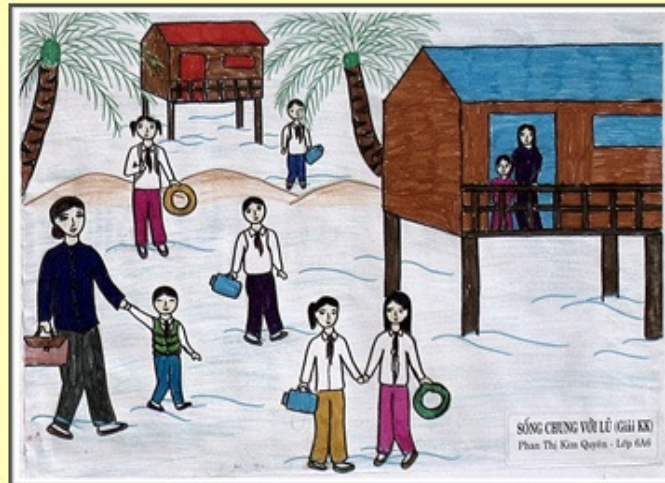


CHƯƠNG TRÌNH TRƯỜNG HỌC AN TOÀN VÙNG LŨ

Sổ tay

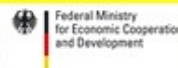
Phòng ngừa và giảm nhẹ rủi ro mùa lũ



Tài liệu dành cho giáo viên

Tái bản lần 2 - Tháng 10/2009

Dự án Tăng cường Quản lý Lũ Khẩn cấp
Hợp phần 4 thuộc Chương trình Quản lý và Giảm nhẹ Lũ của Ủy hội sông Mê Công



Mục lục

Giới thiệu

Chương 1: Hiểm họa lũ lụt tại khu vực hạ nguồn sông Mê Công

- 1.1 – Lưu vực hạ nguồn sông Mê Công và thiên tai
- 1.2 – Lũ lụt và ảnh hưởng của lũ lụt tại khu vực Đồng bằng sông Cửu Long
- 1.3 – Ảnh hưởng của lũ lụt đến học đường

Chương 2: Các giải pháp an toàn lũ hộ gia đình

- 2.1 – Trước lũ – phòng ngừa
- 2.2 – Trong lũ – ứng phó
- 2.3 – Sau lũ – phục hồi

Chương 3: Các giải pháp an toàn lũ trường học

- 3.1 – Các giải pháp an toàn lũ trường học
- 3.2 – An toàn đến trường

Chương 4: Nâng cao an toàn cho trẻ trong mùa lũ

- 4.1 – Chương trình phổ cập bơi tại Việt Nam
- 4.2 – Nâng cao an toàn cho trẻ thông qua dạy bơi

Chương 5: Hệ thống cảnh báo lũ sớm

- 5.1 – Hệ thống cảnh báo lũ sớm là gì?
- 5.2 – Thông tin dự báo và cảnh báo lũ

Chương 6: Các bệnh thường gặp trong mùa lũ

- 6.1 – Nguyên nhân và cách phòng ngừa bệnh tiêu chảy
- 6.2 – Bệnh tiêu chảy cấp ở trẻ em
- 6.3 – Sốt ở trẻ em

Chương 7: Chương trình trường học an toàn vùng lũ

- 7.1 – Đánh giá rủi ro lũ trường học
- 7.2 – Xây dựng Kế hoạch Quản lý Lũ Trường học
- 7.3 – Định hướng giáo viên về hiểm họa lũ lụt
- 7.4 – Định hướng học sinh về hiểm họa lũ lụt
- 7.5 – Thiết kế hoạt động nâng cao nhận thức cộng đồng tại trường học

Tài liệu tham khảo

Giới thiệu

Chương trình Trường học An toàn vùng lũ tại các tỉnh Đồng bằng sông Cửu Long là một chương trình nâng cao nhận thức cộng đồng, đặc biệt là giáo viên và học sinh về các giải pháp an toàn trong mùa lũ. Chương trình bao gồm các hoạt động xây dựng các tài liệu thông tin giáo dục truyền thông, cải thiện cơ sở vật chất trong nhà trường, đánh giá rủi ro có thể xảy ra trong trường học, hội thảo định hướng dành cho giáo viên và học sinh, tổ chức ngày hội trường học an toàn vùng lũ tại các điểm trường.

Quyển sổ tay này cung cấp cho giáo viên những kiến thức cơ bản về lũ lụt, hiểm họa và các biện pháp giảm nhẹ rủi ro, thiệt hại về người và tài sản của nhà trường cũng như một số lời khuyên về những việc nên làm trước, trong và sau lũ tại trường học. Đồng thời, quyển sổ tay cũng đưa ra những phương pháp giúp nhận biết, phòng tránh và điều trị một số bệnh thường xảy ra trong mùa lũ. Giáo viên đã tham gia các hội thảo định hướng có thể sử dụng quyển sổ tay này như nguồn kiến thức bổ sung để truyền đạt đến học sinh những vấn đề liên quan đến lũ. Thêm vào đó, quyển sổ tay này cũng cung cấp một số phương pháp giảng dạy và bài tập giúp cho việc truyền đạt kiến thức của giáo viên cũng như tiếp thu của học sinh dễ dàng và hiệu quả hơn.

Đi kèm với quyển sổ tay là một số dụng cụ hỗ trợ giảng dạy như tranh ảnh minh họa, tranh tuyên truyền, đĩa VCD và sổ tay Lũ lụt với hi vọng giúp bài giảng sinh động hơn, sát với thực tiễn và đồng thời cũng thu hút hơn sự chú ý của học sinh. Từ đó, học sinh tiếp thu kiến thức dễ dàng hơn.

Mục tiêu của cuốn sổ tay là nhằm giúp giảm nhẹ rủi ro trong mùa lũ, đặc biệt là để bảo vệ trẻ em và nâng cao nhận thức của cộng đồng thông qua các hoạt động tổ chức ở trường học. Để đạt được mục tiêu trên, chúng tôi hi vọng quyển sổ tay sẽ được sử dụng rộng rãi trong cộng đồng.

Chúng tôi trân trọng đề nghị anh/chị tham khảo quyển sổ tay này, nắm rõ nội dung và truyền đạt kiến thức đến các thế hệ học sinh với hi vọng sẽ từng bước giúp tăng cường khả năng phục hồi và có kế hoạch phòng chống thiên tai tốt hơn cho cộng đồng dân cư sinh sống tại khu vực Đồng bằng sông Cửu Long. Đồng thời cũng với hi vọng giúp cho người dân có cơ hội tìm hiểu và sống an bình hơn trong mùa lũ.

Đây là lần thứ 2 tái bản sổ tay, có chỉnh lý. Chúng tôi mong sẽ tiếp tục nhận được những nhận xét và ý kiến đóng góp của anh/chị để quyển sổ tay được hoàn thiện hơn. Thông tin phản hồi, xin vui lòng liên hệ cô Đoàn Mỹ Hòa tại số điện thoại 0918 958 936 hoặc email: doanmyhoa@adpc.net

Xin chân thành cảm ơn!

CHƯƠNG 1: HIỂM HOẠ LŨ LỤT KHU VỰC HẠ NGUỒN SÔNG MÊ CÔNG

1.1 Lưu vực hạ nguồn sông Mê Công và thiên tai

Sông Mê Công là một trong những con sông lớn nhất trên thế giới, bắt nguồn từ Trung quốc, chảy qua Lào, Miên Điện, Thái Lan, Campuchia và Việt Nam. Với chiều dài 4.800km và diện tích 795.000 km². Lưu vực hạ nguồn sông Mê Công bao gồm khu vực đồng bằng và đầm lầy của Campuchia và đồng bằng sông Cửu Long của Việt Nam là nơi tập trung đông dân cư và có nền sản xuất nông nghiệp trù phú nhất trong lưu vực.

Vùng hạ nguồn lưu vực sông Mê Công là quê hương của hơn 60 triệu người với trên 100 dân tộc khác nhau sinh sống làm thành một trong những vùng đa dạng văn hoá nhất trên thế giới. Đa số dân cư trong lưu vực là nông dân và ngư dân kiếm sống dựa vào nguồn tài nguyên thiên nhiên sẵn có. Dân số Campuchia và Lào đạt ¼ tổng dân số sinh sống trên toàn lưu vực. Thái Lan là nước có đông dân số nhất, chiếm 40% dân số toàn lưu vực.

Lũ lụt tại lưu vực sông Mê Công diễn ra hằng năm. Một số trận lũ lớn với cường độ mạnh đã xuất hiện trong những thập kỷ qua. Tại Việt Nam, theo sau trận lũ năm 1960, các đợt lũ lớn cũng đã diễn ra vào những năm 1961, 1966, 1987, 1991, 1994, 1996, 2000, 2001 và 2002 ảnh hưởng

nghiêm trọng đến đời sống, sản xuất, tính mạng và tài sản của nhân dân và nhà nước.



Dòng sông Mê Công

1.2 Lũ lụt và ảnh hưởng của lũ lụt tại khu vực đồng bằng sông Cửu Long (ĐBSCL)

Đa số thiên tai tại Việt Nam ít nhiều liên quan đến nước như bão, lũ lụt, hạn hán, xâm ngập mặn, triều cường, sạt lở đất, lũ quét, ... Với 03 miền khác nhau có những loại hình thiên tai khác nhau và phương pháp phòng ngừa và ứng phó thiên tai cũng khác nhau.

ĐBSCL nằm phía Nam Việt Nam, chiếm 12% tổng diện tích tự nhiên cả nước. Khu vực này hàng năm thường xảy ra lũ lụt do mưa to, bão hoặc gió mùa, do địa hình thấp. Nước lũ thường xuất hiện ở thượng nguồn làm mực nước sông dâng cao gây ngập lụt diện rộng vùng ĐBSCL (khoảng 2 triệu ha bị ngập). Mùa lũ thường kéo dài từ 4 – 5 tháng, mực nước trung bình dao động từ 0.5 – 4.5m.

Trận lũ lịch sử năm 2000 đến sớm hơn hàng năm và gây thiệt hại nghiêm trọng, được



xem là trận lũ lớn nhất trong vòng 70 năm, ảnh hưởng nghiêm trọng đến đời sống, tài sản và sản xuất của người dân vùng đồng bằng. Hơn 500 người chết, khoảng 5 triệu người bị ảnh hưởng, 825.000 căn nhà bị hư hại, 60.000 hộ dân phải di dời. Vụ lúa hè – thu bị mất trắng và hệ thống đường giao thông bị hư hại nặng nề. Tổng thiệt hại ước tính 285 triệu đô la Mỹ. Đảng và Nhà nước đã khẩn trương chỉ đạo phương án ứng phó và giảm nhẹ thiệt hại do lũ gây ra.

Tương tự trận lũ năm 2000 nhưng mức độ thiệt hại ít hơn, trận lũ năm 2001 làm chết 230 người, trong đó có 180 trẻ. Trận lũ năm 2002 làm ngập 280.000 căn nhà, 1,4 triệu người bị ảnh hưởng, 170 người chết. Nước lũ ngập $\frac{1}{2}$ diện tích toàn vùng. Có khoảng 54.000 căn nhà bị ngập và 112.000 người cần viện trợ lương thực khẩn cấp.

Với những hậu quả nặng nề như trên, khi đề cập đến lũ thì đặc điểm tiêu cực thường được nhấn mạnh. Tuy nhiên, ngoài những mặt có hại, lũ cũng mang lại nhiều nguồn lợi cho con người như nguồn thủy sản phong phú, mang phù sa bồi đắp ruộng đồng, đất đai màu mỡ. Vì vậy, chúng ta nên nhận thức cả 02 mặt lợi và hại của lũ để có biện pháp khai thác sử dụng và phòng ngừa hiệu quả phù hợp hơn, giúp phát triển kinh tế đời sống người dân đồng bằng mà vẫn đảm bảo an toàn tính mạng và tài sản nhân dân.

1.3 Ảnh hưởng lũ lụt đến học đường

Lũ chủ yếu từ thượng nguồn sông Mê Công đổ về và chịu ảnh hưởng trực tiếp của thủy triều kết hợp với khả năng điều tiết của Biển Hồ. Lũ diễn biến chậm, kéo dài trong suốt khoảng thời gian từ 4 đến 5 tháng trong năm, gây ngập lụt trên diện rộng khu vực vùng đồng bằng sông Cửu Long. .

Các trận lũ lịch sử năm 2000 – 2001 diễn ra tại đồng bằng sông Cửu Long gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến tài sản và tính mạng của người dân. Hàng ngàn trường học bị ngập lụt. Trẻ em trở thành đối tượng dễ bị tổn thương nhất trong mùa lũ. Theo thống kê cho thấy đa số trường học thiệt hại về người xảy ra ở trẻ.

Thời gian bắt đầu mùa lũ cũng là thời gian bắt đầu niên học mới. Do đó, ở những năm lũ lớn, chương trình học thường bị gián đoạn vì trường phải tạm ngừng hoạt động và trẻ không thể đến trường. Chương trình học ở trường bị gián đoạn, trong khi phải hoàn thành khoá học đúng thời hạn chương trình của ngành mà vẫn phải đảm bảo chất lượng giảng dạy và học tập. Trong mùa lũ, phần đông các em học sinh khu vực nông thôn phải đến trường bằng xuồng, ghe mà chưa được trang bị đầy đủ các dụng cụ an toàn, gây nguy hiểm tính mạng. Trường học được xây dựng thiếu yếu tố chống chịu thiên tai lũ lụt. Do đó, khi lũ về gây thiệt hại về tài sản vật chất nhà trường và đe dọa tính mạng giáo viên và học sinh.



Sau trận lũ năm 2002, với nỗ lực giảm thiểu thiệt hại về người, chính quyền địa phương các cấp đã ra sức xây dựng nhiều chiến lược như thành lập điểm giữ trẻ mùa lũ giúp chăm sóc và nuôi dạy trẻ nhỏ trong khi phụ huynh đi làm ăn xa; xây dựng Chương trình phổ cập bơi cho trẻ nhằm tăng cường khả năng tự vệ và an toàn cho trẻ trong mùa lũ. Một sáng kiến mới về việc lồng ghép hoạt động giảm nhẹ rủi ro thiên tai vào chương trình trường học cũng đã được nêu trong Chiến lược Quốc gia Phòng ngừa, ứng phó và giảm nhẹ thiên tai đến 2020 của Chính Phủ Việt Nam với trọng tâm là nâng cao năng lực cho giáo viên và học sinh về các giải pháp phòng ngừa, ứng phó thiên tai và nâng cao nhận thức cộng đồng về giảm nhẹ rủi ro thiên tai.

CHƯƠNG 2: CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN LŨ HỘ GIA ĐÌNH

Chương này nêu khái quát những hoạt động có thể được thực hiện tại gia đình nhằm giảm nhẹ rủi ro cho cộng đồng trong mùa lũ.

Thực hiện tốt các giải pháp giảm nhẹ rủi ro trong mùa lũ giúp đảm bảo các yếu tố sau:

- Bảo vệ mạng sống.
- Bảo vệ tài sản.
- Nâng cao tinh thần tự lực tự cường.
- Phục hồi nhanh sau tác động tàn phá của thiên tai.

2.1- Trước lũ – phòng ngừa

Đảm bảo thông tin cảnh báo và thông tin liên lạc

- Thường xuyên theo dõi bản tin dự báo thời tiết trên truyền hình, đài phát thanh để nắm các chỉ dẫn khẩn cấp.
- Làm theo lời chỉ dẫn
- Chia sẻ thông tin với hàng xóm.
- Có đầy đủ các thông tin liên lạc với người thân và trạm xá, trạm cứu hộ gần nhất.



Xây dựng năng lực và nâng cao nhận thức gia đình về lũ lụt

- Tìm hiểu và áp dụng các kinh nghiệm dân gian về ứng phó lũ lụt.
- Cập nhật các phương pháp hiện đại về ứng phó lũ lụt.
- Luôn xây dựng và củng cố khả năng bơi lội.
- Đảm bảo mỗi thành viên đều được nhận thức về những hiểm họa có thể xảy ra trong mùa lũ.
- Đảm bảo các thành viên trong gia đình hiểu và biết những việc cần làm trong mùa lũ.
- Đảm bảo các thành viên trong gia đình đều biết khu vực an toàn và đường an toàn đến đó, biết vị trí trung tâm y tế và trạm cứu hộ gần nhất.

Bảo vệ tài sản và sinh mạng

- Tăng cường các yếu tố an toàn cho nhà ở và chuồng trại: đảm bảo nhà cửa được nâng lên cao hơn mức nước lũ có thể xảy ra, lắp đặt các thiết bị cần thiết như xây hàng rào và tay vịn dọc theo ban công để bảo vệ trẻ em khỏi rơi xuống nước, dựng chuồng riêng cao hơn mức nước lũ để bảo vệ gia súc, vật nuôi và gia cầm.
- Chuẩn bị sẵn sàng vật nổi như áo phao, phao cứu sinh, can nhựa, để sử dụng khi đi xuống ghe.
- Phân công nhiệm vụ cụ thể cho từng thành viên trong gia đình.
- Cột chặt tài sản trong nhà để khỏi bị lũ cuốn trôi.
- Dời những vật có giá trị đến một nơi cao hơn trong nhà.
- Giữ các tài liệu quan trọng trong các túi chống thấm nước và để nơi an toàn nhất.
- Di dời vật nuôi đến nơi cao hơn.
- Kiểm tra thiết bị điện. Trường hợp không an toàn thì cúp cầu dao để tránh trường hợp

điện giật và nguy cơ chập điện cháy nổ.

An toàn lương thực và sức khỏe

- Dự trữ củi hoặc nhiên liệu.
- Đảm bảo vệ sinh, nâng cấp nhà vệ sinh nếu cần thiết.
- Dự trữ lương thực, thực phẩm, nước uống, thuốc men cho người và vật nuôi.
- Chuẩn bị phèn và Cloramine B để xử lý nước.
- Trồng vườn rau tại nhà trên những mảnh vườn nổi, các khoảng đất được nâng cao.
- Trang bị các trang thiết bị đánh bắt thủy sản nhằm thích nghi với mùa lũ.



Các hoạt động có tính cộng đồng

- Tham gia vào nhóm cộng đồng tình nguyện và giúp đỡ trong khả năng có thể.
- Biết rõ về hàng xóm của bạn, đặc biệt là người già, tàn tật, trẻ em và sản phụ.

Di dời

Nếu việc di dời là lựa chọn duy nhất (đến 1 nơi an toàn dành cho cộng đồng hoặc nhà người thân).

- Làm hướng dẫn và chỉ đạo của chính quyền địa phương để di dời đến nơi an toàn.
- Mang theo vật dụng an toàn như áo phao, phao cứu sinh, can nhựa, ... trong khi di dời đến nơi an toàn.
- Xác định đường ngắn và an toàn nhất để đến nơi trú ẩn, cũng như những đường tương tự để đề phòng trường hợp các đường khác bị lũ vây bắt ngờ. Đảm bảo rằng các thành viên trong gia đình đều biết các đường đó.
- Khi di dời đến nơi an toàn, cần mang theo các đồ dùng vật dụng cần thiết cho sinh hoạt hàng ngày, đặc biệt là các phương tiện truyền thanh như radio để theo dõi tình hình khí tượng thủy văn và các biện pháp đối phó lũ.



2.2 – Trong lũ - ứng phó

Trong lũ cần theo dõi, kiểm tra và giải quyết tình huống khẩn khi cần thiết.

Hoạt động bên ngoài

- Không bơi lội hoặc đi xuống trên các đoạn sông lớn, suối và kênh nơi có dòng nước xiết. Nếu phải đi, cần phải trang bị an toàn và đảm bảo an toàn.
 - Không để trẻ em chơi đùa gần bờ sông, kênh rạch, cống rãnh thoát nước.
 - Đề phòng rắn và các động vật độc hại trong nước lũ.



- Khi ra đồng, phải có từ 2 người trở lên và không mang theo trẻ nhỏ và phải mang theo áo cứu sinh, thùng nhựa...

Ở nhà

Thông tin

- Thường xuyên nghe đài phát thanh để theo dõi tình hình lũ.
- Theo dõi thông tin dự báo thời tiết và mực nước lũ trên truyền hình và truyền thanh.
- Luôn đảm bảo phương tiện thông tin liên lạc hoạt động tốt. Biết số điện thoại khẩn cấp các trạm cứu hộ cứu nạn gần nhất.



Kiểm tra các hạn mục sau để đảm bảo an toàn

- Thường xuyên theo dõi mực nước lũ, các cơn mưa giông bên ngoài.
- Thường xuyên quan tâm, quản lý các thành viên đặc biệt của gia đình, như trẻ em, người già, phụ nữ có thai, người khuyết tật, và những người cần hỗ trợ khác.
- Thường xuyên kiểm tra an toàn vật nuôi, nước uống, lương thực và thuốc men dự trữ.
- Thường xuyên kiểm tra các hàng rào an toàn và độ an toàn của nhà cửa.
- Luôn sẵn sàng các phương tiện đi lại và các trang bị an toàn.
- Luôn đảm bảo an toàn sử dụng điện.
- Thức ăn phải được nấu chín. Nước uống phải được xử lý trước khi sử dụng nhằm tránh lây lan dịch bệnh.

Hành động kịp thời

- Chia sẻ thông tin với các thành viên trong gia đình về tình hình lũ lụt. Có kế hoạch cần làm trong trường hợp khẩn.
- Sửa đổi, sắp xếp quản lý lại đồ dùng, lương thực vv... khi mực nước lũ có xu hướng dâng cao.
- Quyết định kịp thời và di tản kịp thời khi cần thiết.
- Gọi ngay dịch vụ y tế hoặc trạm cứu hộ gần nhất khi cần thiết.

Ở khu vực an toàn/nơi trú ẩn tạm thời

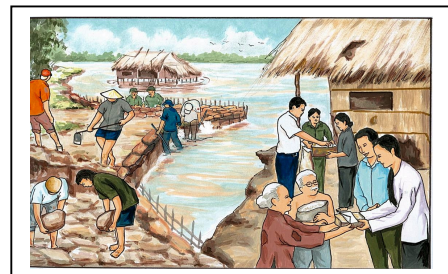
- Đảm bảo các thành viên trong gia đình đều có mặt khi đến nơi trú ẩn tạm thời.
- Phải tuân thủ các quy định an toàn của khu vực, như không trở về nhà nếu khu vực đó chưa an toàn.

2.3 – Sau lũ – phục hồi

Sau lũ là giai đoạn phục hồi sinh hoạt gia đình và cộng đồng

Hoạt động mang tính cộng đồng

- Hỗ trợ những người hàng xóm cần giúp đỡ.



- Tham gia công tác cứu hộ hoặc cứu trợ cùng cộng đồng.

Ở nơi trú ẩn tạm thời

- Chấp hành đúng quy định an toàn khu vực.
- Trước khi trở về nhà ở, phải đảm bảo chắc chắn là nhà đã an toàn.
- Đảm bảo an toàn trên đường về.

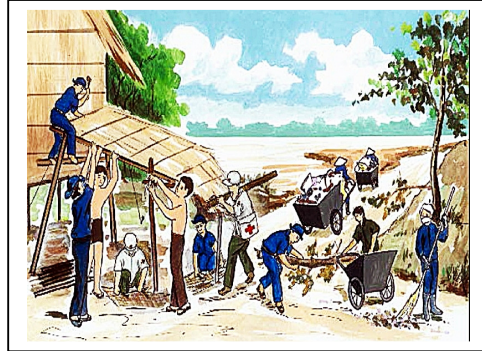
Ở nhà

Kế hoạch chung

- Lên kế hoạch công việc cần làm.
- Xác định các hoạt động ưu tiên.
- Phân công trách nhiệm.
- Chuẩn bị hoặc huy động nguồn lực, các trang thiết bị cần thiết.

An toàn và vệ sinh môi trường

- Phải đảm bảo an toàn điện.
- Kiểm tra độ an toàn của thiết bị, vật dụng, nhà cửa, chuồng trại.
- Phòng ngừa trơn trượt do bùn lầy.
- Phòng ngừa các động vật nguy hiểm, như rắn, rít....
- Đảm bảo vệ sinh môi trường.
- Đảm bảo an toàn cho tất cả thành viên trong gia đình.



Phục hồi

- Đánh giá thiệt hại.
- Lập danh sách các hạn mục cần phục hồi hoặc sửa chữa.
- Xác định công việc cần làm và thực hiện các hoạt động theo trình tự ưu tiên. Như mắc lại đường dây điện, vệ sinh nhà cửa, kiểm tra lương thực...
- Tìm kiếm sự hỗ trợ từ bên ngoài nếu cần, như tín dụng nhỏ trong cộng đồng.
- Thanh toán bảo hiểm (nếu có).

CHƯƠNG 3: CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN LŨ TRƯỜNG HỌC

Chương này giúp nhà trường, các em học sinh được định hướng về các giải pháp an toàn lũ trường học.

3.1 – Các giải pháp an toàn lũ trường học

Phần này nêu khái quát các biện pháp có thể thực hiện ở trường học nhằm đảm bảo an toàn cho học sinh, cán bộ giáo viên, cơ sở vật chất và các trang thiết bị học đường.

Vai trò chính mà nhà trường có thể thực hiện trong công tác giảm nhẹ rủi ro lũ là:

- **Như một trung tâm nâng cao nhận thức cộng đồng** – thông qua phụ huynh, học sinh và đội ngũ giáo viên.
- **Như một hệ thống hỗ trợ cho các nạn nhân lũ trong độ tuổi đi học. Là nơi tạm trú an toàn** – nếu trường nằm trên nền đất cao và an toàn.

Trước lũ, trong lũ và sau lũ là ba giai đoạn được áp dụng trong công tác quản lý lũ lụt.

3.1.1. Trước lũ

- Quen với đặc điểm về lũ lụt trong vùng.
- Quen với đặc điểm địa lý khu vực trường học.
- Biết cách liên hệ với cơ quan quản lý thiên tai trong vùng.
- Có kế hoạch phòng ngừa thiên tai của trường, chia sẻ với phụ huynh và học sinh. Nên xác định rõ nhiệm vụ của mỗi người trong trường hợp có rủi ro xảy ra (không chỉ riêng lũ)
- Học sinh được tập huấn về sơ cấp cứu và cứu hộ dưới nước (hoặc các kỹ thuật cứu hộ khác, tùy rủi ro thường xảy ra trong vùng)
- Tổ chức dạy bơi cho trẻ như một môn thể thao hay một hoạt động phụ trong nhà trường
- Cung cấp thông tin về các giải pháp an toàn hộ gia đình cho học sinh như bài học trên lớp.
- Giúp học sinh lập kế hoạch an toàn cho gia đình. Mời chuyên gia đến trường và tổ chức hội nghị chuyên đề về cách chăm sóc sức khỏe y tế trong mùa lũ.
- Cung cấp các thông tin liên quan đến sức khỏe y tế, đặc biệt là các bệnh thường gặp do nguồn nước, cho học sinh, giáo viên, cán bộ của trường và phụ huynh. Mời chuyên gia y tế đến trường và tổ chức hội nghị chuyên đề.
- Duy trì danh sách liên lạc trong trường hợp khẩn cấp, bao gồm địa chỉ liên lạc cụ thể của các cơ quan quản lý của vùng. Cần chia sẻ thông tin liên lạc với học sinh và phụ huynh.
- Tổ chức diễn tập di dời và luyện tập cho học sinh
- Thống kê tài liệu chính xác tài sản của nhà trường.
- Xác định khu vực an toàn và đường an toàn cho việc di dời. Việc này đặc biệt quan trọng trong cả trường hợp thiên tai xảy ra nhanh hay chậm.
- Cập nhật các thông tin về tình hình lũ lụt và các biện pháp ứng phó để học sinh và giáo viên biết chủ động phòng tránh.
- Cán bộ nhà trường tiếp tục nghe đài phát thanh để cập nhật thông tin về lũ.

3.1.2. Trong lũ

Khi nhận được thông tin cảnh báo,

- Sắp xếp thiết bị và sách vở gọn gàng ở những nơi an toàn khi nhận được thông tin cảnh báo đầu tiên.
- Dời và buộc chặt những vật nặng có thể bị lũ cuốn trôi và gây thiệt hại.
- Chủ động cho học sinh nghỉ học khi lũ lụt được dự báo có thể xảy ra nghiêm trọng.
- Nắm danh sách học sinh đầy đủ trước khi trường học được cảnh báo sắp có nguy cơ.
- Thông báo đến cộng đồng việc nhà trường tạm nghỉ.
- Có kế hoạch bảo vệ an toàn tài sản của nhà trường.
- Kiểm tra tất cả các phương tiện cung cấp điện để tránh việc điện giật và nguy cơ chập điện cháy nổ.
- Phân công cán bộ, giáo viên trực để sẵn sàng ứng phó với lũ.

Nếu trường học được dùng làm nơi trú ẩn an toàn,

- Chuẩn bị dụng cụ sơ cấp cứu.
- Cất giữ nước uống.
- Đảm bảo sàn nhà cao hơn mực nước lũ dự kiến.
- Xem xét bao nhiêu người có thể ở lại trong trường và thông báo cho chính quyền địa phương biết.
- Nâng cấp nhà vệ sinh trong khu vực trường học.
- Xây dựng một cây cầu nối từ nhà trường đến nhà vệ sinh.
- Chuẩn bị 1 máy phát thanh dùng pin để mang đi.
- Chuẩn bị đèn pha (ít nhất 2 cái) dùng pin.
- Biết đường đến nơi an toàn trong trường hợp lũ dữ dội hơn dự kiến.
- Chuẩn bị sẵn phương tiện (xe đạp, ghe) để di dời người và tài sản khi cần thiết.

3.1.3. Sau lũ

- Lau chùi lớp học sạch sẽ, đảm bảo những vật dụng bị lũ làm bẩn đều được vô trùng. Tìm sự giúp đỡ từ phía học sinh và cộng đồng.
- Đánh giá những thiệt hại, xác định nhu cầu hỗ trợ và báo cáo lại với cơ quan giáo dục để sửa chữa kịp thời.
- Ngoài việc hỗ trợ của nhà nước, cần vận động thêm các doanh nghiệp, gia đình cũng như các tổ chức xã hội giúp đỡ để trường nhanh chóng khắc phục hậu quả.
- Thông báo đến cộng đồng về thời gian trường hoạt động lại.
- Tổ chức các hoạt động ở những nơi học sinh có thể giúp trong việc phục hồi cho cộng đồng

Hỗ trợ cho cán bộ và học sinh bị lũ ảnh hưởng

- Thống kê, đánh giá số lượng học sinh và giáo viên bị ảnh hưởng do lũ lụt.
- Cung cấp hỗ trợ cho cán bộ và học sinh bị ảnh hưởng do lũ lụt. Có kế hoạch hỗ trợ trường học.
- Tạo cơ hội cho học sinh bày tỏ tâm tư. Điều này sẽ giúp các em vượt qua đau buồn và mất mát.
- Viện trợ từ các tổ chức chính trị xã hội.
- Tổ chức các hoạt động nhằm xoa dịu nỗi đau như viết bài văn, sáng tác nghệ thuật, v.v... Trẻ em khó bày tỏ cảm xúc thành lời có thể giải tỏa căng thẳng bằng cách này.
- Tạo cơ hội chia sẻ kinh nghiệm trong lớp học, để học sinh có thể tự do chia sẻ kinh nghiệm cũng như nhận được sự động viên từ các bạn đồng lứa.

Hiệu trưởng và cán bộ chuyên trách

- Sẵn sàng có mặt chỉ huy khắc phục hậu quả sau lũ.
- Tạo sự liên kết giữa chính quyền địa phương, các trường trong tỉnh/huyện bị lũ ảnh hưởng và các cơ quan quản lý thiên tai để thống kê thiệt hại và có biện pháp hỗ trợ phù hợp kịp thời.
- Quan tâm, chia sẻ và hỗ trợ cho học sinh và giáo viên có người thân mất do lũ.

3.2 - An toàn đến trường

3.2.1 – Rủi ro mùa lũ và đường đến trường

Phương tiện chính sử dụng trong mùa lũ là xuồng, ghe, thuyền...

Ở khu vực nông thôn và biên giới, học sinh thường phải đi đò, ghe qua sông để đến trường trong khi chưa được trang bị đầy đủ phương tiện an toàn cá nhân như áo phao, vật nổi...

Do không được trang bị đầy đủ trang thiết bị an toàn cũng như khả năng ứng phó tình huống khẩn cấp hiệu quả, trẻ em trở thành đối tượng dễ bị tổn thương nhất trong cộng đồng.

3.2.2 – Giải pháp đến trường an toàn trong mùa lũ

Việc đảm bảo an toàn trên đường đến trường của học sinh là một trong những nhiệm vụ quan trọng hàng đầu cần được quan tâm.

Chúng ta cần làm gì đảm bảo sự an toàn cho các em đến trường mùa lũ?

- Tổ chức đưa rước học sinh bằng những phương tiện thủy an toàn: không chở quá tải, trang bị áo phao đầy đủ, có sẵn phương thông tin liên lạc khi cần thiết (Điện thoại di động, loa phóng thanh).
- Luôn ghi nhận thông tin cảnh báo và không đi bơi xuồng ra đồng trống hoặc sông, rạch khi trời sắp mưa giông.
- Chọn các tuyến đường ít bị ảnh hưởng lũ, tránh các dòng nước xiết. Cần thận khi phải băng qua cầu, các giao kênh - nơi có dòng nước xiết.
- Không nên đi những tuyến đường vắng, hãy đi các tuyến có dân cư đông đúc, có nhiều cây, để được hỗ trợ khi cần.
- Không nên băng qua những cánh đồng trống.
- Phân công nhiệm vụ trước khi thực hiện công tác đưa rước.
- Nếu các em tự đi đến trường, phụ huynh và thầy cô giáo cần giúp các em đánh giá mức độ an toàn và có những yêu cầu an toàn cần thiết đối với các em.



Các em học sinh hãy chủ động với chính mình!

- Tập bơi và bơi lội giỏi.
- Tự trang bị áo phao hay vật nổi khi đi ra ngoài.
- Chấp hành các quy định an toàn đường thủy.
- Học tập cách cứu đuối để sẵn sàng giúp bạn khi cần thiết.
- Quần áo gọn gàng, cặp sách vừa đủ để dễ dàng chủ động trong tình huống khẩn.

Dụng cụ an toàn khi giao thông thủy

Áo phao, bình nhựa hoặc thùng xốp. Có thể sử dụng các vật liệu truyền thống, như thân cây chuối và trái dừa khô v.v....



**Hãy đảm bảo an toàn
giao thông đường thủy**

**Ý thức
an toàn**



**Trang bị
an toàn**



**Đưa rước
an toàn**



CHƯƠNG 4 – NÂNG CAO AN TOÀN CHO TRẺ TRONG MÙA LŨ

4.1. Chương trình phổ cập bơi tại Việt Nam

Sau trận lũ năm 2001, Ủy ban Nhân dân các tỉnh ban hành chỉ đạo các ban, ngành liên quan phối hợp tổ chức dạy bơi cho trẻ em trong khu vực lũ ảnh hưởng. Ủy ban Thể dục Thể thao giữ vai trò chủ đạo phối hợp với Ủy ban Nhân dân các huyện, thị và các ngành liên quan tổ chức hoạt động.. Tương tự, Ủy ban Nhân dân cấp huyện chỉ đạo Ủy ban Thể dục Thể thao huyện phối hợp với các ban, ngành liên quan như Giáo dục, Y tế, Ủy ban dân số, gia đình và trẻ em, ... hợp tác xây dựng chương trình, hướng dẫn, mục tiêu và yêu cầu phổ cập bơi cho trẻ như sau:

- Nhằm giảm thiểu thiệt hại về người, đặc biệt ở trẻ và giúp trẻ có khả năng tự vệ trong mùa lũ.
- Nhằm tuyên truyền rộng rãi đến người dân nhận thức được lợi ích của việc học bơi giúp giảm thiểu tai nạn ở trẻ em trong mùa lũ. Đồng thời, cũng khuyến khích người dân tham gia trao đổi khả năng bơi lội rèn luyện sức khỏe, đặc biệt cho lứa tuổi thanh thiếu niên.
- Nhằm cung cấp những kiến thức, kỹ năng cơ bản cho trẻ, cũng như phụ huynh và thanh niên trong khu vực được biết và truyền đạt lại cho người dân trong khu vực.
- Nhằm tuyển chọn và bồi dưỡng những trẻ bơi giỏi tham gia vào các chương trình thi bơi lội cấp tỉnh và huyện.



Để thực hiện được chương trình phổ cập bơi hiệu quả, cần có sự tham gia và nỗ lực của các ban ngành liên quan, cũng như hỗ trợ và hợp tác của người dân địa phương, đặc biệt là phụ huynh và trẻ em.

4.2. Nâng cao an toàn cho trẻ thông qua dạy bơi

Những điều người lớn cần làm:

- Cấp hộ gia đình:
 - o Dạy trẻ học bơi trong điều kiện an toàn.
 - o Trước lũ, đăng ký cho trẻ học bơi do địa phương tổ chức.
 - o Dạy trẻ cách sử dụng dụng cụ an toàn như áo phao, can nhựa, cây chuối,
 - o Chú ý quan sát khi trẻ bơi để đảm bảo an toàn.
 - o Không cho phép trẻ bơi một mình và không có sự đồng ý của người lớn.
- Ở trường:
 - o Lập danh sách những học sinh không biết bơi. Tổ chức cho học sinh tham gia vào các lớp dạy bơi do trường hoặc chính quyền địa phương tổ chức.
 - o Dạy trẻ an toàn khi bơi lội.
 - o Dạy trẻ cách sử dụng dụng cụ an toàn như áo phao, can nhựa, cây chuối, ...
 - o Phối hợp với các ngành liên quan tổ chức thi bơi lội cho trẻ nhằm gây sự chú ý quan tâm của người dân nhận thức về an toàn trong mùa lũ.
 - o Ngoài việc tổ chức dạy bơi cho trẻ, việc nâng cao nhận thức phụ huynh và cộng đồng tại địa phương hiểu được tầm quan trọng của việc học bơi cũng cần được quan tâm nhằm giảm thiểu tai nạn thương tích ở trẻ trong mùa lũ.

- Tuyên truyền giải pháp phòng tránh trẻ em chết đuối đóng vai trò quan trọng trong việc giảm thiểu tai nạn liên quan đến sông nước ở trẻ.

(Thêm thông tin, tham khảo tranh tuyên truyền Phòng tránh chết đuối cho trẻ em (dành cho người lớn) do Liên minh Cứu trợ Trẻ em xây dựng)

Những điều trẻ em nên làm:

- Học bơi với người lớn.
- Vâng lời người lớn để đảm bảo an toàn.
- Không bơi trong nước lũ chảy xiết và khi không được người lớn cho phép.
- Cảnh giác với nước lũ – nguyên nhân gây chết đuối.
- Kêu cứu khi thấy bạn bị rơi xuống nước.
- Luôn mặc áo phao hoặc mang theo vật nổi khi đi ra ngoài trong mùa lũ.

(Thêm thông tin, tham khảo tranh tuyên truyền Phòng tránh chết đuối cho trẻ em (dành cho trẻ em) do Liên minh Cứu trợ Trẻ em xây dựng)



CHƯƠNG 5 – HỆ THỐNG CẢNH BÁO LŨ SỚM

5.1 – Hệ thống cảnh báo lũ sớm là gì?

Nhằm mục tiêu thông báo, báo động cho cộng đồng về nguy cơ đe dọa của thảm họa sắp xảy ra trong tương lai gần (trong trường hợp này là nguy cơ lũ lụt). Hệ thống cảnh báo lũ sớm giúp cung cấp nhanh thông tin lũ để các cá nhân và cộng đồng đưa ra quyết định hành động ứng phó kịp thời.

Mục tiêu chính của Hệ thống cảnh báo lũ sớm tại cộng đồng nhằm giúp cộng đồng sống trong khu vực lũ ảnh hưởng về những nguy cơ, thảm họa có thể xảy ra. Từ đó, cộng đồng có hành động kịp thời để hạn chế thiệt hại.

5.2 – Thông tin dự báo và cảnh báo lũ

Là thông điệp về sự nguy hiểm sắp diễn ra (lũ) ví dụ như mực nước cao hơn mức báo động.

Tại Việt Nam, thông tin cảnh báo, dự báo lũ truyền tải đến cộng đồng được chia thành các mức độ khác nhau.

5.2.1. Dự báo lũ - Nội dung thông tin dự báo lũ:

Nguyên tắc thông tin mực nước lũ được quy định trong Phụ Lục II của Quyết định số 245/2006/QĐ-TTg ngày 27/10/2006 về việc ban hành Quy chế báo áp thấp nhiệt đới, bão, lũ

TT	Tên sông	Mực nước (m) ở cấp báo động			Thời gian phát tin dự báo lũ
		I	II	III	
1	Tiền	3,0	3,6	4,2	5 ngày/1 lần
2	Hậu	2,5	3,0	3,5	5 ngày/1 lần

- Tiêu đề thông báo lũ được xác định theo loại thông báo lũ quy định.
- Thực trạng diễn biến lũ trong 24 giờ qua và số liệu thực đo về mực nước tại thời điểm gần nhất.
- Nhận định khả năng, mức độ diễn biến lũ trong thời gian dự kiến, trong đó có dự báo mực nước tại địa điểm thông báo lũ; so sánh trị số mực nước dự báo với trị số mực nước các cấp báo động hoặc các trận lũ đặc biệt lớn.

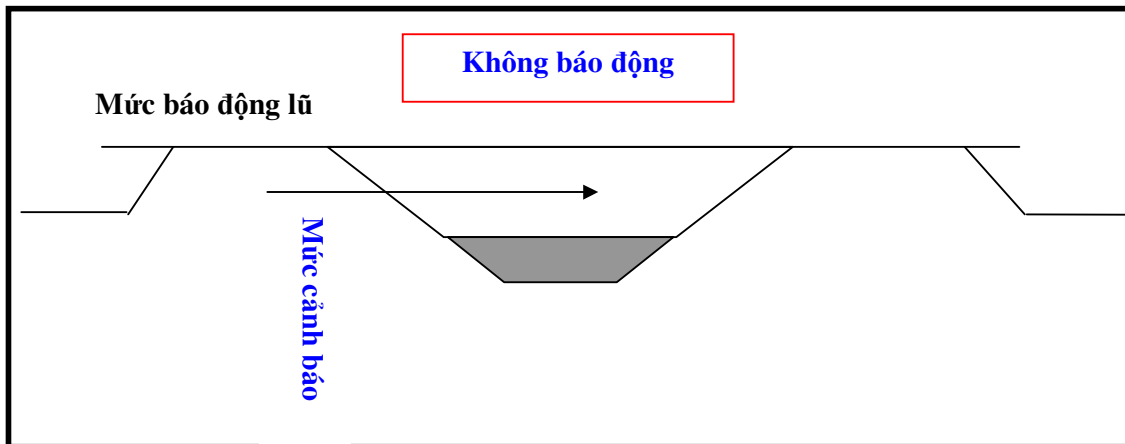
5.2.2. Cảnh báo lũ

Trong thời gian lũ bắt đầu xuất hiện, Ban chỉ huy PCLB & TKCN tỉnh theo dõi thông tin về diễn biến thủy văn trên sông Tiền và sông Hậu thông qua Trung tâm dự báo KTTV tỉnh, Đài KTTV khu vực Nam Bộ để có thông tin nhanh đến các địa phương và nhân dân biết để có biện pháp và chủ động ứng phó theo tình hình diễn biến thủy văn, cụ thể như sau:

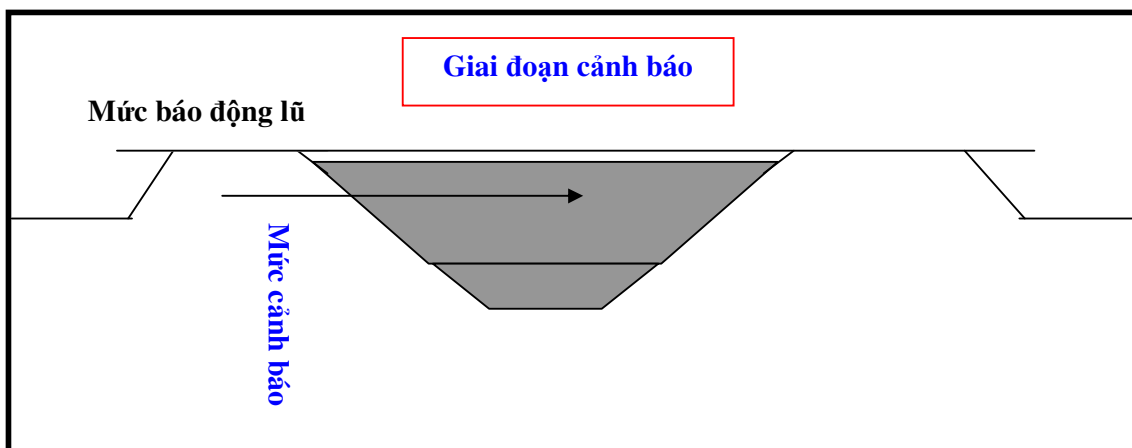
+ Đối với những năm lũ về sớm và lên nhanh có ảnh hưởng đe dọa trực tiếp đến sản xuất vụ hè thu thì Ban chỉ huy PCLB & TKCN sẽ tham mưu cho UBND tỉnh ra một thông báo khẩn cấp để cảnh báo các địa phương cùng nhân dân có các giải pháp bảo vệ sản xuất, lúa vụ 3 như gia cố đê bao, chuẩn bị lực lượng giúp dân thu hoạch lúa hoặc chuẩn bị máy móc vật tư nhiên liệu để bơm chống úng,...

+ Trong giai đoạn lũ chính vụ vào khoảng cuối tháng 9 đầu tháng 10, nước từ thượng nguồn đổ về sông Tiền, sông Hậu với cường suất cao, gần đến mức báo động III thì Ban chỉ huy PCLB & TKC tỉnh tham mưu cho UBND tỉnh ra một thông báo, cảnh báo lũ khẩn cấp, để cho các địa phương, các ngành, nhân dân biết cùng chủ động có biện pháp bảo vệ sức khỏe, tính mạng, tài sản nhân dân, cơ sở hạ tầng và chuẩn bị lương thực, cứu trợ cho nhân dân.

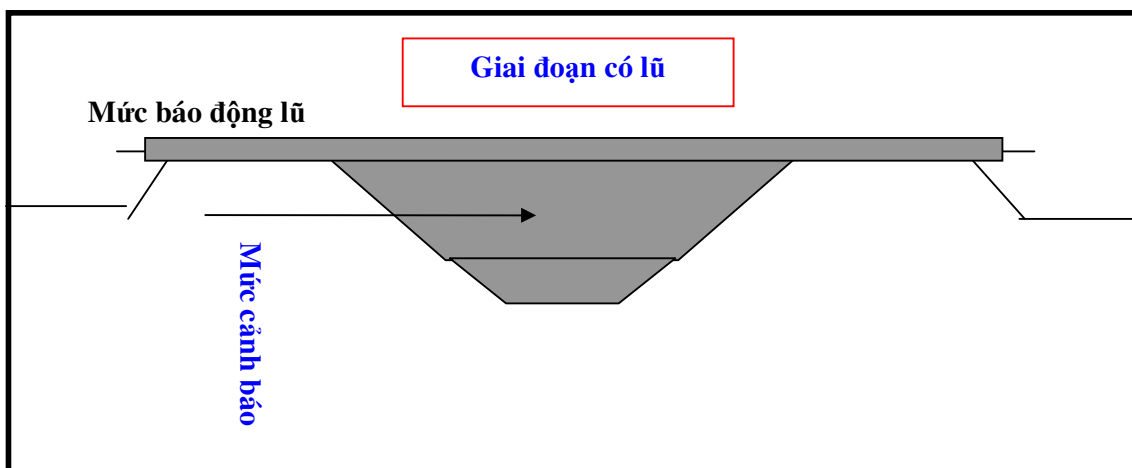
Ba trạng thái mực nước ở các giai đoạn: Không báo động, giai đoạn cảnh báo và giai đoạn lũ



Mực nước thấp hơn mức báo động – Không có khả năng xảy ra lũ



Mực nước cao hơn mức báo động – Nhưng thấp hơn mức báo động lũ



Mực nước cao hơn mức báo động lũ

Sự khác nhau giữa thông tin dự báo và thông tin cảnh báo lũ

Dự báo lũ cung cấp những thông tin sau	Cảnh báo lũ cung cấp những thông tin
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Những vùng sẽ bị lũ ảnh hưởng ▪ Các số liệu dự đoán: <ul style="list-style-type: none"> • Thời gian phát hiện và thời gian trước khi lũ đến • Khi nào lũ sẽ đến • Lũ sẽ kéo dài bao lâu • Nơi nước lên và nơi nước sẽ rút • Mức độ và tốc độ lũ ▪ Những rủi ro kèm theo <ul style="list-style-type: none"> • Dự đoán khu vực bị ngập • Số lượng hộ gia đình bị ảnh hưởng • Những yếu tố khác ảnh hưởng đến sự an toàn 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Đề nghị các hành động cụ thể: Dựa trên mực nước, cộng đồng tại nơi bị ảnh hưởng sẽ được khuyến cáo thực hiện các hành động cụ thể ▪ Khuyến cáo có thể không kèm theo thông tin về những ảnh hưởng/rủi ro có thể có xảy ra.

Người tiếp nhận thông tin phải đảm bảo chắc chắn các thông điệp cảnh báo nhận được từ các cơ quan có thẩm quyền dưới đây đưa ra

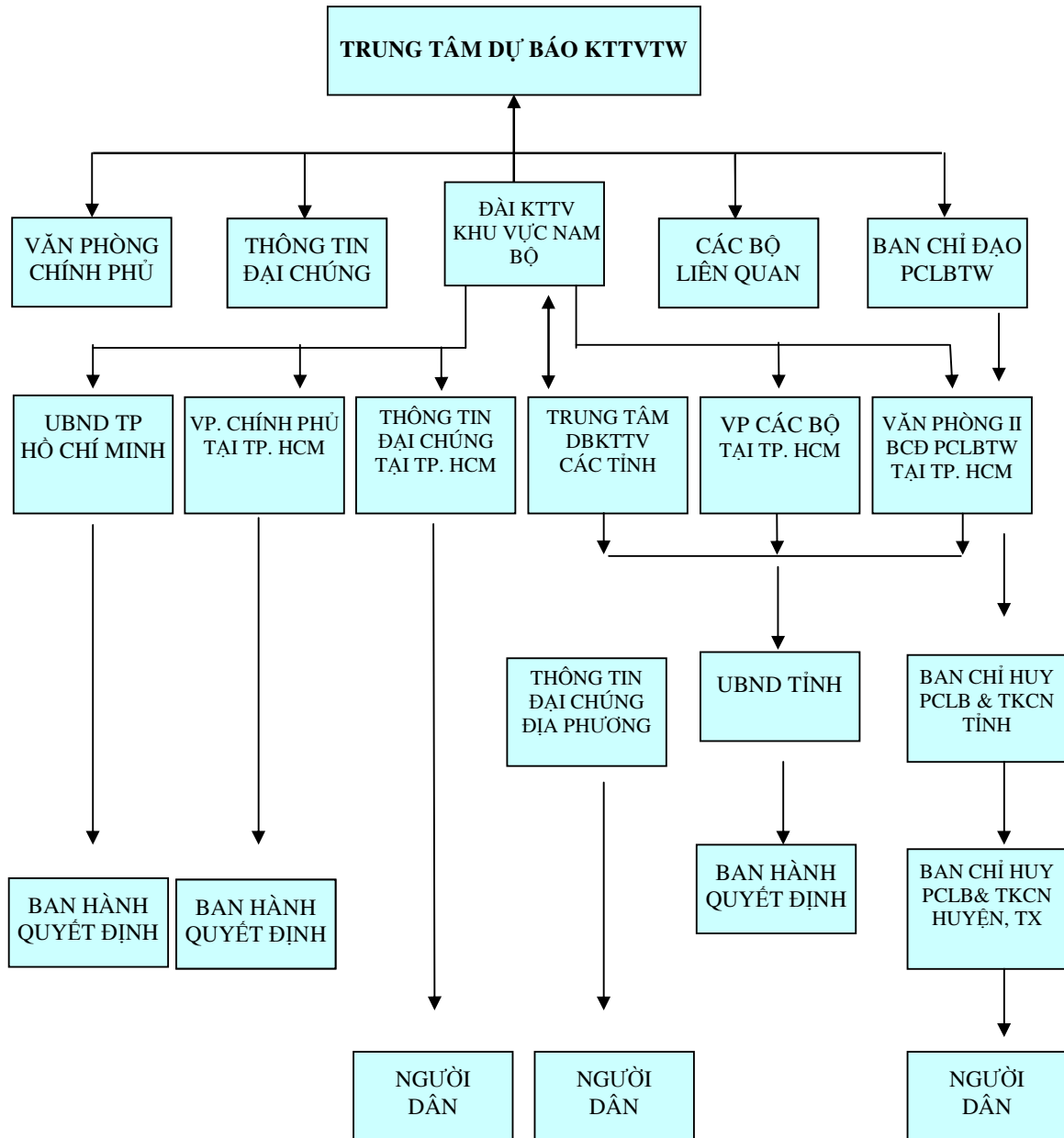
- **Cấp Trung ương:** Ban chỉ đạo Phòng chống lụt bão Trung ương, Văn phòng Thường trực Ban chỉ đạo Phòng chống lụt bão Trung ương.

- **Cấp tỉnh:** Ủy ban nhân dân tỉnh và Ban chỉ huy Phòng chống lụt bão & Tìm kiếm cứu nạn tỉnh, Văn phòng Thường trực Ban chỉ huy Phòng chống lụt bão & Tìm kiếm cứu nạn tỉnh.

- **Cấp huyện, thị:** Ủy ban nhân dân huyện, Ban chỉ huy Phòng chống lụt bão & Tìm kiếm cứu nạn huyện và Văn phòng Thường trực Ban chỉ huy Phòng chống lụt bão & Tìm kiếm Cứu nạn huyện.

- **Cấp phường, thị trấn, xã:** Ủy ban nhân dân xã, phường, thị trấn và Ban chỉ huy Phòng chống lụt bão & Tìm kiếm cứu nạn xã, phường, thị trấn và từ xã, phường, thị trấn đến xóm, ấp và từng hộ dân.

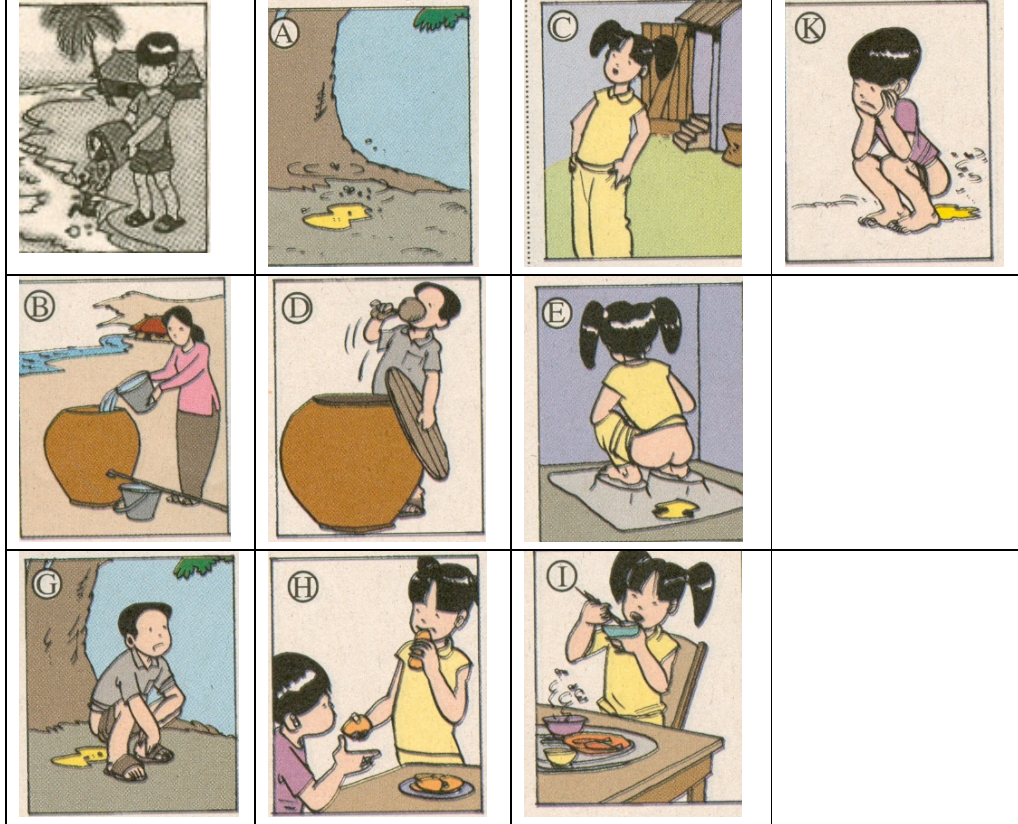
Sơ đồ chuyên thông báo và cảnh báo lũ đến người dân



CHƯƠNG 6 – CÁC BỆNH THƯỜNG GẶP TRONG MÙA LŨ

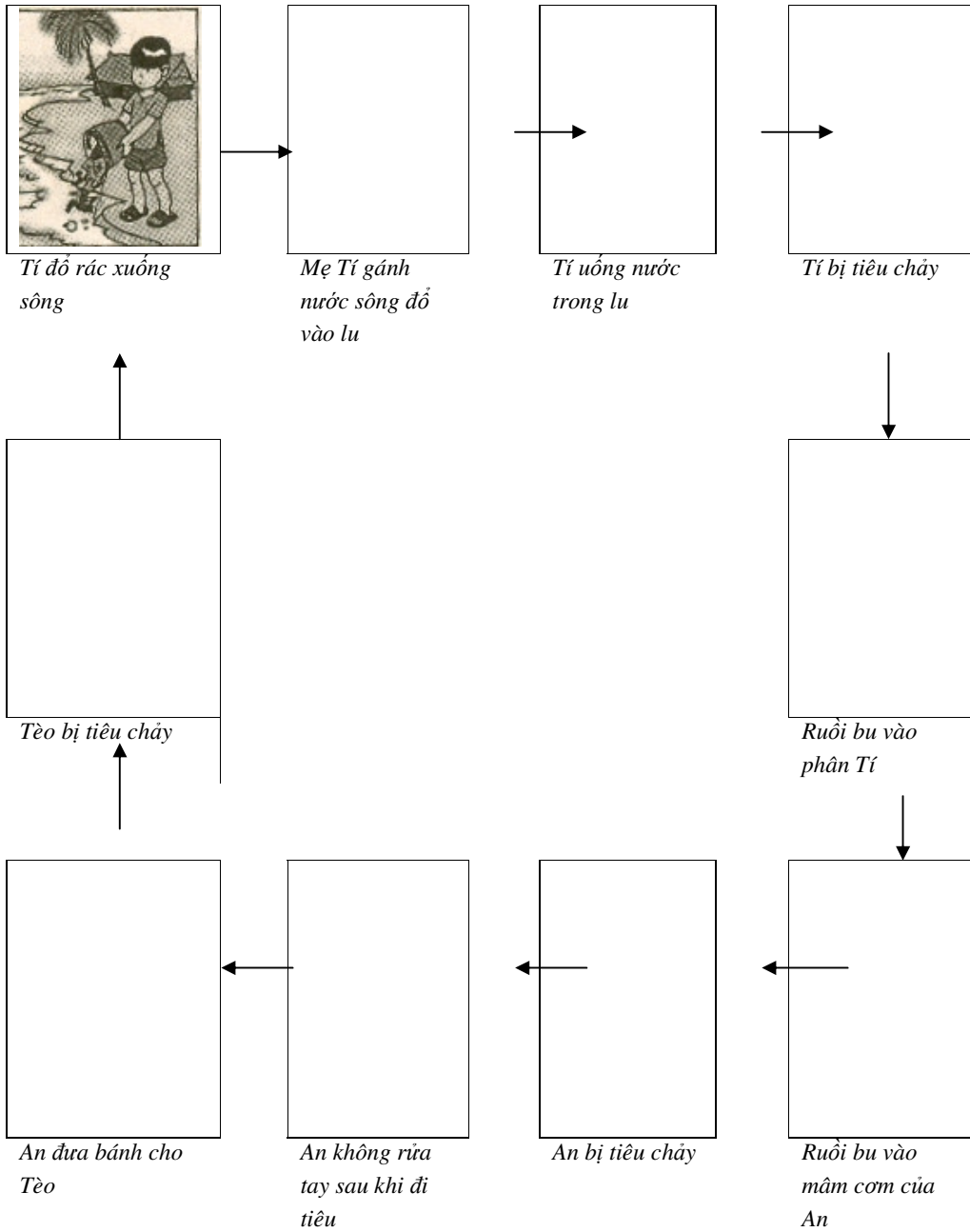
6.1. Nguyên nhân và cách phòng ngừa bệnh tiêu chảy

A. Tại sao các em bị tiêu chảy? (Sắp xếp các tranh bên dưới thành một câu chuyện)



(Đáp án: theo thứ tự 1- hình không có đánh chữ, 2-B, 3-D, 4-G, 5-A, 6-I, 7-E, 8-C, 9-H, 10-K)

Phần gợi ý dành cho học sinh cấp 1



B. Dựa vào câu chuyện bên trên, các em hãy nêu lên nguyên nhân của bệnh tiêu chảy.

Đáp án: -Uống nước trong lu chưa được nấu chín. -Ăn thức ăn bị ruồi bu. -Ăn thức ăn bị nhiễm bẩn, cụ thể trong bài này là do tay dơ

C. Cách phòng ngừa:

<i>Các em hãy đưa những lời khuyên dưới đây đến từng giai đoạn chuyển ở trên để phòng tránh tiêu chảy</i>	<i>Vị trí lời khuyên</i>
Rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh	<i>Câu này được đặt giữa hình số 8 và 9</i>
Đổ rác vào hố rác	<i>Câu này được đặt giữa hình số 1 và 2</i>
Đi tiêu ở nhà tiêu hợp vệ sinh	<i>Câu này được đặt giữa hình số 4 và 5</i>
Đậy thức ăn để tránh ruồi bu	<i>Câu này được đặt giữa hình số 6 và 7</i>
Uống nước đun sôi để nguội	<i>Câu này được đặt giữa hình số 2 và 3</i>

(Tài liệu trên được trích trong Quyển Giáo Dục Sức Khỏe Ứng Dụng của Việt Nam Plus)

6.2. Bệnh tiêu chảy cấp ở trẻ em

1. Làm sao biết được một em bé bị tiêu chảy?

Trả lời:

- Đi ngoài từ 10 đến 15 lần/ngày.
- Phân lỏng nhiều nước.
- Mùi chua.
- Có thể nhìn thấy máu hoặc chất nhầy trong phân.
- Có thể nôn liên tục hoặc vài lần trong ngày, thường nôn sau bữa ăn.
- Có thể bị sốt.
- Trẻ có thể từ chối các thức ăn thông thường.

2. Cho biết tác hại của tiêu chảy?

Trả lời:

- Có thể gây chết người.
- Có thể gây suy dinh dưỡng.
- Người bị tiêu chảy dễ bị những bệnh khác.

3. Tại sao chúng ta bị tiêu chảy?

Trả lời:

- Do ăn uống phải vi trùng gây bệnh tiêu chảy.

4. Làm sao để phòng ngừa bệnh tiêu chảy?

Trả lời:

- Ăn sạch, uống sạch.
- Từ lúc mới sanh đến 4 – 5 tháng tuổi, bé nên được hoàn toàn cho bú bằng sữa mẹ.

5. Như thế nào thì gọi là ăn sạch, uống sạch?

Trả lời:

- Thức ăn, thức uống phải được rửa sạch, nấu chín.
- Không nên ăn thức ăn bị ôi thiu hoặc nghi ngờ ôi thiu hay không sạch.
- Thức ăn không được để ruồi bu vào.
- Phải rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn hoặc trước khi ăn.

(Nhấn mạnh việc giữ gìn bàn tay sạch là rất cần thiết. Tác hại của bàn tay dơ gây bệnh tiêu chảy, giun sán, đau mắt, bệnh ngoài da).

6. Khi bé bị tiêu chảy chúng ta phải làm gì?

Trả lời:

- Cho bé uống thật nhiều nước, đặc biệt là nước ORS (nước biển khô). Cho uống thường xuyên từng chút một.

- Cũng cho bé ăn uống bình thường như bú sữa mẹ, ăn trái cây và thức ăn.

7. Làm sao để có được nước ORS (nước biển khô)?

Trả lời:

- Gói ORS được bán trong các tiệm thuốc Tây.
- Gói này được hoà tan trong 1 lít nước nấu chín để nguội. Và 1 lần phải pha hết 1 gói.

8. Gói ORS khi pha xong được dùng trong bao lâu?

Trả lời:

- Gói ORS đã pha nếu không dùng hết trong 24 giờ phải được bỏ đi và pha gói mới nếu nhu cầu còn tiếp tục.

9. Có thể thay thế nước ORS bằng cách nào?

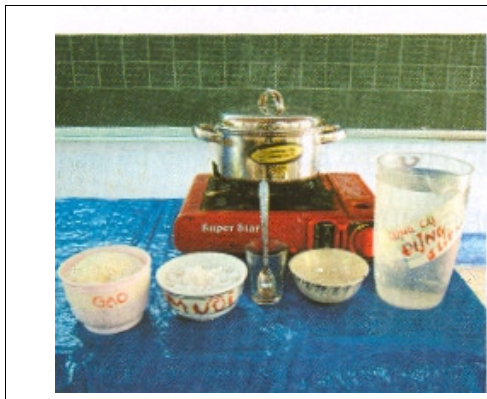
Trả lời: pha trộn hỗn hợp các chất sau:

- 8 muỗng cà phê đường (muỗng gạt ngang)
- 1 muỗng cà phê muối (muỗng gạt ngang)
- 1 lít nước chín để nguội.

10. Có thể cho trẻ dùng cháo muối:

Trả lời:

- 6 chén nước cho vào nồi
- Tay vốc 1 nắm gạo hỏ cho vào nồi
- Bóc 1 nhúm muối với 3 ngón tay cho vào nồi.
- Đun sôi hỗn hợp trên khoảng 10 – 15 phút. Khi thấy gạo nhừ là được. Sau đó, lấy nước cho trẻ uống hoặc trẻ thích ăn thì cho ăn.



Vật dụng cần thiết để nấu cháo muối



Cho vào nồi 6 chén nước



Cho vào nồi 1 nắm gạo đầy



Cho vào nồi 1 nhúm muối

11. Phải làm gì khi trẻ bị ói?

Trả lời:

Sau khi bé ói khoảng 10 phút thì nên cho bé uống ORS để bù lại nước.

12. Nếu tiêu chảy gia tăng và bé bị ói thì chúng ta nên làm gì?

Trả lời:

Nên đem bé đi bệnh viện

(Tài liệu trên được trích từ Quyển Chăm sóc Sức khoẻ cho Học sinh Tiểu học của tổ chức Liên minh Cứu trợ Trẻ em Úc – Tân Tây Lan)

6.3 Sốt ở trẻ em

1. Thế nào gọi là sốt?

Đáp: Khi nhiệt độ trong người cao hơn 37⁰C. Phải theo dõi nhiệt độ thường xuyên khi trẻ bị bệnh.

2. Sốt có phải là bệnh không?

Đáp: Sốt không phải là bệnh mà là phản ứng của cơ thể đối với các tác nhân gây bệnh.

3. Nguyên nhân gây sốt

Đáp: các tác nhân có thể là:

- vi khuẩn, vi trùng như khi bị cảm cúm.
- các protein lạ vào cơ thể như khi chích ngừa.
- các nguyên nhân khác như mọc răng, mất nước nắng như tiêu chảy.

4. Phân loại sốt:

Đáp:

- a. Sốt nhẹ: từ 37,5 – 38⁰C
- b. Sốt vừa: từ 38 – 39⁰C
- c. Sốt cao: từ 39 – 40⁰C
- d. Sốt rất cao: trên 40⁰C

Phải dùng nhiệt kế để xác định nhiệt độ cơ thể. Ở trẻ nhỏ nên lấy thủy ở hậu môn. Nếu lấy thủy ở nách phải cộng thêm 0,5 độ.

5. Cần phải làm gì khi trẻ bị sốt?

Đáp:

- Cởi bớt quần áo cho trẻ.
- Đặt trẻ nằm nơi thoáng mát, yên tĩnh, không có gió lùa.
- Cho uống nhiều nước hơn bình thường. Tốt nhất là nước trái cây. Nên cho ăn thức ăn dễ tiêu như cháo, súp. Trong khi sốt, bé rất lười ăn. Do đó, nên cố gắng cho bé ăn nhiều lần.
- Khi nhiệt độ lên cao hơn 38⁰C, cần lau mát hạ sốt cho trẻ (Xin xem phân hướng dẫn lau mát hạ sốt bên dưới).
- Thuốc có thể dùng để hạ sốt là Paracetamol. **Không nên dùng những loại thuốc có chứa Asperin. Tốt nhất là nên theo chỉ dẫn của nhân viên y tế, nếu được.**

6. Phải đưa trẻ đến bác sĩ khi:

Đáp:

- Sốt kéo dài hơn 03 ngày.
- Sốt cao (39 – 40⁰C) kèm theo dấu hiệu nặng như da xanh tái, khó thở.
- Sốt kèm theo ỉa chảy, đau bụng, đau khớp.
- Sốt kèm theo phát ban, xuất huyết, vàng da.

- Sốt kèm theo cứng gáy, thóp phồng, nôn nhiều, co giật.

(Tài liệu trên được trích từ Quyển Chăm sóc Sức khỏe Học sinh Tiểu học của tổ chức Liên minh Cứu trợ Trẻ em Úc – Tân Tây Lan).

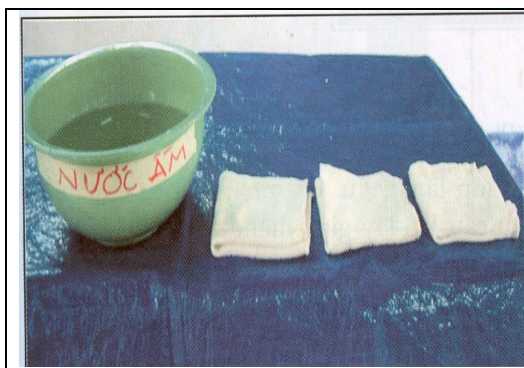
* Hướng dẫn lau mát hạ sốt

Dụng cụ cần có:

- o Một thau nước ấm
- o 03 cái khăn sạch

Cách thực hiện:

- o Cởi bỏ quần áo em bé.
- o Đặt bé nằm nơi thoáng, kín gió.
- o Dùng 02 cái khăn nhúng vào thau nước ấm, vắt hơi ráo nước rồi đắp 01 cái vào nách và 01 cái vào bẹn của em bé, cùng bên. Cái còn lại nhúng nước, vắt ráo và lau mặt, cổ, ngực, mình và tay chân em bé.
- o Sau đó lần lượt đổi khăn qua nách và bẹn bên kia.
- o Nghiêng bé sang 1 bên để lau lưng cho bé.
- o Sau khi lau khoảng 15 phút thì dùng khăn khô lau lại cho bé và đặt bé nằm nơi thoáng mát.



Vật dụng cần thiết để lau mát hạ sốt



Đặt khăn ướt ấm lên nách và bẹn em bé



Dùng khăn ướt ấm lau toàn thân em bé



Xoay em bé qua để lau lưng em bé

(Tài liệu trên được trích từ Quyển Chăm sóc Sức khỏe Học sinh Tiểu học của tổ chức Liên minh Cứu trợ Trẻ em Úc – Tân Tây Lan).

CHƯƠNG 7 – CHƯƠNG TRÌNH TRƯỜNG HỌC AN TOÀN VÙNG LŨ

Chương này giới thiệu các bước thực hiện Chương trình Trường học An toàn vùng lũ, lập kế hoạch quản lý lũ trường học và tổ chức các hoạt động nâng cao nhận thức cộng đồng tại trường.

Chương trình bao gồm 05 hoạt động chính:

- (1) Đánh giá Rủi ro Lũ lụt tại trường
- (2) Xây dựng Kế hoạch Quản lý Lũ Trường học
- (3) Định hướng giáo viên về thảm họa lũ lụt
- (4) Định hướng học sinh về thảm họa lũ lụt
- (5) Thiết kế các hoạt động nâng cao nhận thức cộng đồng tại trường học.

7.1 – Đánh giá Rủi ro Lũ lụt tại trường

7.1.1. Tại sao Đánh giá rủi ro lũ lụt tại trường học?

- Nhằm rà soát, kiểm tra cơ sở vật chất nhà trường và khả năng bị ảnh hưởng của trường.
- Nhằm xác định những rủi ro có thể xảy ra tại trường trong mùa lũ.
- Nhằm dự báo mức độ lũ và khả năng ứng phó của trường trong trường hợp khẩn cấp.
- Nhằm xác định tình trạng dễ bị tổn thương đối với cơ sở vật chất nhà trường và con người.
- Giúp xây dựng kế hoạch quản lý lũ trường học phù hợp hơn, nâng cao khả năng ứng phó của trường và có biện pháp đối phó tình huống khẩn cấp hiệu quả hơn.

7.1.2. Mẫu đánh giá tác động lũ trường học

Mẫu đánh giá tác động lũ trường học

Tên trường:.....

Xã:.....Huyện:.....Tỉnh:.....

Số điện thoại trường Fax:.....

1. Thông tin chung:

1.1. Thông tin giáo viên

Tổng	Nam	Nữ	Số người đã được tập huấn về hiểm họa lũ lụt		Đối tượng cần hỗ trợ đặc biệt	
			Nam	Nữ	Không biết bơi	Khác

1.2. Thông tin học sinh

Tổng	Nam	Nữ	Số người đã được tập huấn về hiểm họa lũ lụt		Đối tượng cần hỗ trợ đặc biệt	
			Nam	Nữ	Không biết bơi	Khác
Cấp 1						
Cấp 2						
Cấp 3						
Cấp 4						
Cấp 5						
.....						

1.3. Hiện trạng cơ sở vật chất trường:

1. Mùa lũ trước, trường có bị ngập lụt và ảnh hưởng không?.....
2. Nếu có, mực nước ngập bao nhiêu?.....
3. Có học sinh nào bị chết đuối trong mùa lũ năm trước?.....Nguyên nhân?.....
4. Trường cách đường chính bao xa?.....
5. Trường có nằm gần sông, kênh, rạch...?.....
6. Nếu có, các sông, kênh, rạch... này có nguy hiểm không? Có biển báo nguy hiểm nào được lắp đặt tại đó không?.....
7. Trong mùa lũ, học sinh đến trường bằng cách nào?.....
8. Trường có tổ chức đưa rước học sinh đến trường bằng xuồng, ghe không?.....

Chọn câu trả lời phù hợp nhất để miêu tả hiện trạng cơ sở vật chất trường học.

9	Tường trường học được làm bằng	Bê tông	Gỗ	Đất	Gạch	
10	Mái trường được làm bằng	ngói	tôn	Thiếc	tranh	
11	Nền lớp học	Lát gạch	xi-măng	Đất		
12	Trường học	Mới xây	cũ	Chắc chắn	Yếu	Nguy cơ bị sập

2. Đánh giá khả năng:

STT	Câu hỏi	Trả lời		Ghi chú
		Tốt	Không tốt	
1	Hệ thống thông tin liên lạc của trường như thế nào?			
2	Trường có được trang bị áo phao, phao cứu sinh và các dụng cụ an toàn khác?	Có	Không	
3	Trường có bản đồ sử dụng cho tình huống khẩn cấp không?	Có	Không	
4	Trường có phương tiện giao thông nào không? Bao gồm những loại nào? (ghi cụ thể trong cột Ghi chú)	Có	Không	
5	Hiện trạng các phương tiện giao thông này như thế nào?	Tốt	Không tốt	

3. Rủi ro lũ lụt và tình trạng dễ bị tổn thương:

3.1. Thông tin chung về thiệt hại của trường trong mùa lũ năm trước

3.2. Dự báo mức độ lũ năm hiện tại

3.3. Những tài sản và con người nhà trường có khả năng bị lũ ảnh hưởng

STT	Hạn mục	Chi tiết hạn mục	Số lượng	Ghi chú
..

3.4. Xác định cụ thể nguy cơ và nguyên nhân rủi ro

STT	Hạn mục/Tên	Rủi ro	Nguyên nhân	Ghi chú
..

4. Đề xuất giải pháp: sau khi đánh giá rủi ro, khả năng và tình trạng dễ bị tổn thương

STT	Hạn mục	Hoạt động	Mong đợi	Phân công Trách nhiệm	Hợp tác
	Giải pháp công trình				
					
					
	Giải pháp phi công trình				
					
					
					

7.2- Lập Kế hoạch Quản lý Lũ Trường học

7.2.1. Kế hoạch Quản lý Lũ Trường học là gì?

Kế hoạch Quản lý Lũ Trường học là danh mục các hoạt động mà cán bộ quản lý nhà trường, giáo viên và học sinh đồng ý thực hiện trước, trong và sau lũ. Kế hoạch quản lý lũ trường học xác định các hoạt động giảm nhẹ rủi ro lũ sẽ được thực hiện tại trường. Thực tế cho thấy các trường bị lũ ảnh hưởng lại là các trường có khả năng ứng phó với thiên tai hiệu quả nhất. Do đó, kế hoạch quản lý lũ trường học giúp xây dựng chiến lược ứng phó nhằm đảm bảo nhà trường, giáo viên và học sinh có phương pháp phòng ngừa và ứng phó hiệu quả hơn. Vì vậy, trong quá trình lập kế hoạch cần phải đảm bảo có sự tham gia và ý kiến đóng góp của giáo viên và học sinh nhà trường nhằm đảm bảo tính sở hữu và bền vững của kế hoạch. (Tham khảo nội dung tài liệu dự án CPDRR – tổ chức Plan Bangladesh).

7.2.2. Các bước lập Kế hoạch Quản lý Lũ Trường học

Bước 1: Xác định mục tiêu kế hoạch

- Nhằm giúp trường học an toàn hơn trong mùa lũ
- Nhằm kế hoạch và thực hiện các hoạt động giảm nhẹ rủi ro lũ ở trường học.
- Để phòng ngừa và ứng phó lũ hiệu quả hơn.
- Có kế hoạch tập huấn và nâng cao nhận thức đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh nhà trường, phụ huynh và cộng đồng về an toàn lũ.
- Xây dựng kế hoạch phối hợp với các ban, ngành liên quan tại địa phương.

Bước 2: Thành lập Lực lượng Quản lý Lũ Trường học

- Nhóm 1: Ban quản lý lũ nhà trường
 - o Ban giám hiệu trường (Hiệu trưởng, Hiệu phó, Tổng phụ trách, ...)
 - o Nhóm giáo viên chủ nhiệm
 - o Nhóm học sinh năng động
- Nhóm 2: các ban, ngành địa phương
 - o Ban chỉ huy phòng chống lụt bão xã, huyện
 - o Chữ thập đỏ
 - o Thanh niên
 - o Hội Phụ nữ
 - o Y tế
- Phân công trách nhiệm cụ thể cho từng nhóm, từng thành viên trong nhóm theo từng giai đoạn lũ.
 - o Ví dụ: trước lũ, nhóm A chịu trách nhiệm tổ chức tập huấn cho giáo viên và học sinh về phương pháp an toàn mùa lũ; nhóm B chịu trách nhiệm thiết kế chương trình nâng cao nhận thức cộng đồng sẽ được thực hiện tại trường mình,

Bước 3: Đánh giá rủi ro, tác động lũ đến trường học

- Kiểm kê nguồn lực
- Đánh giá hiểm họa, tình trạng dễ bị tổn thương và khả năng tại trường.
- Xác định rủi ro, những nguy cơ có thể xảy ra.
- Đề xuất giải pháp.

Bước 4: Lập Kế hoạch Hành động Quản lý Lũ Trường học

- Trước lũ: bao gồm các hoạt động phòng ngừa (công trình và phi công trình) như nâng cấp nền trường, xây dựng hàng rào xung quanh trường, sửa chữa cơ sở vật chất, trang bị phương tiện, dụng cụ an toàn, tập huấn cho giáo viên,

học sinh, tổ chức hoạt động nâng cao nhận thức cộng đồng, dạy bơi cho trẻ,
....

- Trong lũ: bao gồm các hoạt động ứng phó. Các hoạt động ứng phó tình huống khẩn cấp cần được đặc biệt quan tâm. Nâng cao quan hệ hợp tác với các ban, ngành địa phương như đã đề cập trên Bước 2 nhằm giúp hoạt động ứng phó khẩn cấp hiệu quả hơn.
- Sau lũ: bao gồm hoạt động phục hồi. Ban Quản lý Lũ Trường học phối hợp với các ban, ngành liên quan tại địa phương xem xét tổng kết rút kinh nghiệm Kế hoạch Quản lý Lũ Trường học. Xác định ưu, nhược điểm trong kế hoạch để chuẩn bị kế hoạch năm sau tốt hơn.

Khung Kế hoạch Hành động Quản lý Lũ Trường học có thể được thực hiện như sau:

Giai đoạn	Hoạt động đề xuất	Tiêu hoạt động	Mục tiêu	Số lượng	Phương pháp	Thời gian	Nguồn lực	Chịu trách nhiệm
Trước lũ	Biện pháp công trình							
	Nâng cấp cơ sở vật chất	- Sân trường - Cửa sổ phòng học - Cửa lớp học - Mái - Nền				
	Trang bị dụng cụ, phương tiện an toàn	- Thông tin liên lạc - Áo phao - Phương tiện đi lại - Dụng cụ sơ cấp cứu						
	Biện pháp phi công trình							
	Nâng cao năng lực	- Tập huấn giáo viên - Tập huấn học sinh						
	Hoạt động nâng cao nhận thức cộng đồng	- Ngày hội trường học an toàn lũ - Xây dựng tài liệu truyền thông						
Trong lũ						
.....								
Sau lũ							
.....							
.....								

Bước 5: Xây dựng bản đồ thoát hiểm và bản đồ rủi ro lũ khu vực trường học

- Cần xây dựng 01 bản đồ hướng dẫn các đoạn đường đến trường an toàn.
- Cần có sự tham gia của học sinh trong quá trình xây dựng bản đồ.
- Dạy học sinh cách sử dụng bản đồ. Diễn tập di dời, thoát hiểm trong tình huống khẩn cấp có thể được thực hành phối hợp với một số hoạt động ngoài giờ ở trường.
- Một bản đồ rủi ro xung quanh trường cần được xây dựng nhằm đảm bảo an toàn cho trẻ khi ra khỏi trường. Việc học sinh tham gia xây dựng tài liệu và hoạt động là rất quan trọng.

7.3- Định hướng giáo viên về hiểm họa lũ lụt

Ngành giáo dục đóng vai trò quan trọng chính trong việc đào tạo và phát triển thế hệ tương lai. Những ảnh hưởng của thiên tai đến hoạt động giáo dục và học sinh, đặc biệt là những trẻ đến trường trong mùa lũ là bằng chứng cho thấy cần phải có giải pháp cấp bách đảm bảo việc học tập của các em không bị gián đoạn mà vẫn đảm bảo an toàn khi ở trường hay ở nhà.



Giáo viên được xem là trụ cột trong xã hội, có chuẩn mực đạo đức cao. Mỗi một giáo viên là một tấm gương để học sinh noi theo. Do đó, ảnh hưởng của giáo viên đến học sinh là rất lớn. Việc định hướng tập huấn cho giáo viên về các giải pháp giảm nhẹ rủi ro lũ là một hoạt động có ý nghĩa tác động bền vững và lâu dài.

Vì vậy, việc nâng cao năng lực cho giáo viên về quản lý rủi ro mùa lũ có thể giúp giảm nhẹ tình trạng dễ bị tổn thương tại trường. Từ đó hoạt động giảng dạy và học tập cũng hiệu quả hơn và học sinh đến trường an toàn hơn. Phương pháp này có thể được xem như góp phần xây dựng phát triển lâu dài, bền vững cho địa phương.

Trong hội thảo định hướng, giáo viên sẽ được tập huấn những nội dung sau:

- Tìm hiểu chung về hiểm họa lũ lụt và các loại hình thiên tai khác.
- Kiến thức, kinh nghiệm quản lý lũ trường học và hộ gia đình.
- Chăm sóc sức khỏe mùa lũ.
- Hệ thống cảnh báo lũ sớm.
- Thảo luận các hoạt động có thể thực hiện ở trường để giáo dục học sinh và nâng cao nhận thức cộng đồng về giảm nhẹ rủi ro lũ lụt.
- Đánh giá tác động lũ trường học và xây dựng kế hoạch quản lý lũ trường học.

7.4- Định hướng học sinh về hiểm họa lũ lụt

Trẻ em là đối tượng dễ bị ảnh hưởng nhất trong cộng đồng. Do đó, việc trang bị cho các em kiến thức chung về hiểm họa lũ lụt và phương pháp ứng phó trong tình huống khẩn cấp sẽ giúp giảm thiểu thiệt hại về người, đặc biệt là ở trẻ.

Bên cạnh đó, trẻ em cũng là những nhà truyền



thông hiệu quả trong cộng đồng, nhiệt tình và hăng hái tham gia chia sẻ kiến thức, thông tin với mọi người xung quanh.

Do đó, sau khi được tập huấn, giáo viên sẽ trở lại trường phối hợp với Ban giám hiệu nhà trường xây dựng Kế hoạch quản lý lũ trường học và tổ chức tập huấn định hướng lại cho các đồng nghiệp khác cũng như học sinh ở trường.

Thông qua các giờ sinh hoạt, các buổi học ngoại khóa lồng ghép các kiến thức quản lý lũ lụt thiên tai vào các nội dung sinh hoạt.

7.5 – Thiết kế các hoạt động nâng cao nhận thức cộng đồng tại trường

Sự tham gia của trẻ không phải là hoạt động độc lập mà là một quá trình trẻ được hỗ trợ, khuyến khích và tham gia cùng người lớn xây dựng hoạt động.

Nhằm tạo tác động tích cực đến nhận thức của cộng đồng về giảm nhẹ rủi ro lũ lụt, các hoạt động truyền thông cần được kế hoạch và thực hiện dưới sự hợp tác của nhà trường và chính quyền địa phương.



Mục tiêu hoạt động truyền thông tại các trường không chỉ là hoạt động dành riêng cho nhân viên, giáo viên, học sinh nhà trường mà còn là hoạt động dành cho cộng đồng xung quanh khu vực trường. Kinh nghiệm thực hiện hoạt động có thể được chia sẻ với các trường, xã, huyện, tỉnh khác... nhằm chia sẻ phương pháp và thực hiện hiệu quả hơn.

Sau đây là một hoạt động điển hình mà trường có thể thực hiện:

Ngày hội Trường học An toàn vùng lũ:

Mục tiêu Ngày hội Trường học An toàn vùng lũ là nhằm giúp học sinh và cộng đồng:

- Hiểu đặc điểm vị trí địa lý khu vực mình sinh sống.
- Hiểu đặc điểm lũ khu vực mình sinh sống.
- Nâng cao mạng lưới thông tin liên lạc các cấp.
- Tăng cường hệ thống thông tin liên lạc
- Xây dựng, định hướng kế hoạch phòng ngừa giảm nhẹ thiên tai lũ lụt.
- Cập nhật các thông tin về tình hình lũ lụt và các biện pháp ứng phó với lũ.
- Tăng cường kiến thức, kinh nghiệm và kỹ năng ứng phó khẩn cấp mùa lũ.
- Tăng cường khả năng bơi lội cho các em.
- Cung cấp thông tin về các giải pháp an toàn lũ.
- Biết cách ngăn ngừa một số bệnh mùa lũ
- Xác định khu vực an toàn và đường an toàn cho việc di dời.

Đề xuất hoạt động cho Ngày hội:

- Trưng bày tài liệu truyền thông và dụng cụ an toàn.
- Đố vui các kiến thức về an toàn mùa lũ.
- Trò chơi
- Tiểu phẩm với chủ đề an toàn mùa lũ.
- Thi vẽ tranh, phân tích tranh.

- Chiếu phim về các giải pháp an toàn mùa lũ.
- Giao lưu, chia sẻ kinh nghiệm với người tham dự (phụ huynh, đại diện chính quyền địa phương, ...)
- Thi bơi lội.
- Hướng dẫn sơ cấp cứu
- Xây dựng bản đồ trường học.
- xác định khu vực có khả năng bị lũ ảnh hưởng hoặc khu vực nguy hiểm.
- Vẽ bản đồ hệ thống kênh mương sông rạch xung quanh và cảnh báo nguy hiểm



TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Sổ tay Hướng dẫn Phòng chống lụt bão và giảm nhẹ thiên tai, Ban chỉ đạo Phòng chống lụt bão Trung ương, Việt Nam.
- Tài liệu tập huấn Lập và Triển khai Kế hoạch Phòng chống lụt bão cấp tỉnh, huyện, xã – Dự án Xây dựng năng lực Lập và Triển khai Kế hoạch Phòng chống lụt bão cấp tỉnh, huyện và xã khu vực hạ nguồn sông Mê Công (Giai đoạn 2) tháng 02/2005 – 04/2006.
- Lập Kế hoạch Quản lý Thiên tai Trường học, Dự án Giảm nhẹ rủi ro thiên tai có sự tham gia của trẻ - tổ chức Plan Bangladesh (tháng 10/2007 – 12/2008)
- Sổ tay Chăm sóc sức khỏe học sinh tiểu học – Tổ chức Liên minh Cứu trợ trẻ em Úc – Tân Tây Lan.
- Sổ tay Giáo dục Sức khỏe và Ứng dụng của Việt Nam Plus