**PHÒNG GD-ĐT ĐẠI LỘC**

**TRƯỜNG TH HỨA TẠO**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN THÁNG 1**

**CÁCH PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỨC ĂN, PHÒNG CHỐNG TAI NẠN CHO TRẺ EM TRONG DỊP TẾT**

Để những ngày Tết sum vầy được an toàn, trọn vẹn nhất, Quý thầy cô và phụ huynh nên lưu ý đề phòng những tai nạn thường gặp ở học sinh trong dịp Tết như: đuối nước; điện giật; bỏng, pháo nổ; hóc dị vật; ngộ độc hóa chất, thực phẩm; tai nạn giao thông,…

Sau đây là những cảnh báo và cách để sơ cứu khi gặp nạn:

1. **Ngộ độc thực phẩm trong dịp tết:**

         Ngộ độc thức ăn hay còn gọi trúng thực, là bệnh thường gặp nhất ở trẻ em vào dịp Tết. Nguyên nhân do bé ăn phải những thức ăn bị nhiễm vi khuẩn hay độc tố của vi khuẩn có trong đồ ăn. Chế độ ăn không hợp lí.Thức ăn ngày Tết thường được chế biến sẵn để dùng trong nhiều ngày như lạp xưởng, thịt  kho trứng, cá kho, giò chả, bánh tét, bánh chưng. Thức ăn uống chứa nhiều đường như mứt, bánh kẹo, nước ngọt có ga. Những thức ăn trên nếu không đảm bảo trong quá trình chế biến, bảo quản và sử dụng, là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển và gây ngộ độc.

 Cách phòng ngừa ngộ độc thức ăn ngày Tết

Tốt nhất là đảm bảo thức ăn an toàn và hợp vệ sinh. Chọn thức ăn chế biến an toàn, tránh đồ ô nhiễm. Nấu chín và bảo quản thức ăn đã nấu cẩn thận, tốt nhất là giữ trong tủ lạnh, không để ở nhiệt độ phòng quá 2 giờ. Hâm kỹ lại thức ăn trước khi ăn. Tạo thói quen cho trẻ rửa tay trước khi ăn, người lớn rửa tay trước khi chế biến thức ăn hoặc cho bé ăn. Chúng ta nên ăn một chế độ ăn vừa phải không nên ăn quá no sẽ gây nên tình trạng rối laojn tiêu hóa.

**2. an toàn giao thông trong dịp tết:**

- Các em cần thực hiện tốt hơn nữa ý thức khi tham gia giao thông, các hành vi ứng xử có văn hóa khi tham gia giao thông.đi bộ ,đi xe đạp đúng làn đường qui định.xếp xe thẳng hàng ,gọn gàng.đúng khu vực qui định .

- Thực hiện nghiêm túc quy định về tín hiệu giao thông đường bộ, biển báo hiệu giao thông đường bộ (biển báo cấm, biển báo nguy hiểm, biển hiệu lệnh, biển chỉ dẫn) về màu sắc, hình dạng…

- Hiệu lệnh của tín hiệu đèn giao thông, hiệu lệnh và chỉ dẫn của báo hiệu đường bộ, hiệu lệnh của Cảnh sát giao thông. Đội mũ bảo hiểm khi ngồi trên xe mô tô, xe gắn máy,cài chốt mũ bảo hiểm chặt chẽ,sát dưới cằm.

- Khi di chuyển bằng các phương tiện như xe khách , tàu hỏa, xe oto các em cần thận trọng khi bước bậc lên xuống toa xe; chỉ xuống xe khi xe đã dừng hẳn,không đu bám, đứng, ngồi hai bên thành toa xe, đầu máy, nơi nối giữa các toa xe, đầu máy; mở cửa lên, xuống tàu, đưa đầu, tay, chân và các vật khác ra ngoài thành toa xe khi tàu,xe đang chạy; đi, đứng, nằm, ngồi trên đường sắt, ném đất, đá hoặc các vật khác lên tàu.

- Trong những ngày nghỉ tết theo qui định các em luôn luôn có ý thức bảo vệ mình và người xung quanh để đón tết an toàn vui tươi .

- Các em không được điều khiểm xe đạp , xe đạp điện khi tham gia giao thông khi chưa đủ tuổi

- Không chơi đùa dưới lòng đường, hoặc gần đường giao thông trong khu vực đậu đỗ xe ô tô.

**3. Bỏng,phòng chống cháy nổ.**

Ngày tết, có nhiều trò chơi lí thú hấp dẫn các em, tuy nhiên trong số đó lại có một số trò nghịch rất nguy hiểm, đó là tình trạng nghịch pháo và các chất nổ. Thực tế, đã có nhiều trẻ em thiệt mạng, hay mang theo mình dị tật suốt đời vì nghịch pháo. Nhận thức rõ mức độ nguy hiểm của vấn đề này, nhà nước ta đã có quy định về phòng chống cháy nổ, kí cam kết không tàng trữ, sử dụng các loại chất cháy nổ trong dịp tết nguyên đán,đề nghị tất cả các em học sinh nghiêm túc thực hiện, nếu vi phạm, các em sẽ phải hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật.

**4. Hóc dị vật**:

Ngày tết các gia đình thường ăn các hạt hướng dương, hạt bí..nếu không cẩn thận có thể gây hóc dị vật gây tắc đường thở, nguy kịch tính mạng

Cách sơ cứu khi bị hóc dị vật:

Tuyệt đối không cố lấy dị vật ra,vì có khả năng dị vật sẽ rơi vào sâu hơn,dẫn đến tắc đường thở

**Nắm được cách sơ cứu khi bị mắc dị vật:**

Đối với trẻ dưới 2 tuổi bị hóc dị vật, cha mẹ thực hiện cách sơ cứu trẻ bị hóc dị vật như sau: Cho trẻ nằm sấp trên cánh tay của mình, đầu hướng xuống đất, giữ chắc để cổ và đầu của trẻ khỏi bị tuột, sau đó dùng gót bàn tay còn lại vỗ mạnh 5 cái vào vùng lưng giữa 2 xương bả vai của trẻ. Tiếp tục lật trẻ qua tay phải và quan sát xem trẻ đã hồng hào trở lại, đã thở và khóc được chưa, đồng thời kiểm tra miệng của trẻ xem có dị vật nào không và lấy ra. Nếu dị vật vẫn chưa ra ngoài hoặc trẻ vẫn chưa thể thở thì tiếp tục thực hiện biện pháp ấn ngực bằng cách lấy 2 ngón tay ấn vào vùng thượng vị (vùng trên rốn và dưới xương ức) 5 cái theo chiều từ trên xuống dưới liên tiếp, lặp lại động tác này cho đến khi xe cấp cứu tới.

Với đối tượng trẻ bị hóc dị vật đường thở trên 2 tuổi và còn tỉnh táo thì hãy để cho trẻ đứng, cha mẹ hoặc người sơ cứu sẽ đứng phía sau lưng trẻ rồi choàng 2 tay ra phía trước của trẻ, một tay nắm thành nắm đấm và một tay chồng lên tay còn lại để đặt vào vùng thượng vị của trẻ rồi ấn mạnh theo chiều từ dưới lên trên 5 cái thật mạnh. Nếu trẻ bị hóc dị vật chưa thể thở được và dị vật chưa ra thì tiếp tục thực hiện biện pháp từ 6-10 lần.

Trường hợp trẻ bị hóc dị vật đường thở và hôn mê, bất tỉnh thì hãy đặt trẻ nằm ngửa, cha mẹ hoặc người sơ cứu quỳ gối, tựa 2 chân hai bên đùi trẻ. Nắm 2 bàn tay thành nắm đấm và ấn mạnh vào dưới xương ức của trẻ theo chiều từ dưới lên trên 5 cái liên tiếp. Thực hiện hà hơi thổi ngạt 2 cái, nếu dị vật vẫn chưa ra và trẻ không thở được thì tiếp tục thực hiện sơ cứu cho đến khi dị vật văng ra và trẻ khóc trở lại.

**5/ Điện giật**:

Ngày tết nguy cơ bị điện giật với trẻ em là rất cao bởi các gia đình thườn gtrang trí bởi các dây điện nhấp nháy nhiều màu. Với các ổ điện không có bảo vệ an toàn khiến trẻ dể bị điện giật.

Cha mẹ cần chú Ý:

* Cha mẹ cần chú ý che các ổ cắm điện
* Để các dây xa tầm tay của trẻ em.

**6/Đuối nước:**

Trong dịp tết về quê chơi trẻ rất dễ bị ngã ao, hồ sông ,suối rất dễ gây nên hiện tượng đuối nước.cho nên các em cần phải thận trọng khi đi sông hồ khi không có sự giám sát của người lớn.

Cuối cùng cô xin chúc cho các em có một cái tết an toàn và trọn ven nhé.

Nhân viên y tế

Ngô Thị Hồng Phương