Alameda Alliance for Health

Danh Sách Kiểm Tra Mức Độ An Toàn Cho Trẻ Em

Gợi ý giúp con quý vị an toàn khi ở nhà.

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ để giúp con quý vị luôn khỏe mạnh và an toàn. Hãy chia sẻ danh sách kiểm tra này với bất kỳ ai đang chăm sóc con quý vị. **Lưu các số điện thoại khẩn cấp, chẳng hạn như bác sĩ, sở cứu hỏa, trung tâm chống độc (số điện thoại miễn phí 1.800.222.1222) và 911, gần điện thoại.** Hướng dẫn bé lớn về cách và khi nào cần gọi **911** hoặc các số điện thoại khẩn cấp khác.

ĐỂ Ý SÁT SAO CON QUÝ VỊ

- ❑ Tuyệt đối không để trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ ở một mình:
  - Ở nhà.
  - Trong bồn tắm.
  - Trong xe hơi, ngay cả khi con quý vị đang ngủ.
  - Trên bề mặt cao, chẳng hạn như giường, bàn thay đồ hoặc ghế sofa.
- ❑ Không để trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ ở một mình với các trẻ khác hoặc vật nuôi thả rông.

AN TOÀN Ở TẤT CẢ CÁC PHÒNG TRONG NHÀ

- ❑ Gắn chốt an toàn hoặc khóa tất cả các tủ và ngăn kéo có đồ vật sắc nhọn hoặc dễ vỡ, dụng cụ vệ sinh, bật lửa và diêm, thuốc men, rượu, ma túy, thuốc lá và thuốc lá điện tử.
- ❑ Đậy nắp ổ cắm trên tất cả các ổ cắm điện. Để dây điện xa tầm tay trẻ em.
- ❑ Đặt màn chắn xung quanh lò sưởi và bếp lò.
- ❑ Đảm bảo rằng các đồ nội thất lớn và TV được cố định hoặc gắn chặt vào tường.
- ❑ Đảm bảo sàn nhà không có các vật nhỏ có nguy cơ gây hại cho trẻ hoặc khiến trẻ nuốt phải.

CẦU THANG VÀ CỬA SỔ

- ❑ Lắp cửa an toàn tại bậc đầu và bậc cuối của tất cả cầu thang.
- ❑ Lắp các thanh chắn hoặc chốt chặn cửa sổ để phòng ngừa nguy cơ té ngã.
- ❑ Sử dụng rèm cửa sổ không dây hoặc quấn gọn dây lại và tránh xa tầm tay trẻ.

AN TOÀN TRONG BẾP

- ❑ Để đồ uống và thức ăn nóng, dao, sản phẩm tẩy rửa, túi nhựa và đồ điện tránh xa tầm tay trẻ.
- ❑ Để tay cầm của nồi trên bếp hướng vào trong.
- ❑ Chọn ghế cao có dây đai an toàn để giữ cố định bé trên ghế.
- ❑ Không bao giờ ôm hoặc bế trẻ khi đang sử dụng bếp.
- ❑ Không hâm nóng đồ ăn dặm, sữa công thức hoặc sữa mẹ trong lò vi sóng. Nó có thể tạo ra điểm nóng.

PHÒNG EM BÉ AN TOÀN

- ❑ Chọn đồ nội thất cho trẻ em đáp ứng các tiêu chuẩn của Ủy Ban An Toàn Sản Phẩm Tiêu Dùng (Consumer Product Safety Commission, CPSC) hoặc có nhãn chứng nhận của Hiệp Hội Nhà Sản Xuất Sản Phẩm Dành Cho Trẻ Em (Juvenile Products Manufacturers Association, JPMA). Các sản phẩm giường cũi được kinh doanh sau tháng 6 năm 2011 phải đáp ứng các tiêu chuẩn này.
  - Chọn giường cũi có các thanh chắn cách nhau không quá 2 3/8 inch. Không sử dụng những mẫu giường cũi có một cạnh "mở" bên hông.
  - Chọn các quây cũi có mắt lưới rộng không quá ¼ inch. Đảm bảo rằng vật liệu được gắn chắc chắn vào thanh ray trên cùng và dưới cùng. Tuyệt đối không hạ thấp cạnh của quây cũi.
  - Tìm hiểu thêm tại **cpsc.gov** và **jpma.org**.
- ❑ Sử dụng nệm giường cũi vừa khít.
- ❑ Tuyệt đối không đặt gối, chăn nặng, tấm lót, tấm đệm, đồ chơi hoặc các vật dụng khác trong giường cũi hoặc quây cũi của bé.
- ❑ Đặt trẻ nằm ngửa mỗi khi ngủ.

AN TOÀN VỀ NƯỚC

- ❑ Điều chỉnh nhiệt độ của bình nước nóng từ 120 độ F trở xuống.
- ❑ Kiểm tra để chắc chắn rằng nước ấm, không nóng trước khi tắm cho trẻ.
- ❑ Giữ trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ trong tầm tay của người lớn khi trẻ đang ở trong bồn tắm, bồn tắm nước nóng hoặc hồ bơi ở sân sau.
- ❑ Hạ nắp bồn cầu xuống và đóng cửa phòng tắm khi không sử dụng.
- ❑ Nếu quý vị có hồ bơi hoặc bồn tắm nước nóng, hãy đảm bảo rằng hồ bơi hoặc bồn tắm nước nóng có hàng rào bao quanh có khóa cao ít nhất bốn (4) feet.

AN TOÀN VỀ ĐỒ CHƠI

- ❑ Kiểm tra đồ chơi để đảm bảo rằng chúng phù hợp với lứa tuổi của con quý vị.
- ❑ Để các đồ vật nhỏ, bóng bay và túi nhựa tránh xa trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ.

AN TOÀN VỀ THUỐC

- ❑ Cất các loại thuốc và vitamin ngoài tầm tay trẻ em trong ngăn kéo hoặc tủ có khóa.
- ❑ Luôn hỏi ý kiến bác sĩ trước khi cho trẻ sử dụng các phương pháp điều trị hoặc dùng thuốc tại nhà.
- ❑ Tham khảo bác sĩ hoặc dược sĩ để biết liều dùng thuốc phù hợp. Liều dùng có thể thay đổi tùy theo độ tuổi hoặc cân nặng của con quý vị. Ghi ra giấy hướng dẫn dành cho những người chăm sóc khác về cách dùng thuốc.
- ❑ Không gọi thuốc là “kẹo”.

AN TOÀN KHI CHƠI BÊN NGOÀI

- ❑ Dạy con quý vị đội mũ bảo hiểm khi đi xe đạp, xe trượt, ván trượt và các đồ chơi có bánh xe khác.
- ❑ Thoa kem chống nắng có chỉ số SPF 15 trở lên cho trẻ. Tránh để trẻ dưới sáu (6) tháng tuổi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.
- ❑ Luôn kiểm tra trẻ trước khi lùi xe.

AN TOÀN XE HƠI

- ❑ Mọi người trong xe phải thắt dây an toàn hoặc đặt trẻ trên ghế ngồi ô tô hoặc ghế nâng phù hợp với độ tuổi, cân nặng và chiều cao của trẻ.
- ❑ Tuyệt đối không ôm trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ vào lòng khi ngồi trên ô tô.
- ❑ Nhờ người khác kiểm tra xem ghế ngồi trên xe có đúng quy cách không.
  - Để kiểm tra ghế ô tô, hãy liên hệ với Cơ Quan Dịch Vụ Y Tế Khẩn Cấp (Emergency Medical Services, EMS) Quận Alameda theo số **1.510.618.2050** (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha).

AN TOÀN VỀ LỬA VÀ CACBON MONOXIT

- ❑ Lắp đặt thiết bị báo động khói và khí cacbon monoxit ở mọi tầng trong nhà của quý vị. Đảm bảo đặt chuông báo động gần phòng ngủ của quý vị và con quý vị. Kiểm tra pin chuông báo động mỗi tháng và thay pin khi cần thiết.
- ❑ Lập kế hoạch nhiều hơn một (1) lối thoát hiểm từ mỗi phòng trong nhà. Chọn một nơi để mọi người gặp nhau bên ngoài. Thực hành kế hoạch này với con quý vị.

Quý vị có cần hỗ trợ thêm không?
Vui lòng gọi tới Chương Trình Sức Khỏe Alliance
Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 5 giờ chiều
Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.855.891.9169**
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org

CÁC BIỆN PHÁP AN TOÀN KHÁC

- ❑ Tìm hiểu về các nguồn chứa chì trong nhà và hỏi bác sĩ của quý vị về việc xét nghiệm nồng độ chì. Hầu hết trẻ em đều được xét nghiệm khi trẻ 1 và 2 tuổi. Các nguồn chứa chì bao gồm sơn cũ hoặc sứt mẻ và một số đồ chơi, đồ trang sức, đồ gia dụng, gia vị và bát đĩa.
  - Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với Ban Chăm Sóc Sức Khỏe Tại Gia Quận Alameda theo số **1.510.567.8280** hoặc truy cập **achhd.org.**
- ❑ Cất súng và các loại súng cầm tay khác bên ngoài nhà của quý vị. Nếu phải cất chúng trong nhà, hãy tháo đạn và cất chúng vào nơi có khóa. Cất súng ở một nơi riêng không có đạn.
- ❑ Cân nhắc tham gia khóa học hô hấp nhân tạo (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR) và lớp sơ cứu cho trẻ sơ sinh/trẻ nhỏ.

Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của con quý vị nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hoặc lo ngại nào về sự an toàn.

ALAMEDA Alliance FOR HEALTH

HE_CHILD SAFETY CHECKLIST 01/2022
HED S-1 07/2021