

Xử lý tình huống nguy hiểm trên đường du lịch

Khi đi du lịch bạn luôn phải chuẩn bị những thứ vật dụng ngừa trước những tình huống xảy ra như ong chích, rắn cắn, muỗi đốt, chuột rút khi bơi... phải chuẩn bị cho những kỹ năng xử lý nhanh chóng và những vật dụng đi kèm nhưng trong những tình huống nguy hiểm ấy liệu bạn còn có khả năng bình tĩnh xử lý hay không? Sau đây là những kỹ năng xử lý của [Hotels in Saigon](#) đưa ra mà bạn cần hiểu rõ khi đi du lịch xa.

Say nắng

Du lịch vào mùa hè nắng nóng, cộng với các hoạt động ngoài trời kéo dài rất dễ khiến cơ thể bị mất nước do ra quá nhiều mồ hôi, dẫn đến say nắng. Lúc này nhiệt độ cơ thể sẽ tăng cao, tới 39 – 40°C, da khô, môi và lưỡi khô rộp, có thể tụt huyết áp, tiểu ít. Nặng hơn có thể bị ngất và lên cơn co giật. Khi gặp tình huống này, bạn nên đưa người bị say nắng vào nơi râm mát, thoáng gió, cởi bớt quần áo. Sau đó, dùng khăn đắp nước mát liên tục đắp lên trán, gáy, ngực, nách, cánh tay, đùi. Có thể dùng đá lạnh để chườm nhưng phải liên tục thay đổi vị trí tiếp xúc. Khi người say nắng tỉnh, bạn nên cho uống nước có pha muối loãng (4 – 5g muối ăn trong 1 lít nước) hoặc dung dịch oresol cho tới khi hết khát. Trong trường hợp người bị say nắng không tỉnh và mê, cần đưa ngay đến cơ sở y tế gần nhất. Trên đường đi tiếp tục chườm lạnh và bù dịch. Bạn có thể gọi về nơi [đặt khách sạn](#) để nhờ hỗ trợ khách của mình.

Rắn cắn

Leo núi, đi bộ đường rừng, nhất là trong đêm tối có thể khiến bạn gặp tai nạn rắn cắn bất cứ lúc nào. Thay vì hoảng loạn, bạn nên bình tĩnh và nhanh chóng xác định xem đó là rắn lành hay rắn độc. Trong khi rắn lành thường để lại cả hai hàm răng với nhiều vết chấm hình vòng cung thì vết thương tại nơi bị rắn độc cắn lại có hai vết răng nanh cách nhau 5 mm. Nếu bị rắn độc cắn hoặc không xác định được, bạn cần ngồi yên một chỗ, không cử động phần cơ thể bị rắn cắn. Sau đó rửa sạch vết rắn cắn bằng xà phòng và nước sạch. Dùng dao sạch (đã hơi trên lửa) rạch một đường dài khoảng 10 mm, sâu độ 3 mm tại vết răng nanh, sau đó nặn ra ít máu. Sát khuẩn vết rạch bằng cồn 70 độ hoặc ôxy già, nước muối, rồi băng ép vết thương lại và đưa đến cơ sở y tế gần nhất.

Ong đốt

Ngoài nguy cơ bị rắn cắn, bạn cũng không nên chủ quan với trường hợp bị ong đốt, đặc biệt là ong vò vẽ. Chúng có thể gây phù mắt, khó thở, đau buốt, thậm chí liệt thần kinh, suy gan thận. Vì vậy, ngay khi phát hiện bị ong đốt, vết cắn cần được rửa xà phòng rồi chườm lạnh, sau đó chuyển bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất để gấp vôi ong, nặng sẽ phải lọc máu ngoài thận để cứu sinh mạng và bảo đảm không để lại di chứng về sau.

Cách phân biệt 2 loại ong vò vẽ thường gặp:

- Loại nhỏ: Thân màu đen, vàng xen kẽ, bụng có một khoanh vàng rộng; làm tổ cao, thích sống gần hơi ấm của con người và gia súc. Độc tính của nọc ong này khá cao; nếu bị đốt 40-50 nốt (ở trẻ em là 30 nốt), bệnh nhân rất dễ tử vong nếu không được cứu chữa tích cực, đúng cách và triệt để.
- Loại to: Làm tổ trên mặt đất hoặc hố đất, rất độc. Chỉ 1-2 con đốt đã có thể gây sốt. Chúng thường làm tổ ở các gò, đồi, mô đất cao hơi yên tĩnh, thường xa nhà và nơi thả gia súc.

Đuối nước

Mùa hè nóng nực, không có gì thích thú hơn là được bơi lội trong làn nước mát của suối, hồ và biển cả. Tuy nhiên, điều này cũng đồng nghĩa với việc phải đối mặt với nguy cơ bị đuối nước do chuột rút, khởi động chưa kỹ hay gặp phải sóng lớn hoặc vùng nước xoáy. Do đó, khi gặp người bị đuối nước, bạn cần kéo đầu nạn nhân lên khỏi mặt nước, tát thật mạnh vào má nạn nhân để gây phản xạ hồi tỉnh và thở lại. Nhanh chóng quàng tay qua nách, hoặc gọi thêm người hỗ trợ đưa nạn nhân vào bờ. Sau đó, để nạn nhân ở tư thế an toàn, kê gối dưới hai vai, nới rộng quần áo và tiến hành hô hấp nhân tạo và ép tim lồng ngực ngay lập tức. Khi mạch đập trở lại và có nhịp thở, đưa nạn nhân đến cơ sở y tế để hồi sức cấp cứu.