**8 CÁCH PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC CHO TRẺ**

Phụ huynh đưa con đi bơi, du lịch vùng biển, sông, hồ, cần lưu ý cách phòng tránh tai nạn đuối nước.

Trẻ em đuối nước do tắm sông hồ hay biển xuất hiện thường xuyên hơn trong mùa du lịch hè làm nhiều bậc phụ huynh lo lắng. Đuối nước là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong số tai nạn thương tích ở trẻ em Việt Nam.

Phụ huynh cho trẻ tránh những nơi có tiềm ẩn nguy cơ gây đuối nước, không chỉ ao, hồ, sông, suối, biển,... mà cả bể bơi, giếng nước, cống thoát nước, hồ cá, bồn tắm, xô chậu trong nhà... Ngoài ra phụ huynh cần chủ động phòng tránh nguy cơ đuối nước ở trẻ như sau:

1. **Cho trẻ học bơi sớm**

Bơi là kỹ năng sinh tồn cần thiết ở mỗi công dân sống trong một quốc gia có bờ biển trải dài đất nước, nhiều sông hồ như tại Việt Nam. Trẻ nên học bơi sớm để có thể ứng phó với các trường hợp tai nạn bất ngờ như té sông, suối, ao hồ, hay tai nạn đuối nước khi đi du lịch. Ngoài ra, việc học bơi giúp trẻ tăng cường vận động, phát triển thể chất.

1. **Luôn cho trẻ mang phao cứu sinh khi bơi vùng nước sâu**

Trẻ du lịch tại các vùng nước có độ sâu phải sử dụng phao bơi để đảm bảo an toàn đặc biệt là trẻ dưới 5 tuổi chưa biết bơi khi đi du lịch cần trang bị áo phao, sử dụng khi di chuyển trên tàu, thuyền, hoặc tiếp xúc nước hồ bơi, bãi biển, suối, hồ...

Đối với trẻ dưới 2 tuổi, phụ huynh nên chọn những phao bơi vòng cổ. Bé từ 3 tuổi trở lên có chiều cao, cơ thể đã phát triển nên bố mẹ trang bị một chiếc áo phao bơi phù hợp để có thể nâng đỡ cơ thể một cách tốt nhất.

Nhiều cha mẹ muốn tiết kiệm chi phí thường mua áo phao cứu hộ cho trẻ em với size áo rộng để có thể dùng nhiều lần trong khi trẻ phát triển nhanh. Tuy nhiên, đây là suy nghĩ hoàn toàn sai lầm. Một chiếc áo phao bơi cho trẻ nhỏ an toàn khi đảm bảo ốm sát cơ thể, không bị cản trở bởi các thao tác vận động dưới nước.

1. **Trang bị kỹ năng cấp cứu người đuối nước**

Phụ huynh nắm vững các biện pháp sơ cấp cứu tại chỗ do đuối nước, vết thương chảy máu, bong gân, [hóc dị vật đường thở](https://www.youtube.com/watch?v=3dnuFcsX8Gw)... sẽ giúp bảo vệ người thân, hạn chế thương tổn, thậm chí cứu sống họ trong gang tấc.

Đối với tai nạn đuối nước, khi đưa được người bị nạn lên bờ, người cứu hộ phải nhanh chóng thực hiện hô hấp nhân tạo để khai thông lại khí quản giúp người bị đuối nước có thể thở lại.

1. **Chọn phương tiện di chuyển qua sông, biển an toàn**

Phụ huynh thường đưa trẻ đi du lịch, tham quan các vùng sông, biển, hồ. Trên chuyến đi này có nhiều nguy hiểm rình rập như tai nạn chìm tàu, thuyền. Do đó, phụ huynh khi đi du lịch chọn lựa phương tiện di chuyển đảm bảo an toàn. Trong suốt quá trình di chuyển cần ưu tiên phương tiện có nhiều lối thoát hiểm, cả gia đình trang bị đủ áo phao cứu sinh trong suốt hành trình.

1. **Luôn để trong tầm mắt**

Trẻ nhỏ vốn rất hiếu động khi đi du lịch, vì thế khi đưa con đi chơi tận hưởng mùa hè, phụ huynh cần để mắt đến con tránh tai nạn đuối nước, chuột rút. Đặc biệt khi con bơi ở hồ, biển, suối, sông đều phải quan sát và có bố mẹ bơi ngay cạnh bên.

1. **Cho trẻ khởi động trước khi bơi**

Trước khi xuống bơi, phụ huynh cần cho trẻ khởi động các động tác đơn giản. Khởi động giúp trẻ tránh gặp các rủi ro như bị chuột rút hoặc đuối sức trong khi bơi.

Ngoài ra, thời gian sáng sớm nếu nước còn quá lạnh, trẻ cần phải khởi động đầy đủ làm ấm cơ thể trước khi xuống nước, tránh nhiễm lạnh. Phụ huynh cũng lưu ý, không nên cho trẻ đi bơi khi vừa ăn no hoặc khi đang đói vì sẽ ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa của trẻ hoặc gặp nhiều vấn đề khác trong quá trình bơi. Tốt nhất chỉ nên cho trẻ xuống hồ bơi sau khi ăn khoảng một giờ đồng hồ.

1. **Cho trẻ bơi ở hồ nước cạn**

Phụ huynh cần cho trẻ bơi ở những hồ bơi phù hợp với lứa tuổi. Khi cho trẻ tiếp cận hồ bơi, cần tiếp xúc dần, như 2 chân chạm hồ, làm quen với nước trước. Mùa du lịch trẻ cũng sẽ dễ bệnh viêm da nếu tiếp xúc với hồ bơi không đủ vệ sinh, công tác khử trùng kém. Vì thế, phụ huynh nên chọn những bể bơi có công tác khử trùng tốt, nước trong xanh, lượng người tham gia bơi vừa phải.

Tuyệt đối không để trẻ tự do bơi lội ở những vùng sông, hồ, biển đặc biệt tại các vùng nước tự nhiên, hoang vắng ít người lui tới. Nếu để trẻ bơi ở nơi hoang vắng, phụ huynh chưa rõ được tính chất đây có nhiều rãnh nước xoáy không. Thứ 2, nếu xảy ra tai nạn, vì quá hoang vắng, phụ huynh gặp khó trong việc nhờ người hỗ trợ, cũng như liên lạc cứu hộ.

1. **Không cho trẻ bơi ở biển khi sóng lớn, dòng sông, thác chảy xiết**

Do cơ thể của trẻ em rất yếu ớt, dễ bị té ngã khi sóng xô đẩy, thác nước chảy... Khi đột nhiên té ngã vào mặt nước, với trẻ biết bơi có phản xạ bơi, nhưng sức bơi của các em không đủ sức chống chọi với dòng nước. Vì thế các em bị cuốn trôi khi bơi vùng sóng lớn, thác đổ, dòng sông, suối chảy xiết. Do đó, khi đi du lịch đến điểm du lịch có sóng lớn, nước chảy mạnh, phụ huynh chỉ nên cho trẻ ngồi chơi trên bờ không để trẻ tự do bơi để tránh nguy hiểm.

 ***Bài Sưu tầm***