**Phần một: Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1. Mục đích:**

Huấn luyện cho cán bộ chiến sĩ hiểu và nâng cao ý thức xây dựng đơn vị, rèn luyện bản thân nếp sống văn minh, vệ sinh, khoa học, bảo đảm sức khỏe cho bản thân và đơn vị.

**2. Yêu cầu:**

Thực hiện đúng, đủ các nội dung theo quy định, bảo vệ sức khỏe, xây dựng nếp sống vệ sinh khoa học.

**II. NỘI DUNG**

1. Vệ sinh cá nhân, vệ sinh doanh trại, vệ sinh ăn uống.

2. Phòng chống bệnh ngoài da.

3. Phòng chống rắn độc cắn, côn trùng độc hại.

4. Phòng chống say nắng, say nóng.

**III. THỜI GIAN:**

1. **Thời gian chuẩn bị huấn luyện**

- Thời gian thông qua giáo án:…………..…….ngày….tháng….năm 2024.

- Thời gian thục luyện giáo án:…………….….ngày….tháng….năm 2024.

- Thời gian bồi dưỡng cán bộ, đội mẫu:……....ngày….tháng….năm 2024.

- Thời gian hoàn thành công tác chuẩn bị:……….ngày….tháng….năm 2024.

**2. Thời gian thực hành huấn luyện**:

-Thời gian toàn bài: 01 giờ 30 phút.

- Thời gian huấn luyện thực hành: 20 phút.

- Thời gian luyện tập: 01 giờ

- Thời gian kiểm tra kết thúc huấn luyện: 10 phút.

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức**

- Khi lên lớp: Lấy đơn vị trung đội để huấn luyện, do trung đội trưởng trực tiếp huấn luyện và hướng dẫn, tổ chức luyện tập.

- Khi luyện tập: Lấy đơn vị tiểu đội để luyện tập, do tiểu đội trưởng hướng dẫn và sửa tập cho chiến sỹ. Trung đội trưởng chỉ huy, điều hành luyện tập chung.

**2. Phương pháp**

*a) Chuẩn bị huấn luyện*

- Nghiên cứu, quán triệt chỉ thị của cấp trên và những vấn đề có liên quan. Soạn thảo giáo án, thông qua và thục luyện giáo án.

- Bồi dưỡng cán bộ: Bồi dưỡng tiểu đội trưởng về tổ chức và phương pháp điều hành tiểu đội luyện tập. Phương pháp sửa tập cho chiến sỹ, tổ, tiểu đội.

*b) Thực hành huấn luyện*

- Cán bộ huấn luyện: Khi lên lớp kết hợp giữa giảng giải và lấy ví dụ, dẫn chứng để chứng minh.

- Phân đội: Luyện tập theo ý định của chỉ huy.

**V. ĐỊA ĐIỂM:**

**VI. BẢO ĐẢM:**

**1. Cán bộ huấn luyện:**

- Tài liệu:

+ Huấn luyện Hậu cần

- Giáo án đã được phê duyệt.

**2. Phân đội:** Trang phục đúng quy định, sổ, bút...

**3. Sinh hoạt và hoạt động thao trường:** Sách, báo, nước uống...

**Phần hai: THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

**I. NỘI DUNG**

**A. VỆ SINH CÁ NHÂN, VỆ SINH DOANH TRẠI, VỆ SINH ĂN UỐNG**

**1. Vệ sinh cá nhân**

a) Vệ sinh đầu tóc

- Đầu tóc phải luôn gọn, thường xuyên gội đầu sạch sẽ

- Tóc phải được cắt ngắn theo đúng quy định

- Không để đầu tóc bù xù

- Không để đầu tóc ẩm ướt sẽ tạo điều kiện cho nấm, chốc lở

b) Vệ sinh răng miệng

- Răng miệng phải thường xuyên được vệ sinh sạch sẽ

- Để tránh các bệnh về răng như đau răng, sâu răng, viêm lợi cần phải:

+ Đánh răng ngay sau ăn (ít nhất ngày phải đánh răng 1-2 lần/24h)

+ Nếu thấy có biểu hiện đau răng phải khám chuyên khoa

c) Vệ sinh chân tay

- Rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh

- Thường xuyên cắt móng chân, móng tay

- Rửa chân trước khi đi ngủ và sau khi lao động, luyện tập

d) Vệ sinh da

- Trời nắng, nóng tắm ít nhất 1 lần/ ngày

- Mùa đông tắm ít nhất 2 lần/tuần

- Không để côn trùng đốt

e) Vệ sinh quần áo, chăn, màn, chiếu

- Quần áo luôn giữ sạch, bẩn phải được giặt bằng xà phòng, phơi khô

- Quần áo mặc vừa người, không quá chật, không quá rộng

- Chăn, màn, chiếu phải giặt theo định kỳ, không để hôi hám

- Nơi hiếm nước, cán bộ chỉ huy cần chủ động có kế hoạch tổ chức cho bộ đội thay phiên nhau đi tắm, đi giặt quần áo.

**2. Vệ sinh doanh trại**

- Nhà ở phải cao ráo, sạch sẽ, thông thoáng về mùa hè, ấm áp về mùa đông, không dột.

- Doanh trại phải được vệ sinh sạch sẽ hàng ngày, hàng tuần

- Hố tiêu, chuồng chăn gia súc, gia cầm phải bố trí ở cuối hướng gió, xa nhà ở, nguồn nước ăn, phải có đường đi thuận tiện

- Trực ban nội vụ và trực nhật đơn vị phải đôn đốc duy trì vệ sinh doanh trại sạch sẽ

- Hằng tuần chỉ huy đơn vị và quân y phải trực tiếp triển khai công tác vệ sinh doanh trại trong đơn vị

**3. Vệ sinh ăn uống**

a) Ăn no:

Ăn đủ về số lượng, bảo đảm chất lượng

VD: + Lao động nhẹ cần khoảng 2.400calo/24h

+ Lao động rất nặng cần trên 3.500calo/24h

b) Ăn đủ chất

Bảo đảm trong bữa ăn phải đủ chất dinh dưỡng: cả chất đạm (protit), đường. báo, vitamin, muối khoáng, chất xơ, nước…

c) Ăn ngon

Là biểu hiện sinh lý về cảm giác tổng hợp ngon miệng, thích mắt, thơm mùi.

d) Ăn uống, sạch sẽ

Là không đưa vào cơ thể các mầm bệnh và các chất độc, cần đặc biệt chú ý phòng bệnh đi lỏng, lị hàng loạt do nhiễm khuẩn, nhiễm độc, do thức ăn gây ra phòng được các bệnh về đường ruột như: tả, lị, thương hàn, bại liệt, viêm gan

**10 ĐIỀU VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**

Điều 1. Chọn và sử dụng các loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng và bảo đảm vệ sinh an toàn, có nguồn gốc

Điều 2. Nước dùng cho ăn uống, sinh hoạt phải sạch sẽ đạt vệ sinh

Điều 3. Bếp nấu phải quy hoạch hợp lý từng khu và theo nguyên tắc một chiều, khu tập trung nguyên liệu tươi sống sơ chế, chế biến nấu và chia.

Điều 4. Nhà ăn phải thông thoáng sạch sẽ, đủ bàn ghế, dụng cụ, chống ruồi chuột bọ.

Điều 5. Trang bị chế biến và dụng cụ chứa, đựng thực phẩm phải được sử dụng riêng biệt giữa sống và chin, dùng xong phải được cọ rửa sạch sẽ

Điều 6. Thực hiện ăn chin, uống sôi, có đủ nước nhúng bát đũa, rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Rau quả phải ngâm nước muối đun kỹ thức ăn trước khi dùng lại, nếu nghi ngờ ôi thiu phải hủy bỏ.

Điều 7 Người trực tiếp làm công tác chế biến phải được học kiến thức về vệ sinh an toàn thực phẩm, có trang bị bảo hộ, giữ gìn vệ sinh, cắt móng tay. Định kỳ khám sức khỏe, xét nghiệm vi sinh vật đường ruột.

Điều 8. Các công trình vệ sinh, chuồng trại chăn nuôi phải được xây cách xa nhà ăn, nhà bếp tối thiểu 50m, không để rác quanh bếp, thùng rác phải có nắp đậy và được xử lý thường xuyên, cống rãnh thông thoáng, không ứ bẩn, cấm dùng phân tươi để tưới.

Điều 9. Thực hiện diệt ruồi, muỗi, chuột tổ chức các hoạt động vệ sinh phòng chống dịch theo mùa và theo hướng dẫn ngành Quân y.

Điều 10. Duy trì chế độ vệ sinh hằng ngày, tổng vệ sinh hằng tuần, chế độ kiểm tra vệ sinh, lưu nghiệm mẫu thức ăn và khai báo kịp thời các trường hợp ngộ độc thực phẩm.

**B. PHÒNG CHỐNG BỆNH NGOÀI DA**

Bệnh ngoài da là những loại bệnh gây triệu chứng khó chịu lên trên bề mặt da chúng ta, mỗi người đều đã từng mắc các bệnh về da một lần trong đời. Có rất nhiều các bệnh về da mà chúng ta thường gặp đa số các bệnh đó đều không gây nguy hiểm đến tính mạng, nhưng chứng bệnh của chúng lại gây rất nhiều những ảnh hưởng khó chịu cho người bệnh. Có một số bệnh có thể biến thành mãn tính kéo dài hoặc gây nguy hiểm đến tính mạng cho người bệnh.

**1. Một số bệnh ngoài da thường gặp**

- Bệnh vẩy nến: Bệnh này không gây nguy hiểm đến tính mạng nhưng lại gây ảnh hưởng đến thẩm mỹ khiến người bệnh bị gánh nặng tâm lý. Bao gồm những biểu hiện: Những vùng da bị bệnh nổi đỏ, bong chóc gây cảm giác ngứa, thường ở chân tay.

- Bệnh bạch biến: Phổ biến ở những nơi như cơ quan sinh dục, lưng, cổ… Với những biểu hiện nhiều vùng da chuyển sang màu đốm nâu hay xen kẽ với màu trắng.

- Bệnh lang ben: Là bệnh lí thường gặp ở tuổi dậy thì do sự hoạt động quá mức của các nội tiết tố trong cơ thể hoặc do virus gây nên. Bệnh này thường có những biểu hiện là một đốm trắng hoặc nhiều mảng trắng với diện tích rộng, lang ben thường xuất hiện ở vai, lưng, cổ … và không gây ngứa.

- Bệnh hắc lào: Là dạng bệnh gây ngứa ngáy vô cùng khó chịu. Biểu hiện khá rõ với những vùng tròn đỏ ở viền hoặc những trường hợp nặng sẽ đỏ cả vòng tròn và có mụn nước nhỏ li ti xuất hiện ở viền vòng tròn. Nguyên nhân gây bệnh thường là do tiếp xúc với nước bẩn hoặc vệ sinh cơ thể chưa được sạch sẽ.

**2. Cách phòng chống**

- Vệ sinh cơ thể thường xuyên tránh dùng các loại xà bông tắm gây kích ứng cho da khi bị bệnh tuyệt đối không được gãi vì sẽ gây lan sang các vùng da khác, chỉ xoa nhẹ giảm ngứa.

- Mặc quần áo thoáng mát, vải mềm và dễ thoát hơi nước, chế độ ăn uống phải hợp lý, tăng cường các thực phẩm chưa nhiều vitamin, các khoáng chất để thanh nhiệt cơ thể tăng cường chệ miễn dịch, đồng thời hạn chế các đồ ăn cay nóng và các đồ uống kích thích mạnh

- Thường xuyên rèn luyện cơ thể bằng cách tập luyện thể dục thể thao, để tăng cường sự thích nghi với sự thay đổi thời tiết, môi trường của cơ thể.

- Thực hiện tốt vệ sinh cá nhân phơi chăn màn quần áo khi trời nắng, vệ sinh nhà ở, vệ sinh công cộng.

- Bệnh ngoài da có thể xảy ra ở bất cứ thời điểm nào với bất cứ ai, do đó cần thực hiện những biện pháp phòng hơn chống để cơ thể được khỏe mạnh.

Nếu thấy bất kì dấu hiệu nào bất thường ở dan cần đến quân y đơn vị để khám và được điều trị đúng cách, tránh việc tự ý điều trị có thể bệnh không khỏi mà còn gây biến chứng nặng nề.

**C. PHÒNG CHỐNG RẮN CẮN, CÔN TRÙNG ĐỘC HẠI**

**1. Cách phòng chống rắn độc cắn**

a) Đặc điểm

- Rắn độc sống trên cạn gồm có hai họ: Họ rắn hổ và họ rắn lục. Họ rắn hổ thường gặp là rắn cạp nong, rắn cạp nia, rắn hổ mang, rắn hổ chúa… Họ rắn lục thường gặp là rắn lục xanh…

- Rắn cạp nong có khoang đen vàng, rắn cạp nia có khoang đen trắng rõ. Thường vùng trung du, đồng bằng, khu vực gần nước.

- Rắn hổ mang có cổ bạnh và phát ra âm thanh đặc trưng khi đe dọa hoặc tấn công. Thường ở vùng rừng núi, trung du, đồng bằng, thậm chí gần khu dân cư.

- Rắn hổ chúa cũng có cổ bạnh nhưng không bạnh rộng, có hai vảy lớn ở đỉnh đầu. Thường có ở vùng núi, trung du, đồng bằng, hiện nay còn được nuôi ở nhiều nơi. Kích thước lớn (có thể nặng hàng chục kilogam), dài tới vài mét.

- Rắn lục xanh có màu xanh lá cây, đầu hình tam giác, mắt có con ngưi hình elip dựng đứng.

b) Biểu hiện khi bị rắn độc cắn

\*Họ rắn hổ:

- Tại chỗ:

+ Vết rắn cắn do rắn cạp nia, cạp nong cắn thường không có gì đặc biệt.

+ Vùng vết cắn: đau, sưng nề, có thể có hoại tử đen da vùng bị cắn, sưng đỏ, có mủ.

- Toàn thân: đau nhức nhiều, sốt, nói khó, mờ mắt, yếu chân tay, khó thở, liệt toàn thân, loạn nhịp tim, đái ít… Bệnh nhân dễ tử vong hoặc tàn phế. Nguyên nhân tử vong chủ yếu do liệt các cơ gây khó thở.

\*Họ rắn lục:

- Tại chỗ: Sưng nề, phỏng nước, chảy máu vùng vết cắn.

- Toàn thân: Chảy máu toàn thân khó cầm. Tử vong do chảy máu, mất máu.

c) Điều trị cấp cứu ban đầu khi bị rắn độc cắn

- Cần khẩn trương, không mất thời gian đi tìm thầy lang, lá thuốc. Không chờ khi có các biểu hiện nhiễm độc rõ mới đến bệnh viện vì sẽ muộn và mất cơ hội cứu chữa tại bệnh viện.

- Động viên bệnh nhân yên tâm, đỡ lo lắng

- Không để bệnh nhân tự đi lại nếu vết cắn ở chân, vì khi vận động vùng bị cắn sẽ làm nọc độc vào cơ thể nhanh hơn.

- Cởi các đồ trang sức như nhẫn, vòng… ở vùng bị cắn vì dễ gây chèn ép khi vùng đó bị sưng nề. Không cố cởi quần áo vì dễ làm vùng bị cắn cử động, có thể băng đè lên quần áo

- Băng ép bất động khi bị nhóm rắn hổ cắn: Băng tương đối chặt nhưng không quá mức (vẫn còn sờ thấy mạch đập, đủ đẻ luồn một ngón tay giữa các nếp băng). Bắt đầu băng từ ngón chân, tay tới gốc bẹn hoặc nách.

- Bất động chân, tay bị cắn, có thể bằng nẹp hoặc cành cây… thay thế. Để vết cắn ở vị trí ngang bằng hoặc thấp hơn vị trí của tim. Nếu vết cắn ở tay thì treo tay.

- Không bắng chéo khi rắn lục cắn

- Không chích rạch vết cắn nếu rắn lục cắn vì có thể gây chảy máu khó cầm ở vết rạch

- Không làm các biện pháp khác như: Chườm đá

- Nếu bệnh nhân khó thở: hô hấp nhân tạo bằng thổi ngạt hoặc bóp bóng Ambu…

- Khẩn trương vận chuyển bệnh nhân tới cơ sở y tế gần nhất, tốt nhất là bằng ô tô. Trong khi vận chuyển nên để vùng bị cắn thấp hơn vị trí của tim, nếu ở chân, tay thì có thể để thõng tay hoặc chân.

d) Phòng tránh rắn độc cắn:

- Tuyên truyền cho bộ đội biết nhận dạng các loài rắn độc, biết được môi trường sống, thức ăn, đặc tính hoạt động của một số loại rắn.

- Khi gặp rắn nên chủ động tránh, nếu không tránh được thì không nên làm những cử động đe dọa rắn. Cần cảnh giác đặc biệt rắn sau mưa, trong mùa lũ lụt, mùa gặt hái và ban đêm.

- Khi đi huấn luyện, dã ngoại ở rừng núi, đồng ruộng, nương rẫy phải đi ủng hoặc giầy cao cổ, mặc quần áo vải dày, đội mũ rộng vành, phải có gậy khua rắn. Nếu đi đêm phải có đuốc hoặc đèn pin.

- Không nên bước hoặc cho tay vào những nơi mà ta chưa quan sát được. Không nên ngồi cạnh gốc cây, gò đống, bờ ruộng có nhiều hang chuột, hang mối. Không nên lật tảng đá, đống gạch, đống củi hay thân cây đổ bằng tay trần (nếu cần phải dùng gậy hay đi chân có giầy)

**2. Cách phòng chống một số côn trùng**

a) Muỗi

\* Đặc điểm

- Muỗi phát triển qua 4 giai đoạn: trứng bọ gậy – ấu trùng – lăng quăng – trưởng thành. Ba giai đoạn đầu ở nước. Giai đoạn trưởng thành sống tự do ở môi trường, chỉ hút máu người khi đói.

- Muỗi đẻ trứng ở dưới nước, ở nơi đất ẩm hoặc nơi có cây cỏ mục nát. Trứng rơi xuống nước, sau 2-3 ngày nở thành bọ gậy. Bọ gậy sau 4-7 ngày phát triển thành quăng. Quăng sau này trở thành muỗi trưởng thành. Toàn bộ thời gian từ trứng đến trưởng thành khoảng 7-13 ngày.

- Muỗi bị hút bởi mùi, CO2, nhiệt tỏa ra từ cơ thể con người, động vật.

- Tùy theo loài, có loài chỉ thích hút máu người, có loài chỉ hút máu ban ngày, có loài chỉ hút máu ban đêm, có loài chỉ hút máu trong nhà, có loài chỉ thích hút máu ngoài nhà, thời gian còn lại chúng đậu nghỉ. Khi đã tìm được mồi theo mồi rất dai, phải đủ no mới bay đi chỗ khác.

- Muỗi no, tìm nơi trú ẩn để tiêu máu, đó là nơi kín gió, ấm, ẩm và tối. Mỗi nơi trú ấn khác nhau, trong nhà hoặc trong các hang hốc, lùm cây.

- Muỗi truyền một số bệnh như sốt rét, một số bệnh virus (sốt xuất huyết), kí sinh trùng.

\* Phòng chống:

- Cải tạo môi trường: Thường xuyên dọn vệ sinh, phát quang bụi rậm, khơi thông cống rãnh, thu nhặt chai lọ, chum vại vỡ… ở môi trường không cho muỗi cư trú đẻ trứng.

- Nhà ở phải thoáng mát, không treo vắt quần áo trong buồng ngủ

- Diệt bọ gậy

- Dùng hóa chất xua muỗi để bôi vào vùng da hở

- Dùng hóa chất diệt muỗi

- Bảo vệ tránh muỗi đốt bằng cách mặc quần áo dài khi sinh hoạt, làm việc, ngủ trong màn.

b) Dĩn

\*Đặc điểm

- Vòng đời qua 4 giai đoạn: trứng – ấu trùng – thanh trùng – trưởng thành

- Dĩn đẻ ở nơi có nhiều mùn, rác, lá cây mục nát, đất ẩm, hốc cây, bùn…

- Dĩn rất ham hút máu

- Dĩn truyền một số bệnh như giun chỉ, viêm não… Dĩn đốt có cảm giác ngứa khó chịu, có thể nổi mẩn, dị ứng, có thể chui qua màn.

\* Phòng chống

- Cải tạo môi trường: Thường xuyên dọn vệ sinh, phát quang bụi rậm, khơi thông cống rãnh.

- Phòng chống bằng hóa chất xua diệt côn trùng.

c) Ruồi

\*Đặc điểm

- Vòng đời qua 4 giai đoạn: trứng - ấu trùng – thanh trùng – trưởng thành. Mùa hè, sau 12-24giờ, trứng nở ra dòi. Sau 2-4 ngày, dòi chui xuống đất lột xác thành nhộng, sau một thời gian phá kén, chui lê nkhoir mặt đất thành ruồi trưởng thành. Thời gian hoàn thành vòng đời phụ thuộc vào nhiệt độ và thức ăn môi trường, khoảng 11-20 ngày. Ruồi phát triển và hoạt động mạnh vào mùa nóng.

- Ruồi thường đẻ trứng vào hố rác, phân người, phân gia súc hoặc xác động vật.

- Ruồi ăn tất cả các thức ăn từ chất lỏng đến chất rắn, tất cả các chất bổ đến chất ruồi đậu

- Ruồi thích thức ăn có mùi thơm, tanh, thối.

- Ruồi hoạt động vào ban ngày.

- Ruồi truyền nhiều mầm bệnh như tả, lỵ, thương hàn, đậu mùa, mắt hột, viêm gan, giun sán, amib, trùng roi…

\* Phòng chống:

- Vệ sinh môi trường, quản lý và xử lý chất thải

- Vệ sinh cá nhân

- Diệt ruồi trưởng thành bằng đập, bẫy, mồi độc.

d) Vắt

Vắt là con vật giống như con giun nhỏ, dài 2-5cm, có giác bám ở đầu và đuôi. Chúng di chuyển bằng cách co đi co lại thân mình với 33 đốt sống.

Vắt kém chịu lạnh, chỉ thích hợp ở nhiệt độ 24-280C. Khi hút máu, vắt bơm một chất chống đông máu là hirudin vào cơ thể con mồi và có thể hút một lượng máu lớn gấp 8-10 lần trọng lượng cơ thể. Trung bình phải mất đến 20-60 phút vắt mới hút được no máu và nhả con mồi. Vắt bám vào da khá chặt, với lực hút của giác bám lên tới trung bình 150-250gr, làm cho chúng ta khó mà vẩy nó ra khỏi tay.

Vắt thường đi tìm mồi từ 5-8 giờ sáng hoặc 17-19 giờ tối. Thường sau cơn mưa vắt bủa ra rất nhiều tìm mồi vì nền nhiệt môi trường giảm, vắt dễ phát hiện con mồi máu nóng hơn. Vắt thường chọn nơi có nhiệt độ cao hơn trên cơ thể người như phần sau gối, đùi, bẹn, lưng, nách, cổ … để hút máu. Vắt có khả năng leo trèo trên giày, quần áo để tìm những nơi không bôi thuốc và nơi có thể chui vào cơ thể người.

Khi bám vào da vắt chưa cắn và hút máu ngay. Phải mất khoảng 1 phút chúng mới cắn được và khoảng 2-3 phút chúng mới hút được máu. Đa số trường hợp khi vắt bắt đầu cắn ta sẽ cảm thấy ngứa. Sau đó chúng tiết ra chất hirudin chống đông máu thì hầu như hết ngứa, chỉ còn lại cảm giác hơi gai. Nếu bạn bỏ qua giai đoạn ngứa (2-3 phút đầu) mà không tìm bắt thì vắt sẽ bắt đầu hút máu. Ở giai đoạn này, bạn có bắt được vắt ra thì máu sẽ vẫn chảy thêm 10-15 phút nữa.

Vắt tuy xấu xí nhưng có tác dụng chữa bệnh và được dùng để trị bệnh hơn 2000 năm. Các hoạt chất tiết ra từ vắt có nhiều tác dụng tốt cho hệ tuần hoàn. Vắt và đỉa chữa bệnh hiện tại được rao bán 8USD/con.

Chống vắt: Trên các trang web có rất nhiều biện pháp và thuốc chống vắt được đưa ra. Về thuốc chống vắt ra có khá nhiều: xà phòng, dầu khuynh diệp, muối, vôi, dấm, chanh, thuốc DEP, thuốc chống côn trung chưa hoạt chất DEET (NN Diethyl Tolumaide). Ngoài thuốc ra, ta có biện pháp che kín thân bằng tất, trùm ngoài ống quần. Hoạt chất DEET chống vắt rất hiệu quả và được sử dụng làm thành phần chính trong nhiều loại thuốc chông vắt. Nếu bạn thấy thành phần DEET trong thuốc khoảng 20-50% là ổn nhất. Có loại mạnh hơn, chứa đến 80% DEET thì chống vắt tốt, nhưng có thể làm hỏng đồ nhựa, cao su.

Để chống vắt hiệu quả, các bạn cần lưu ý một số kỹ thuật:

Bôi thuốc chống vắt bên trong: cả bàn chân cho đến gối (khi thời tiết khô), thậm chí cả phần đùi cho đến hông (khi có mưa), tai, cổ và vai, cánh tay, nách.

Bôi thuốc chống vắt bên ngoài: các khe buộc giây, cổ giày, tất, phần ống quần, vai áo, mũ. Bên ngoài bạn có thể dùng xịt muỗi cho dễ thao tác.

Cho ống quần vào trong tất, sử dụng loại quần vải 100% nylon mỏng, ít thấm, mau khô thì tốt hơn.

Chú ý phát hiện những con vắt bò trên quần, áo để búng đi. Đó là những con nguy hiểm vì chúng sẽ chui vào người qua thắt lưng, nẹp áo của bạn.

Khi phát hiện bị vắt cắn, nên loại bỏ nó càng sớm càng tốt.

**D. PHÒNG CHỐNG SAY NẮNG, SAY NÓNG**

**1. Nguyên nhân**

a) Say nắng

Khi lao động hoặc đi quá lâu ngoài trời nắng, nhiều tia nắng sẽ chiếu thẳng vào vùng cổ gáy. Dưới tác dụng liên tục của ánh sáng mặt trời gay gắt, trung tâm điều hòa thân nhiệt cơ thể sẽ bị chấn động làm rối loạn điều hòa thân nhiệt cùng với hiện tượng mất nước cấp của cơ thể.

Như vậy say nắng thường biểu hiện bệnh nặng ngay từ đầu, có thể có nhiều dấu hiệu thần kinh sớm, rất rõ tổn thương có thể hồi phục hoặc không hồi phục. Một số trường hợp có thể có tụ máu dưới màng cứng và trong não.

b) Say nóng

Là tình trạng mất nước toàn thể kèm theo rối loạn điều hòa thân nhiệt, rối loạn vận mạch mà bản chất là do trung tâm điều hòa thân nhiệt không thích ứng với điều kiện thời tiết xung quanh. Ánh nắng mặt trời và sức nóng là 2 tác nhân vật lý gây say nóng. Khi nhiệt độ ngoài trời quá cao, cùng với việc phải phơi mình quá lâu dưới ánh nắng mặt trời hoặc phải làm việc trong điều kiện môi trường nhiệt độ cao nóng bức (hầm lò, trong phòng kín...), hoặc hoạt động thể lực quá sức ở người trẻ (chơi các môn thể thao cường độ cao, làm việc nặng nhọc kéo dài)... sẽ dẫn đến hiện tượng lượng nhiệt sinh ra và lượng nhiệt hấp thu lớn hơn nhiều so với lượng nhiệt cơ thể tỏa ra môi trường xung quanh. Do đó trong say nóng, tình trạng mất nước toàn thể là chủ yếu.

**2. Biểu hiện**

Cả say nóng và say nắng đều dẫn đến một tình trạng tăng thân nhiệt. Khi thân nhiệt tăng sẽ dẫn tới tăng quá trình đào thải mồ hôi làm cơ thể mất một lượng nước lớn, hiện tượng này nếu không được bù kịp thời sẽ dẫn tới hậu quả giảm khối lượng tuần hoàn gây trụy tim mạch, rối loạn chất điện giải nặng có thể gây tử vong. Một yếu tố nguy cơ nữa khi nhiệt độ cơ thể tăng cao sẽ gây rối loạn hoạt động chức năng của rất nhiều cơ quan như tim mạch, hô hấp, thần kinh...

Có thể tùy theo mức độ tăng thân nhiệt và thời gian. Có thể từ những biểu hiện nhẹ ban đầu là tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp trống ngực rồi đến trạng thái mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu, tay chân rã rời, kích thích nhẹ, khó thở tăng dần, chuột rút... và cuối cùng là ngất, hôn mê, trụy tim mạch, tử vong.

**3. Cách phòng chống**

Nhanh chóng tiến hành giảm thân nhiệt cho nạn nhân: Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió, cởi bỏ bớt quần áo, cho uống nước mát có pha muối, chườm lạnh bằng khăn mát hoặc nước đá ở những vị trí có động mạch lớn đi gần ngoài da như nách, bẹn, cổ.

Nếu nạn nhân hôn mê không uống được nước hoặc nôn liên tục, sốt tăng liên tục, kèm các triệu chứng đau bụng, đau ngực, khó thở thì phải nhanh chóng chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất. Trong quá trình vận chuyển vẫn thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.

Một điều quan trọng là phải có các biện pháp dự phòng say nắng, say nóng. Đó là không làm việc quá lâu ngoài trời nắng hoặc trong môi trường nóng bức cũng như tránh các hoạt động thể lực quá sức. Uống đầy đủ nước khi trời nóng hoặc lao động nặng. Luôn trang bị đầy đủ thiết bị chống nắng khi lao động, làm việc ngoài trời nắng như quần áo bảo hộ lao động, mũ, nón, kính,... Làm thoáng mát môi trường làm việc, đặc biệt là các công xưởng, hầm lò rất có ý nghĩa trong việc phòng chống say nắng, say nóng

**II. HƯỚNG DẪN LUYỆN TẬP**

**1. Nội dung luyện tập:**

- Vệ sinh cá nhân, vệ sinh doanh trại, vệ sinh ăn uống.

- Phòng chống bệnh ngoài da.

- Phòng chống rắn độc cắn, côn trùng độc hại.

- Phòng chống say nắng, say nóng

**2. Tổ chức luyện tập**

Lấy đơn vị tiểu đội để luyện tập, do tiểu đội trưởng hướng dẫn và sửa tập cho chiến sỹ. Trung đội trưởng chỉ huy điều hành luyện tập chung.

**3. Phương pháp luyện tập**

Từng tiểu đội về vị trí được chỉ định sau đó tư duy lại nội dung đã được học, sau đó Tiểu đội trưởng hướng dẫn ôn luyện. Điểm nào chưa hiểu, chưa rõ thì hỏi lại tiểu đội trưởng, trung đọi trưởng.

**4. Phương pháp sửa tập**

Thực hiện sai đâu sửa đấy, sai ít sửa trực tiếp; sai phổ biến tập trung để thống nhất lại.

**5. Quy định vị trí tập và hướng tập**

- Tiểu đội ...:………………………………………………………………

- Tiểu đội ...:………………………………………………………………

- Tiểu đội ...:………………………………………………………………

**6. Kí tín hiệu luyện tập**

Dùng tín hiệu còi, kết hợp với khẩu lệnh để chỉ huy, điều hành luyện tập.

**Phần ba: KIỂM TRA KẾT THÚC HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH , YÊU CẦU**

**1. Mục đích:**

Nhằm đánh giá kết quả nhận thức. Củng cố kiến thức bản lĩnh của bộ đội, vận dụng vào trong học tập, công tác. Rút kinh nghiệm để nâng cao chất lượng huấn luyện các bài tiếp theo.

**2. Yêu cầu:**

Nghiêm túc, khách quan, trung thực, phản ánh đúng chất lượng dạy và học.

**II. NỘI DUNG:**

- Vệ sinh cá nhân, vệ sinh doanh trại, vệ sinh ăn uống.

- Phòng chống bệnh ngoài da.

- Phòng chống rắn độc cắn, côn trùng độc hại.

- Phòng chống say nắng, say nóng

**III. THỜI GIAN:** 10 phút

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức:**

Lấy đội hình trung đội để kiểm tra. Do trung đội trưởng trực tiếp kiểm tra chiến sĩ của các tiểu đội.

**2. Phương pháp:**

- Gọi tên từng chiến sĩ lên trả lời câu hỏi.

- Sau kiểm tra kịp thời nhận xét, rút kinh nghiệm, thống nhất lại những nội dung còn yếu, đề ra biện pháp luyện tập tiếp theo trong học tập và công tác.

**V. THÀNH PHẦN, ĐỐI TƯỢNG KIÊM TRA**

Đối tượng kiểm tra là các chiến sĩ trong trung đội. Tập trung vào số chiến sĩ còn yếu về thực hành động tác

**VI. ĐỊA ĐIỂM:**

**VII. BẢO ĐẢM**

Sân bãi đủ triển khai đội hình kiểm tra

**KẾT QUẢ KIỂM TRA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Họ và tên** | **Cấp bậc** | **Đơn vị** | **Nội dung kiểm tra** | **Kết quả** | | **Ghi chú** |
| **Điểm** | **Xl** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |