửa, nước sôi, thức ăn nóng, bếp đang đun...

- Quản lý chặt chẽ chai lọ đựng hoá chất như chất tẩy rửa, acid.

- Hướng dẫn trẻ có kỹ năng phòng tránh tai nạn thương tích do bỏng.



## 8. Đuối nước cho trẻ em.

### \* Nguyên nhân

- Do người lớn, trẻ em thiếu ý thức, kiến thức về mối nguy hiểm, các yếu tố nguy cơ, và kỹ năng phòng tránh đuối nước. Các kỹ năng cần đặc biệt chú ý là: trông trẻ, dạy bơi, cứu đuối...

- Do môi trường có những yếu tố nguy cơ như:

+ Sông, hồ, suối, ao... không có biển báo nguy hiểm, rào.

+ Lũ lụt xảy ra thường xuyên.

+ Những nơi có sông suối hồ ao, trẻ em không biết bơi hoặc biết bơi nhưng chủ quan không lường hết được sự nguy hiểm.

### \* Cách phòng tránh

- Chỉ đưa trẻ đi bơi ở các hồ bơi bảo đảm an toàn và có nhân viên cứu hộ giám sát; Trẻ em khi bơi phải được người lớn giám sát thường xuyên. Không chơi, đùa nghịch quanh ao, hồ nước, hố sâu, hố vôi đang tôi, để tránh bị ngã.

- Đối với các gia đình có trẻ nhỏ tốt nhất không nên để lu nước, thùng nước, nếu bắt buộc phải có lu nước, thùng nước thì nên đậy nắp thật chặt để trẻ em không mở nắp được. Đối với các công trình xây dựng nên lắp kín các hố, rãnh nước sau khi sử dụng.

### \* 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 dùng các phao bơm hơi.

+ 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, chơ đúng số người quy định.

+ Khi nhìn thấy người bị ngã chết đuối tuyệt đối không được nhảy xuống cứu, vì lứa tuổi các em còn nhỏ, nên hô, gọi người lớn tới, hoặc dùng dây, sào dài để lôi người bị nạn vào.



**Phạm Văn Trọng**