



Thông tin Y TẾ

Tháng 6 / 2016

Phụ trang dành cho nhân viên y tế thôn bản

TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE - SỞ Y TẾ THỪA THIÊN HUẾ

PHÒNG CHỐNG DÔNG, SÉT

I. CÁCH NHẬN BIẾT DÔNG, SÉT:

1. Nhận biết: Khi đang ở nơi không an toàn, người dân cần phải để ý đến các dấu hiệu của dông như mây đen, không khí lạnh, gió. Nếu xảy ra hiện tượng sét, sẽ thấy tia chớp lóe lên ở một điểm nào đó trên bầu trời, sau đó là tiếng sấm kèm theo. Nếu khoảng thời gian giữa lúc có chớp đến lúc nghe thấy sấm càng ngắn, sét sẽ xuất hiện ở vị trí càng gần, tức là mức độ nguy hiểm tăng. Nếu như cảm thấy tóc bị dựng lên (như cảm giác điện khi sờ tay trước mặt tivi) thì điều đó có nghĩa là có thể bị sét đánh bất cứ lúc nào, lập tức cúi ngồi xuống và lấy tay che tai, không nằm xuống đất hay đặt tay lên đất. Khi đó cần nhanh chóng tìm cách tránh sét.

2. Cách xác định vị trí của sét: Phương pháp **xác định vị trí của sét** đó là cảm nhận cơ thể khi đang ở khu vực dông, mưa. Nếu thấy **lông tay, tóc, dựng** thì chúng ta đang có nguy cơ bị sét đánh, trong trường hợp này phải lập tức **chụm hai chân lại, dùng tay bịt tai, cúi thấp người** (nhưng không để cơ thể chạm đất ngoài hai bàn chân). Sau khi nghe tiếng sét khoảng 7-10 phút thì cơn sét đã qua có thể trở về trạng thái bình thường. Nếu thời gian này nhỏ hơn 20 giây thì phải di chuyển đến nơi an toàn hơn. Khi nghe thấy tiếng sấm đầu tiên bất kể là gì cũng cần phải thấy nguy hiểm đã đến. Sét có thể đánh cách xa nơi có mưa tới 15- 20 km. Người đang lao động hoặc đi lại ngoài trời cần tìm nơi trú an toàn.

II. CÁCH PHÒNG CHỐNG SÉT

1. Phòng chống sét ngoài trời và ở khu vực nông thôn

Nếu như ta đang đi trên đường, đồng trống... xuất hiện một cơn dông và sấm sét ầm ầm nổi lên vậy ta nên xử lý như thế nào?

- Không nên trú dưới cây cao vì cây cao là mục tiêu

mà sét nhắm tới, nếu như ở đó có quá nhiều cây thì chúng ta nên chọn những cây thấp và thưa để trú. Tuyệt đối không được chọn những cây cổ thụ cao vì khi sét đánh vào cây dòng sét sẽ lan tỏa ra các khu vực xung quanh hoặc điện sẽ truyền từ thân cây tới gốc cây và lan tỏa gây nguy hiểm cho người đứng quanh khu vực đó.

- Không đi sát hàng rào, khu vực có nhiều kim loại

- Ít tiếp xúc với môi trường nước trong trường hợp có sét đánh vì sét đánh ở môi trường nước nhiều hơn ở môi trường khô.

- Khi gặp sét chọn nơi khô ráo, không cây cao, không sắt thép và ngồi càng thấp càng tốt, tuyệt đối không được nằm xuống mặt đất vì khi sét đánh xuống đất sẽ gây nguy hiểm cho con người. Việc cần làm là nên kiễng chân lên để diện tích tiếp xúc giữa cơ thể người và mặt đất càng ít càng tốt

2. Ở khu vực thành phố, khi chạy xe máy

Khi đi xe máy trên đường bất ngờ có mưa to gió lớn các bạn nên tìm một tòa nhà cao tầng để tránh sét chúng ta nên tránh xa những vật dụng hút sét như: xe máy, kim loại, nước. Ngoài ra áo mưa, mũ bảo hiểm được làm bằng nhựa sẽ là vật dụng cách điện chúng ta có thể trùm lên người.

3. Khi đi ô tô

Một trong những biện pháp phòng chống sét tốt nhất là bước vào trong xe ô tô vì đây chính là phương thức phòng chống sét bằng lồng Faraday. Xe ô tô được thiết kế như một chiếc lồng kim loại bao quanh khu vực bên ngoài, bên trong điện tích bằng 0 nên khi có sét đánh chỉ ảnh hưởng lớp vỏ bọc kim loại bên ngoài. Cho nên khi có sét đánh chỉ ảnh hưởng lớp vỏ bọc bên ngoài của chiếc xe mà thôi, bên trong sẽ rất an toàn. Tuy nhiên, khi chúng ta phòng chống sét đánh trong xe bus hoặc trong xe ô tô không nên dựa vào thành xe bởi vì thành xe được làm bằng sắt gây khả năng nguy hiểm, ngoài ra khi có sét đánh không nên thò đầu ra ngoài.

THUỐC LÁ - ẢNH HƯỞNG ĐẾN BẠN VÀ NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH

Nếu nói đến thuốc lá có ma lực có lẽ không sai. Trong khói thuốc lá có 4 nhóm chính gây hại sức khỏe: Nicotin (chất gây nghiện), Monoxit carbon (khí CO), các phân tử nhỏ và các chất gây ung thư. Khói thuốc có 3 kiểu: dòng khói chính, dòng khói phụ và khói thuốc môi trường. Dòng khói chính là dòng khói do người hút thuốc hít vào, đó là luồng khí đi qua gốc của điếu thuốc. Dòng khói phụ là khói thuốc từ đầu điếu thuốc đang cháy toả ra vào không khí, nó không bao gồm phần khói thuốc do người hút thở ra; khoảng 80% điếu thuốc là cháy bỏ đi. Khói thuốc môi trường là hỗn hợp của dòng khói phụ và khói thở ra của dòng khói chính cũng như các chất tạp nhiễm khuếch tán qua giấy quấn thuốc lá và đầu điếu thuốc giữa các lần hút. Khói thuốc môi trường rất giống với dòng khói chính, bao gồm hơn 3.800 loại hoá chất. Điều đáng ngạc nhiên là dòng khói phụ có nhiều hỗn hợp gây ung thư mạnh hơn dòng khói chính, bởi vì dòng khói phụ thường bị tạp nhiễm hơn. Dòng khói phụ khác với dòng khói chính ở chỗ các sản phẩm độc có thể tồn tại dưới dạng khác.

Như vậy, hút thuốc không chỉ gây hại sức khỏe cho bản thân mà còn gây hại cho những người xung quanh; đó là vợ, con là những người thân yêu của bạn. Trong khi đó, các nhà khoa học kết luận rằng, những người hít phải khói thuốc thụ động có nguy cơ mắc bệnh

gấp 4 lần so với người hút thuốc chủ động. Thế tại sao bạn không quyết tâm từ bỏ thuốc lá? Các chuyên gia cho rằng, bỏ được thuốc lá thì cần phải:

HIỂU BIẾT + QUYẾT TÂM + HỖ TRỢ = THÀNH CÔNG

Quyết tâm là yếu tố quyết định. Bạn đã hiểu hút thuốc là một trong những nguyên nhân dẫn đến chết non do mắc phải những bệnh không thể chữa được như bệnh phổi, bệnh tim và bệnh ung thư. Khi bạn bị bệnh thì ngoài việc hao mòn sức khỏe còn hao tổn tiền bạc, công việc của bạn bị đình trệ và hủy hoại luôn hạnh phúc gia đình. Bạn hiểu tác hại của nó và muốn từ bỏ nó, thế thì bạn cần phải quyết tâm. Bên cạnh đó, những người thân trong gia đình và đồng nghiệp sẽ hỗ trợ bạn, không hút thuốc trước mặt bạn để bạn cai thuốc lá thành công.

Hiện nay, có một số loại kẹo, thực phẩm chức năng... được giới thiệu là cai nghiện thuốc lá thành công. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người kết hợp tập thể dục với dùng kẹo kiêng thuốc lá có khả năng bỏ thuốc lá nhanh hơn những người chỉ dùng liệu pháp thay thế Nicotin. Hút thuốc lá có hại cho sức khỏe của bạn và những người thân yêu xung quanh, vì vậy bạn nên quyết tâm từ bỏ thuốc lá từ hôm nay và ngay bây giờ.

Ths.Bs Phan Đăng Tâm

Trung tâm TTGDSK tỉnh Thừa Thiên Huế



4. Khi ở trong nhà chờ xe bus

Khi có sét đánh thì nhà chờ xe bus là một nơi cực kỳ nguy hiểm vì nhà chờ xe bus thường được làm từ kim loại dễ bị sét đánh. Vì vậy, mỗi khi có mưa dông đừng ngồi dưới nhà chờ xe bus.

5. Khi ở trong nhà

Chúng ta cảm tưởng rằng trong nhà là nơi an toàn nhất để tránh sét đánh. Nhưng không phải như vậy. Trong nhà sét đánh theo 03 phương thức. Đầu tiên là sét đánh trực tiếp vào người. Thứ hai sét đánh tạt ngang tức là vật bên cạnh bị sét đánh và phóng điện trực tiếp vào không khí. Thứ ba sét đánh lan truyền tức là sét đánh vào dây điện, vật kim loại, nước. Do vậy, khi tránh sét trong nhà cần lưu ý vấn đề sau:

- Tránh xa các cửa sổ và cửa ra vào, tránh các chỗ ẩm ướt như: vòi tắm, bể nước, đồ dùng điện, rút thiết bị điện tử ra khỏi ổ điện.

- Không nên rửa bát, tắm giặt, khi có sét và sét có thể lan tỏa qua đường ống nước gây nguy hiểm.

- Lắp đặt thiết bị chống sét đánh lan truyền qua đường nguồn điện, đường tín hiệu, tel, fax,...

III. CÁCH XỬ TRÍ NẠN NHÂN KHI BỊ SÉT ĐÁNH TRÚNG

Nếu gặp nạn nhân bị sét đánh, lập tức gọi ngay cho cấp cứu và hãy hỗ trợ họ ngay lập tức vì sau khi bị sét đánh, nạn nhân không còn mang điện tích và không hề nguy hại cho bạn. Nếu nạn nhân bị sét đánh ngất, có dấu hiệu tim ngừng đập, ngừng thở, phải thực hiện khẩn cấp các động tác hô hấp, trợ tim nhân tạo. Tìm những nơi bị gãy để cố định chắc chắn xương trước khi di chuyển nhằm tránh sốc cho bệnh nhân.

Tuy nhiên, cần đặc biệt cẩn thận, không di dời nạn nhân nếu nghi ngờ bị gãy cột sống. Để yên những vị trí bồng khô, không sờ mó, bôi các loại lá, mỡ theo kinh nghiệm dân gian lên vết bỏng và tìm cách nhanh nhất đưa nhân viên y tế đến. Nếu nạn nhân có mảnh quần áo, giày cháy sém do sét đánh thì nhanh chóng tách vải ra khỏi vết thương để hạ nhiệt, tháo đồng hồ, trang sức, vật cứng tì vào vết thương để tránh phù nề. Lưu ý: Không nên cho uống hay ăn nếu nạn nhân bị nôn hoặc trong tình trạng không tỉnh táo, có chấn thương. Sau đó sẽ chuyển nạn nhân tới trạm y tế gần nhất, bởi vì nếu như được cấp cứu trong vòng 07 phút đầu tiên kể từ sét đánh thì 90% nạn nhân được cứu sống ./.