

CHƯƠNG TRÌNH

TRƯỜNG HỌC AN TOÀN TRONG VÙNG LŨ

(Bộ tài liệu dành cho Giáo viên và Học sinh)



Xuất bản trong khuôn khổ Hợp phần 4 của Chương trình Quản lý và Giảm nhẹ Lũ



Trung tâm Phòng chống Thiên tai Châu Á (ADPC)

MỤC LỤC

Giới thiệu	2
Sơ lược Chương trình Trường học An toàn trong vùng lũ	3
Chương I – Các Giải pháp An toàn trong mùa lũ ở cấp hộ gia đình	5
Chương II – Các Giải pháp An toàn trong mùa lũ ở trường học	10
Chương III - Hệ thống Cảnh báo Lũ sớm	21
Chương IV – Các bệnh thường gặp trong mùa lũ	30
Chương V – 3 bước để có nước sạch	39
Chương VI - Biểu mẫu Đánh giá Rủi ro trong trường học	40

Giới thiệu

Chương trình Trường học An toàn trong vùng lũ tại các tỉnh Đồng bằng sông Cửu Long là một chương trình nâng cao nhận thức của cộng đồng đặc biệt là giáo viên và học sinh về 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 thông qua việc hiểu rõ những rủi ro có thể xảy ra trong trường học, hội thảo định hướng dành cho giáo viên và học sinh, tổ chức ngày hội nâng cao nhận thức trong mùa 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 tự vệ cũng như 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 đề xuất một số phương pháp giảng dạy và bài tập giúp cho việc truyền đạt kiến thức cũng như tiếp thu của học sinh có 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 đích 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. Với mục đích đó, 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 rằng 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 yên bình trong mùa lũ.

Đây là lần biên tập đầu tiên của quyển sổ tay. Chúng tôi mong sẽ nhận được nhận xét và ý kiến đóng góp của anh/chị để quyển sổ tay được hoàn thiện hơn. Mọi thông tin xin liên hệ cô Đoàn Mỹ Hòa (ĐT: 0918 958 936 hoặc email: doanmyhoa@adpc.net).

Xin chân thành cảm ơn!

Chương trình Trường học An toàn trong vùng lũ

Chương trình Trường học An toàn trong vùng lũ tại tỉnh Tiền Giang, An Giang và Đồng Tháp là một trong những hoạt động trọng tâm trong Hợp phần 4 của Chương trình Quản lý và Giảm nhẹ Lũ của Ủy hội sông Mê Công đã và đang được Trung tâm Phòng chống Thiên tai Châu Á triển khai với nguồn tài trợ từ Cơ quan Nhân đạo Ủy ban Châu Âu (đối với dự án tại tỉnh Tiền Giang) và Cơ quan Hỗ trợ Kỹ thuật Chính phủ Đức (đối với dự án tại tỉnh An Giang và Đồng Tháp). Chương trình Trường học An toàn trong vùng lũ tập trung vào trường học và tăng cường vai trò kết nối gia đình, trường học và cộng đồng dân cư. Giúp giáo viên và học sinh đóng góp trực tiếp vào môi trường sống xung quanh mình. Tham gia các buổi hội thảo định hướng do cán bộ Quản lý Thiên tai và tập huấn viên từ Sở Giáo dục và Đào tạo và việc truyền đạt kiến thức liên quan đến lũ lụt cho học sinh đã từng bước xây dựng quyền sở hữu riêng cho từng trường. Cả giáo viên và học sinh đều là những người tham gia tích cực thực hành những kiến thức tiếp thu được trong và ngoài trường học.

Đơn vị chủ đạo của chương trình là Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh với sự tham gia của Ủy ban Dân số, Gia đình và Trẻ em, Sở Lao động, Thương binh và Xã hội và Hội Phụ nữ. Các đơn vị liên quan trong chương trình là thành viên của BCH PCLB – TKCN tỉnh, huyện và xã. Việc này thể hiện vai trò nòng cốt của mỗi đơn vị và nêu cao hiệu quả hợp tác giữa các ban, ngành có liên quan. Sự tham gia của các ban, ngành giúp khuyến khích mở rộng các hoạt động thông qua việc thu hút nguồn lực từ các sở, ban, ngành khác.

Giáo viên và học sinh đóng vai trò tiếp nhận thông tin. Sau đó, truyền đạt thông tin đến cộng đồng. Trong chương trình này, học sinh được xem là một nhân tố quan trọng trong việc nâng cao nhận thức cộng đồng.

Ngày hội trường học an toàn trong vùng lũ bao gồm các hoạt động như thi vẽ tranh về chủ đề giảm nhẹ rủi ro trong mùa lũ, đồ vui và diễn kịch. Hoạt động này thu hút được sự chú ý của phụ huynh học sinh và vận động được hỗ trợ tại địa phương.

Hội thảo định hướng dành cho giáo viên đã thu hút được sự tham gia của thành viên BCH PCLB – TKCN huyện. Các thành viên này sẽ cùng với các giáo viên đã được định hướng triển khai các lớp định hướng tương tự tại các trường thuộc các huyện và tỉnh khác. Theo mô hình thì mỗi huyện sẽ thành lập 1 nhóm bao gồm từ 4 đến 5 trường. Trong đó, có 1 trường được đào tạo trở thành tập huấn viên, sau đó sẽ mở rộng tập huấn cho những trường còn lại trong nhóm.

Các hội thảo định hướng về Chương trình Trường học An toàn trong vùng lũ giúp tăng cường kiến thức về hiểm họa lũ lụt, kỹ năng tự vệ và những việc nên làm trước, trong và sau lũ. Trong hội thảo, các trường đã tham gia trả lời bảng câu hỏi đánh giá rủi ro lũ lụt tại trường mình. Kết quả đánh giá đã được phân tích và đưa vào báo cáo riêng của từng

trường. Cuối hội thảo, giáo viên tham dự đã xây dựng kế hoạch hoạt động nâng cao nhận thức cộng đồng nhằm giáo dục và hướng dẫn học sinh về an toàn trong mùa lũ, cách phòng ngừa bệnh thường gặp trong mùa lũ, v.v... Sau khi được định hướng, giáo viên sẽ triển khai tập huấn lại cho học sinh và thảo luận về kế hoạch hoạt động cho trường mình. Có 09 hội thảo đã được triển khai cho 180 trường tiểu học và trung học cơ sở trên địa bàn 3 tỉnh dự án. Trong đó, 170 trường đã hoàn thành bảng câu hỏi đánh giá và báo cáo rủi ro trong mùa lũ. Chương trình đã giúp định hướng 340 hiệu trưởng và giáo viên.

Tài liệu sử dụng trong hội thảo là “Bộ tài liệu dành cho giáo viên” hay còn được gọi là “Bộ tài liệu Chương trình Trường học An toàn trong vùng lũ”. Bộ tài liệu bao gồm quyển sổ tay lũ lụt, sổ tay dành cho giáo viên và học sinh về các thông tin an toàn trong mùa lũ, dụng cụ giảng dạy, đĩa phim Sống chung với lũ, phim hoạt hình múa rối về Hiểm họa lũ lụt. Các tài liệu này cung cấp những thông tin căn bản và dễ hiểu về hiểm họa lũ lụt, các tác động và các giải pháp phòng ngừa, ứng phó và phục hồi. Sổ tay dành cho giáo viên và học sinh cung cấp thông tin căn bản về những việc nên làm trước trong và sau lũ dành cho hộ gia đình và trường học. Đồng thời cũng cung cấp thông tin liên quan đến chăm sóc sức khỏe và vệ sinh môi trường trong mùa lũ tại trường học và cách tuyên truyền thông tin cảnh báo lũ sớm ở cộng đồng. Các dụng cụ giảng dạy là tranh ảnh minh họa về hiểm họa lũ lụt và các giải pháp an toàn sẽ được giáo viên sử dụng trong quá trình giảng dạy.

Hoạt động này giúp giáo viên triển khai đánh giá sơ bộ về nguy cơ lũ lụt tại trường mình. Sử dụng kiến thức và năng lực của giáo viên nhằm tìm ra giải pháp thông qua việc xây dựng các hoạt động trong trường học. Các kiến thức thực tiễn được cung cấp trong hội thảo được sử dụng cho báo cáo của trường và dụng cụ giảng dạy.

Mục tiêu chính của chương trình là nhằm tuyên truyền rộng rãi kiến thức và giúp hiểu biết về những vấn đề liên quan đến phòng ngừa, ứng phó và phục hồi trước, trong và sau thiên tai. Trẻ em, phụ huynh và cộng đồng có nguồn thông tin và chỉ dẫn đáng tin cậy thông qua mạng lưới trường học. Các bài học, các khóa tập huấn và các tài liệu thông tin, giáo dục, truyền thông mang thông điệp xây dựng trường học và cộng đồng an toàn hơn trong mùa lũ.

Thêm vào đó, chương trình còn nhằm nâng cao vai trò và trách nhiệm của ngành giáo dục trong công tác phòng chống và tăng cường an toàn cho trẻ em trong mùa lũ.

CHƯƠNG I – CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN CẤP HỘ GIA ĐÌNH

Ghi chú: Bài này nêu khái quát về những biện pháp có thể được thực hiện tại gia đình nhằm giảm nhẹ rủi ro trong mùa lũ. Bài này được chia thành 3 giai đoạn: **Phòng ngừa** (chuẩn bị tốt trước khi nhận được thông tin cảnh báo lũ), **Ứng phó** (sau khi được thông tin cảnh báo lũ và khi lũ xảy ra), và **Phục hồi** (sau khi lũ rút). Những biện pháp này có thể giúp cộng đồng ở Đồng bằng sông Cửu Long Việt Nam “sống chung với lũ”

Với việc triển khai các giải pháp giảm nhẹ rủi ro trong mùa lũ tại gia đình trong cộng đồng, các quyền lợi sau đây được đảm bảo:

- 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.

A. PHÒNG NGỪA TRƯỚC LŨ



Trước khi được cảnh báo

- Cảnh giác với những rủi ro liên quan đến lũ trong cộng đồng.
- Tập hợp gia đình và bàn kế hoạch về địa điểm sẽ đến và những gì cần mang theo trong trường hợp cần di dời.
- Sẵn sàng di dời khi được cảnh báo
- Chuẩn bị xuồng/ghe hoặc các loại phương tiện khác sẵn sàng cho việc di dời (đủ lớn cho cả gia đình)
- Đảm bảo mỗi thành viên trong gia đình đều biết bơi.
- Xác định điểm di dời hoặc nơi an toàn gần nhất (chùa, trụ sở cơ quan hoặc trường học và những nơi có nền đất cao...)
- 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.

Tăng cường các yếu tố an toàn cho nhà ở

- Đảm bảo nhà cửa (bao gồm nhà vệ sinh) 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.
- Dụng cụ riêng bảo vệ gia súc, vật nuôi và gia cầm.
- Xây dựng cây cầu riêng cho gia đình nối từ đường vào nhà.
- Tạo bờ đê xung quanh nhà ngăn lũ.

Dự trữ lương thực, thực phẩm, nước sạch và các dụng cụ cần thiết khác (ít nhất dùng đủ trong 1 tuần)

- Trồng vườn rau tại nhà (trên những mảnh vườn nổi, các khoảng đất được nâng cao hoặc trên ban công nhà sàn). Dự trữ hạt giống và dụng cụ làm vườn.
- Chuẩn bị không gian khô ráo dự trữ củi để sử dụng trong suốt mùa lũ. Trồng cây lấy củi xung quanh nhà.
- Chuẩn bị lu, thùng để dự trữ nước uống (giữ cao hơn mực nước lũ để tránh việc nước bị ô nhiễm). Các hoạt động này bao gồm việc làm sạch bình lọc nước, dự trữ hoá chất để làm sạch nước như phèn, Cloramine B hoặc dự trữ củi đun nước, v.v...
- Dự trữ lương thực, thực phẩm cho gia đình (cụ thể là thực phẩm khô chỉ cần nấu đơn giản).
- Dự trữ thức ăn và cỏ khô cho động vật.
- Dự trữ thuốc, đặc biệt là thuốc cho các bệnh thường gặp do nguồn nước, hoặc các bệnh truyền nhiễm như bệnh tiêu chảy và hạ sốt, cũng như thuốc cho gia súc, gia cầm và các loại vật nuôi khác.

Tiếp cận thông tin trong mùa lũ/ thông tin cảnh báo lũ sớm

- Theo dõi thông tin từ các tín hiệu báo lũ trong cộng đồng. Nếu các tín hiệu thông báo được lắp đặt ở 1 xã gần đó, nên thiết lập sự liên kết với các xã khác để nhận thông tin mới nhất.
- Thường xuyên nghe đài phát thanh, xem truyền hình hoặc các nguồn thông tin khác để nắm được thông tin về điều kiện thời tiết hàng ngày. Tìm hiểu các kinh nghiệm dân gian, người cao tuổi về tình hình lũ lụt trong quá khứ.
- Chia sẻ thông tin với hàng xóm.

An ninh sinh kế

- Trang bị các trang thiết bị đánh bắt thủy sản nhằm đảm bảo thu nhập trong mùa lũ. Trồng rau quả để chủ động nguồn thực phẩm cho gia đình và tăng thu nhập trong mùa lũ.
- Phát triển các nghề thủ công truyền thống để giải quyết việc làm, tăng thu nhập trong mùa lũ.

Tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe

- Biết đường đến trạm xá/ bệnh viện gần nhất.

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 và tàn tật)
- Tham gia vào các nhóm cộng đồng nhằm duy trì khu vực an toàn.

Sau khi được cảnh báo

- Thường xuyên nghe đài phát thanh để theo dõi các chỉ dẫn khẩn cấp
- Làm theo lời chỉ dẫn.

Nếu gia đình ở lại nhà,

- Phân công các 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.
- Lưu trữ nước uống trong thùng sạch.
- 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.

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

- Chủ động di dời càng sớm càng tốt trước khi lối đi bị tắt.
- 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.

B. ỨNG PHÓ TRONG LŨ:



Bên ngoài nhà ở

- Không bơi lội hoặc đi xuống trên các đoạn sông lớn, suối và kênh.

- 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

- Thường xuyên nghe đài phát thanh để theo dõi tình hình lũ.
- Đề ý quan sát các thông tin từ các trạm tín hiệu lũ trong cộng đồng
- Đảm bảo đủ áo ấm cho mọi người trong gia đình
- Trữ nước sạch trong các bình chứa.
- Dùng xà phòng và thuốc tẩy để lau chùi các vật dụng tiếp xúc với nước lũ

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.
- Không trở về nhà nếu khu vực đó chưa an toàn.

Tìm sự giúp đỡ từ bên ngoài

- Biết rõ nơi nào và cách nào để liên lạc với cơ quan quản lý thiên tai tại địa phương.
- Đề nghị hỗ trợ của cộng đồng, chính quyền và đoàn thể về các nhu cầu cần thiết.

Chăm sóc sức khỏe

- CHỈ uống nước sạch hoặc đã đun sôi.
- KHÔNG sử dụng thực phẩm đã tiếp xúc với nước lũ, vì nước lũ bản chứa nhiều vi khuẩn và mầm bệnh.
- Thu thập các thông tin về các cơ sở y tế gần nhất, ví dụ: các cơ sở này có bị ngập lụt không. Trong trường hợp đó thì phải đến đâu.
- Nếu có phụ nữ mang thai, người ốm, người già và trẻ nhỏ trong gia đình, bạn cần phải nắm rõ những thông tin đã đề cập ở trên.
- Chuẩn bị sẵn một số loại thuốc cần thiết.

C. PHỤC HỒI SAU LŨ



Bên ngoài nhà ở

- Hỗ trợ những người hàng xóm cần giúp đỡ.

- Tránh xa khu vực thiên tai để khỏi cản trở công tác cứu hộ và các hoạt động khẩn cấp khác.
- Thường xuyên nghe đài phát thanh hoặc xem truyền hình và chỉ trở về nhà khi khu vực đó được tuyên bố an toàn.
- Xem thông tin trên các bảng thông báo trong cộng đồng để nắm thông tin mới nhất.
- Thông báo đến chính quyền địa phương về tình trạng hỏng hóc của các phương tiện truyền thông tại địa phương để có biện pháp xử lý kịp thời.

Ở nơi trú ẩn tạm thời

- Trước khi trở về nhà ở, phải đảm bảo chắc chắn là nhà đã an toàn.
- Đảm bảo các vật có giá trị trong nhà được đóng gói đúng cách.
- Tất cả thành viên trong gia đình phải biết được mức độ thiệt hại của nhà mình.

Khi trở về nhà

Dùng xà phòng và thuốc tẩy để lau chùi các vật dụng bị lũ làm ô nhiễm.

- Kiểm tra các nguy cơ có thể xảy ra trong nhà như ống dẫn nước bị thủng, tường và trần nhà bị hư hại, đường dây điện bị hỏng và các thiết bị điện khác, v.v...
- Bùn và nước có thể làm sàn nhà và các bề mặt khác rất trơn, nên phải bước đi cẩn thận.
- Mở cửa thoáng để giảm bớt độ ẩm ướt trong nhà.
- Mở cửa nhà vệ sinh và cửa tủ đựng đồ để thoáng khí.
- Vệ sinh môi trường xung quanh nhà.
- Cảnh giác với các động vật độc hại. Dùng gậy chọc vào các mảnh vỡ để kiểm tra.
- Uống nước chín.

Tiếp cận cơ chế tín dụng nhỏ

- Tìm hiểu cơ chế tín dụng nhỏ trong cộng đồng cho việc phục hồi sinh kế sau lũ, để nhanh chóng phát triển sản xuất, ổn định cuộc sống.
- Thống kê đánh giá thiệt hại trong nhà và vườn.
- Báo cáo chính xác thiệt hại và các yêu cầu hỗ trợ, thanh toán bảo hiểm (nếu có) cho chính quyền địa phương và các cơ quan có trách nhiệm.

CHƯƠNG II – CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN Ở TRƯỜNG HỌC

Ghi chú: Bài này nêu khái quát các biện pháp có thể thực hiện ở trường học nhằm đảm bảo an toàn cho học sinh, cán bộ và giáo viên.

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

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

Với các giải pháp phòng ngừa cụ thể, nhà trường có thể hỗ trợ chỗ ở an toàn cho học sinh, giáo viên và cán bộ cũng như tạo điều kiện thuận lợi cho việc phục hồi từ các rủi ro trong mùa lũ như sau:

- 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.

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 (xuồng, ghe) để di dời người và tài sản khi cần thiết.

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 có trách nhiệm

- 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.

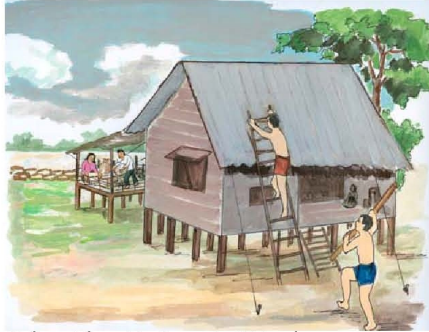
Chú ý thêm:

- Bài này đưa ra đáp án cho câu hỏi “điều gì nên làm sau khi nhận được thông tin cảnh báo lũ”. Đồng thời cũng dẫn đến những vấn đề sau:
 1. Cần làm tốt việc gì trước khi nhận được thông tin cảnh báo lũ?
 2. Cần làm gì khi nhận được thông tin cảnh báo lũ? (thêm phần hướng dẫn của chuyên gia cố vấn về lũ)
 3. Cần làm gì sau khi lũ rút? (Xem trong phần khôi phục sau lũ)
- Các hoạt động đã cung cấp ở trên cần phải được chia sẻ với học sinh và phụ huynh.
- Các hoạt động đã nêu trong tiêu đề “Các giải pháp an toàn trong mùa lũ cấp hộ gia đình” là các bước mà bất kỳ gia đình nào cũng có thể thực hiện, giúp nhà ở an toàn hơn. Mong rằng những thông tin trên sẽ được sử dụng rộng rãi trong ngành giáo dục và trong cộng đồng thông qua việc nâng cao nhận thức của giáo viên, công nhân viên của nhà trường, học sinh và phụ huynh.
- Bài này được xây dựng trên cơ sở giáo viên và học sinh là một phần của cộng đồng và họ cũng bị tác động bởi lũ và các nguy cơ khác xảy ra trong vùng.
- Các hoạt động đã nêu trong tiêu đề “Các giải pháp an toàn trong mùa lũ ở trường học” là các phương pháp và kỹ thuật có thể ứng dụng trong nhà trường, nhằm tăng cường an toàn không chỉ cho học sinh, giáo viên và cán bộ nhà trường mà còn cho cộng đồng trước những thiệt hại to lớn của lũ.

TRANH TUYÊN TRUYỀN CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN HỘ GIA ĐÌNH

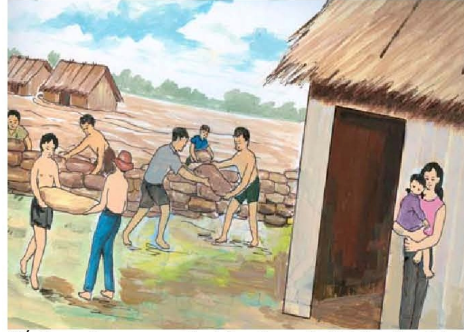
TRƯỚC LŨ

12



Chằng chống nhà cửa trước khi lũ về

3



Xếp bao cát xung quanh nhà ngăn nước lũ tràn vào nhà

15



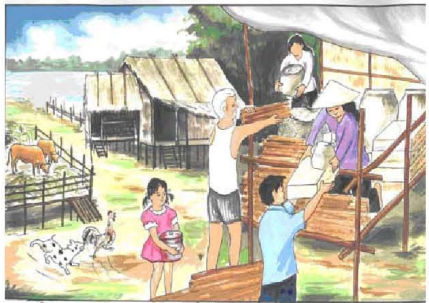
-Đợi cơn thông tin về điều kiện thời tiết hàng ngày.
-Khía sóc thông tin về hàng xóm ...

14



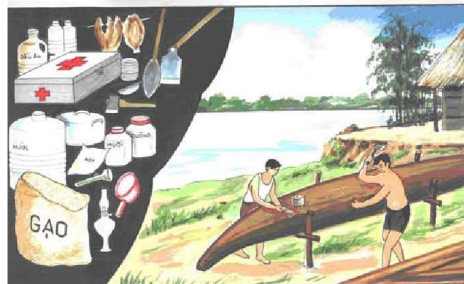
-Đưa những vật có giá trị đến nơi cao hơn trong nhà.
-Nắm được vị trí bệnh viện, trạm xá gần nhất và cách đến đó.

13



Dự trữ củi, nước, thực phẩm, cỏ khô cho động vật
Dựng chuồng riêng bảo vệ gia súc, vật nuôi và gia cầm

10



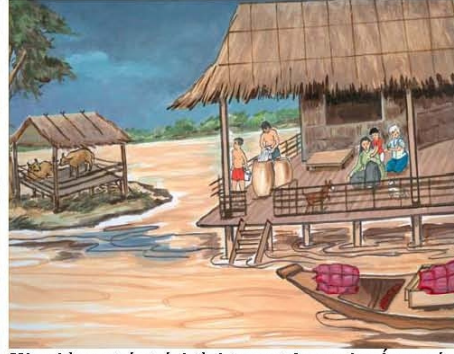
Dự trữ thực phẩm cho gia đình, thuốc men, dụng cụ cần thiết...
Chuẩn bị xuồng, ghe hoặc các phương tiện khác sẵn sàng cho việc di dời

TRONG LŨ

1



Dự trữ và sử dụng nước sạch và ăn uống chín



17

Xây nhà cao ráo tránh tình trạng trẻ em rơi xuống nước

11



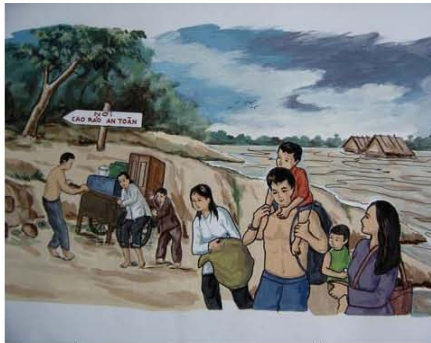
Không cho trẻ bơi đùa trong nước lũ



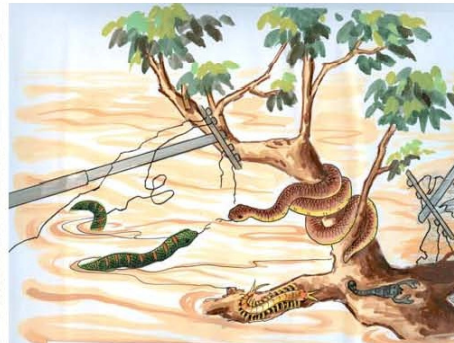
5

Chăm sóc sức khỏe cộng đồng trong mùa lũ

7



Di dời đến nơi an toàn theo sự hướng dẫn của chính quyền địa phương



4

Chú ý các con vật nguy hại trong nước lũ

SAU LŨ

2



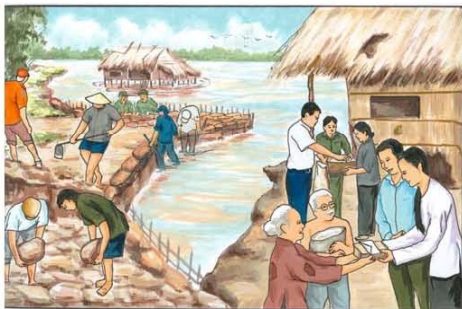
Lau chùi nhà cửa sạch sẽ sau lũ

9

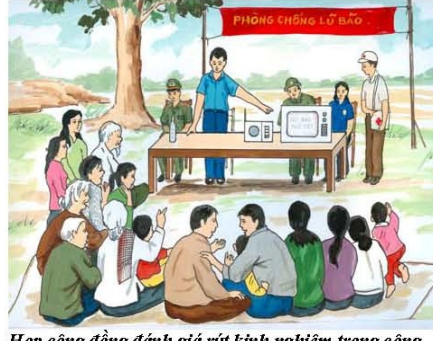


Trở về nhà dọn dẹp vệ sinh. Khi khu vực được tuyên bố an toàn.

16



Sửa chữa đường xã sau lũ
Không vào những ngôi nhà bị nước lũ bao vây



Họp cộng đồng đánh giá rút kinh nghiệm trong công tác phòng chống lũ

18

8



Kiểm tra mức độ thiệt hại sau lũ để có hướng khôi phục sửa chữa.

6



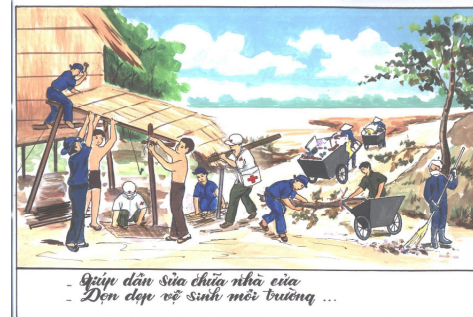
Không nên lao vào trên nóc nhà, cột nhà bị sụp đổ để cứu người, đồ chơi sau lũ.

PHƯƠNG CHÂM 4 TẠI CHỖ

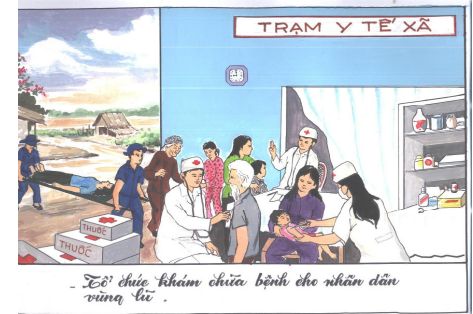
Chỉ huy Tại chỗ



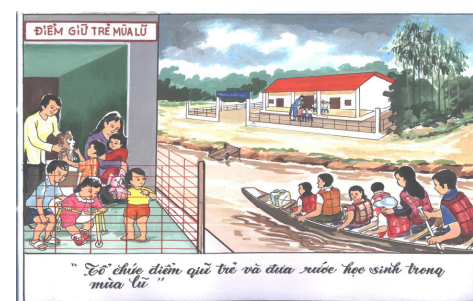
Lực lượng Tại chỗ



Phương tiện Tại chỗ



Hậu cần Tại chỗ



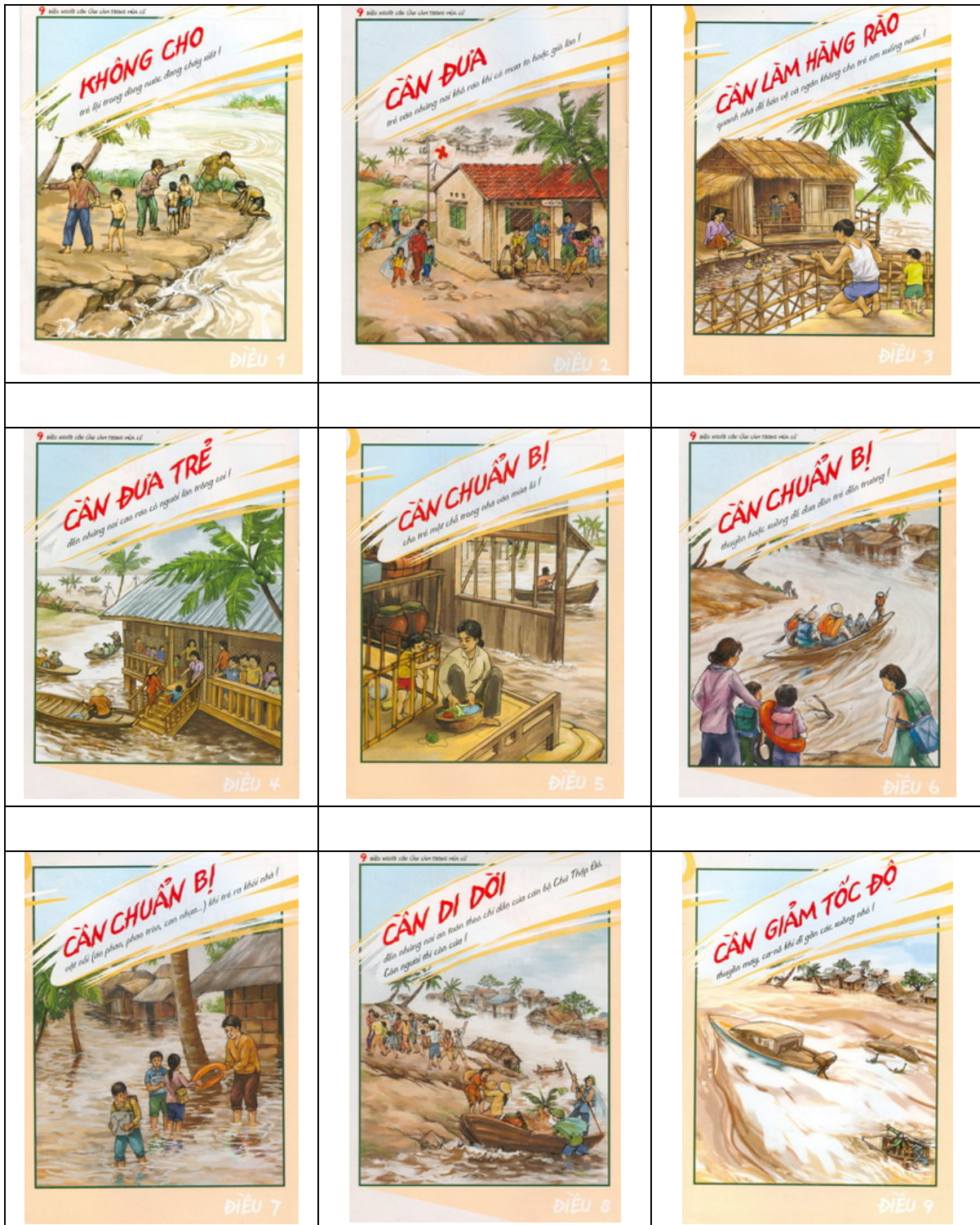
9 điều trẻ em nên làm trong mùa lũ

(Tài liệu này trích trong Quyển Sống Chung Với Lũ của Hội Chữ Thập Đỏ Việt Nam)

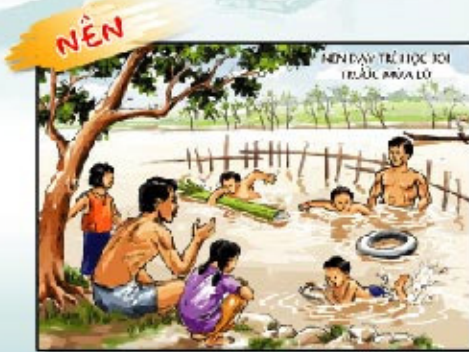
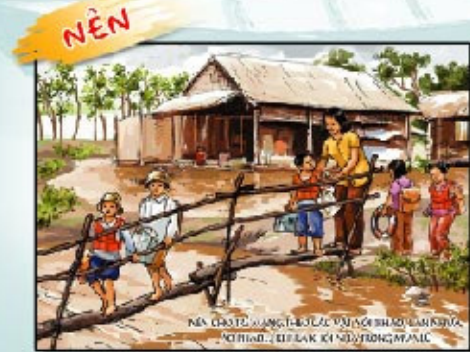
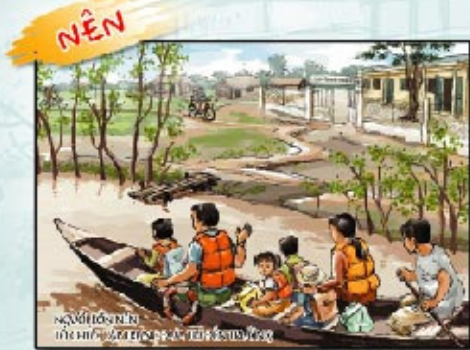
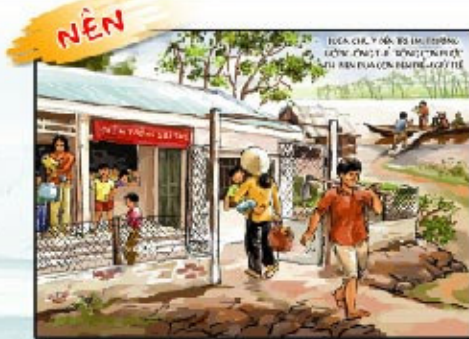
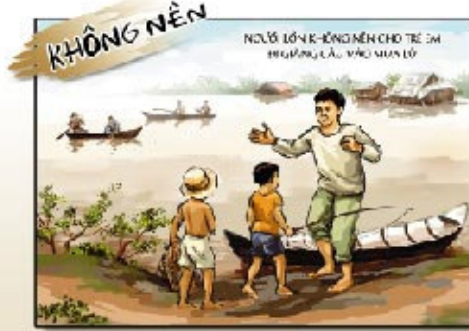


9 điều người lớn nên làm trong mùa lũ

(Tài liệu này được trích trong Quyển Sống Chung Với Lũ của Hội Chữ Thập Đỏ Việt Nam)



PHÒNG TRÁNH CHẾT ĐUỐI CHO TRẺ EM VÙNG LŨ NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI LỚN CẦN LÀM



PHÒNG TRÁNH CHẾT ĐUỐI CHO TRẺ EM VÙNG LŨ

NHỮNG ĐIỀU TRẺ EM CẦN LÀM

19



22



20



23



21



24



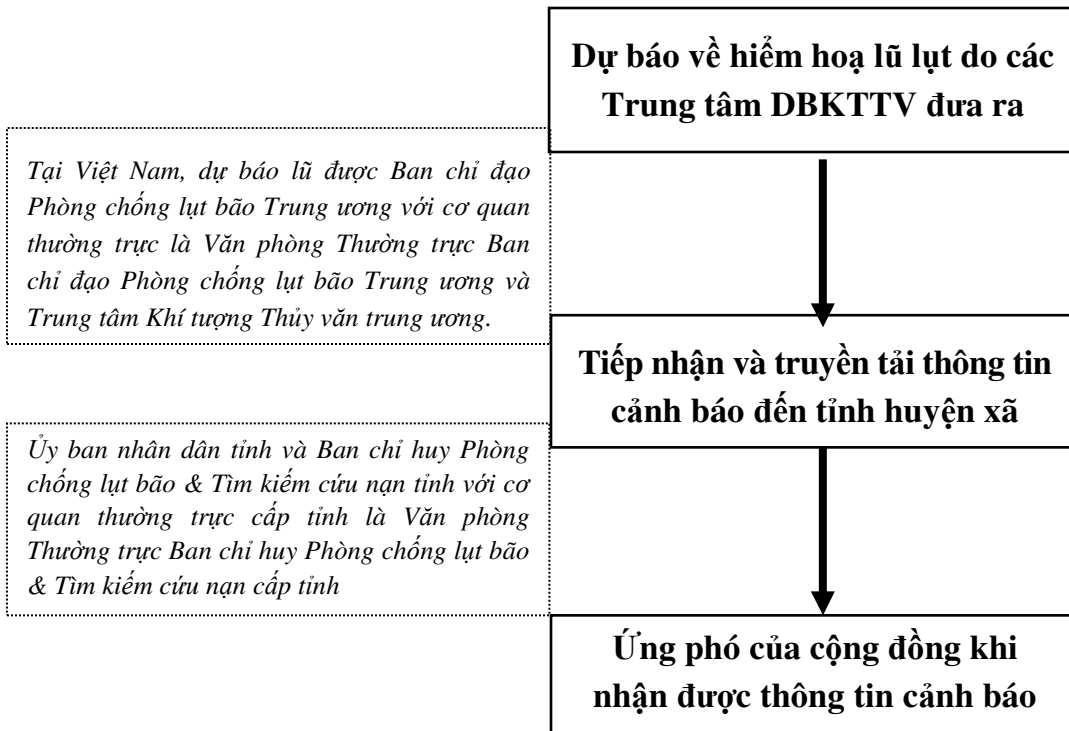
CHƯƠNG III - HỆ THỐNG CẢNH BÁO LŨ SỚM

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 lũ nguy hiểm), đóng vai trò là đầu mối thông tin để các cá nhân và cộng đồng đưa ra quyết định hành động kịp thời.

Mục tiêu chính của Hệ thống cảnh báo sớm tại cộng đồng nhằm cảnh báo cộng đồng sống tại khu vực dễ bị ảnh hưởng lũ về lũ sớm hoặc lũ bất thường có thể gây ra thảm họa và có hành động kịp thời để hạn chế thiệt hại.

Hệ thống cảnh báo lũ sớm gồm 3 giai đoạn theo sơ đồ sau:



Hình 1: Các bước trong việc phổ biến thông tin lũ

Tại Việt Nam, thông tin dự báo lũ sẽ do Trung tâm Khí tượng Thủy văn quốc gia thuộc Bộ Tài nguyên Môi trường tổ chức theo dõi thường xuyên tình hình khí tượng, thủy văn, tham khảo các thông tin thời tiết của các cơ quan khí tượng thủy văn trong nước và quốc tế có liên quan, phát các tin chính thức về áp thấp nhiệt đới, bão, lũ trên các sông chính trong cả nước. Thông tin này sẽ được gửi đến các bộ ngành liên quan và đến Đài Tiếng nói và Truyền hình Việt Nam để thông báo thông tin đến đại chúng. Đó

là điều cần thiết cho cộng đồng sống tại khu vực dễ bị ảnh hưởng lũ tại đồng bằng sông Cửu Long để theo dõi thường xuyên thông tin dự báo lũ trong mùa mưa.

2. Thành phần của Hệ thống cảnh báo sớm:

Một Hệ thống Cảnh báo sớm đơn giản và hiệu quả lý tưởng nhất gồm 4 phần chính có liên quan mật thiết với nhau bao gồm:

- Phát hiện và dự báo lũ (Thảm họa)
- Hình thành các thông điệp cảnh báo
- Phổ biến thông điệp cảnh báo
- Ứng phó của cộng đồng

Phát hiện và dự đoán lũ tại lưu vực sông Mê Công

Phát hiện và dự đoán lũ có thể giảm thiểu đáng kể các thiệt hại về nhân mạng và của cải, cung cấp thông tin cơ bản cho việc phổ biến hệ thống cảnh báo sớm. Dự báo sớm lũ đòi hỏi hệ thống quan trắc khí tượng thủy văn. Các dữ liệu thời tiết sẽ nhanh chóng được chuyển đến trung tâm thời tiết để có sự phân tích và dự báo chính xác.

Ủy hội sông Mê Công cũng sẽ thông báo bằng tin dự báo mực nước trong 5 ngày cho các trạm quan trắc dọc theo sông chính, dựa trên các trạm quan trắc theo dòng sông chính thuộc 4 quốc gia trong khu vực hạ lưu. Tại lưu vực sông Mê Công, cả ở Cam-pu-chia và ở Việt Nam, Trung tâm Khí tượng Trung ương sẽ thông báo dự báo lũ dựa trên các trạm quan trắc trong lưu vực sông cũng như trong các nhánh phụ. Cả hệ thống dự báo và cảnh báo được phổ biến và quan tâm rộng rãi.

3. Thế nào là cảnh báo và dự báo lũ?

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

Tại Việt Nam, có các thông báo sau được phổ biến tới cộng đồng:

3.1. Dự báo lũ - Nội dung thông báo lũ:

- **Thông tin mực nước lũ trên sông Tiền và sông Hậu:** được quy định trong Phụ Lục II của 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

- a. Tiêu đề thông báo lũ được xác định theo loại thông báo lũ quy định.

- b. Thực trạng diễn biến lũ trong 24 giờ qua và số liệu thực đo về mực nước tại thời điểm gần nhất.
- c. 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.

Thông báo lũ:

Khi mực nước lũ trên sông Tiền, sông Hậu có khả năng lên mức báo động III thì phát tin “Thông báo lũ”.

Thông báo lũ khẩn cấp:

Khi mực nước lũ trên sông Tiền, sông Hậu lên mức báo động III và có khả năng tiếp tục lên cao thì phát tin “Thông báo lũ khẩn cấp”

Tiêu đề thông báo lũ:

Tuỳ theo diễn biến mực nước lũ mà ban hành “Thông báo lũ” hoặc “Thông báo lũ khẩn cấp”

Thực trạng lũ:

Diễn biến lũ trong 24 giờ qua và số liệu mực nước đo 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 thời 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.

Chế độ phát tin lũ:

Thông báo lũ: Lũ trên sông Tiền và sông Hậu, 5 ngày phát 1 tin vào lúc 10 giờ 30 phút.

Thông báo lũ khẩn cấp: Lũ trên sông Tiền và sông Hậu, 5 ngày phát 1 tin vào lúc 10 giờ 30 phút. Trong trường hợp lũ diễn biến phức tạp, phát tin bổ sung xen kẽ giữa các tin chính.

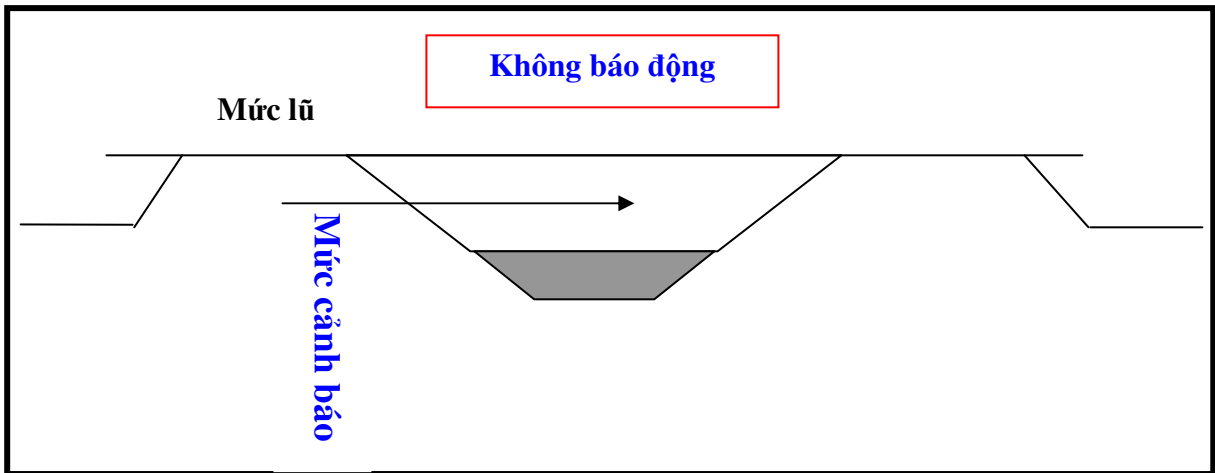
3.2. Công tác cảnh báo lũ

- 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:

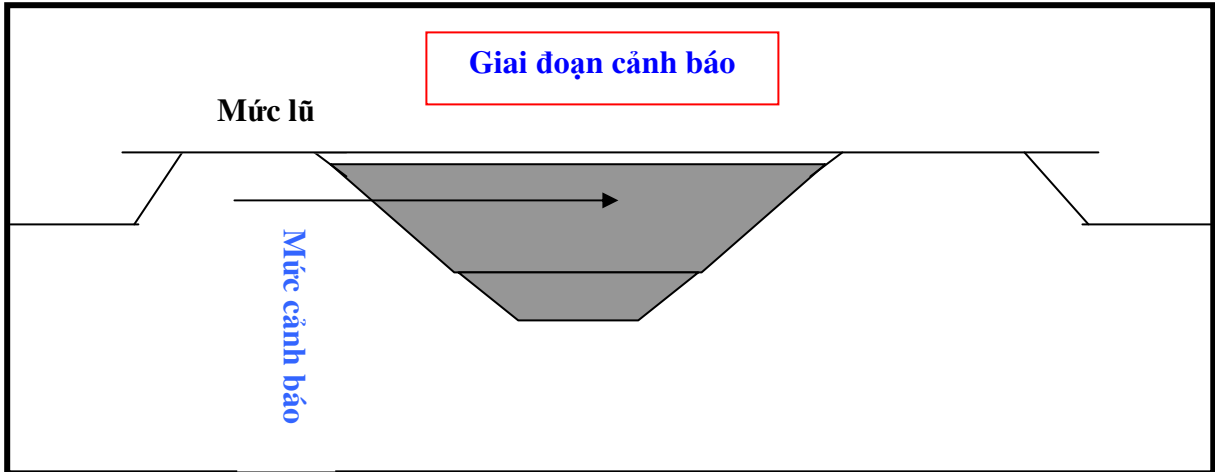
+ Đối với những năm lũ về sớm và lên nhanh có ảnh hưởng đe dọa trực tiếp đến sản xuất vụ hè thu thì Ban chỉ huy PCLB & TKCN sẽ tham mưu cho UBND tỉnh ra một thông báo khẩn cấp để cảnh báo các địa phương cùng nhân dân có các giải pháp bảo vệ sản xuất, lúa vụ 3 như gia cố đê bao, chuẩn bị lực lượng giúp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

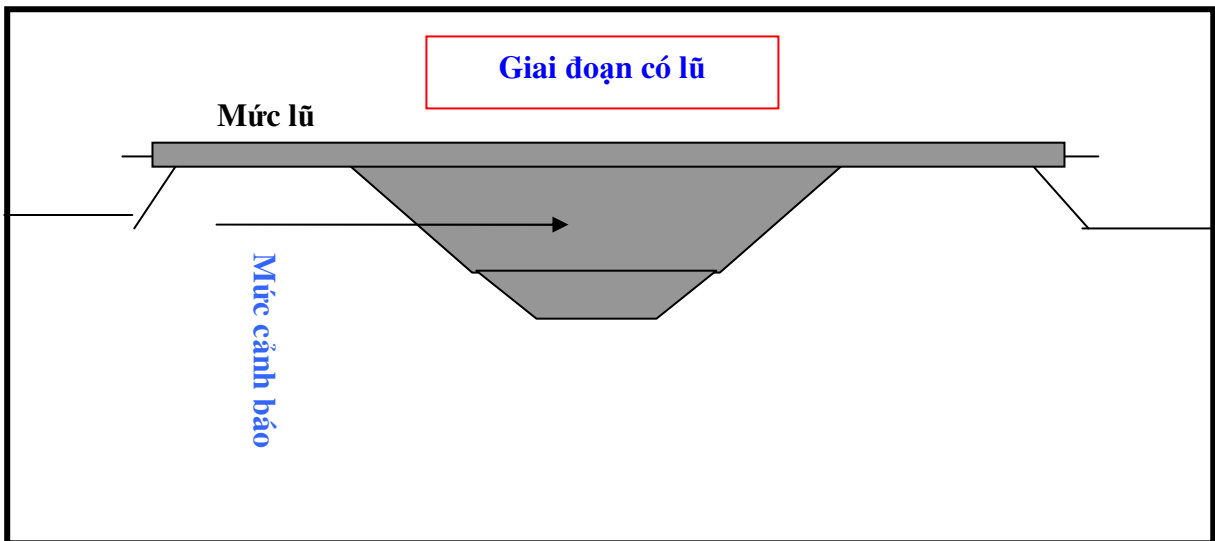
Hình 2: Ba trạng thái của lũ: Không báo động, giai đoạn cảnh báo và giai đoạn lũ



Hình 2a: Mức nước thấp hơn mức báo động – Không có khả năng xảy ra lũ



Hình 2b: Mức nước cao hơn mức báo động – Nhưng thấp hơn mức lũ



Hình 2c: Mức nước cao hơn mức lũ

Bảng 1: Khác biệt giữa thông tin thông báo và cảnh báo lũ

Thông 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 	<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.

<ul style="list-style-type: none">▪ 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	
---	--

Người tiếp nhận thông tin có thể chắc chắn các thông điệp cảnh báo được các cơ quan dưới đây đưa ra (theo sơ đồ trong hình 3):

- Hệ thống thông tin phục vụ phòng chống lụt bão và giảm nhẹ thiên tai, một cách tổng thể, được thông tin tới các cấp sau:

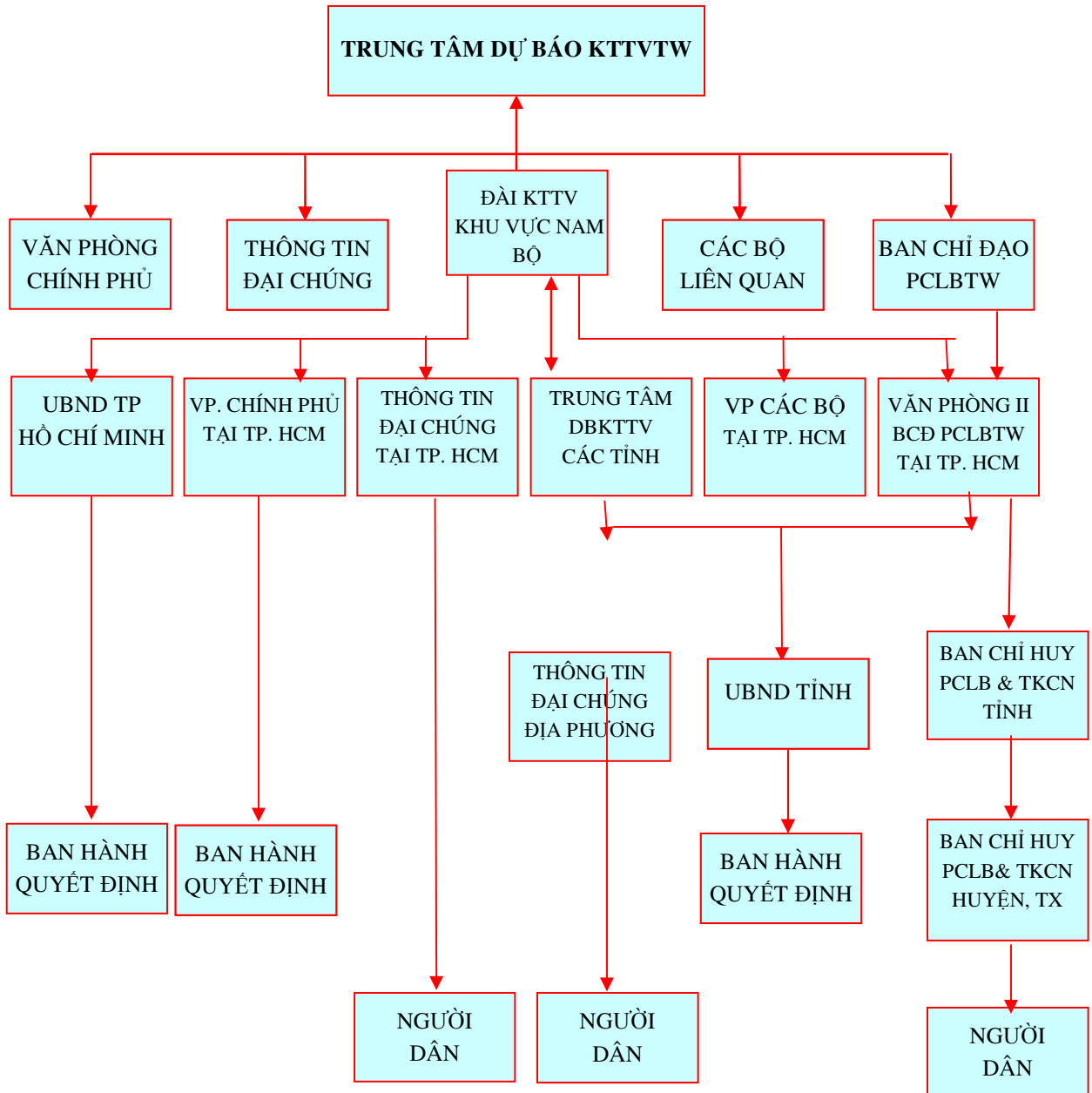
- **Cấp Trung ương:** Ban chỉ đạo Phòng chống lụt bão Trung ương với cơ quan thường trực là Văn phòng Thường trực Ban chỉ đạo Phòng chống lụt bão Trung ương.

- **Cấp tỉnh:** Ủy ban nhân dân tỉnh và Ban chỉ huy Phòng chống lụt bão & Tìm kiếm cứu nạn tỉnh với cơ quan thường trực cấp tỉnh là Văn phòng Thường trực Ban chỉ huy Phòng chống lụt bão & Tìm kiếm cứu nạn tỉnh.

- **Cấp huyện, thị xã:** Ủy ban nhân dân huyện và Ban chỉ huy Phòng chống lụt bão & Tìm kiếm cứu nạn huyện, có một bộ phận thường trực giúp việc BCHPCLB huyện, thị xã.

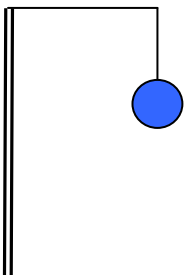
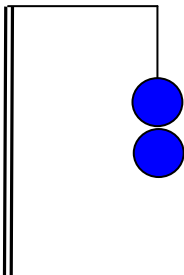
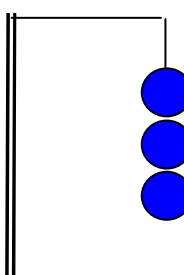
- **Cấp xã:** Ủy ban nhân dân xã, phường, thị trấn và Ban chỉ huy Phòng chống lụt bão & Tìm kiếm cứu nạn xã, phường, thị trấn và từ xã, phường, thị trấn đến khóm, ấp và từng hộ dân.

Hình 3: Sơ đồ chuyển thông báo và cảnh báo lũ đến người dân



Tín hiệu báo lũ

Tín hiệu báo lũ (Ban hành theo Quyết định số 307/2005/QĐ-TTg ngày 25 tháng 11 năm 2006 của Thủ tướng Chính phủ về ban hành Quy chế báo áp thấp nhiệt đới, bão, lũ)

Tín hiệu	Hình dạng tín hiệu	Ý nghĩa của từng loại tín hiệu
Mức báo động 1	<p>Một đèn nhấp nháy màu xanh</p> 	Mức nước trên khu vực không chế đạt tới mức báo động số 1
Mức báo động 2	<p>Hai đèn nhấp nháy màu xanh</p> 	Mức nước trên khu vực không chế đạt tới mức báo động số 2
Mức báo động 3	<p>Ba đèn nhấp nháy màu xanh</p> 	Mức nước trên khu vực không chế đạt tới mức báo động số 3

Hình 4: Tín hiệu báo lũ

Các ghi chú đi kèm

Các mục trong bài “Hệ thống Cảnh báo lũ sớm” cung cấp cho Giáo viên và Người tham gia công tác đào tạo những gợi ý dưới đây để có thể sử dụng trong việc hướng dẫn cho học sinh, sinh viên:

- Tất cả các tiêu đề được mô tả trong bài “Hệ thống Cảnh báo lũ sớm” đều phù hợp để truyền đạt với học sinh đang bắt đầu tham gia các môn khoa học.
- Giáo viên có thể liên kết với những vấn đề đặc biệt như “Chu trình sinh địa hóa”. Với việc sử dụng “Sổ tay Lũ lụt” (được cung cấp trong bộ tài liệu), chu trình sinh địa hóa có thể giúp giải thích lý do xuất hiện của lũ.
- Tiêu đề hợp lý tiếp theo có thể là “Thông báo lũ”. Những thông tin chính được chia sẻ với học sinh là:
 1. Sự khác biệt giữa thông báo lũ và cảnh báo lũ – để tránh tình trạng khủng hoảng không cần thiết.
 2. Những thành phần chính của thông báo và cảnh báo – để nhận biết các thông tin cần thiết cho việc phòng chống.
 3. Những quyết định chính thức để phát thông điệp cảnh báo – để nhận biết các cơ quan phát thông điệp.

Điều hợp lý là chia sẻ các thông tin với phụ huynh với cùng lý do như trên.

- Học sinh ở các lứa tuổi đều có thể được dạy để nhận biết các tín hiệu lũ, cùng với việc sử dụng bảng thông tin lũ cũng như tầm quan trọng của bảng tin này như mô tả trong hình 3 và 4.

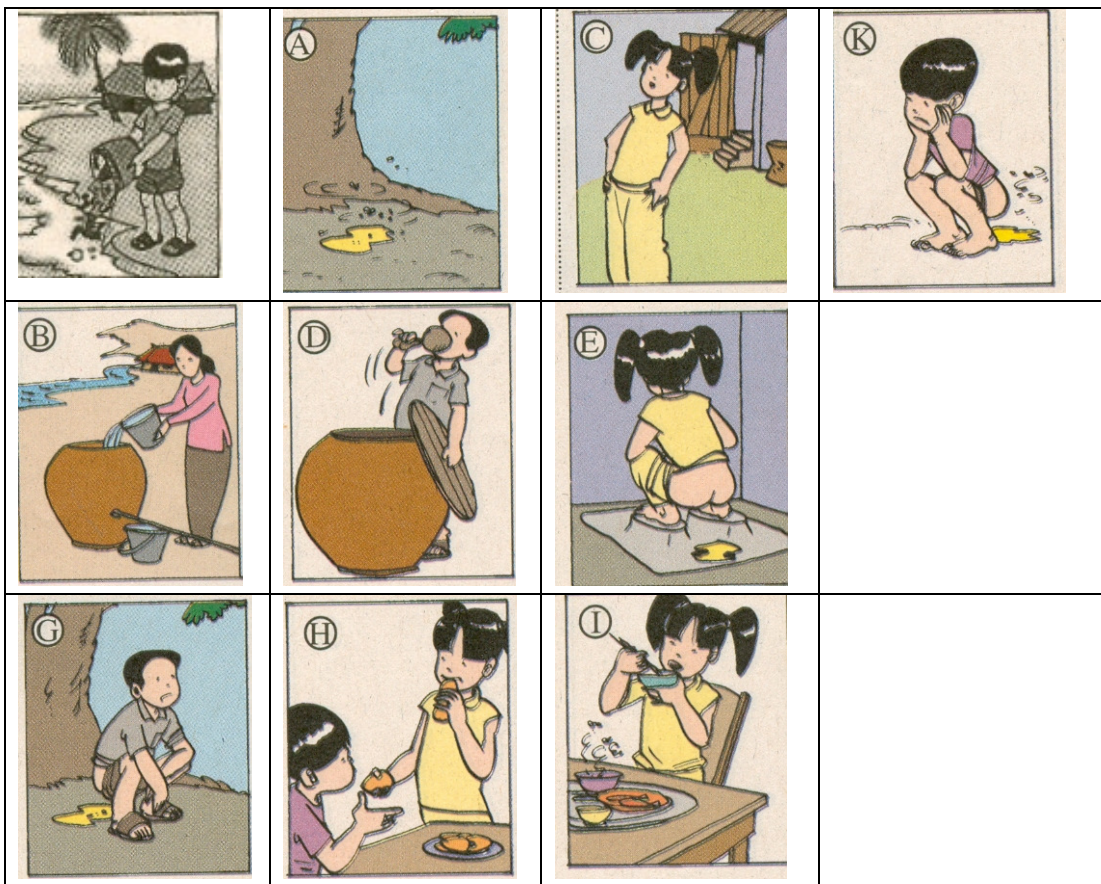
CHƯƠNG IV - CÁC BỆNH THƯỜNG GẶP TRONG MÙA LŨ

BỆNH TIÊU CHẢY

Nguyên Nhân và Cách Phòng Ngừa

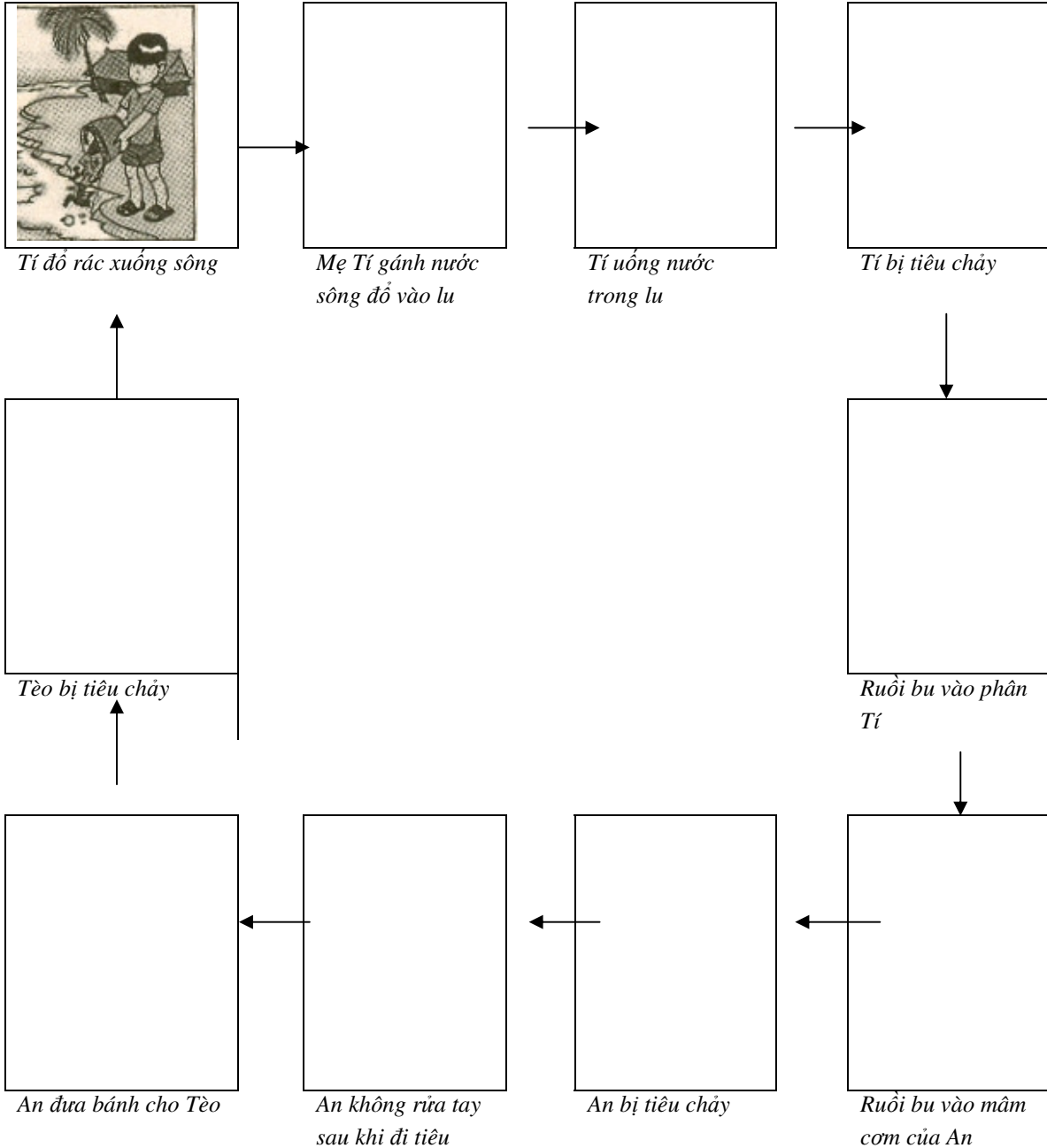
(Tài liệu này có thể áp dụng được cho học sinh cấp I và II. Đối với học sinh cấp II không cần dùng phần gợi ý)

1. Tại sao các em bị tiêu chảy? (Cắt các hình bên dưới và xếp 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 I



2. 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)

3. Cách phòng ngừa:

<i>Cắt các câu dưới đây và dán vào vị trí thích hợp</i>	<i>Đáp án</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)

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 / 1 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 ăn các thức ăn thông thường.

2. Cho biết tác hại của tiêu chảy?

Trả lời:

- Có thể chết.
- Có thể bị suy dinh dưỡng.
- 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 sinh đến 4 - 5 tháng, đưa bé 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.
- Thức ăn không được 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 (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. 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?

Trả lời:

- Gói ORS được bán trong các tiệm thuốc Tây.
- Gói này được hòa 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 dùng:

Trả lời:

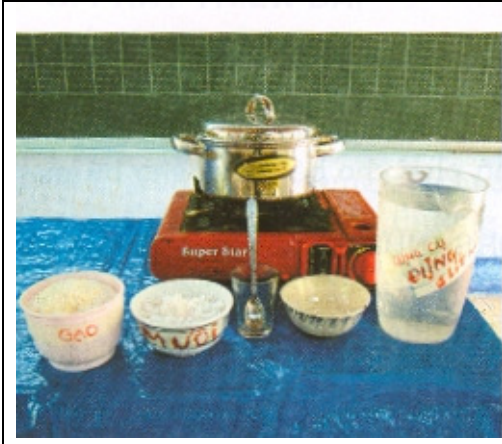
- 8 muỗng cà phê đường (muỗng gạt ngang)
- 1 muỗng cà phê muối (muỗng gạt ngang)
- 1 lít nước chín để nguội.

10. Có thể cho trẻ dùng cháo muối:

Trả lời:

- 6 chén nước cho vào nồi.
- Tay vốc 1 nắm gạo hở cho vào nồi.
- Bóc 1 nhúm muối với 3 ngón tay cho vào nồi

Sau đó đun sôi khoảng 10-15 phút, nhìn thấy hạt 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 đứa bé 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 đứa bé bị ói thì chúng ta nên làm gì?

Trả lời:

- Nên đem bé đi bệnh viện.

*(Tài liệu trên được trích trong Quyển Chăm Sóc Sức Khỏe Cho Học Sinh Tiểu Học
Của Save The Children Australia – New Zealand)*

SỐT Ở TRẺ EM

1. Thế nào gọi là sốt?

Đáp: Khi nhiệt độ trong người cao hơn 37 độ C. Phải theo dõi nhiệt độ thường xuyên khi trẻ bị bệnh.

2. Sốt có phải là bệnh không?

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 nặng như tiêu chảy

4. Phân loại sốt:

Đáp:

- Sốt nhẹ: từ 37,5 – 38 độ C
- Sốt vừa: từ 38 – 39 độ C
- Sốt cao: từ 39 – 40 độ C
- Sốt rất cao: trên 40 độ C

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

5. Cần 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 38 độ C, cần lau mát hạ sốt cho trẻ (Xin xem bài đính kèm về cách lau mát hạ sốt).
- 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 có thể được.**

6. Phải đưa trẻ đến Bác sĩ khi:

Đáp:

- Sốt kéo dài hơn 3 ngày.
- Sốt cao (39-40 độ C) 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 trong Quyển Chăm Sóc Sức Khỏe Cho Học Sinh Tiểu Học
Của Save The Children Australia – New Zealand)*

HƯỚNG DẪN LAU MÁT HẠ SỐT

(Tài liệu này được trích trong Quyển Chăm Sóc Sức Khỏe Cho Học Sinh Tiểu Học
Của Save The Children Australia – New Zealand)

Dụng cụ cần có:

- Một thau nước ấm
- 3 cái khăn sạch

Cách thực hiện:

- Cởi bỏ quần áo em bé.
- Đặt em bé nằm nơi thoáng, kín gió.
- Dùng 2 cái khăn nhúng vào thau nước ấm, vắt hơi ráo nước rồi đắp 1 cái vào nách và 1 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.
- Sau đó lần lượt đổi khăn qua nách và bẹn bên kia.
- Nghiêng bé sang 1 bên để lau lưng cho bé.
- 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

CHƯƠNG V – 3 BƯỚC ĐỂ CÓ NƯỚC SẠCH

3 BƯỚC ĐỂ CÓ NƯỚC SẠCH

Bước 1. Làm trong nước bằng phèn:



Cục phèn

Bước a: Chuẩn bị phèn.

Bước b: Súc rửa lu chứa nước.

Bước c: Đổ nước vào lu sạch.

Bước d: Quay đều cục phèn trong lu chừng 20 vòng.

Bước e: Đậy nắp lu lại, chờ 2 tiếng đồng hồ, sau đó múc nước trong qua 1 lu sạch khác để làm tiếp bước 2.

KHÔNG NÊN BỎ CẶN XUỐNG AO CÁ

Bước 2. Làm sạch nước bằng thuốc xử lý nước (Cloramin B):

Trộn thuốc xử lý nước (Cloramin B) vào nước đã lắng trong.

Thuốc viên

Thuốc nước



Thuốc bột



Bà con phải theo đúng chỉ dẫn ghi trên bao bì về lượng thuốc và thời gian quay thuốc và lắng nước để đảm bảo nước uống sạch và an toàn.

Bước 3. Bảo quản nước sau khi xử lý:

- Đậy kín lu chứa nước.
- Dùng ca sạch múc nước, nên dùng ca có cán dài.

Nếu xử lý nước theo đúng chỉ dẫn trên thì không cần nấu chín trước khi uống.

Nếu không xử lý nước bằng thuốc xử lý thì phải nấu chín trước khi uống.



Australian Government
AusAID

Dự án Cấp nước và Vệ sinh Nông thôn
Đồng bằng sông Cửu Long

Thuốc xử lý nước nên để xa tầm tay trẻ em

(Tài liệu trên được trích từ Dự Án Cấp Nước và Vệ Sinh Nông Thôn Đồng Bằng Sông Cửu Long)

CHƯƠNG VI - BIỂU MẪU ĐÁNH RỦI RO TRONG TRƯỜNG HỌC

PHIẾU THU THẬP THÔNG TIN

Tỉnh:.....Huyện:.....

.....

Xã

:.....Ngày:.....

Tên

trường:.....

...

Trường gồm 1 điểm chính và.....điểm phụ.

Xin Quý Thầy Cô khoanh tròn vào loại trường thích hợp bên dưới

Nhà trẻ	Mẫu giáo	Tiểu học	Trung Học Cơ Sở
Trường công	Trường dân lập	Trường bán công	Trường tư

Tên hiệu

trường:.....

Số điện thoại trường.....Fax:.....Số đi

động.....

Số lượng giáo viên nữ:

Trên Đại Học	Tốt nghiệp Đại Học	Tốt nghiệp Cao Đẳng	Tốt nghiệp lớp 12	Chưa tốt nghiệp lớp 12

Số lượng giáo viên nam:

Trên Đại Học	Tốt nghiệp Đại Học	Tốt nghiệp Cao Đẳng	Tốt nghiệp lớp 12	Chưa tốt nghiệp lớp 12

Số lượng học sinh: (Xin Quý Thầy Cô điền tên của từng điểm trường và số lượng học sinh của từng điểm)

Tên điểm trường	Nữ	Nam	Tuổi (nhỏ nhất -lớn nhất)
Điểm chính			
Điểm phụ			
Điểm phụ			
Điểm phụ			
Điểm phụ			

Số lượng lớp:

Tên điểm trường	Lớp 1	Lớp 2	Lớp 3	Lớp 4	Lớp 5	Lớp 6	Lớp 7	Lớp 8	Lớp 9
Điểm chính									
Điểm phụ									
Điểm phụ									
Điểm phụ									
Điểm phụ									
Điểm phụ									

1. Trường của Quý Thầy Cô có bị ngập nước trong mùa lũ không?.....
2. Nếu có, thì trận lũ lụt gần đây nhất là vào lúc nào?.....nước dâng cao bao nhiêu?.....
3. Từ trường của Quý Thầy Cô cách xa đường chính là bao xa? (*đường xe hơi 4 chỗ chạy được*).....
4. Trường có nằm gần sông rạch hay không?.....
5. Trong mùa lũ, trường sử dụng nước từ đâu?.....
6. Trong mùa lũ học sinh đến trường bằng cách nào?.....
7. Trong mùa lũ, trường của Quý Thầy Cô có được sử dụng như một chỗ ở tạm thời không?

Xin Quý Thầy Cô khoanh tròn điều kiện thực tế của trường mình vào bảng dưới đây (Bảng này chỉ dùng cho trường chính. Có 1 bảng đính kèm dành cho điểm phụ)

8	Vách trường làm bằng	gạch tô xi măng	gỗ	đất	lá	
9	Mái trường lợp bằng	ngói	tôn	lá	tranh	
10	Nền	gạch	xi măng	đất		
11	Trường	mới xây	cũ	chắc chắn	yếu	xuống cấp trầm trọng
12	Trường có phòng vệ sinh không?	Có	Không			
13	Nếu có phòng vệ sinh, thì phòng vệ sinh loại nào?	Cầu cá	Cầu trên sông	Cầu xây kiên cố có nước dội		
14	Phòng vệ sinh có chỗ rửa tay cho học sinh chưa?	Có	Chưa			
15	Có xà bông cho học sinh rửa tay tại trường sau khi đi vệ sinh chưa?	Có	Chưa			
16	Tiêu hủy rác bằng cách	Có hố	Có hố	Xe rác	Cách	

		đốt rác	chôn rác	đến lấy mỗi ngày	khác	
17	Học sinh học	cả ngày	một buổi			
18	Trường có bếp ăn cho học sinh học cả ngày không?	Có	Không			
19	Trường dùng nước gì để sinh hoạt?	nước giếng	nước máy	nước mưa	nước sông	nước ao

20. Xin Quý Thầy Cô nêu ra 1 số việc mà thầy cô đã thực hiện ở trường trong việc phòng và giảm nhẹ ảnh hưởng do lũ lụt gây ra:

.....

21. Ai hoặc phòng ban nào sẽ chịu trách nhiệm sửa chữa trường khi trường bị ảnh hưởng lũ lụt?

.....

22. Đối với thảm họa và bệnh tật hay xảy ra trong mùa lũ, thầy Cô nghĩ thông tin gì thì cần thiết cho học sinh?

.....
.....
.....
.....
.....

23. Trường của Thầy Cô đã có tài liệu gì liên quan đến lũ lụt để tuyên truyền cho học sinh?

.....
.....
.....
.....
.....

24. Trường của Quý Thầy Cô có dụng cụ cấp cứu, loa phát thanh hay tàu ghe nhỏ để sử dụng trong mùa lũ hay trong bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào không? *(Xin Quý Thầy Cô ghi rõ, trường mình hiện tại đang có phương tiện gì?)*

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

25. Thầy cô đã có tham dự bất cứ 1 đợt tập huấn nào liên quan đến đề tài lũ, lụt không?.....

26. Nếu có, thì thầy cô đã tham dự bao nhiêu lần.....? Và do ai tổ chức? Tổ chức vào lúc nào?

.....
.....
.....
.....
.....

27. Trường đã có tổ chức hoạt động gì cho học sinh về đề tài lũ lụt không? (nếu có, xin Quý Thầy cô ghi cụ thể)

.....
.....
.....
.....
.....

28. Thầy cô có cần tài liệu về những biện pháp an toàn trong mùa lũ để sử dụng cho trường không?...

29. Nếu có, xin Quý Thầy Cô cho biết tài liệu nào là cần và số lượng là bao nhiêu?

.....
.....
.....
.....
.....

30. Xin Quý Thầy cô cho biết bao nhiêu phần trăm học sinh của trường mình biết bơi?.....

Xin Quý Thầy Cô ghi cụ thể, trường của Quý Thầy Cô cần trang bị những gì (kiến thức chuyên môn, trang thiết bị, hay nâng cấp) để trường và học sinh được an toàn hơn trong mùa lũ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cám ơn sự hợp tác của Quý Thầy Cô.

Ủy hội sông Mê Công (MRC)



Ủy hội sông Mê Công là một tổ chức liên chính phủ, được thành lập năm 1995 nhằm thúc đẩy, điều phối việc quản lý và phát triển bền vững nguồn nước và các nguồn tài nguyên liên quan nhằm tạo ra lợi ích chung cho các quốc gia thành viên và sự thịnh vượng của người dân thông qua việc triển khai các chương trình chiến lược và các hoạt động; cung cấp thông tin cụ thể và tư vấn chính sách. Các quốc gia thành viên của Ủy hội bao gồm: Campuchia, Lào, Thái Lan và Việt Nam. Ủy hội sông Mê Công đang xúc tiến một chương trình hợp tác khu vực nhằm phát triển bền vững tài nguyên nước ở cấp độ lưu vực về lập kế hoạch lưu vực, sử dụng nguồn nước, môi trường, quản lý và giảm thiểu lũ, nông nghiệp, ngư nghiệp, lâm nghiệp và tưới tiêu, thủy điện, hàng hải và nâng cao năng lực. Để có thêm thông tin, xin tham khảo trên trang tin điện tử: www.mrcmekong.org

Cơ quan Hợp tác Kỹ thuật Chính phủ Đức (GTZ)



Cơ quan Hợp tác Kỹ thuật Chính phủ Đức (GTZ) là đơn vị hợp tác quốc tế nhằm mục tiêu phát triển bền vững, với các hoạt động trên phạm vi toàn cầu. Cơ quan cung cấp các giải pháp mang tính phát triển lâu dài nhằm hướng đến sự phát triển kinh tế chính trị, xã hội và sinh thái trong một thế giới toàn cầu hoá. GTZ xúc tiến sự đổi mới đa dạng và các quá trình chuyển đổi, thường làm việc trong những điều kiện khó khăn. Mục tiêu hợp nhất còn nhằm cải thiện những điều kiện sống của người dân trên cơ sở bền vững. Để có thêm thông tin, xin tham khảo trên trang tin điện tử: www.gtz.de

Cơ quan Nhân đạo Ủy ban Châu Âu (ECHO)



ECHO là một trong những nhà tài trợ lớn nhất cho các hoạt động cứu trợ nhân đạo. Thông qua Chương trình chuẩn bị ứng phó với thảm họa (DIPECHO), ECHO hỗ trợ những người dễ bị tổn thương sống trong những khu vực hay bị ảnh hưởng bởi thiên tai nhằm giảm thiểu tác hại của thảm họa thiên nhiên tới cuộc sống và sinh kế của họ. Để có thêm thông tin, xin tham khảo trên trang tin điện tử: <http://ec.europa.eu/echo/>

Trung tâm Phòng chống Thiên tai Châu Á (ADPC)



Trung tâm Phòng chống Thiên tai Châu Á là một tổ chức độc lập, liên chính phủ, phi lợi nhuận và có trụ sở đặt tại Thái Lan. Thành lập vào năm 1986 ADPC là trung tâm nguồn hàng đầu trong khu vực với mục tiêu phấn đấu vì những cộng đồng an toàn hơn và phát triển bền vững thông qua hoạt động giảm nhẹ thiên tai. Các chương trình của ADPC bao gồm các lĩnh vực hoạt động đa dạng, chú trọng đến tất cả các loại hình thảm họa, và bao gồm tất cả các mảng của quá trình quản lý thảm họa - từ ngăn ngừa đến giảm nhẹ, thông qua việc phòng ngừa và ứng phó, cho đến đánh giá các nhu cầu và thiệt hại, phục hồi và tái thiết. Các chương trình của ADPC được thực hiện bởi 4 đơn vị: Đơn vị Quản lý Thảm họa (DMS), Quản lý Rủi ro Thảm họa Đô thị, Quản lý Rủi ro Khí hậu, Chăm sóc Sức khỏe Cộng đồng và Ứng phó Khẩn cấp. Để có thêm thông tin về dự án này, xin tham khảo trên trang tin điện tử: www.adpc.net

