

# Haỹ Giõ An Toaøn, Nõong Phaûi Hoái Tieác

Chaán thõng laø nguy hieám lòn nhaát cho cuoác soáng ñõua beù cuûa baïn.

Taïi lõua tuoái naøy, con cuûa baïn lòn raát nhanh. Baïn coù theá phaûi ngaïc nhieân vì nhõõng gì con baïn coù theá laøm. Con baïn seõ hoïc ñaùnh tay, ñaùu chaân, vaén veïo vaø naém chuiپ moïi thõu. Caùc beù seõ coá ñaët nhieàu thõu vaøo trong mieång mình, cho duø nhõõng thõu ñoù raát nguy hieám.

Luoân saïn saøng. Haỹ canh chõøng saùt ngay beù cuûa baïn.

**Baïn coù laøm nhõõng vieác naøy ñeå giõ con baïn an toaøn chõa?**

## Giõ An Toaøn Trong Xe hôi

Theo luậ, trẻ em dưới 8 tuổi phải được bảo đảm trong một ghế an toàn hoặc ghế nâng ngồi ở ghế sau.

- ❑ **Toái luôn ñaët con toái ñuùng caùch trong gheá ngoàì quay vaøo maët lõng gheá xe hôi moãi làn ñi xe.** Toái gaoi giõ chaët gheá ngoàì ôu haøng gheá sau xe hôi traùnh xa khoûi caùc tuùi khí an toaøn. Toái luôn ñaùm baùo raèng caùc ðaây ñai cuûa aùo baùo veã vớa chaët khít xung quanh beù vaø caøi moùc keïp giõ naèm ngang phía ðõuôi caùnh tay beù.
- ❑ **Toái khoâng bao giõ ñaët con toái vaøo lõng trong luùc laùi xe hoaëc ñi trên xe.** Con toái coù theá bò va chaïm bõuì ngõõoì cuûa toái hoaëc bò vaéng ra khoûi xe, thaãm chí chæ trong khi va chaïm nheï.
- ❑ **Toái seõ khoâng bao giõ ñeå con toái moät mình trong xe.**



## Giõ An Toaøn Khi Nguû

An toaøn nhaát laø ñeå con baïn nguû trong cuõì naèm cuûa treù em. Neáu con baïn nguû vôùi nhõõng ngõõoì khaùc, hoï coù theá laén ñeø leán vaø laøm ngaït thõu con baïn.

- ❑ **Toái luôn ñaùm baùo raèng cuõì naèm cuûa con toái ñõõic an toaøn.** Caùc song goã moùng cuûa cuõì naèm phaûi caùch nhau maët khoaùng nhuõ hôn 2 3/8 inch. Taám ñeãm naèm phaûi vớa vaén vôùi khung cuõì naèm. Caùc thanh coät ôu goùc khoâng ñõõic nhõ ra vaø phaûi baèng phaúng vôùi caùc maët cuûa cuõì naèm.
- ❑ **Toái luôn ñaët con toái naèm ngõõa lõng khi nguû.** Caùc baùc só cho raèng ñieàu naøy seõ giuùp baùo veã ñõua beù khoûi bò ngaït thõu vaø Hoái Chõùng Treù Tôu Vong Ñoát (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS).
- ❑ **Toái luôn giõ cuõì naèm cuûa con toái traùnh xa khoûi caùc taám maøn coûa soã hoaëc baát coù thõu gì coù ðaây nhõi.** Nhõõng thõu naøy coù theá sieát chaët, laøm ngaït thõu ñõua beù.
- ❑ **Toái luôn ñaët con toái nguû trên taám ñeãm võõng chaéc.** Toái khoâng duøng goái, chaén ñeãm hoaëc ñeå caùc thõu ñoà chõi trong cuõì naèm cuûa con mình. Nhõõng thõu naøy coù theá laøm ñõua beù ngaït thõu.



## Giõ An Toaøn Traùnh Bò Ngaït Thõu

- ❑ **Toái luôn ñeå taát caù nhõõng ñoà vaät nhuõ ngoaøi taàm vôùi cuûa ñõua beù.**
- ❑ **Toái khoâng cho con toái aên nhõõng thõuc aên coùng nhõ caø roát soáng, taàu, baùnh hot-dog, nho, nho khoá, ñaàu phoãng, baép rang hoaëc bõ ñaàu phoãng.** ÔÙ lõua tuoái naøy, ñõua beù khoâng theá nhai caùc thõuc aên coùng, thaãm chí khi ñaõ caét thaønh caùc maùnh nhuõ.
- ❑ **Toái luôn giõ con toái traùnh xa nhõõng thõu coù theá phuï leán muõi hoaëc maët beù, chaúng haïn nhõ caùc bao nhõia hoaëc caùc quaù boùng.**
- ❑ **Toái seõ hoûi baùc só hõõng ðaãn toái caùch xõu lyù neáu con toái baét ñaàu bò ngheïn**



## Giỗ An Toản Traành Bông

Càc beù thồđng ngoĩ nguaăy, laéc lỏ, caàm naém vaø chui࢓ moĩ thồ, thaãm chí caũ nhồđng thồ ñang noùng.

- ❑ **Toại luân giỗ càc thồc aên noùng, ñòà uoáng noùng vaø càc vaắt noùng khaúc càch xa khoui beù.** Khi naáu nõđng, toại luân ñaết beù trong khung chôi hoaéc gheá giỗ beù loaĩi cao hoaéc nhồ ai ñòu troáng chồđng con mình.
- ❑ **Toại baũo veã con toại khoui bò búng bđui vớĩ nõđuc noùng.** Toại luân caoĩ ñaết beáp ñun nõđuc của mình đđđđ 120°. Toại luân thồ nõđuc bađng khuyũ tay hoaéc coã tay của mình trồđuc khi sđũ đũđng nõđuc cho beù.
- ❑ **Toại luân giỗ càc thồ ñang noùng ngoaoĩ taàm vđui của ñòua beù.** Toại ñaết càc taám lđđđi ngaên hoaéc taám chađn quanh lỏ sđđđi, beáp lỏ hoaéc beáp naáu.
- ❑ **Neáu con toại bò búng, toại seũ ngaãm choã búng trong nõđuc laĩnh ngay lađp tđuc.** Sau ñòu, toại seũ phuũ nheĩ leãn choã búng bađng boáng veã sinh saĩch vaø goĩ cho baúc số.
- ❑ **Trong nhaø toại coũ gaén thieát bò baũo khoui taĩi càc vò trí gia ñinh hay nguũ.** Toại luân kieãm tra pin moĩ thauđng moăt laàn. Toại thay pin hai laàn moăt naém, khi thồi gian toái trồi thay ñoái.



## Giỗ An Toản Traành Ngaĩ

Càc beù luân ngoĩ nguaăy, vađen veĩo vaø chuyeãn ñoãđg. Chuđng coũ theã rđi khoui nhồđng choã maø baĩn ít khi naøo ngđđ ñeãn. Beù coũ theã bò thồđng raăt nađđng neáu rđi khoui baát coũ choã naøo.

- ❑ **Toại luân giỗ beù ít nhaát bađng moăt tay trong luđc maéc hoaéc thay quaàn aũo cho beù òu treãn baøn, treãn giỗđng, gheá hoaéc baát coũ ñoi naøo càch khoui maết ñaát.**
- ❑ **Toại luân giỗ con toại trong cuĩ naèm, khung tađp ñi, gheá xe hđi, hoaéc treãn saøn nhaø khi toại khouđng oãm giỗ beù.**
- ❑ **Toại sđũ đũđng coũa chađn an toaøn cho caũu thang vaø càc coũa ñi.**
- ❑ **Toại khouđng sđũ đũđng gheá tađp ñi cho treũ em.** Beù của toại coũ theã laăt ngđđđc leãn vaø rđi ra ngoaoĩ. Beù coũ theã keũo càc thồ ñang noùng vaø saéc ñhoĩn vaøo ngđđđi.
- ❑ **Toại seũ goĩ ngay baúc số neáu beù bò ngaĩ vaø bò càc va chaĩm vaøo ñaũ.**



## An Uĩ Beũ Của Toại

Càc beù thồđng khouc ñeã baũo cho baĩn bieát chuđng muoán gì. Vieãc oãm giỗ beù khouđng laøm hđi huđđng chuđng.

- ❑ **Khi beũ khouc, toại luân oãm beũ nheĩ nhađng vaø an uĩ beũ trong luđc coá gađđg hieãu xem beũ ñang muoán gì.**
- ❑ **Laéc beũ hoaéc va chaĩm vaøo beũ seũ raăt khouđng an toaøn.** Ñieũ ñòu coũ theã laøm be bò thồđng hoaéc tđũ vong. Neáu toại coũ coũ caũm giaũc mình ñang laøm bò thồđng beũ, toại seũ goĩ moăt ngđđđi thaãn, moăt ngđđđi baĩn hoaéc goĩ số 1-800-422-4453 (1-800-4 A CHILD) ñeã ñđđđc giũđp ñđđ.



### THỔC HIEãN BĐUI:

Chồđng Trĩnh Phỏng Ngđđđa Chaãn  
Thồđng Treũ Em  
Moăt đđđi aũn của Trung Taãm Quy  
Ñònh Vaø Ñieũ Leã Phỏng Ngđđđa  
Chaãn Thồđng

### Taoĩ trđi bđui:

Chĩ Nhaũnh Sđuc Khoue Baø Meĩ &  
Treũ Em, Phỏng Đòch Vuĩ Chaãm  
Sđuc Sđuc Khoue California

### CAUC SOÁ ÑIEãN THOAIĩ QUAN TRỔĐG

Goĩ Khaãn Caáp: 9-1-1

Trung taãm Kieãm Tra Chaát Ñoãc: 1-800-222-1222

Ñđđđng Daũy Noùng Veã Laĩm Đũđng Treũ Em: 1-800-422-4453

# Haỹ Giõ An Toaøn, Nõong Phaûi Hoái Tieác

7-12  
Thàng

Chaán thõng laø nguy hieám lòn nhaát cho cuoác soáng ñòua beù cuûa baïn.

Taïi lòua tuoái naøy, con baïn seõ taáp laên, boø, ngoài vaø ñõung. Thaãm chí beù coù theá böðuc ñõõic moät vaøi böðuc. Beù seõ coá gaéng tìm hieáu theá giõu xung quanh baèng caùch sõ mòu vaø ñõa caùc thõu vaøo trong mieång mình.

Luoân saün saøng. Haỹ canh chõøng saùt ngay beù cuûa baïn.

**Baïn coù laøm nhõõng vieác naøy ñeå giõõ con baïn an toaøn chõa?**

## An toaøn trong Xe hôi

Theo luật, trẻ em dưới 8 tuổi phải được bảo đảm trong một ghế an toàn hoặc ghế nâng ngồi ở ghế sau.

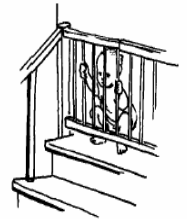
- ❑ **Toái luoân ñeå con toái ñuõng caùch trong gheá ngoài quay vaøo maët lõng gheá xe hôi moãi làn ñi xe.** Toái luoân gaøi giõõ chaët gheá ngoài ôu haøng gheá sau xe hôi traùnh xa khoûi caùc tuùi khí an toaøn. Toái luoân ñaùm baùo raèng caùc daây ñai cuûa aùo baùo veã võøa chaët khít xung quanh beù vaø caøi moüc keíp giõõ naèm ngang phía döõuì caùnh tay beù.
- ❑ **Toái khoång bao giõõ ñeå con toái vaøo loøng trong luùc laùi xe hoaëc ñi trên xe.** Con toái coù theá bò va chaïm böüi thaân ngõõoì cuûa toái hoaëc bò vaéng ra khoûi xe, thaãm chí chæ trong khi va chaïm nheï.
- ❑ **Toái seõ khoång bao giõõ ñeå con toái moät mình trong xe.**



## An toaøn traùnh Ngaõ

Caùc cuù ngaõ töõ trên cao coù theá laøm con baïn bò thõng raát naéng.

- ❑ **Toái luoân söü döõng cõua chaën trên caàu thang vaø cho cõua ñi trong nhaø mình.**
- ❑ **Toái luoân döõng caùc choát khoûa ñeå giõõ caùc cõua soá trong nhaø ñõõic môu ra lòn hôn 4 inch.**
- ❑ **Toái khoång söü döõng gheá taáp ñi cho beù.** Beù cuûa toái coù theá laät ngõõic lên vaø röi ra ngoaøi. Beù coù theá keuo caùc thõu noùng vaø saéc nhoïn vaøo ngõõoì.
- ❑ **Toái seõ goïi ngay baùc só neáu beù bò ngaõ vaø bò caùc va chaïm vaøo ñaàu.**



## Giõõ An Toaøn Traùnh Böung

Beù cuûa baïn seõ coá gaéng chuïp baát cõu thõu gì, thaãm chí laø nhõõng thõu ñang noùng.

- ❑ **Toái luoân giõõ caùc thõuc aên noùng, ñõa uoáng noùng vaø caùc vaät noùng khauc caùch xa khoûi beù.** Khi naáu nõðung toái luoân giõõ beù beân ngoaøi beáp.
- ❑ **Toái baùo veã con toái khoûi bò böung böüi vøøi nõðuc noùng.** Toái luoân caøi ñeå beáp ñun nõðuc cuûa mình döõuì 120°. Toái luoân thõu nõðuc baèng khuýu tay hoaëc coả tay cuûa mình trõðuc khi söü döõng nõðuc cho beù.
- ❑ **Toái luoân ñeå caùc taám löõuì chaën hoaëc cõua chaën quanh loø söðuì, beáp ñun, hoaëc beáp loø.**
- ❑ **Neáu con toái bò böung, toái seõ ngaâm choã böung trong nõðuc laïnh ngay laäp töuc.** Sau ñõu, toái seõ phuü nheï lên choã böung baèng boång veã sinh saïch vaø goïi cho baùc só.
- ❑ **Trong nhaø toái coù gaén thieát bò baùo khoûi taïi caùc vò trí gia ñinh hay nguü.** Toái luoân kieám tra pin moãi thàng moät làn. Toái thay pin hai làn moät naêm, khi thõi gian toái trõøi thay ñõai.



## Giỗ An Toạøn Traùnh Bò Ngạit Thôu

Caùc beù nhaãn bieát theá giôùi baêng caùch ñoà caùc thòu vaøo mieãng cuõa mình. Caùc beù coù theá bò ngạit thôu do caùc vaät nhỏu.

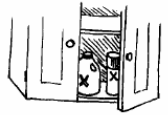
- ❑ Toái luoân ñeã taát caù nhõõng ñoà vaät nhỏu ngoaøi taàm vòuì cuõa con mình.
- ❑ Toái khoâng cho con toái aên nhõõng thòuc aên coùng nhõ caø roát soáng, taùo, baùnh hot-dog, nho, nho khoà, ñaàu phoãng, baép rang hoaëc bô ñaàu phoãng.
- ❑ Toái luoân giỗ con toái traùnh xa nhõõng thòu coù theá phuù leãn muõi hoaëc maët beù, chaúng haïn nhõ caùc bao nhõõa hoaëc caùc quaù boùng.
- ❑ Toái seõ hoùi baùc số hõõung daãn toái caùch xõu lỳ neáu con toái baét ñaàu bò ngheïn thôu.



## Giỗ An Toạøn Traùnh Bò Truùng Ñoãc

Beù cuõa baïn seõ coá boù moõi thòu vaøo mieãng mình, thaãm chí caù nhõõng thòu coù muõi vò khoù chòu. Neáu chæ noùi “Khoàng ñõõc” cuõng khoàng giỗ cho beù an toạøn ñõõc.

- ❑ **Toái luoân giỗ taát caù caùc saùn phaãm, chaúng haïn nhõ caùc loaìi thuoác vitamin, thuoác saét, caùc ñoà duøng trang ñieãm vaø maùy huët buõi gia ñinh, traùnh khoùì taàm maët vaø taàm vòuì cuõa beù.** Toái luoân sõu ñuõng caùc khoùa an toạøn cho taát caù caùc ngaên keò vaø tuù keã.
- ❑ **Toái luoân giỗ soá ñieãn thoạì Trung Taàm Kieãm Tra Chaát Ñoãc caïn ñieãn thoạì cuõa mình.** Neáu beù cuõa toái ñaët moät thòu gì ñoà coù theá laø chaát ñoãc vaø mieãng beù, toái seõ goõi Trung Taàm Kieãm Tra Chaát Ñoãc theo số 1-800-222-1222. Hoĩ seõ hõõung daãn toái caàn phaùì laøm gì tieáp theo.



## Giỗ An Toạøn Traùnh Cheát Ñuoái

Caùc beù coù theá bò cheát ñuoái raát nhanh vaø trong mõiùc chæ moät vaøi inch.

- ❑ **Toái luoân troãng chõõng beù moõi luùc vaø giỗ beù trong taàm tay cuõa mình.** Toái laøm ñieàu naøy khi beù ñang ôu trong nõiùc hoaëc gaàn nõiùc. Ñieàu naøy bao goàm boàn nõiùc noùng, beá loãi nõiùc hoaëc beá bõi.
- ❑ **Toái luoân giỗ beù khoàng ñõõc tõiù gaàn beá bõi maø khoàng coù toái.** Beá bõi thõõng coù haøng raøo ngaên caùch cao 5-phuët chung quanh caù 4 maët. Cõu haøng raøo coù theá tõi ñoùng vaø ôu vò trí ñoùng laì. Then gaøi cuõa cõu naøy phaùì ôu ngoaøi taàm vòuì cuõa beù.
- ❑ **Toái luoân ñaùm baùo ñoá saích caùc xõa nõiùc, beá loãi nõiùc cuõa beù vaø boàn taém ngay sau khi sõu ñuõng xong.**



## An Uùi Beù Cuõa Toái

Caùc beù thõõng khoùc ñeã baùo cho baïn bieát chuùng muoán gì. Vieãc oãm giỗ beù khoàng laøm hõ hoùng chuùng.

- ❑ **Khi beù khoùc, toái luoân oãm beù ñeã nhaøng vaø an uùi beù trong luùc coá gaéng hieàu xem beù ñang muoán gì.**
- ❑ **Laéc beù hoaëc va chaìm vaøo beù seõ raát khoàng an toạøn.** Ñieàu ñoà coù theá laøm be bò thõõng hoaëc tõiù vong. Neáu toái coù coù caùm giaùc mình ñang laøm bò thõõng beù, toái seõ goõi moät ngõõoì thaãn, moät ngõõoì baïn hoaëc goõi số 1-800-422-4453 (1-800-4 A CHILD) ñeã ñõõc giuùp ñõõ.



**Toái seõ hoĩc chõõng trình Hoài phuĩc hoạit ñoãng Tim, phaùì cho beù (Infant CPR) vaø Bieãn Phaùp Số Cõu. Caùc chõõng trình naøy coù theá cõu soáng beù.**

### THOÌC HIEÃN BÕUÌ:

Chõõng Trình Phóng Ngõõa Chaán  
Thõõng Treù Em  
Moät ñoì aùn cuõa Trung Taàm Quy  
Ñoùng Vaø Ñieàu Leã Phóng Ngõõa  
Chaán Thõõng

Tạì trõi bõuì:

Chi Nhaøn Sõuc Khoùe Bao Meĩ &  
Treù Em, Phóng Dõch Vuĩ Chaẽm  
Sõuc Sõuc Khoùe California

### CAÙC SỐA ÑIEÃN THOẠÌ QUAN TRÕING

Goõi Khaãn Caáp: 9-1-1

Trung taàm Kieãm Tra Chaát Ñoãc: 1-800-222-1222

Ñõõng Daý Noùng Veà Laĩm Ñuõng Treù Em: 1-800-422-4453

# Haỹ Giõ An Toaøn, Nõong Phaui Hoái Tieác

1-3  
Tuoái

Chaán thõng laø nguy hieám lòn nhaát cho cuoác soáng ñõu treu cuõa baïn.

Taïi lõu tuoaï naøy, con baïn seõ hoïc noùi, ñi, chaïy, leo treø vaø môu caùc cõu ñi. Treu muoán tìm hieáu moïi thõu ñõng vaãn chõa hieáu ñõõic soï nguy hieám. Khoâng phaui luïc naø treu cuõng luoan luoan bieát hoaëc nhõu nhõõng gì baïn noùi. Neáu chæ noùi “Khoâng ñõõic” cuõng seõ khoâng giuúp cho con baïn ñõõic an toaøn.

Luoan saün saøng. Haỹ canh chõøng saùt ngay con baïn.

**Baïn coù laøm nhõõng vieác naøy ñeã giõ con baïn an toaøn chõa?**

## An toaøn trong Xe hôi

Theo luät, trẻ em dưới 8 tuổi phải được bảo đảm trong một ghế an toàn hoặc ghế nâng ngồi ở ghế sau.

- ❑ **Toái luoan ñeã con toái theo ñuõng caùch trong loaïi gheá duøng ñeã ngoài trong xe moãi laàn ñi xe hôi.** Toái luoan gaõi giõ chaët gheá ngoài ôu haøng gheá sau xe hôi traøn xa khoù caùc tuõi khí an toaøn. Toái luoan ñaùm baõu raøng caùc ðaây ñai cuõa aõo baõu veã võøa chaët khít xung quanh beù vaø caõi moüc keïp giõ naèm ngang phía ðõõu caùn tay beù.
- ❑ **Toái luoan ñaùm baõu raøng loaïi gheá duøng ñeã ngoài trong xe coù ñuõng kich coõ phuø hoïp cho beù.** Loaïi gheá ngoài cuõa beù trong xe coù theã quay maët veã phía trõõuc chæ sau khi beù ñaõ ñõõic ít nhaát 1 naèm tuoaï VAØ naøng hôn 20 pao.
- ❑ **Toái khoâng bao giõ ñeã con toái vaøo laøng trong luïc laùi xe hoaëc ñi treøn xe.** Con toái coù theã bò va chaïm bõu thân ngõõõi cuõa toái hoaëc bò vaøng ra khoù xe, thaãm chí chæ trong khi va chaïm nheï.
- ❑ **Toái seõ khoâng bao giõ ñeã con toái moät mình trong xe hoaëc xung quanh xe.**



## Giõ An Toaøn Traøn Cheát Ñõõic

Taïi lõu tuoaï naøy, con cuõa baïn raát ðeã bò ruõi ro cheát ñõõic, ñeãc bieát taïi caùc beã bõi.

- ❑ **Toái luoan giõ beù khoâng ñõõic tõi gaøn beã bõi maø khoâng coù toái.** Beã bõi thõõng coù haøng raøo ngaën caùch cao 5-phuët chung quanh caù 4 maët. Cõu haøng raøo coù theã tõi ñõõng vaø ôu vò trí ñõõng laïi. Then gaõi cuõa cõu naøy phaui ôu ngoaõi taàm võu cuõa beù.
- ❑ **Toái luoan traøng chõøng beù caãn thaãn khi tõi thaèm moät ngoài nhaø coù beã bõi.** Toái luoan ñaùm baõu raøng taát caù cõu ñi ðaãn tõi beã bõi ñõõ phaui ñõõic khoùa chaët. Toái seõ tìm kieám trong beã bõi trõõuc tieãn neáu khoâng thaáy con toái ñaõu.
- ❑ **Toái luoan ñaùm baõu ñõõ saïch caùc xoã ñõõuc, beã loãi ñõõuc cuõa beù vaø boàn taèm ngay sau khi soũ ðuõng xong.**



## Giõ An Toaøn Traøn Bõ Truøng Ñõõic

Beù cuõa baïn seõ coá boù moïi thõu vaøo mieãng mình, thaãm chí caù nhõõng thõu coù muøi vò khoù chõu. Neáu chæ noùi “Khoâng ñõõic” cuõng seõ khoâng giõ cho beù an toaøn ñõõic.

- ❑ **Toái luoan giõ taát caù caùc saün phaãm, chaúng haïn nhõ caùc loaïi thuoác vitamin, thuoác saët, caùc ñõõ duøng trang ñieãm vaø maùy huët buïi gia ñinh, traøn khoù taàm maët vaø taàm võu cuõa beù.** Toái luoan soũ ðuõng caùc khoùa an toaøn cho taát caù caùc ngaën keõo vaø tuõi keã. Toái luoan soũ ðuõng caùc naép chõp ngaën beù phaù vaø giõ caùc ñõõ duøng trong hoãp ñõõng cuõa chõng.
- ❑ **Toái luoan giõ soá ñieãn thoai Trung Taãm Kieãm Tra Chaát Ñõõ caïn ñieãn thoai cuõa mình.** Neáu beù cuõa toái ñeãc moät thõu gì ñõõ coù theã laø chaát ñõõ vaø mieãng beù, toái seõ goïi Trung Taãm Kieãm Tra Chaát Ñõõ theo soá 1-800-222-1222. Hoï seõ hõõng ðaãn toái caãn phaui laøm gì tieáp theo.



## An toaøn trauhng Ngaõ

Con baïn seõ raát hieáu ñoãng vaø coù theá bò ngaõ raát nhieàu. Moät vaøi cuù ngaõ coù theá laøm con baïn bò thõng raát naêng.

- ❑ **Toài luôn sõi ñuõng coùu chaën treân caàu thang vaø cho coùu ñi trong nhaø mình.**
- ❑ **Toài luôn ñuõng caùc choát khoùa ñeã giõõ caùc coùu soá trong nhaø khoãng môù roãng ra hôn 4 inch.**
- ❑ **Trong saân chõi, toài luôn ñaùm baùo raèng coù caùc taám thaùm cao su hoaëc caùc laùt goã ít nhaát 12 inch hoaëc coù caùt ñaët döõuì caùc ñoà ñuõng maø beù chõi. Nieuu naøy coù theá baùo veã beù khoùì bò thõng khi ngaõ.**
- ❑ **Neáu beù bò ngaõ, toài seõ quan saùt xem beù coù bò hoãn meá, oùi möüa hoaëc trõu neãn buoàn nguõ hay khoãng. Neáu coù baát coù moät trong nhõõng trieäu chõùng naøo keã treân xaùy ra, toài seõ goõi baùc số ngay.**



## Giõõ An Toaøn Khi Chõi Xe 3 Baùnh

Con cuõa baïn phaùì luôn luôn ñeo muõ baùo hieãm khi chaïy xe 3 baùnh hoaëc xe ñaãy 2 baùnh. Theo luaät phaùp, taát caù caùc treù em ñeàu baét buoãc phaùì ñeo muõ baùo hieãm khi chaïy xe ñaãy.

- ❑ **Muõ baùo hieãm xe ñaãy seõ giuùp baùo veã ñeàu con cuõa baïn khi chaïy xe ba baùnh hoaëc xe ñaãy 2 baùnh.** Muõ baùo hieãm phaùì võøa vaën vaø ñõõic ñaët ñuõng caùch treân ñeàu beù. Daãy buoãc muõ döõuì caèm phaùì ñõõic buoãc ñuõ chaët ñeã muõ baùo hieãm khoãng nhaáp nhõa treân ñeàu con toài.



## Giõõ An Toaøn Xung Quanh Xe Hõi

Con cuõa baïn coøn quaù nhõu ñeã hieáu heát nguy hieãm cuõa xe hõi vaø xe coã treân ñõõõng. Caùc laùi xe raát khoù ñeã nhaãn thaáy caùc treù nhõu.

- ❑ **Toài seõ luôn naém giõõ tay beù vaø baêng ngang qua ñõõõng vòuì beù.** Khi chùng toài böõuc ñi, toài luôn hõõùng ñaãn caùch qua ñõõõng moät caùch an toaøn. Toài seõ ñaãy cho beù caùch nhìn beãn traùi, sau ñõu laø beãn phaùì, vaø nhìn beãn traùi moät laàn ñõõa. Chùng toài luôn cuõng nhau baêng qua ñõõõng.
- ❑ **Toài khoãng ñeã con toài chõi ngay sau hoaëc giõõa caùc xe hõi, chõi õu treân ñõõõng loã hoaëc gaãn caùc con ñõõõng ñoãng ñuõc.**
- ❑ **Trõõuc khi böõuc vaøo xe hõi, toài luôn ñi voõng quanh xe ñeã ñaùm baùo raèng beù khoãng õu ñeàu sau xe.**



## Giõõ An Toaøn Trauhng Boung

Con cuõa baïn raát thích khaùm phaù möi thõu vaø khoãng nhaãn bieát ñõõic möái nguy hieãm. Caùc chaát löõng vaø thõuc aên noùng coù theá traøn ra vaø gaãy ra caùc veát boung nghieãm troõng.

- ❑ **Toài baùo veã con toài khoùì bò boung böüi voøi ñõõuc noùng.** Toài luôn caøi ñaët beáp ñun ñõõuc cuõa mình döõuì 120°. Toài luôn thõu ñõõuc baêng khuýu tay hoaëc coã tay cuõa mình trõõuc khi sõi ñuõng ñõõuc cho beù.
- ❑ **Toài luôn giõõ caùc thõuc aên noùng, ñoà uoãng noùng vaø caùc vaät noùng khauc caùch xa khoùì beù.** Khi naáu ñõõùng toài luôn giõõ beù beãn ngoaøi beáp. Toài ñaët caùc taám löõuì chaën hoaëc coùu chaën quanh loø sõi, beáp ñun vaø caùc beáp naáu.
- ❑ **Trong nhaø toài coù gaén thieát bò baùo khoùì taìi caùc vò trí gia ñinh hay nguõ.** Toài luôn kieãm tra pin möái thauõng moät laàn. Toài thay pin hai laàn moät naêm, khi thõi gian toái trõi thay ñõõi.



## Giõõ An Toaøn Khoùì Sùng Ñaìn

- ❑ **Neáu gia ñinh toài quyeaát ñõõng trang bò moät khaùu sùng, khaùu sùng naøy seõ phaùì luôn luôn khoãng ñõõic ñaãy ñaìn saùn vaø ñõõic caát giõõ caãn thaãn.** Caùc vieãn ñaìn phaùì ñõõic caát giõõ õu moät ñõi rieãng bieät. Coø sùng phaùì luôn luôn ñõõic khoùa lañi.

**Toài seõ hoïc chõõng trình Hoài phuic hoait ñõõng Tim, Phaùì cho treù (Child CPR) vaø Bieãn Phaùp Số Coùu. Caùc chõõng trình naøy coù theá coùu soãng con toài.**



**THÕIC HIEãm BÕUì:**  
Chõõng Trình Phong Ngõõa Chaãn  
Thõõng Treù Em  
Moät döi aùn cuõa Trung Taám Quy  
Ñõõng Vaø Nieuu Leã Phong Ngõõa  
Chaãn Thõõng

Taøi trõi böüi:  
Chi Nhaùn Sõuc Khoùe Bø Meĩ &  
Treù Em, Phong Dõch Vui Chaãm  
Sõuc Sõuc Khoùe California

## CAÙC SOÁ ÑIEãn THOAI QUAN TRõING

Goõi Khaãn Caáp: 9-1-1

Trung taám Kieãm Tra Chaát Ñõõc: 1-800-222-1222

Ñõõõng Daãy Noùng Veã Laĩm Ñuõng Treù Em: 1-800-422-4453

# Haỹ Giõ An Toaøn, Nõong Phaûi Hoái Tieác

4-5  
Tuoái

Chaán thõng laø nguy hieám lòn nhaát cho cuoác soáng ñõua treù cuõa baïn.

Taïi lõua tuoái naøy, con baïn seõ muoán thõu nhõõng thõu mõi laï vaø laøm baïn tõi haø. Con baïn coù theá coá laøm nhõõng vieác maø ngõõõi lòn vaø nhõõng ñõua treù lòn hôn coù theá laøm. Con cuõa baïn vaãn chõa hieáu heát hoaøn toaøn caùc moái nguy hieám. Thaãm chí neáu baïn noùi ñieàu gì ñõu laø nguy hieám, con baïn coù theá khoâng luùc naøo cuõng nhõu laøm theo ñieàu baïn noùi.

Luoân saün saøng. Haỹ canh chõøng saùt ngay con baïn.

**Baïn coù laøm nhõõng vieác naøy ñeã giõ con baïn an toaøn chõa?**

## An toaøn trong Xe hôi

Theo luät, trẻ em dưới 8 tuổi phải được bảo đảm trong một ghế an toàn hoặc ghế nâng ngồi ở ghế sau.

- ❑ **Toái luôn ñaím baõ raèng con toái ñõõic giõ chaët vaøo gheá ngoài duøng cho xe hôi hoaëc ñõõic buoác daây ñai an toaøn.** Toái luôn ñaím baõ raèng aùo baõ veã cho ñõua con 4 tuoái cuõa toái phaûi võøa vaën. Toái cuõng ñaím baõ raèng ñõua con 5 tuoái cuõa toái ñõõic ñaët trong gheá naâng, daây ñai buoác ngang vaït aùo seõ ñõõic ñaët thaáp vaø quaøng ngang qua hoâng chõu khoâng phaûi qua daï daøy.
- ❑ **Toái luôn ñaím baõ raèng khi ñi xe, con toái phaûi ngoài trong gheá sau cuõa xe traùnh khoûi caùc tuùi khí.**  
Ñõu laø vò trí an toaøn nhaát cho con cuõa toái.
- ❑ **Toái seõ khoâng bao giõ ñeã con toái moät mình trong xe hoaëc xung quanh xe.**



## Giõ An Toaøn Traùnh Cheát Ñuoái

Con treù cuõa baïn raát deã bò ruõi ro cheát ñuoái, ñaëc bieät taïi caùc beã bì.

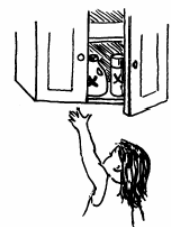
- ❑ **Toái luôn giõ treù khoâng ñõõic tòu gaàn beã bì maø khoâng coù toái.** Beã bì thõõng coù haøng raøo ngaén caùch cao 5-phuët chung quanh caù 4 maët. Cõua haøng raøo coù theá tõi ñõõng vaø ôu vò trí ñõõng laï. Then gaøi cuõa cõua naøy phaûi ôu ngoaøi taàm vòu cuõa treù.
- ❑ **Toái luôn troàng chõøng treù caán thaãn khi tòu thaêm moät ngoài nhaø coù beã bì.** Toái luôn ñaím baõ raèng taát caù cõua ñi daãn tòu beã bì ñõu phaûi ñõõic khoûa chaët. Toái seõ tìm kieám trong beã bì trõõu tieãn neáu khoâng thaáy con toái ñaäu.
- ❑ **Neáu caùc treù cuõa toái chõi gaàn nõõc, toái seõ luôn trong chõøng chuøng mõi luùc.**



## Giõ An Toaøn Traùnh Bò Truøng Ñõõc

Con cuõa baïn thõõng toø maø vaø coù theá leo treøo leãn caùc gheá vaø mõi caùc ngaén keøu.

- ❑ **Toái luôn giõ taát caù caùc saün phaãm, chaúng haïn nhõ caùc loaïi thuoác vitamin, thuoác saét, caùc ñõõa duøng trang ñieãm vaø maùy huët buïi gia ñinh, traùnh khoûi taàm maét vaø taàm vòu cuõa treù.** Toái luôn sõu ñõõng caùc khoûa an toaøn cho taát caù caùc ngaén keøu vaø tuù keã. Toái luôn sõu ñõõng caùc naép chuïp ngaén treù phaù vaø giõ caùc ñõõa duøng trong hoáp ñõõng cuõa chuøng.
- ❑ **Toái luôn giõ soá ñieãn thoai Trung Taàm Kieám Tra Chaát Ñõõc caĩnh ñieãn thoai cuõa mình.** Neáu beù cuõa toái ñaët mõi thõu gì ñõu coù theá laø chaát ñõõc vaø mieång treù, toái seõ goïi Trung Taàm Kieám Tra Chaát Ñõõc theo soá 1-800-222-1222. Hõ seõ hõõõng daãn toái caàn phaûi laøm gì tieáp theo.



## Giỗ An Toaøn Traunh Ngaõ

Treũ cuõa baĩn seõ raát hieáu ñoãng vaø coũ theá bò ngaõ raát nhieàu. Moät vaøi cuũ ngaõ coũ theá laøm con baĩn bò thõng raát naẽng.

- ❑ **Toài luõn duøng cauc choát khoua ñeã giõõ cauc coũa soã trong nhaø khoãng môu ra roãng hôn 4 inch.**
- ❑ **Toài luõn ñaũm baũo khoãng ñaët cauc ñoà ñaĩc maø con toài coũ theá treø leãn ôu gaãn coũa soã.**
- ❑ **Trong saãn chõ, toài luõn ñaũm baũo raẽng coũ cauc taãm thaũm cao su hoaẽc cauc laũt goã ít nhaát 12 inch hoaẽc coũ caũt ñaët döõuĩ cauc ñoà duøng maø treũ chõ. Nieàu naøy coũ theá baũo veã treũ khõuĩ bò thõng khi ngaõ.**
- ❑ **Neáu treũ bò ngaõ, toài seõ quan saũt xem treũ coũ bò hoãn meã, ouĩ möua hoaẽc trõu neãn buoàn nguũ hay khoãng.** Neáu coũ baát coũ moät trong nhõng trieũu chõng naø keã treãn xaũy ra, toài seõ goĩ baũc số ngay.



## Giỗ An Toaøn Khi Ñĩ Xe Ñaĩp

Con cuõa baĩn phaũi luõn ñeo muõ baũo hieãm khi søũ duĩng xe ñaũy 2 baũnh, taãm trõõit laãn, giaøy trõõit hoaẽc vaũn trõõit. Theo luaãt phaũp, taát caũ cauc treũ em ñeàu baët buoãc phaũi ñeo muõ baũo hieãm khi chaĩy xe ñaĩp.

- ❑ **Toài luõn ñaũm baũo con toài ñeo muõ baũo hieãm möĩ laãn chaĩy xe ñaĩp.** Muõ baũo hieãm phaũi võøa vaẽn vaø ñõõic ñaët ñuõng caũch treãn ñeàu con cuõa toài. Daũy buoãc muõ döõuĩ caẽm phaũi ñõõic buoãc ñuũ chaẽt ñeã muõ baũo hieãm khoãng nhaáp nhaũ treãn ñeàu con cuõa toài.
- ❑ **Toài khoãng ñeã con toài chaĩy xe treãn ñõõng phoã gaãn cauc xe coã chuyeãn ñoãng.**
- ❑ **Toài khoãng ñeã con toài chaĩy xe trong luũc trõõi chaĩng vaĩng toái vaø sau khi trõõi toái.**



## Giỗ An Toaøn Khõuĩ Suõng Ñaĩn

Neáu gia ñinh toài quyeaát ñõnh trang bò moät khaũ suõng, khaũ suõng naøy seõ phaũi luõn luõn khoãng ñõõic ñaĩp ñaĩn saũn vaø ñõõic caát giõõ caãn thaãn. Cauc vieãn ñaĩn phaũi ñõõic caát giõõ ôu moät nõi rieãn bieãt. Coø suõng phaũi luõn luõn ñõõic khõuĩ laĩi.

- ❑ **Toài luõn hoũi nhõng ngõõõi lõn khaũc trong nhõng ngoãi nhaø khaũc con toài ñang laøm gì neáu nhõ hoĩ coũ chõua suõng trong nhaø.** Toài seõ khoãng ñeã con toài gheũ thaẽm nhõng ngoãi nhaø maø suõng ñaĩn khoãng ñõõic caát giõõ an toaøn.



## Xaũy Dõng Loøng Tin vaø Søĩ Toãn Trõng

Taát caũ cauc treũ em ñeàu caãn ñõõic hõõng daãn tích coĩ ñeã giũp chũng hoĩc hoũi vaø trõõng thaønh. Trõ chuyeãn cuøng võũ chũng laø moät phaãn raát quan trõng cuõa ñeàu naøy.

- ❑ **Toài luõn laẽng nghe cauc suy nghó vaø caũm nhaãn cuõa con toài.** Toài muoãn con toài caũm nhaãn raẽng noũ coũ theá gaẽp toài ñeã nhõ giũp ñõõ.



**Toài seõ hoĩc chõng trõng Hoãi phuĩc hoãit ñoãng Tim, Phoã cho treũ (Child CPR) vaø Bieãn Phaũp Sø Coũu. Cauc chõng trõng naøy coũ theá coũu soãng con toài.**

### THÕIC HIEãn BÕUĩ:

Chõng Trõng Phõng Ngõõa Chaãn  
Thõng Treũ Em  
Moät döi aũn cuõa Trung Taãm Quy  
Nõnh Vaø Nieàu Leã Phõng Ngõõa  
Chaãn Thõng

Taøi trõĩ bõuĩ:  
Chi Nhaũnh Søũc Khõuĩ Baø Meĩ &  
Treũ Em, Phõng Dõch Vĩ Chaẽm  
Sõũc Søũc Khõuĩ California

### CAUC SOã ÑIEãn THOãĩ QUAN TRõNG

Goĩ Khaãn Caáp: 9-1-1

Trung taãm Kieãm Tra Chaát Ñoãc: 1-800-222-1222

Ñõõng Daũy Nõng Veã Laĩm Duĩng Treũ Em: 1-800-422-4453



# Haỹ Giõ An Toaøn, Nõong Phaui Hoái Tieác

6-8  
Tuỏi

Chaøn thõng laø nguy hieám lòn nhaát cho cuoác soáng ñõua treu cuua baïn.

Taõi lõua tuỏi naøy, con baïn seõ daøn raát nhieàu thõi gian vòu baïn beø. Con baïn coù theá laøm nhõng vieác khoång an toaøn khi ñõõic thaùch thõuc hoaëc ñeã chõng toũ raèng chuøng ñeã “trõõng thaøn”. Nõieu naøy seõ laøm con baïn deã bò thõng. Nõieu quan troïng nhaát laø phaui luoãn nhaéc nhõu con baïn veã nhõng nguyeãn taéc an toaøn maø baïn ñeã ñeãt ra.

Luoãn Saun Saøng. Ñeãt ra cauc nguyeãn taéc vaø canh chõng saùt ngay con baïn.  
**Baïn coù laøm nhõng vieác naøy ñeã giõ con baïn an toaøn chõa?**

## An toaøn trong Xe hõi

Theo luät, trẻ em dưới 8 tuổi phải được bảo đảm trong một ghế an toàn hoặc ghế nâng ngồi ở ghế sau.

- ❑ **Toái luoãn ñaùm baũo con toái vaø moõi ngõõõi trong xe ñeã ñeã thaét ñaây ñai an toaøn trõõuc khi toái khõu ñõõng xe.** Toái cuõng luoãn ñeã ñaây ñai an toaøn moãi laàn ñi xe. Toái khoång bao giõ ñeã baát coũ ai ñi xe maø ñeãt ñaây ñai quaøng vai ñeãng sau lõng hoaëc ñõõu caøn tay hõi.
- ❑ **Toái luoãn ñaùm baũo raèng con toái ñõõic giõ chaét vaøo gheá ngoài ñuøng cho xe hõi hoaëc ñõõic buoác ñaây ñai an toaøn.** Toái luoãn ñaùm baũo raèng ñaây ñai quaøng vai ñõõic ñeãt ngang qua vai con cuua toái chõu khoång quaøng qua coã hoaëc coã hõng. ñaây ñai buoác ngang vaít aũ seõ ñõõic ñeãt thaáp vaø quaøng ngang qua hoång chõu khoång phaui qua ñaĩ daøy.
- ❑ **Toái luoãn ñaùm baũo raèng khi ñi xe, con toái phaui ngoài trong gheá sau cuua xe traøn khõu cauc tuõi khi.**  
Nõu laø võ trí an toaøn nhaát cho con cuua toái.
- ❑ **Toái seõ khoång bao giõ ñeã con toái hoaëc baát coũ ñõua treu naøo moät mình trong xe hoaëc xung quanh xe.**



## Giõ An Toaøn Gaøn Nõõng Loã

Con cuua baïn vaãn chõa theá phaun ñõõu ñõõic toác ñõã vaø chuyeãn ñõõng cuua cauc xe coã. Con baïn khoång phaui luuc naøo cuõng nhõu ñõõic caùch baøng qua ñõõng an toaøn.

- ❑ **Toái seõ luoãn naèm giõ tay con toái vaø baøng ngang qua ñõõng cuøng vòu treu.** Khi chuøng toái bõõuc ñi, toái luoãn hõõng ñaãn caùch qua ñõõng moät caùch an toaøn. Toái seõ ñaĩ cho treu caùch nhìn beãn traui, sau ñõu laø beãn phaui, vaø nhìn beãn traui moät laàn ñõõa. Chuøng toái luoãn cuøng nhau baøng qua ñõõng.
- ❑ **Toái luoãn troång chõng saùt ngay con toái khi chõi beãn ngoaõi.** An toaøn nhaát ñõõic vòu con toái laø chõi trong moät saøn chõi coũ haøng raøo hoaëc cuøng ñi vòu toái ñeãn moät saøn chõi hoaëc coång vieãn.



## Giõ An Toaøn Trong Khi Chõi

Vieác chõi ñõõa trong cauc saøn chõi vaø cauc moãn theá thao coũ theá raát vui vaø ñeã laĩ sõuc khõu cho con baïn. Nõieu quan troïng laø phaui luoãn chuũ yũ sõi an toaøn.

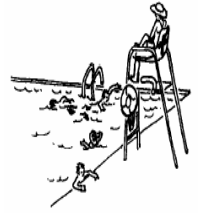
- ❑ **Treãn saøn chõi, toái luoãn ñaùm baũo raèng coũ cauc taám ñeãm cao su hoaëc cauc laũt goã ít nhaát laø 12 inch hoaëc caùt ñeãt ñõõu cauc ñuøng cuĩ maø con toái chõi.** Nõieu naøy coũ theá baũo veã con toái khõu bò thõng khi ngaõ.
- ❑ **Toái luoãn ñaùm baũo raèng con toái ñeã cauc thieát bò an toaøn khi chõi baát coũ moãn theá thao naøo.**



## Giỗ An Toaøn trong Nồuộc

Bổin treù ñeàu thích chôi ñuøa vaø bôỉ loãi trong nồuộc. Chuùng caàn phaùỉ hoïc caùch chôi ñuøa sao cho an toaøn.

- ❑ **Toài seõ cho con toài tham gia caùc khoùa hoïc bôỉ.** Thaãm chí neáu con toài ñaõ bieát bôỉ, ñieàu ñoù khoâng coù nghóa laø con toài luôn an toaøn khi ôu trong nồuộc hoacè gaàn nồuộc..
- ❑ **Toài khoâng ñeã con toài bôỉ hoacè chôi gaàn nồuộc maø khoâng coù ngỗõoỉ lòun troàng chõøng.** Toài khoâng bao giỗ ñeã con toài bôỉ trong caùc con keãnھ hoacè doøng nồuộc chaùy maĩnh.
- ❑ **Toài luôn ñaũm baũo con toài mang aũo phao cõu hoã khi cheøo xuoàng, chôi troõit tuyeát hoacè troõit óang.**



## Giỗ An Toaøn Khi Ñi Xe Ñaíp

Con cuõa baĩn phaùỉ luôn ñeo muõ baũo hieãm khi sũu dũĩng xe ñaãy 2 baũnh, taám troõit laẽn, giaøy troõit hoacè vaũn troõit. Theo luaát phaũp, taát caũ caùc treù em ñeàu baết buoãc phaùỉ ñeo muõ baũo hieãm khi chaỹ xe ñaíp.

- ❑ **Toài luôn ñaũm baũo con toài ñeo muõ baũo hieãm moãi laẽn chaỹ xe ñaíp.** Muõ baũo hieãm phaùỉ võøa vaẽn vaø ñõõic ñaết ñuøng caùch treãn ñaàu con cuõa toài. Daỹ buoãc muõ dõõuỉ caẽm phaùỉ ñõõic buoãc ñuũ chaết ñeã muõ baũo hieãm khoâng nhaáp nhaũ treãn ñaàu con cuõa toài.
- ❑ **Toài khoâng ñeã con toài chaỹ xe treãn ñõõøng phoá gaàn caùc xe coã ñang chuyeãn ñoãng.**
- ❑ **Toài khoâng ñeã con toài chaỹ xe trong luòc troõi chaĩng vaĩng toái vaø sau khi troõi toái.**



## Giỗ An Toaøn Khoũi Suũng Ñaĩn

Suũng ñaĩn ñeã trong nhaø raát nguy hieãm cho treù em.

- ❑ **Neáu gia ñĩnh toài quyeát ñĩnh trang bõ moät khaũ suũng, khaũ suũng naøy seõ phaùỉ luôn luôn khoâng ñõõic ñaíp ñaĩn saũn vaø ñõõic caát giỗ caãn thaãn.** Caùc vieãn ñaĩn phaùỉ ñõõic caát giỗ ôu moät ñõi rieãnɡ bieát. Coø suũng phaùỉ luôn luôn ñõõic khoùa laĩi.
- ❑ **Toài luôn hoũi nhõõng ngỗõoỉ lòun trong nhõõng ngoaĩ nhaø khaũc con toài hieãn ñang laøm gi neáu nhõ hoĩ coũ chõu suũng trong nhaø.** Toài seõ khoâng ñeã con toài gheũ thaẽm nhõõng ngoaĩ nhaø maø suũng ñaĩn khoãng ñõõic caát giỗ an toaøn.



## Xaỹ Dõĩng Loøng Tin vaø Sõĩ Toãn Troĩng

Taát caũ caùc treù em ñeàu caàn ñõõic hõõuøng daãn tích cõĩc ñeã giũp chuũng hoĩc hoũi vaø troõũng thaønh. Troø chuyeãn cuøng võũi chuũng laø moät phaàn raát quan troĩng cuõa ñieàu naøy.

- ❑ **Toài luôn laẽnɡ nghe caùc suy nghó vaø caũm nhaãn cuõa con toài.** Toài muoãn con toài caũm nhaãn raẽng ñoù coũ theã gaẽp toài ñeã nhõø giũp ñõõ.



**Toài seõ hoĩc chõõng trĩnh Hoaĩ phuĩc hoaĩt ñõãng Tim, Phoải cho treũ (Child CPR) vaø Bieãn Phaũp Sõ Cõu. Caùc chõõng trĩnh naøy coũ theã cõu soãng con toài.**

### THÕIC HIEãn BÕũI:

Chõõng Trĩnh Phõøng Ngõõa Chaãn  
Thõõng Treũ Em  
Moät dõĩ aũn cuõa Trung Taãm Quy  
Nõnh Vaø Ñieàu Leã Phõøng Ngõõa  
Chaãn Thõõng

Taĩi trõĩ bõũi:

Chi Nhaũnh Sõũc Khoũe Baø Meĩ &  
Treũ Em, Phõøng Dõch Vũĩ Chaẽm  
Sõũc Sõũc Khoũe California

### CAÙC SOÁ ÑIEãn THOAĩI QUAN TRõĩNG

Gõĩĩ Khaãn Caáp: 9-1-1

Trung taãm Kieãm Tra Chaát Ñõac: 1-800-222-1222

Ñõõøng Daỹ Nõũng Veã Laĩm Dũĩng Treũ Em: 1-800-422-4453