

Phòng tránh Chấn thương trong Thời gian Diễn ra COVID-19

Chấn thương là một trong những nguyên nhân hàng đầu khiến người dân thuộc mọi nhóm tuổi phải đến phòng cấp cứu. Tuy nhiên, nhiều thương tích có thể dự đoán và phòng tránh được. Tránh bị chấn thương luôn là điều tốt, nhưng hiện tại, điều này đặc biệt quan trọng. Chấn thương có thể khiến người dân phải nằm viện, cần dịch vụ xe cứu thương và có thể làm tăng nguy cơ tiếp xúc với COVID-19 cho chính bản thân bạn và những người khác.

Mặc dù hiện tại British Columbia đang áp dụng các biện pháp hạn chế để đảm bảo an toàn cho người dân đối với vi-rút nhưng các chấn thương vẫn xảy ra. Những chấn thương này bao gồm những thương tích liên quan đến việc té ngã (đặc biệt ở những người lớn tuổi), việc đi lại, nơi làm việc, hoạt động thể chất, đuối nước, ngạt thở, ngộ độc, bỏng, nhiệt, điện, bạo lực, tự làm hại bản thân và tự tử.

Những hạn chế hiện tại do đại dịch có thể làm gia tăng sự căng thẳng và sự cô lập. Sự căng thẳng và sự cô lập có thể là những yếu tố góp phần gây chấn thương. Đối với một số người, điều này có thể dẫn đến việc sử dụng rượu bia hoặc các loại chất kích thích khác nhiều hơn, hoặc các triệu chứng sức khỏe tâm thần nặng hơn. Những mâu thuẫn gia đình cũng đã gia tăng. [Rối loạn căng thẳng sau tổn thương tâm lý](#) đã xuất hiện ở những nhân viên làm các dịch vụ thiết yếu. Những yếu tố này và những yếu tố khác có thể dẫn đến sự gia tăng các vụ tự tử, tự làm hại bản thân và các loại bạo lực khác.

Những Việc Bạn Có thể Làm để Phòng tránh Chấn thương

Ngủ đủ sẽ giúp bạn được nghỉ ngơi và tỉnh táo. Chú ý đến [sức khỏe tâm thần](#) và hạnh phúc tổng thể của bạn cũng quan trọng. Có nhiều biện pháp phòng ngừa mà bạn có thể thực hiện để giảm nguy cơ bị chấn thương cho mình.

Khóa các loại thuốc và chất độc lại. Để tìm hiểu thêm, hãy xem:

- [Đơn vị Nghiên cứu và Phòng tránh Chấn thương BC \(BC Injury Research and Prevention Unit\): Ngộ độc](#)
- [Phòng tránh Ngộ độc ở Trẻ Nhỏ](#)

Tìm hiểu về an toàn dưới nước để phòng tránh những chấn thương hay đuối nước có liên quan đến bơi lội. Để biết những gợi ý về việc phòng ngừa và những thông tin khác, hãy xem:

- [Đơn vị Nghiên cứu và Phòng tránh Chấn thương BC \(BC Injury Research and Prevention Unit\): Đuối nước](#)
- [An toàn cho Trẻ em: Phòng tránh Đuối nước](#)
- [Các Hướng Dẫn An Toàn cho Người Bơi Lội](#) (HealthLinkBC File #39)

Thực hiện các bước nhằm giảm nguy cơ bị té ngã bằng cách thường xuyên vận động và duy trì sức mạnh và sự thăng bằng của bạn. Để tìm hiểu thêm, hãy xem:

- [An toàn cho Trẻ em: Phòng tránh Té ngã](#)
- [Phòng tránh Té ngã ở Người Lớn Tuổi](#)
- [Các Sự Té Ngã Của Cao Niên Có Thể Ngăn Ngừa Được](#) (HealthLinkBC File #78)

Thực hiện các biện pháp phòng ngừa khi lái xe, đi xe đạp hoặc đi bộ. Người đi bộ và người đi xe đạp vẫn chịu rủi ro cực kỳ cao cho dù gần đây lượng xe cộ giảm. Để phòng tránh các thương tích trên đường:

- Lái xe đúng hoặc thấp hơn giới hạn tốc độ
- Nhận thức được môi trường đường đi xung quanh bạn khi duy trì khoảng cách vật lý
- Nhìn tất cả các hướng khi bạn băng qua đường và kiểm tra tất cả các làn đường
- Đội nón bảo hiểm khi đi xe đạp và đảm bảo rằng nón vừa khít. Khoảng hở giữa cằm của bạn và dây đeo của nón không được rộng hơn hai ngón tay. Để tìm hiểu thêm về an toàn khi đi xe đạp, hãy truy cập: [Liên minh Đi xe đạp BC \(The BC Cycling Coalition\)](#)

Để tìm hiểu thêm về phòng tránh chấn thương, hãy truy cập các nguồn sau:

- [Nguồn Hỗ trợ về Phòng tránh Bệnh tật và Chấn thương](#)
- [Trung tâm Thông tin về Chất kích thích và Chất độc BC \(BC Drug and Poison Information Centre\)](#)
- [Đơn vị Nghiên cứu và Phòng tránh Chấn thương BC \(BC Injury Research and Prevention Unit\): Điều chỉnh theo nhịp sống mới trong tình trạng COVID-19](#)
- [Parachute Canada](#)

Cập nhật gần nhất: Ngày 20 tháng 5 năm 2020

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.