

# Hiểu về Các Rủi Ro do Nước

## Phòng Ngừa Tai Nạn Đuối Nước

Ngay cả một xô nước cũng đủ để gây ra đuối nước. Hãy trang bị cho mình kiến thức đúng đắn và hiểu biết về các biện pháp phòng ngừa an toàn để có thể ngăn ngừa tai nạn.

Năm 2019, Bộ Y Tế Hồng Kông đã công bố Báo Cáo về Tai Nạn Đuối Nước tại Hồng Kông, trong đó phân tích các trường hợp tử vong ngoài ý muốn do đuối nước được ghi nhận tại Tòa Án Giám Định Tử Thi từ năm 2012 đến năm 2016. Báo cáo này nhằm mục đích tìm hiểu các đặc điểm nhân khẩu học và các yếu tố rủi ro của các trường hợp này, bao gồm địa điểm xảy ra đuối nước và các hoạt động dẫn đến tai nạn, đồng thời đưa ra các khuyến nghị.

### Địa Điểm Xảy Ra Đuối Nước và Các Hoạt Động Liên Quan

Từ năm 2012 đến năm 2016, đã có 193 trường hợp tử vong do đuối nước ngoài ý muốn ở Hồng Kông. Ngoài các hoạt động dưới nước dự kiến, bối cảnh và các hoạt động trong gia đình cũng được liệt kê vào danh sách năm địa điểm thường xảy ra đuối nước nhất và các hoạt động trước khi phát sinh tai nạn đuối nước. Do đó, việc nâng cao nhận thức về rủi ro đuối nước tại nhà là rất quan trọng.

### Khuyến Nghị về Phòng Ngừa Đuối Nước

Một người bị ngừng tim chỉ sau vài phút bị chìm sau khi bị đuối nước. Để đảm bảo an toàn và tránh bị đuối nước, hãy thực hiện các biện pháp sau:

#### 5 Địa Điểm Thường Xảy Ra Đuối Nước Nhất và 5 Hoạt Động Trước Khi Bị Đuối Nước

Các Địa Điểm Xảy Ra Đuối Nước	Các Hoạt Động Trước Khi Bị Đuối Nước
Vùng nước ngoài khơi	Bơi lội
Bãi biển	Vô tình bị chìm trong nước
Bể bơi riêng	Các hoạt động trong gia đình
Môi trường gia đình	Các hoạt động dưới nước
Bể bơi công cộng	Câu cá ở khu vực có nước

### Các Hành Vi Nguy Hiểm

Từ báo cáo, chúng ta biết thêm về các yếu tố rủi ro dẫn đến tai nạn đuối nước. Hầu hết các trường hợp đuối nước xảy ra vì nhiều lý do phức tạp khác nhau, nhưng những hành vi rủi ro sau đây đã được ghi nhận nhiều lần.



Thực hiện các hoạt động dưới nước một mình



Phát hiện rượu bia trong cơ thể



Phát hiện ma túy trong cơ thể



Thực hiện các hoạt động dưới nước trong điều kiện thời tiết bất lợi



Bơi lội khi không có nhân viên cứu hộ

#### Công Chúng

#### Nâng Cao Kiến Thức và Kỹ Năng An Toàn Dưới Nước

Học bơi

Học cách thực hiện quy trình hồi sức tim phổi (CPR) cho nạn nhân đuối nước, trường hợp này khác với các trường hợp ngừng tim khác.

#### Ngăn Ngừa Đuối Nước Tại Nhà

Nguy cơ đuối nước tại nhà có thể rất khó phát hiện, ngay cả một xô nước cũng đủ để gây ra đuối nước. Hãy lưu ý đến những rủi ro tiềm ẩn.

Hãy cảnh giác, bất kỳ thành viên nào trong gia đình để bị té ngã hoặc ngã xối đều có nguy cơ bị đuối nước.

Trông coi trẻ em, chăm sóc đặc biệt cho người già và các thành viên gia đình cần được chăm sóc đặc biệt.

#### Những người thực hiện Các Hoạt Động Dưới Nước

#### Hãy Chuẩn Bị Sẵn Sàng

Hiểu rõ khả năng của bản thân, rèn luyện các kỹ năng cần thiết để thực hiện các hoạt động dưới nước cụ thể và trang bị cho bản thân đồ bảo hộ phù hợp.

Tham khảo ý kiến bác sĩ về tình trạng sức khỏe trước khi tham gia các hoạt động dưới nước nếu bạn bị bệnh.

Tránh uống rượu bia.

Không được sử dụng ma túy.

Có người đi cùng.

#### Hiểu Rõ Môi Trường

Tránh thực hiện các hoạt động dưới nước khi thời tiết xấu.

Tìm hiểu điều kiện cơ sở vật chất, môi trường xung quanh và những rủi ro liên quan đến các hoạt động dưới nước.

#### Chăm Sóc Bạn Đồng Hành

Trông coi trẻ em và đi cùng người già.

Chỉ thực hiện các hoạt động dưới nước khi có nhân viên cứu hộ.

Xem thông tin thời tiết trong khi lên kế hoạch thực hiện các hoạt động dưới nước hoặc đi bộ đường dài băng qua sông suối.

Ngày 25 tháng 7  
là Ngày Thế Giới Phòng Chống Đuối Nước.

Bất kỳ ai cũng có thể bị đuối nước,  
nhưng hơn 90% các trường hợp đuối nước xảy ra ở các nước có thu nhập thấp và trung bình.

### Ngày Thế Giới Phòng Chống Đuối Nước

Theo Tổ Chức Y Tế Thế Giới, có hơn 230.000 người tử vong do đuối nước trên toàn thế giới mỗi năm, tức là 26 người mỗi giờ! Một số người bị đuối nước do thiên tai, khi câu cá hoặc tìm kiếm thức ăn, số khác bị đuối nước khi chơi ở sông, trong hồ bơi tại nhà hoặc thậm chí khi tắm. Phần nhiều trong số đó là trẻ em. Đuối nước là tai nạn có thể phòng ngừa. Năm 2021, Tổ Chức Y Tế Thế Giới đã chọn ngày 25 tháng 7 làm Ngày Thế Giới Phòng Chống Đuối Nước để nâng cao nhận thức về tác động của đuối nước đối với gia đình và cộng đồng, cũng như đưa ra các khuyến nghị phòng ngừa đuối nước.

Để biết thêm thông tin tại địa phương về đuối nước, vui lòng truy cập trang web sau:

