

Haỹ Giõ An Toaøn, Nõong Phaui Hoái Tieác

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

Taïi lòua tuoái naøy, con cuía baïn lòn raát nhanh. Baïn coù theá phaui ngaic nhieân vì nhõng gì con baïn coù theá laøm. Con baïn seõ hoic ñaunh tay, ñaun chaân, vaen veio vaø naem chuiپ moïi thõu. Cauc beù seõ coá ñaët nhieâu thõu vaøo trong mieång mình, cho duø nhõng thõu ñòu raát nguy hieám.

Luoân saun saøng. Haỹ canh chõøng saùt ngay beù cuía baïn.

Baïn coù laøm nhõng vieác naøy ñeá giõ con baïn an toaøn chõa?

Giõ An Toaøn Trong Xe hôi

Trong xe hôi, chõa an toaøn nhaát cho con baïn ñòu laø gheá ngoai duøng cho xe hôi. Theo luaät phaùp, ñòua beù con baïn caàn phaui ñõoic ñaët trong loaïi gheá duøng ñeá ngoai trong xe hôi cho ñeán khi ñuú 6 tuoái hoaëc naeng ñuú 60 pao.

- ❑ **Toái luoân ñaët con toái ñuøng caùch trong gheá ngoai quay vaøo maët lõng gheá xe hôi moïi làn ñi xe.** Toái gaoi giõ chaët gheá ngoai ôu haøng gheá sau xe hôi traunh xa khoi cauc tuui khi an toaøn. Toái luoân ñaunh baùo raeng cauc daây ñai cuía aùo baùo veá võøa chaët khít xung quanh beù vaø caoi moüc keïp giõ naem ngang phía dõuoi caunh tay beù.
- ❑ **Toái khoång bao giõ ñaët con toái vaøo lõng trong luuc laui xe hoaëc ñi trên xe.** Con toái coù theá bò va chaïm bõui ngõõoici cuía toái hoaëc bò vaeng ra khoi xe, thaãm chí chæ trong khi va chaïm nheï.
- ❑ **Toái seõ khoång bao giõ ñeá con toái moät mình trong xe.**



Giõ An Toaøn Khi Nguu

An toaøn nhaát laø ñeá con baïn nguú trong cuõi naem cuía treu em. Neáu con baïn nguú vòui nhõng ngõõoici khauic, hoï coù theá laen ñeø laen vaø laøm ngaït thõu con baïn.

- ❑ **Toái luoân ñaunh baùo raeng cuõi naem cuía con toái ñõoic an toaøn.** Cauc song goã moüng cuía cuõi naem phaui caùch nhau maët khoaung nhuu hôn 2 3/8 inch. Taám ñeám naem phaui võøa vaen vòui khung cuõi naem. Cauc thanh coät ôu goüc khoång ñõoic nhuu ra vaø phaui baeng phaung vòui cauc maët cuía cuõi naem.
- ❑ **Toái luoân ñaët con toái naem ngõua lõng khi nguú.** Cauc bauc só cho raeng ñieâu naøy seõ giuùp baùo veá ñòua beù khoi bò ngaït thõu vaø Hoái Chõung Treu Tôu Vong Noät Ngoät (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS).
- ❑ **Toái luoân giõ cuõi naem cuía con toái traunh xa khoi cauc taám maøn cõua soá hoaëc baát cõu thõu gì coù daây nhõi.** Nhõng thõu naøy coù theá sieát chaët, laøm ngaït thõu ñòua beù.
- ❑ **Toái luoân ñaët con toái nguú trên taám ñeám võøng chaéc.** Toái khoång duøng goái, chaen ñeám hoaëc ñeá cauc thõu ñòu chõi trong cuõi naem cuía con mình. Nhõng thõu naøy coù theá laøm ñòua beù ngaït thõu.



Giõ An Toaøn Traunh Bõ Ngaït Thõu

- ❑ **Toái luoân ñeá taát caù nhõng ñòu vaät nhuu ngoaøi taem vòui cuía ñòua beù.**
- ❑ **Toái khoång cho con toái aen nhõng thõuc aen cõung nhõ caø roát soáng, taøu, baunh hot-dog, nho, nho khoá, ñaäu phoäng, baép rang hoaëc bõ ñaäu phoäng.** ÔU lòua tuoái naøy, ñòua beù khoång theá nhai cauc thõuc aen cõung, thaãm chí khi ñaõ caét thaønh cauc maunh nhuu.
- ❑ **Toái luoân giõ con toái traunh xa nhõng thõu coù theá phuï laen muõi hoaëc maët beù, chaung haïn nhõ cauc bao nhõia hoaëc cauc quaù buøng.**
- ❑ **Toái seõ hoüi bauc só hõøng daãn toái caùch xõu lyu neáu con toái baët ñaäu bò nghein**



Giỗ An Toản Traùnh Bông

Càuc beù thỗđông ngoĩ nguaãy, laéc lõ, cààm naém vaø chũíp moĩi thỗu, thaãm chí càu nhỗng thỗu ñang noùng.

- ❑ **Toái luàn giỗ càuc thỗu aén noùng, ñòà uoáng noùng vaø càuc vaắt noùng khaùc càuch xa khouĩ beù.** Khi naáu nõùng, toái luàn ñaết beù trong khung chũi hoaëc gheá giỗ beù loaĩi cao hoaëc nhỗ ai ñòu troáng chỡng con mình.
- ❑ **Toái baũo veã con toái khouĩ bò búng bũi vớĩ nõùc noùng.** Toái luàn caũ ñaết beáp ñun nõùc của mình đõuĩ 120°. Toái luàn thỗ nõùc baèng khuyũ tay hoaëc cả tay của mình trỗuĩ khi sũu đũng nõùc cho beù.
- ❑ **Toái luàn giỗ càuc thỗu ñang noùng ngoaũ taàm vũũ của ñòua beù.** Toái ñaết càuc taám lõũũ ngaén hoaëc taám chaén quanh lỏ sũũũ, beáp lỏ hoaëc beáp naáu.
- ❑ **Neáu con toái bò búng, toái seũ ngaám choã búng trong nõùc laĩnh ngay laáp tũu.** Sau ñòu, toái seũ phuũ nheĩ leãn choã búng baèng boáng veã sinh saĩch vaø goĩ cho baũc số.
- ❑ **Trong nhaø toái còu gaén thieát bò baũo khouĩ taĩi càuc vò trí gia ñĩnh hay nguũ.** Toái luàn kieãm tra pin moĩi thauंग moắt laàn. Toái thay pin hai laàn moắt naém, khi thỗi gian toái trỗi thay ñòai.



Giỗ An Toản Traùnh Ngaũ

Càuc beù luàn ngoĩ nguaãy, vaén veĩo vaø chuyeãn ñoáng. Chuùng còu theã rũi khouĩ nhỗng choã maø baĩn ít khi naøo ngỗ ñeãn. Beù còu theã bò thỗng raát naèng neáu rũi khouĩ baát còu choã naøo.

- ❑ **Toái luàn giỗ beù ít nhaát baèng moắt tay trong luèc maéc hoaëc thay quaàn aũo cho beù õu treãn baøn, treãn giỗđong, gheá hoaëc baát còu nõi naøo càuch khouĩ maết ñaát.**
- ❑ **Toái luàn giỗ con toái trong củũ naèm, khung taáp ñĩ, gheá xe hũi, hoaëc treãn saøn nhaø khi toái khouĩ oãm giỗ beù.**
- ❑ **Toái sũu đũng cũũ chaén an toaøn cho càu thang vaø càuc cũũ ñĩ.**
- ❑ **Toái khouĩ sũu đũng gheá taáp ñĩ cho treũ em.** Beù của toái còu theã laắt ngỗũc leãn vaø rũi ra ngoaũ. Beù còu theã keũo càuc thỗu noùng vaø saéc ñoĩn vaøo ngỗũũ.
- ❑ **Toái seũ goĩ ngay baũc số neáu beù bò ngaũ vaø bò càuc va chaĩm vaøo ñòu.**



An Uũ Beù Của Toái

Càuc beù thỗđông khouĩ ñeã baũo cho baĩn bieát chuùng muoán gì. Vieãc oãm giỗ beù khouĩ laøm hũ huंग chuùng.

- ❑ **Khi beù khouĩ, toái luàn oãm beù nheĩ nhaøng vaø an uũ beù trong luèc coá gaéng hieũ xem beù ñang muoán gì.**
- ❑ **Laéc beù hoaëc va chaĩm vaøo beù seũ raát khouĩ an toaøn.** Ñieũ ñòu còu theã laøm be bò thỗng hoaëc tũũ vong. Neáu toái còu còu caũm giaũc mình ñang laøm bò thỗng beù, toái seũ goĩ moắt ngỗũũ ñeãn, moắt ngỗũũ baĩn hoaëc goĩ số 1-800-422-4453 (1-800-4 A CHILD) ñeã ñũũũ giũũp ñũũ.



THỖC HIEÃN BỮũ:

Chỗng Trĩnh Phỏng Ngỗũũ Chaán
Thỗũũ Treũ Em
Moắt đũũ aũn củũ Trung Taãm Quy
Nònh Vaø Ñieũũ Leã Phỏng Ngỗũũ
Chaán Thỗũũ
(619) 594-3691
Taoĩ trũũ bũũũ:

Chũ Nhaũnh Sũũc Khouĩ Baø Meĩ &
Treũ Em, Phỏng Dũũ Vuĩ Chaĩm
Sũũc Sũũc Khouĩ California

CAÙC SỎÁ ÑIEÃN THOAIũ QUAN TRỖING

Goĩĩ Khaũn Caáp: 9-1-1

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

Ñũũũng Daũũ Noùng Veã Laĩm Đũũng Treũ Em: 1-800-422-4453

Haõy Giõõ An Toaøn, Nõøng Phaûi Hoái Tieác

7-12
Thàng

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

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

Luoân saün saøng. Haõy canh chõøng saùt ngay beù cuõa baïn.

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

An toaøn trong Xe hôi

Trong xe hôi, choã an toaøn nhaát cho con baïn ñoù laø loaïi gheá ngoài duøng cho xe hôi. Theo luaät phaùp, ñòua beù con baïn caàn phaûi ñöðic ñaët trong loaïi gheá duøng ñeå ngoài trong xe hôi cho ñeán khi ñuù 6 tuoái hoaëc naéng ñuù 60 pao.

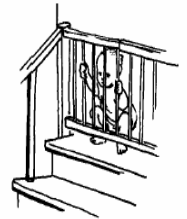
- ❑ **Toái luoân ñaët con toái ñuøng caùch trong gheá ngoài quay vaøo maët löng gheá xe hôi moãi laên ñi xe.** Toái luoân gaøi giõõ chaët gheá ngoài ôu haøng gheá sau xe hôi traùnh xa khoûi caùc tuùi khí an toaøn. Toái luoân ñaùm baùo raèng caùc daây ñai cuõa aùo baùo veã võøa chaët khít xung quanh beù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



An toaøn traùnh Ngaõ

Caùc cuõ ngaõ töø trên cao coù theá laøm con baïn bò thõng raát naéng.

- ❑ **Toái luoân söü düng cõua chaën trên caàu thang vaø cho cõua ñi trong nhaø mình.**
- ❑ **Toái luoân duøng caùc choát khoûa ñeå giõõ caùc cõua soá trong nhaø ñöðic môu ra lòn hôn 4 inch.**
- ❑ **Toái khoång söü düng gheá taáp ñi cho beù.** Beù cuõa toái coù theá laät ngõðic leân vaø röi ra ngoaøi. Beù coù theá keuo caùc thõu noùng vaø saéc nhoïn vaøo ngõðoì.
- ❑ **Toái seõ goïi ngay baùc só neáu beù bò ngaõ vaø bò caùc va chaïm vaøo ñeàu.**



Giõõ An Toaøn Traùnh Böung

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

- ❑ **Toái luoân giõõ caùc thõu aên noùng, ñòua 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 ñaët beáp ñun nõðuc cuõa mình döðuì 120°. Toái luoân thõu nõðuc baèng khuýu tay hoaëc coá tay cuõa mình trõðuc khi söü düng nõðuc cho beù.
- ❑ **Toái luoân ñaët caùc taám löðuì chaën hoaëc cõua chaën quanh lö söðuì, beáp ñun, hoaëc beáp löø.**
- ❑ **Neáu con toái bò böung, toái seõ ngaâm choã böung trong nõðuc laïnh ngay laäp töuc.** Sau ñoù, toái seõ phuù nheï leân 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 ñình hay nguû.** Toái luoân kieám tra pin moãi thàng moät laên. Toái thay pin hai laên moät naêm, khi thõøi gian toái trõøi thay ñoái.



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 thòu do caùc vaät nhỏu.

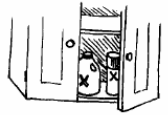
- ❑ Toái luoân ñeã taát caù nhõõng ñoà vaät nhỏu ngoaøi taàm vòuì cuõa con mình.
- ❑ Toái khoâng cho con toái aên nhõõng thòuc aên cõng nhõ caø roát soáng, taùo, baùnh hot-dog, nho, nho khoà, ñaàu phoãng, baép rang hoaëc bõ ñaàu phoãng.
- ❑ Toái luoân giỗ con toái traùnh xa nhõõng thòu coù theá phuù 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 thòu.



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 số ñuõng caùc khoà 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 nõiùc 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 xõ nõiùc, beá loãi nõiùc cuõa beù vaø boàn taém ngay sau khi số 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 Phõng Ngõõa Chaán
Thõõng Treù Em
Moät ñoì aùn cuõa Trung Taàm Quy
Ñõnh Vaø Ñieàu Leã Phõng Ngõõa
Chaán Thõõng
(619) 594-3691
Taøi trõì bõuì:
Chi Nhaùnh Sõuc Khoùe Bao Meĩ &
Treù Em, Phõng 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 ñõua treu cuõa baïn.

Taïi lõua tuoái naøy, con baïn seõ hoïc noùi, ñi, chaïy, leo treøo vaø môu cauc cõua ñi. Treu muoán tìm hieáu moïi thõu nhõng vaãn chõa hieáu ñõõic soĩ nguy hieám. Khoâng phaui luuc naøo 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

Trong xe hôi, choã an toaøn nhaát cho con baïn ñõu laø loaïi gheá ngoai duøng cho xe hôi. Theo luaät phaùp, ñõua treu con baïn caàn phaui ñõõic ñaët trong loaïi gheá duøng ñeã ngoai trong xe hôi cho ñeán khi ñõu 6 tuoái hoaëc naøng ñõu 60 pao.

- ❑ **Toái luoan ñaët con toái theo ñuøng caùch trong loaïi gheá duøng ñeã ngoai trong xe moãi laàn ñi xe hôi.** Toái luoan gaõi giõ chaët gheá ngoai õu haøng gheá sau xe hôi traøn xa khoù cauc tuõi khi an toaøn. Toái luoan ñaùm baõu raøng cauc ñaây ñai cuõa aõo baõu veã võøa chaët khít xung quanh beù vaø caõi moüc keïp giõ naèm ngang phía ñõõu caùn tay beù.
- ❑ **Toái luoan ñaùm baõu raøng loaïi gheá duøng ñeã ngoai trong xe coù ñuøng kich coõ phuø hoïp cho beù.** Loaïi gheá ngoai cuõa beù trong xe coù theã quay maët veã phía trõõuc chæ sau khi beù ñaõ ñõõic ít nhaát 1 naèm tuoái VAØ naøng hõn 20 pao.
- ❑ **Toái khoâng bao giõ ñaët con toái vaøo laøng trong luuc laùi xe hoaëc ñi treøn xe.** Con toái coù theã bò va chaïm bõu thaøn ngõõõi cuõa toái hoaëc bò vaøng ra khoù xe, thaãm chí chæ trong khi va chaïm nheĩ.
- ❑ **Toái seõ khoâng bao giõ ñeã con toái moät mình trong xe hoaëc xung quanh xe.**



Giõ An Toaøn Traøn Cheát Ñõõic

Taïi lõua tuoái naøy, con cuõa baïn raát ñeã bò ruõi ro cheát ñõõic, ñaëc bieát taïi cauc beã bõi.

- ❑ **Toái luoan giõ beù khoâng ñõõic tõi gaøn beã bõi maø khoâng coù toái.** Beã bõi thõõõng coù haøng raøo ngaën caùch cao 5-phuët chung quanh caù 4 maët. Cõua haøng raøo coù theã tõi ñõõng vaø õu vò trí ñõõng laïi. Then gaõi cuõa cõua naøy phaui õu ngoaõi taàm võu cuõa beù.
- ❑ **Toái luoan troàng chõøng beù caãn thaãn khi tõi thaèm moät ngoai nhaø coù beã bõi.** Toái luoan ñaùm baõu raøng taát caù cõua ñi ñaãn tõi beã bõi ñõu 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 cauc xoã nõõuc, beã laõi nõõuc cuõa beù vaø boàn taèm ngay sau khi soũ ñuøng xong.**



Giõ An Toaøn Traøn Bõ Truøng Ñõõic

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

- ❑ **Toái luoan giõ taát caù cauc saün phaãm, chaúng haïn nhõ cauc loaïi thuoác vitamin, thuoác saët, cauc ñõõ duøng trang ñieãm vaø maũ huët buïi gia ñinh, traøn khoù taàm maët vaø taàm võu cuõa beù.** Toái luoan soũ ñuøng cauc khoùa an toaøn cho taát caù cauc ngaën keõo vaø tuũ keã. Toái luoan soũ ñuøng cauc naép chũp ngaën beù phaù vaø giõ cauc ñõõ duøng trong hoãp ñõõng cuõa chũng.
- ❑ **Toái luoan giõ soá ñieãn thoai Trung Taãm Kieãm Tra Chaát Ñõõ caĩnh ñieãn thoai cuõa mình.** Neáu beù cuõa toái ñaët moät thõu gì ñõu coù theã laø chaát ñõõ vaø mieãng beù, toái seõ goĩ Trung Taãm Kieãm Tra Chaát Ñõõ theo soá 1-800-222-1222. Hoĩ seõ hõõõng ñaãn 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 cauc choát khoùa ñeã giõõ cauc coùu soá trong nhaø khoãng môu roãng ra hôn 4 inch.**
- ❑ **Trong saân chõi, toài luôn ñaùm baùo raêng coù cauc taám thaùm cao su hoaëc cauc laut goã ít nhaát 12 inch hoaëc coù caut ñaët döõuì cauc ñoà ñuõng maø beù chõi. Nieuu naøy coù theá baùo veã beù khoùu bò thõng khi ngaõ.**
- ❑ **Neáu beù bò ngaõ, toài seõ quan saut 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 treãn xaùy ra, toài seõ goõi bauc số ngay.**



Giõõ An Toaøn Khi Chõi Xe 3 Baùnh

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

- ❑ **Muõ baùo hieãm xe ñaãy seõ giuùp baùo veã ñeàu con cuõa baïn khi chaãy xe ba baùnh hoaëc xe ñaãy 2 baùnh.** Muõ baùo hieãm phaùu võøa vaën vaø ñõõic ñaët ñuõng cauc treù ñeàu beù. Daãy buoãc muõ döõuì caèm phaùu 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. Cauc laùi xe raát khoù ñeã nhaãn thaãy cauc treù nhõu.

- ❑ **Toài seõ luôn naém giõõ tay beù vaø baêng ngang qua ñõõõng vòuì beù.** Khi chùng toài böõuc ñi, toài luôn hõõõng daãn cauc qua ñõõõng moät cauc an toaøn. Toài seõ ñaãy cho beù cauc nhìn beãn traùi, sau ñõu laø beãn phaùu, 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 cauc xe hõi, chõi õu treân ñõõõng loã hoaëc gaãn cauc con ñõõõng ñõõng ñõõc.**
- ❑ **Trõõuc khi böõuc vaøo xe hõi, toài luôn ñi voõng quanh xe ñeã ñaùm baùo raêng 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. Cauc chaát löõng vaø thõuc aên nõõng coù theá traøn ra vaø gaãy ra cauc veát boung nghieãm trõng.

- ❑ **Toài baùo veã con toài khoùu bò boung böüi voøi nõõuc nõõng.** Toài luôn caøi ñaët beáp ñõõc cuõa mình döõuì 120°. Toài luôn thõu nõõuc baêng khuýu tay hoaëc coã tay cuõa mình trõõuc khi sõi ñuõng nõõuc cho beù.
- ❑ **Toài luôn giõõ cauc thõuc aên nõõng, ñõõa uoãng nõõng vaø cauc vaät nõõng khauc cauc xa khoùu beù.** Khi naáu nõõõng toài luôn giõõ beù beãn ngoaøi beáp. Toài ñaët cauc taám löõuì chaën hoaëc coùu chaën quanh loø sõi, beáp ñõõc vaø cauc beáp naáu.
- ❑ **Trong nhaø toài coù gaãn thieát bò baùo khoùu taõi cauc vò trí gia ñiñh 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 Khoùu Sùng Ñaìn

- ❑ **Neáu gia ñiñh toài quyeaát ñõõng trang bò moät khaùu sùng, khaùu sùng naøy seõ phaùu luôn luôn khoãng ñõõic ñaãy ñaìn saùn vaø ñõõic caát giõõ caãn thaãn.** Cauc vieãn ñaìn phaùu ñõõic caát giõõ õu moät ñõõi rieãng bieát. Coø sùng phaùu luôn luôn ñõõic khoùa laõi.



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

THÕIC HIEãn BÕUì:
Chõõng Trõng Phõng Ngõõa Chaãn
Thõõng Treù Em
Moät döi aùn cuõa Trung Taãm Quy
Nõõh Vaø Nieuu Leã Phõng Ngõõa
Chaãn Thõõng
(619) 594-3691
Taõi trõi böüi:
Chi Nhaùn Sõuc Khoùe Bao Meĩ &
Treù Em, Phõng Dõch Vui Chaãm
Sõuc Sõuc Khoùe California

CAUC SOÁ ÑIEãn THOAI QUAN TRõõNG

Goõi Khaãn Caáp: 9-1-1

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

Ñõõõng Daãy Nõõng Veã Laĩm ñuõng Treù Em: 1-800-422-4453

Haõy Giõõ An Toaøn, Nõøng Phaûi Hoái Tieác

4-5
Tuoái

Chaán thõøng laø nguy hieám lòùn nhaát cho cuoác soáng ñõua treù cuõa baïn.

Taïi lòua tuoái naõy, con baïn seõ muoán thõu nhõøng thõu mõi laï vaø laøm baïn tõi haø. Con baïn coù theá coá laøm nhõøng vieác maø ngõõõi lòùn vaø nhõøng ñõua treù lòùn 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 khoång luùc naøo cuõng nhõu laøm theo ñieàu baïn noùi.

Luoân saùn saøng. Haõy canh chõøng saùt ngay con baïn.

Baïn coù laøm nhõøng vieác naõy ñeå giõõ con baïn an toaøn chõa?

An toaøn trong Xe hôi

Trong xe hôi, choã an toaøn nhaát cho con baïn ñõu laø loaïi gheá ngoài duøng cho xe hôi. Theo luaät phaùp, ñõua treù con baïn caàn phaûi ñõõic ñeét trong loaïi gheá duøng ñeå ngoài trong xe hôi cho ñeán khi ñõu 6 tuoái hoaëc naøng ñõu 60 pao.

- ❑ **Toái luoân ñaùm baùo raèng con toái ñõõic giõõ chaët vaøo gheá ngoài duøng cho xe hôi hoaëc ñõõic buoác daây ñai an toaøn.** Toái luoân ñaùm baùo raèng aùo baùo veá cho ñõua con 4 tuoái cuõa toái phaûi võøa vaën. Toái cuõng ñaùm baùo raèng ñõua con 5 tuoái cuõa toái ñõõic ñeét trong gheá naång, daây ñai buoác ngang vaït aùo seõ ñõõic ñeét thaáp vaø quaøng ngang qua hoång chõu khoång phaûi qua ñaï daøy.
- ❑ **Toái luoân ñaùm baùo 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 khoång bao giõø ñeå con toái moät mình trong xe hoaëc xung quanh xe.**



Giõõ An Toaøn Traùnh Cheát Ñuoái

Con treù cuõa baïn raát ñeå bò ruõi ro cheát ñuoái, ñeéc bieät taïi caùc beá bì.

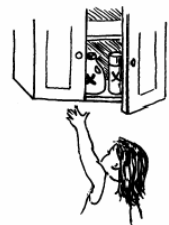
- ❑ **Toái luoân giõõ treù khoång ñõõic tòuì gaàn beá bì maø khoång coù toái.** Beá bì thõøng coù haøng raøo ngaên caùch cao 5-phuýt chung quanh caù 4 maët. Cõua haøng raøo coù theá tõi ñõøng vaø ôu vò trí ñõøng laï. Then gaøi cuõa cõua naõy phaûi ôu ngoaøi taàm vòuì cuõa treù.
- ❑ **Toái luoân troàng chõøng treù caàn thaãn khi tòuì thaêm moät ngoài nhaø coù beá bì.** Toái luoân ñaùm baùo raèng taát caù cõua ñi ñaãn tòuì beá bì ñõu phaûi ñõõic khoûa chaët. Toái seõ tìm kieám trong beá bì trõøuc tieãn neáu khoång thaáy con toái ñaàu.
- ❑ **Neáu caùc treù cuõa toái chõi gaàn nõøc, toái seõ luoân trong chõøng chuøng moïi luùc.**



Giõõ An Toaøn Traùnh Bò Truøng Ñõäc

Con cuõa baïn thõøng toø maø vaø coù theá leo treøo leãn caùc gheá vaø môu caùc ngaên keøu.

- ❑ **Toái luoân giõõ taát caù caùc saùn phaãm, chaúng haïn nhõ caùc loaïi thuoác vitamin, thuoác saét, caùc ñõa duøng trang ñieãm vaø maùy huët buïi gia ñinh, traùnh khoûi taàm maét vaø taàm vòuì cuõa treù.** Toái luoân sõu ñuïng caùc khoûa an toaøn cho taát caù caùc ngaên keøu vaø tuù keã. Toái luoân sõu ñuïng caùc naép chuïp ngaên treù phaù vaø giõõ caùc ñõa duøng trong hoãp ñõõng cuõa chuøng.
- ❑ **Toái luoân giõõ soá ñieãn thoai Trung Taãm Kieám Tra Chaát Ñõäc caïn ñieãn thoai cuõa mình.** Neáu beù cuõa toái ñeét moät thõu gì ñõu coù theá laø chaát ñõäc vaø mieång treù, toái seõ goïi Trung Taãm Kieám Tra Chaát Ñõäc theo soá 1-800-222-1222. Hõ seõ hõøng ñaãn toái caàn phaûi laøm gì tieáp theo.



Giỗ An Toaøn Trauøn 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 luøn duøng cauc choát khoua ñeã giõõ cauc coũa soã trong nhaø khoung moũ ra roãng hôn 4 inch.**
- ❑ **Toài luøn ñaũm baũo khoung ñaët cauc ñoã ñaĩc maø con toài coũ theá treø leãn oũ gaøn coũa soã.**
- ❑ **Trong saãn chõ, toài luøn ñaũm baũo raẽng coũ cauc taãm thaũm cao su hoaẽc cauc laũt goã ít nhaát 12 inch hoaẽc coũ caũt ñaët dõũu cauc ñoã duøng maø treũ chõ. Nieàu naøy coũ theá baũo veã treũ khoui bò thõng khi ngaõ.**
- ❑ **Neáu treũ bò ngaõ, toài seõ quan saũt xem treũ coũ bò hoãn meã, oũi moũa hoaẽc trõu neãn buoàn nguũ hay khoung.** Neáu coũ baát coũ moät trong nhõng trieũu chõng naø keã treãn xaũy ra, toài seõ goũi baũc số ngay.



Giỗ An Toaøn Khi Ñi Xe Ñaĩp

Con cuõa baĩn phaũi luøn ñeo muõ baũo hieãm khi sõũ 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 luøn ñaũm baũo con toài ñeo muõ baũo hieãm moãi laãn chaĩy xe ñaĩp.** Muõ baũo hieãm phaũi võøa vaẽn vaø ñõõic ñaët ñuøng caũch treãn ñeàu con cuõa toài. Daũy buoãc muõ dõũu caèm phaũi ñõõic buoãc ñuũ chaët ñeã muõ baũo hieãm khoung nhaáp nhaũ treãn ñeàu con cuõa toài.
- ❑ **Toài khoung ñeã con toài chaĩy xe treãn ñõõng phoã gaøn cauc xe coã chuyeãn ñoãng.**
- ❑ **Toài khoung ñeã con toài chaĩy xe trong luũc trõõi chaĩng vaĩng toái vaø sau khi trõõi toái.**



Giỗ An Toaøn Khoui Suøng Ñaĩn

Neáu gia ñinh toài quyeat ñõnh trang bò moät khoui suøng, khoui suøng naøy seõ phaũi luøn luøn khoung ñõõic ñaĩp ñaĩn saũn vaø ñõõic caát giõõ caãn thaãn. Cauc vieãn ñaĩn phaũi ñõõic caát giõõ oũ moät ñõi rieãng bieãt. Coø suøng phaũi luøn luøn ñõõic khoua laĩi.

- ❑ **Toài luøn hoũi nhõng ngõõõi lõũn khouc trong nhõng ngoãi nhaø khouc con toài ñang laøm gì neáu nhõ hoĩ coũ chõua suøng trong nhaø.** Toài seõ khoung ñeã con toài gheũ thaẽm nhõng ngoãi nhaø maø suøng ñaĩn khoung ñõõic caát giõõ an toaøn.



Xaũy Dõĩng Loøng Tin vaø Sõi Toãn Trõĩng

Taát caũ cauc treũ em ñeàu caãn ñõõic hõõũng daãn tích coĩc ñeã giuũp chũng hoĩc hoũi vaø trõõũng thaønh. Trõõ chuyeãn cuøng võũ chũng laø moät phaãn raát quan trõĩng cuõa ñeàu naøy.

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



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

THõĩc Hieãn Bõũi:

Chõng Trõĩng Phõng Ngõõa Chaãn
Thõõng Treũ Em
Moät dõũ aũn cuõa Trung Taãm Quy
Ñõnh Vaø Ñieàu Leã Phõng Ngõõa
Chaãn Thõõng
(619) 594-3691
Taøi trõĩ bõũi:
Chi Nhaũnh Sõũc Khoue Baø Meĩ &
Treũ Em, Phõng Dõch Vuĩ Chaẽm
Sõũc Sõũc Khoue California

CAUC SOã ÑIEãN THOãI QUAN TRõĩNG

Goũi Khaãn Caáp: 9-1-1

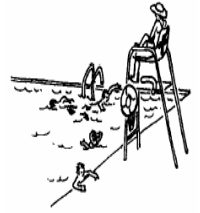
Trung taãm Kieãm Tra Chaát Ñõc: 1-800-222-1222

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

Giữ An Toàn trong Nồùc

Bổn trêù ñeàu thích chơi ñuôa vaø bôỉ loãi trong nồùc. Chuùng caàn phaùỉ hoïc caùch chơi ñuôa 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 nồùc hoaëc gaàn nồùc..
- ❑ **Toài khoâng ñeã con toài bôỉ hoaëc chơi gaàn nồùc maø khoâng coù ngỗõoỉ lòun troàng chõng.** Toài khoâng bao giỗø ñeã con toài bôỉ trong caùc con keãnھ hoaëc doøng nồùc chaùy maĩnh.
- ❑ **Toài luôn ñaũm baũo con toài mang aũo phao cõu hoã khi cheøo xuaøng, chơi trõõit tuyeát hoaëc trõõit oáng.**



Giữ An Toàn Khi Ñi Xe Ñaíp

Con cuõa baĩn phaùỉ luôn ñeo muõ baũo hieãm khi sũu dũng xe ñaãy 2 baũnh, taám trõõit laẽn, giay trõõit hoaëc vaũn trõõit. Theo luaát phaùp, taát caũ caùc trêù em ñeàu baết buoãc phaùỉ ñeo muõ baũo hieãm khi chaỷ xe ñaíp.

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



Giữ An Toàn Khoũ Suøng Ñaĩn

Suøng ñaĩn ñeã trong nhaø raát nguy hieãm cho trêù em.

- ❑ **Neáu gia ñĩnh toài quyeaát ñĩnh trang bõ moãt khaũ suøng, khaũ suøng naõy seõ phaùỉ luôn luôn khoâng ñõõic ñaíp ñaĩn saũn vaø ñõõic caát giõõ caãn thaãn.** Caùc vieãn ñaĩn phaùỉ ñõõic caát giõõ ôu moãt ñĩ rieãnɡ bieát. Coø suøng phaùỉ luôn luôn ñõõic khoùa laĩĩ.
- ❑ **Toài luôn hoũ nhõõng ngỗõoỉ lòun trong nhõõng ngoaĩ nhaø khaũc con toài hieãn ñang laøm gĩ neáu nhõ hoĩ coũ chõu suøng trong nhaø.** Toài seõ khoâng ñeã con toài gheũ thaẽm nhõõng ngoaĩ nhaø maø suøng ñaĩn khoãng ñõõic caát giõõ an toaøn.



Xaỹ Dõng Loøng Tin vaø Sõĩ Toãn Trõõng

Taát caũ caùc trêù em ñeàu caàn ñõõic hõõuøng daãn tích cõic ñeã giũp chuùng hoïc hoũi vaø trõõuøng thaønh. Troø chuyeãn cuøng võũi chuùng laø moãt phaàn raát quan trõõng cuõa ñieàu naõy.

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



Toài seõ hoïc chõõng trĩnh Hoài phuĩc hoait ñõõng Tim, Phoãĩ cho trêù (Child CPR) vaø Bieãn Phaùp Sõ Cõu. Caùc chõõng trĩnh naõy coũ theã cõu soãng con toài.

THÕIC HIEãn BÕũI:

Chõõng Trĩnh Phõøng Ngõõa Chaãn
Thõõng Trêù Em

Moãt dõĩ aũn cuõa Trung Taãm Quy
Nõnh Vaø Ñieàu Leã Phõøng Ngõõa
Chaãn Thõõng
(619) 594-3691

Taĩ trõĩ bõũi:

Chĩ Nhaũnh Sõũc Khoũe Baø Meĩ &
Trêù Em, Phõøng Dõch Vuĩ Chaẽm
Sõũc Sõũc Khoũe California

CAÙC SOã ÑIEãn THOAĩĩ QUAN TRõõNG

Gõĩĩ Khaãn Caáp: 9-1-1

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

Ñõõøng Daỹ Nõuøng Veã Laĩm Dũng Trêù Em: 1-800-422-4453