

LÀM SAO SỐNG SỐT KHI MẮC KẾT TRONG HẦM SẬP?

Để tránh bị thiếu hụt dưỡng khí, nạn nhân nên cúi đầu thấp xuống giữa 2 chân để tăng lưu lượng máu xuống não, hạn chế nói chuyện hay hoạt động mạnh để khỏi mất sức.

>>> Bí quyết sống sót khi bị đắm tàu du lịch

Vụ sập hầm tại công trình thủy điện Đa Dâng - Đa Chomo, tỉnh Lâm Đồng sáng 16/12 khiến 12 công nhân mắc kẹt bên trong, đến nay vẫn chưa thể thoát ra ngoài. Nhiều bác sĩ lo ngại sức khỏe của các nạn nhân sẽ bị đe dọa bởi tình trạng thiếu dưỡng khí, bị nhiễm trùng, tụt canxi, thậm chí có thể ngất xỉu nếu phải chịu đựng thêm nhiều ngày.

Bác sĩ Kim Oanh (công tác tại Đồng Nai) cho biết, để sống sót được trong tình huống này, các nạn nhân phải cố gắng rất nhiều, quan trọng nhất là giữ được tinh thần tốt, tránh bị thương hoặc nhiễm trùng. Bên cạnh đó, để đảm bảo sức khỏe, cần vận động nhẹ nhàng và không nên hoạt động mạnh.

Nhằm đối phó điều kiện khắc nghiệt trong lòng đất có thể đe dọa đến tính mạng, bác sĩ Oanh có một số lời khuyên cụ thể như sau:

1. Khi bị thiếu dưỡng khí

- Nên dừng lại tất cả các hoạt động mạnh.
- Cúi đầu xuống giữa hai chân. Tư thế này sẽ giúp lưu thông máu đến não. Khi muốn cử động, nên nâng đầu lên từ từ, nếu thấy chóng mặt, lập tức cúi đầu về vị trí cũ giữa hai chân. Lặp lại như thế cho đến khi không còn thấy chóng mặt. Khi cơn choáng váng đã qua, nên ngồi yên như cũ.
- Hít thở sâu và chậm. Cố gắng không thở gấp.
- Hạn chế nói chuyện, chỉ lắc đầu hoặc gật đầu đơn giản để giữ sức khỏe.
- Luôn cố gắng giữ tinh thần tỉnh táo (ngoại trừ khi ngủ). Tốt nhất nên giữ đối thoại với chính mình.
- Hạ đường huyết là một trong những nguyên nhân khiến nạn nhân bị chóng mặt, thiếu oxy lên não, ngất xỉu. Vì vậy hãy cố gắng ăn hoặc uống một cái gì đó, đặc biệt là đồ ngọt.

Thiếu không khí, dinh dưỡng là một trong những nguyên nhân gây tử vong khi bị kẹt trong hầm sập. (Ảnh minh họa: tinmoi)

Đối phó với nhiệt độ nóng hoặc lạnh

Những người mắc kẹt dễ bị căng thẳng, tiêu tốn năng lượng nhiều gây mệt mỏi, khó chịu. Nếu trong hầm khô sẽ dễ bị nóng, còn hầm ẩm ướt dễ bị lạnh. Thế nên, cần xác định lượng nhiệt và trạng thái khô hay ẩm ướt của hầm để tìm nơi ẩn nấp phù hợp. Nếu có thể, hãy uống nước điều độ.

3. Luôn cử động

Nạn nhân nên cố gắng duy trì cử động các cơ một cách nhẹ nhàng, thả lỏng cơ thể, song cần chú ý tiết kiệm năng lượng. Người bị mắc kẹt trong hầm sập thường là công nhân hoặc thợ mỏ hàng ngày đã quen với cường độ hoạt động mạnh, nay đột nhiên không được vận động cơ thể sẽ trở nên uể oải, dễ nảy sinh tuyệt vọng, chán nản.

4. Cử ra một người đứng đầu nhóm và làm các việc cần thiết

Nổi hoang mang dễ nảy sinh và lan nhanh trong tập thể khi nhiều người cùng bị chôn vùi trong hầm sập. Do đó việc cử ra một "trưởng nhóm" là rất quan trọng. Người này sẽ có cách để trấn an cả nhóm đồng thời đưa ra những kế hoạch làm các việc cần thiết, từ việc dọn bớt một số vật cản đến dọn dẹp sạch môi trường sống nhỏ hẹp dưới lòng đất. Điều này rất có ích cho tinh thần của những người công nhân, giúp tâm trí mọi người không bị mắc kẹt dưới lòng đất như tình trạng

thân xác họ hiện tại.

5. Giữ bí mật

Trong những giai đoạn đầu, không nên tiết lộ cho những người công nhân mắc kẹt trong hầm biết họ phải chờ đợi thêm bao lâu. Liên tục cung cấp các tín hiệu an toàn, tích cực, nếu được có thể gửi những bức ảnh của đội cứu hộ đang cố gắng hết sức giải cứu, đã đến được đâu, đã làm những gì... Như thế sẽ giúp các nạn nhân tạm quên khoảng thời gian chờ đợi dài vô tận.

6. Tránh nhiễm trùng

Trong một khoảng không gian chật hẹp mà người công nhân phải chịu đựng, việc bảo vệ cơ thể khỏi chấn thương và bệnh tật phải được đặt lên hàng đầu. Giữ gìn vệ sinh sạch sẽ là nhiệm vụ hết sức khó khăn trong hoàn cảnh này, song ít nhất các nạn nhân cần giữ cho mình tránh bị thương hay nhiễm trùng. Sức khỏe cần phải được đảm bảo tối đa trong khi chờ đợi cứu hộ.

7. Giữ liên lạc với người thân

Những người mắc kẹt trong vụ sập hầm kinh hoàng sẽ phải chịu đựng khoảng thời gian dài thiếu vắng người thân và lo sợ không được gặp lại họ nữa. Kết nối liên lạc với những người thân yêu giúp các công nhân có thêm sức mạnh để cố gắng bám trụ.

Cần lưu ý, việc liên lạc với người thân không phải lúc nào cũng tốt. Như trong vụ sập hầm mỏ ở Chile năm 2010, việc liên lạc với người thân có thể khiến nạn nhân cảm thấy khó có thể chịu đựng khi tình cảm quá mãnh liệt. Về vấn đề này, tiến sĩ James Thompson, giảng viên tâm lý cao cấp Đại học London từng khuyên như sau: Những người thân trên mặt đất khi được trò chuyện với nạn nhân thì nên bình tĩnh và nói về những điều tích cực. Luôn cập nhật liên tục quá trình cứu hộ cho người mắc kẹt thay vì chỉ khóc lóc hay thể hiện tình cảm ủy mị.