



TỔNG CỤC DÂN SỐ - KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH

**DỰ ÁN CHĂM SÓC VÀ PHÁT TRIỂN TRẺ
THƠ TẠI CỘNG ĐỒNG**

PHÒNG TRÁNH TAI NẠN THƯƠNG TÍCH Ở TRẺ EM

Hà Nội, tháng 2/2012

PHÒNG TRÁNH TAI NẠN THƯƠNG TÍCH Ở TRẺ EM

I. HAI LOẠI TAI NẠN THƯƠNG TÍCH

1. Thương tích không chủ định, không chủ ý

Thương tích không chủ ý (thường hiểu là “tai nạn”) là hậu quả của tai nạn giao thông, bị đuối nước, bỏng và ngã. Thương tích không chủ ý cũng có thể do nghẹn hóc, ngộ độc, do bom mìn và các vật liệu nổ gây ra, do côn trùng và súc vật cắn đốt, v.v... Hầu hết các thương tích không chủ ý đều có thể phòng tránh được.

2. Thương tích có chủ định, có chủ ý

Thương tích có chủ ý gây nên do sự chủ định của con người (người chủ định gây thương tích cho người khác hoặc do bản thân người bị thương tích tự gây ra) như: Chiến tranh, tự thương, tự tử, thương tật do bạo lực, lạm dụng hoặc bị bỏ rơi.

II. PHÒNG TRÁNH TAI NẠN THƯƠNG TÍCH CHO TRẺ EM

1. Phòng tránh tai nạn giao thông cho trẻ em

** Người chăm sóc trẻ cần chú ý:*

- Trẻ em không đi xe đạp hàng ba. Không đùa nghịch đu bám tàu xe. Không đua xe, không phóng nhanh vượt ẩu.
- Không điều khiển xe sau khi uống bia, rượu, đồ uống có cồn.
- Mọi người khi tham gia giao thông cần nghiêm chỉnh chấp hành luật an toàn giao thông, đội mũ bảo hiểm cho trẻ em trên 6 tuổi khi đi xe máy.
- Trẻ nhỏ khi qua đường cần có người lớn đi kèm.
- Phải làm hàng rào, cổng, cửa chắn nếu nhà gần đường giao thông đặc biệt là nhà có trẻ nhỏ.

Hình 1: Không đá bóng, dắt trâu hoặc chơi đùa dưới lòng đường



** Cách sơ cấp cứu:*

- Khi trẻ bị tai nạn giao thông cần nhanh chóng sơ cứu cầm máu vết thương.

- Nếu bị chấn thương vào đầu hoặc nghi ngờ có gãy xương cần cố định và bất động nạn nhân, gọi người có chuyên môn y tế giúp đỡ sau đó nhanh chóng chuyển trẻ bị nạn đến cơ sở y tế gần nhất.

2. Phòng tránh đuối nước cho trẻ em

Trẻ nhỏ sức yếu nên rất dễ bị ngạt thở khi ngã xuống nước, dù rất ít nước trẻ cũng có thể bị chết đuối.

** Người chăm sóc trẻ cần chú ý:*

- Luôn để mắt đến trẻ, không để trẻ chơi đùa một mình bên cạnh các vật dụng chứa nước như chum, vại, bể nước, hố nước, giếng nước.

- Không cho trẻ đi tắm, bơi ngoài sông, suối mà không có người lớn đi kèm.

- Nên rào quanh ao, hồ nước, hồ sâu, hồ vôi và lấp kín các hố và rãnh nước sau khi sử dụng.
- Nên làm nắp đậy chắc chắn, an toàn cho giếng, chum vại.
- Người lớn phải đưa trẻ đi học trong mùa mưa lũ, đặc biệt khi phải đi qua suối, sông.
- Phải mặc áo phao cho trẻ khi tham gia giao thông đường thủy.
- Nên dạy trẻ tập bơi lội khi trẻ được 6 tuổi trở lên.

Hình 2: Hãy dạy bơi cho trẻ em từ 6 tuổi trở lên



*** Cách sơ cấp cứu:**

- Cần nhanh chóng đưa trẻ ra khỏi nước, làm thông đường thở.
- Nếu trẻ đã bất tỉnh phải hà hơi thổi ngạt một cách kiên trì sau đó nhanh chóng chuyển trẻ bị nạn đến cơ sở y tế gần nhất.

3. Phòng tránh ngộ độc cho trẻ em

**Người chăm sóc trẻ cần chú ý:*

- Phải cách ly hoặc để xa tầm với của trẻ các loại thuốc, hóa chất như thuốc trừ sâu, thuốc chuột, thuốc chữa bệnh, bình xịt muỗi, thuốc tẩy rửa v.v.
- Hướng dẫn và thực hành cho trẻ ăn, uống sạch, không ăn thức ăn lạ, thức ăn ôi thiu, nấm lạ...
- Không sử dụng các vật chứa hóa chất để đựng đồ ăn, thức uống.
- Không sử dụng các vật đựng đồ ăn thức uống để chứa các chất khác như xăng, cồn, dầu hỏa.

Hình 3: Cách ly hoặc để xa tầm với của trẻ các loại thuốc, hóa chất



** Cách sơ cấp cứu:*

Nếu nghi ngờ trẻ uống nhầm phải thuốc trừ sâu, hóa chất độc hại, ăn phải nấm độc... thì bằng mọi cách gây nôn ngay cho trẻ và cho uống than hoạt tính. Sau đó chuyển ngay trẻ tới cơ sở y tế gần nhất để cấp cứu.

4. Phòng tránh ngã cho trẻ em

Trẻ nhỏ thường hiếu động, chạy nhảy, leo trèo nên rất dễ bị ngã. Ngã là loại tai nạn thương tích dễ gặp và dễ gây những hậu quả nghiêm trọng đến sức khỏe và tính mạng của trẻ.

**Người chăm sóc trẻ cần chú ý:*

- Thường xuyên nhắc nhở trẻ không chạy nhảy, nô đùa, xô đẩy nhau khi ở nhà, ở trường, trên đường đi học, đi chơi.

- Dạy trẻ không được leo trèo: trèo cây, trèo tường, cột điện, cầu thang...

- Vỡng mắc cho trẻ phải thấp và có dây buộc 2 mép vỡng khi trẻ ngủ trong vỡng. Không cho trẻ nhỏ đùa nghịch, đu vỡng...

- Đảm bảo các bậc thềm, bậc cầu thang không trơn trượt, không quá dốc, quá hẹp.

- Luôn giữ sàn nhà, nhà tắm, sân khô ráo không trơn trượt, không mấp mô lồi lõm.

Hình 4: Hãy dạy trẻ không được leo trèo cầu thang



** Cách sơ cấp cứu:*

- Quan sát, tìm hiểu nguyên nhân gây cho trẻ ngã để có cách xử lý thích hợp .

- Nếu chấn thương nhẹ như bầm, tím, xây sát da thì phải rửa bằng nước sạch, sát trùng và băng lại.

- Nếu chấn thương nặng như gãy xương, chảy máu thì phải cố định xương và cầm máu bằng cách băng ép sau đó nhanh chóng đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để cấp cứu.

5. Phòng tránh bỏng cho trẻ em

Bỏng rất nguy hiểm, nếu bỏng nặng có thể để lại di chứng như sẹo, co rút cơ, gây tàn phế suốt đời hoặc gây chết người. Trẻ em, đặc biệt từ 2 - 5 tuổi dễ bị bỏng vì tính trẻ hiếu động, tò mò và do sự bất cẩn của người chăm sóc trẻ.

** Người chăm sóc trẻ cần chú ý:*

- Phải làm cửa chắn quanh khu vực nấu ăn.

- Phải để xa tầm với của trẻ thức ăn, đồ uống mới nấu như nồi canh, nồi cám, nước sôi, phích nước nóng, vật dễ cháy nổ như ga, xăng, cồn...

- Luôn kiểm tra nhiệt độ của thức ăn, đồ uống trước khi cho trẻ ăn, uống.

- Hướng dẫn trẻ không nghịch lửa và các vật dễ cháy nổ như diêm, bật lửa, xăng dầu.

Hình 5: Hãy để xa tầm với của trẻ các vật nóng, nguy hiểm



**Cách sơ cấp cứu:*

Khi trẻ bị bỏng, cần nhanh chóng đưa trẻ ra khỏi nguồn gây bỏng, ngâm vùng cơ thể bị bỏng hoặc dưới vòi nước mát trong vòng 20 - 30 phút, sau đó chuyển trẻ bị nạn đến cơ sở y tế gần nhất càng sớm càng tốt.

Hình 6: Ngâm phần tay trẻ bị bỏng vào chậu nước mát



6. Phòng tránh động vật cắn, đốt, húc cho trẻ em

**Người chăm sóc trẻ cần chú ý:*

- Không cho trẻ trêu chọc các con vật như chó, mèo, không phá tổ chim.
- Dạy trẻ không chơi gần bụi rậm để phòng rắn cắn.
- Đi ra ngoài buổi tối với trẻ nên có đèn hoặc khuia gậy khi đi qua bụi rậm.
- Không cho trẻ đứng hay đùa nghịch trên lưng trâu, bò.
- Phải tiêm phòng đầy đủ cho các vật nuôi như chó, mèo.

**Cách sơ cấp cứu:*

- Rửa vết cắn bằng nhiều nước và xà phòng, nếu cần có thể sử dụng bất cứ loại nước sạch có sẵn rồi chuyển trẻ tới cơ sở y tế.

7. Phòng tránh điện giật cho trẻ em

Điện giật rất nguy hiểm vì gây bỏng, tổn thương thần kinh và dễ gây chết người.

**Người chăm sóc trẻ cần chú ý:*

- Để ổ điện lên cao, ngoài tầm với của trẻ .
- Dùng ổ cắm điện có nắp đậy hoặc lấy băng dính dán kín những ổ cắm điện ít dùng đến.

- Cắm dùng dây điện không có phích để cắm trực tiếp vào ổ điện.
- Phải thường xuyên kiểm tra hệ thống điện để phòng bị hỏng.
- Dạy trẻ và không để trẻ chơi gần máy thủy điện nhỏ, trạm điện, biến thế điện.
- Dạy trẻ và hướng dẫn trẻ tránh xa nơi dây điện đứt rơi xuống.
- Không để trẻ trèo cột điện, thả diều gần đường dây điện.
- Hướng dẫn trẻ khi trời mưa to, giông bão phải chạy ngay vào trong nhà, không được đứng ngoài đồng trống, không được trú, nấp dưới gốc cây to để phòng sét đánh.

Hình 9: Khi cứu người bị điện giật phải dùng vật liệu cách điện để tiếp xúc tách nạn nhân ra khỏi nguồn điện



** Cách sơ cấp cứu:*

- Quan sát đảm bảo an toàn và bằng mọi cách tách nạn nhân ra khỏi nguồn điện.

- Nếu trẻ đã bất tỉnh phải kêu gọi mọi người giúp đỡ, tiến hành ép tim ngoài lồng ngực và hà hơi thổi ngạt theo các bước dưới đây, cần làm ngay lập tức và kiên trì. Sau đó, khi thấy nạn nhân hồi tỉnh sẽ chuyển nạn nhân tới cơ sở y tế gần nhất.

8. Phòng tránh ngạt, tắc đường thở cho trẻ em

Trẻ nhỏ rất dễ bị ngạt và tắc đường thở khi nuốt hoặc nhét các vật gây tắc đường thở vào miệng, mũi.

**Người chăm sóc trẻ cần chú ý:*

- Cho trẻ ăn thức ăn đã nghiền nhuyễn, không lẫn xương, lẫn hạt.
- Để ngoài tầm với của trẻ các vật dễ nuốt như đồng xu, kim băng, cúc áo, hạt trái cây, lạc...
- Không để trẻ nhỏ vừa ăn vừa cười đùa.
- Dạy trẻ không nên chơi trò dùng túi ni lông, chăn, gối để chụp lên đầu nhau.

** Cách sơ cấp cứu:*

- Nhanh chóng lấy dị vật ra khỏi mũi, miệng của trẻ.
- Để trẻ cúi hoặc nằm sấp trên đùi bạn, đầu thấp hơn cơ thể. Vỗ mạnh nhiều lần vào lưng giữa hai vai trẻ để dị vật bật ra ngoài.
- Nếu trẻ bất tỉnh phải hà hơi thổi ngạt như các bước dưới đây và khi trẻ thở được thì chuyển ngay trẻ tới cơ sở y tế gần nhất.

Hình 10: Để trẻ cúi gập người, vỗ mạnh nhiều lần vào vùng lưng giữa 2 xương bả vai để tạo phản xạ vắng đi vật ra khỏi cơ thể trẻ



Hình 11: Động tác hà hơi thổi ngạt và ép tim ngoài lồng ngực cho trẻ dưới 12 tháng tuổi

Bước 1: Kiểm tra xem đứa trẻ có phản xạ gì không bằng cách đập nhẹ vào bàn chân của bé



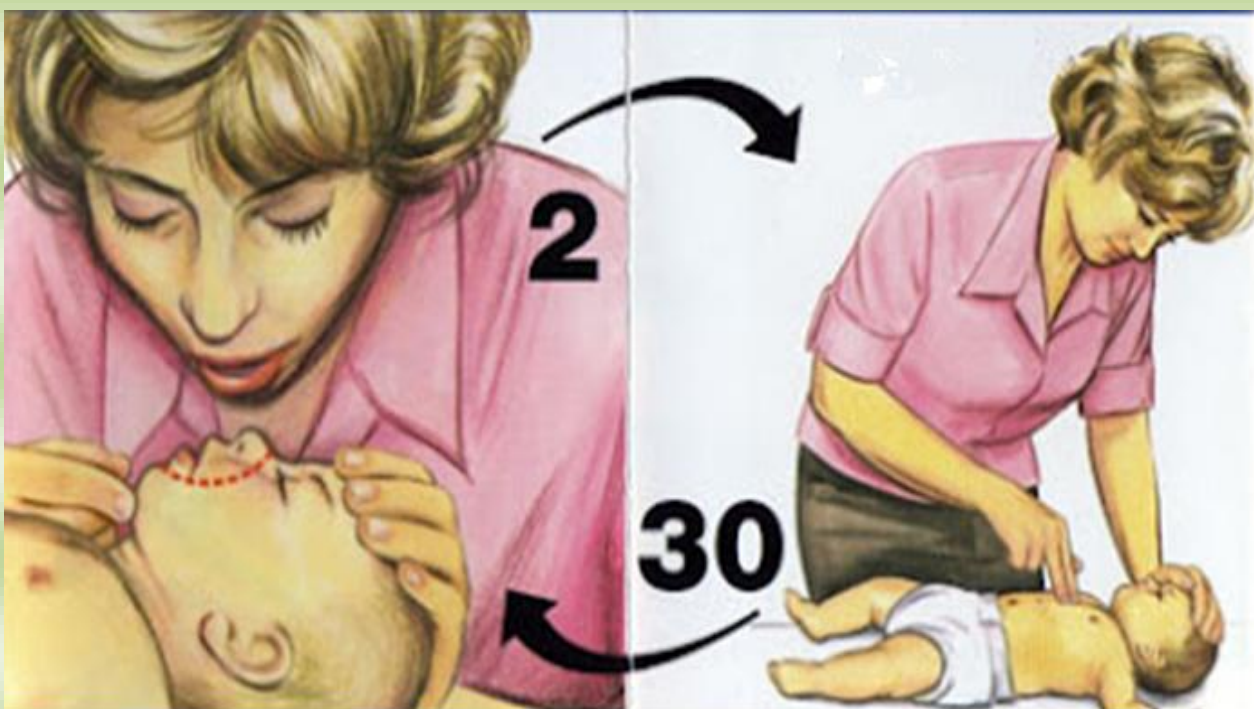
Bước 2: Mở miệng bé, kiểm tra hơi thở của bé bằng cách ghé sát tai vào miệng bé



Bước 3: Dùng một tay ngửa cầm của bé lên, một tay đặt lên trán của bé. Thổi vào miệng bé 2 hơi nhỏ. Chú ý là miệng người lớn phải trùm cả miệng và mũi của bé. Không nên thổi quá nhiều vì phổi của bé rất nhỏ so với người lớn. Khi thổi bạn có thể nhìn thấy ngực bé sẽ phồng lên.

Bước 4: Dùng 2 ngón tay (trỏ và giữa) nhấn vào ngực tại trung điểm của đường thẳng nối hai đầu vú của bé 30 lần. Nhấn với độ sâu xuống khoảng 1/3 ngực của bé.

Lặp lại bước 3 và bước 4 năm lần



Bước 5: - Nếu như chỉ có mình bạn, sau 5 lần thực hiện bước 3 và 4, hãy gọi xe cấp cứu (nếu có), rồi tiếp tục quay lại thực hiện bước 3 và 4 cho tới khi bé tỉnh.

- Nếu có người khác giúp đỡ thì hãy nhờ người kia gọi cấp cứu trong khi bạn vẫn thực hiện bước 3 và bước 4 luân phiên, hai người có thể thay phiên nhau cho đến khi bé tỉnh.

Hình 12: Động tác hà hơi thổi ngạt và ép tim ngoài lồng ngực cho trẻ trên 12 tháng tuổi

Bước 1: Kiểm tra miệng xem có bị vật gì làm tắc đường thở không. Vật làm tắc có thể là thức ăn, dịch nôn trớ, máu, hoặc có thể là lưỡi trẻ.



Bước 2: Nếu nhìn thấy vật lạ, đặt trẻ nằm nghiêng với một chân co lên (xem hình). Dùng tay móc vật lạ ra rồi kiểm tra xem trẻ có thở hay không.



Bước 3: Nếu không thấy vật lạ, đặt trẻ nằm ngửa, nghe hơi thở của trẻ, quan sát sự chuyển động của lồng ngực để kiểm tra xem trẻ có thở hay không.



Bước 4a: Nếu trẻ tự thở, nhẹ nhàng đặt trẻ nằm nghiêng với chân phía trên co lên. Gọi xe cứu thương. Trong khi chờ xe tới liên tục kiểm tra xem trẻ có thở hay không.



Bước 4b: Nếu trẻ **không** thở, đặt 1 tay lên trán của trẻ, tay kia kéo cằm trẻ để mở miệng, áp miệng mình trùm lên miệng trẻ, dùng 2 ngón tay bóp nhẹ mũi trẻ và thổi đều 2 lần vào miệng trẻ.



Bước 5: Sau 2 lần thổi như trên mà trẻ vẫn chưa thở lại được, hãy nhờ người gọi xe cứu thương và bắt đầu động tác bóp tim ngoài lồng ngực như bước 6.



Bước 6: Đặt 2 tay lên giữa ngực trẻ, lồng các ngón tay lại với nhau, cong các ngón tay không để ngón tay chạm ngực. Ấn ngực trẻ 30 lần với độ sâu khoảng 1/3 chiều dày ngực trẻ.



Bước 7: Sau 30 lần ấn, lấy hơi dài, dùng tay chặn nhẹ mũi trẻ, thổi vào miệng trẻ 2 lần như bước 4b.



Bước 8: Luân phiên làm 2 động tác như bước 6 và 7 (ấn 30 lần, thổi 2 lần) cho đến khi trẻ thở được hoặc xe cấp cứu tới. Nếu trẻ thở lại được, đặt trẻ nằm nghiêng như bước 2. Liên tục kiểm tra xem trẻ có thở hay không. Nếu lại ngừng thở lặp lại động tác như bước 6 và 7.



9. Phòng tránh tai nạn bom mìn và các loại vật nổ cho trẻ em

- Bom mìn, đạn, vật liệu nổ đều rất nguy hiểm, gây chết người hoặc thương tích cho bản thân và mọi người xung quanh.

** Người chăm sóc trẻ cần chú ý:*

- Dạy trẻ biết phòng tránh và nhận biết được các loại bom mìn, đạn, vật liệu nổ.

- Không để trẻ tham gia dò tìm phế liệu chiến tranh.

- Không được cưa, đục, tháo gỡ hoặc đốt cháy bom, mìn, vật nổ, vật lạ.

- Phải rào và lắp biển báo, biển cấm khi phát hiện khu vực có bom mìn, vật nổ.

- Dạy trẻ tuyệt đối không được đung, chạm, cầm, di chuyển, ném đến bom mìn, vật nổ, vật lạ với bất cứ lý do gì khi nhìn thấy.

- Không được dùng sỏi đá, que, gậy hoặc những vật khác để ném, đập vào bom, mìn, vật nổ.

Hình 13: Các vật sắc nhọn phải có giá treo cao, xa tầm với của trẻ



** Cách sơ cấp cứu:*

- Tiến hành cầm máu sau vết thương.
- Nếu có nghi ngờ có gãy xương cần cố định và bất động nạn nhân, gọi người có chuyên môn y tế giúp đỡ.
- Nhanh chóng chuyển trẻ bị nạn đến cơ sở y tế gần nhất để cấp cứu.

Hình 14 Cố định và bất động nạn nhân bị gãy xương chân

