

NHỮNG LƯU Ý ĐẢM BẢO SỨC KHOẺ VÀ AN TOÀN CHO HỌC SINH

TRONG DỊP NGHỈ LỄ 30/4 -1/5

Kỳ nghỉ lễ 30/4 - 1/5/2024 đang đến gần, vào những ngày này trẻ được nghỉ học, nhu cầu đi du lịch của các gia đình tăng cao, cùng với đó là các hoạt động liên hoan, ăn uống, vui chơi cũng diễn ra liên tục. Trẻ nhỏ có thể gặp nhiều nguy cơ tai nạn thương tích như: ngộ độc thực phẩm/hóa chất, té ngã, đuối nước... Khi cho trẻ đi cùng, bố mẹ cần lưu ý chăm sóc trẻ đúng cách để chuyến du lịch thành công và an toàn.



ĐỂ CÓ CHUYẾN DU LỊCH THÀNH CÔNG VÀ ĐẢM BẢO AN TOÀN CHO TRẺ, PHỤ HUYNH CÓ THỂ THAM KHẢO MỘT SỐ LƯU Ý SAU:

1. Dạy trẻ kỹ năng trước khi đi du lịch

- Trước khi đi du lịch, bố mẹ nên dạy trẻ tuyệt đối không đi theo người lạ.
- Cần dạy bé ghi nhớ tên tuổi của bố mẹ, địa chỉ, điện thoại liên lạc.
- Bố mẹ nên đưa ra các tình huống khi bị lạc và hướng dẫn trẻ cách xử lý tình huống.



Dạy trẻ ứng phó với các tình huống bất ngờ

2. Lựa chọn địa điểm phù hợp với trẻ nhỏ

Bố mẹ cần cân nhắc địa điểm hợp lý, đảm bảo các tiêu chí: Khu du lịch cần kết hợp nhà nghỉ với các tiện ích; Khoảng cách di chuyển từ nhà đến vị trí vui chơi không nên quá xa...

3. Chuẩn bị quần áo và các vật dụng cần thiết cho trẻ

a. **Về thuốc:** Bố mẹ cần chuẩn bị sẵn một số loại thuốc dự phòng khi đi du lịch như: Thuốc cảm cúm, hạ sốt, thuốc ho, thuốc chống dị ứng, men tiêu hóa, các loại kem chống muỗi, kem chống nắng, dầu gió...

b. **Về quần áo:** tùy vào đặc điểm thời tiết tại điểm du lịch để bố mẹ quyết định sẽ mang theo loại quần áo phù hợp cho trẻ. Tiện lợi nhất là nên cho trẻ mặc quần áo cotton...

Bên cạnh đó cần tăng cường cho trẻ uống đủ nước, ăn trái cây giàu vitamin C để tăng cường sức đề kháng.

3. Để mắt đến trẻ mọi lúc, mọi nơi

Trẻ con rất tò mò và ưa khám phá, nên khi đi du lịch ở những vùng đất mới lạ, trẻ dễ ham vui, đi lại nhiều nơi dẫn đến bị lạc. Hoặc nếu các gia đình đi chơi ở những nơi đông người, thì chỉ một chút lơ là của bố mẹ cũng có thể khiến con bị lạc. Do vậy, trước khi đi chơi bố mẹ nên dặn dò con cẩn thận, không được đi theo người lạ nếu chưa có sự đồng ý và phải luôn bám sát bố mẹ. Ngoài ra, bố mẹ cũng nên dạy con những kỹ năng cần thiết nếu đi lạc.

Hướng dẫn con học thuộc số điện thoại của bố, mẹ để tiện có thể liên lạc khi cần thiết. Nếu có thể, bạn nên đeo cho con 1 chiếc vòng cổ có ghi ngắn gọn thông tin hữu ích, hoặc nhét vào túi áo, quần của con một mảnh giấy chứa thông tin, đề phòng khi con bị lạc.

Về phía bố mẹ, khi con bị lạc, bố mẹ cần cố gắng bình tĩnh để đưa ra quyết định sáng suốt. Trước hết, hãy đứng nguyên tại chỗ và kêu tên con thật to. Nếu không hiệu quả, có thể nhờ đến loa phát thanh quanh khu vực hoặc nhờ tới sự giúp đỡ của chính quyền địa phương và công an.

Tại những chỗ đông người, bố mẹ không nên rời mắt khỏi trẻ dù chỉ một phút bởi trẻ hiếu động, rất dễ bị lạc.

4. Nguy cơ đuối nước

Kỳ nghỉ lễ 3/4 – 1/5 thường rơi vào thời điểm nắng đầu hè. Vì vậy, nhiều gia đình lựa chọn đi chơi ở những vùng biển, sông, hồ để thư giãn. Khi đến những khu vực này, bố mẹ cần lưu ý nguy cơ đuối nước có thể xảy đến với trẻ. Trẻ nhỏ thường rất ham vui, thường ngâm mình dưới nước lâu, điều đó dẫn đến say nắng hoặc chuột rút gây ra đuối nước. Hoặc trẻ vì mãi chơi nên bơi ra vùng nước quá sâu cũng có thể dẫn tới việc đuối nước...



Bảo vệ trẻ khỏi nguy cơ đuối nước

Để tránh gặp phải những trường hợp đáng tiếc, bố mẹ chỉ nên cho trẻ chơi ở nơi gần bờ, có bố và mẹ trông giữ. Nên mặc áo phao cho trẻ hoặc dùng phao bơi cho trẻ để an toàn.

Bố mẹ cũng không nên chủ quan mà dùng phao bơi để đưa con ra tắm xa bờ, vì nếu gặp trường hợp sóng dồn dập và đánh úp sẽ rất dễ bị cuốn ra xa và khó xử lý tình huống.

5. Nguy cơ ngộ độc thực phẩm

Trong những ngày lễ, thói quen ăn uống, nếp sinh hoạt thường ngày của trẻ thường bị xáo trộn đột ngột, dễ dẫn đến các bệnh về đường tiêu hóa.



- Vệ sinh tay, vệ sinh cá nhân, vệ sinh mũi họng cho trẻ thường xuyên.
- Đeo khẩu trang khi trẻ ra ngoài, tránh tiếp xúc với trẻ bị ốm.
- Cho trẻ ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng;

- Khi cơ thể trẻ có những biểu hiện bất thường như: ho, sốt,... bố mẹ nên thực hiện các quy tắc phòng tránh lây nhiễm dịch và đưa trẻ đến cơ sở y tế khám và điều trị kịp thời.

*Nhân dịp nghỉ lễ 30/4 -1/5/2023 chúc quý phụ huynh cùng các con học sinh trường TH Khương Mai có những chuyến du lịch:
THÚ VỊ, BỔ ÍCH, AN TOÀN VÀ HẠNH PHÚC trong dịp nghỉ lễ 30/4 -1/5/2023*