



Các gợi ý cho người lớn

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi luôn sẵn sàng giúp bạn giữ gìn sức khỏe và an toàn. Bạn có thể tìm hiểu cách chăm sóc cho bản thân và người khác thông qua hướng dẫn này.



AN TOÀN XE CỘ

- Thắt dây đai an toàn mỗi lần bạn lên xe.
- Hết sức chú ý khi lái xe trên đường. Tắt xe vào điểm đỗ xe an toàn nếu bạn cần dùng điện thoại.
- Tuyệt đối không uống rượu bia hoặc dùng ma túy trước khi lái xe. Nếu bạn sẽ uống rượu bia, hãy sắp xếp phương tiện đưa đón.
- Bảo vệ đầu bằng cách đội mũ bảo hiểm khi đi xe mô tô, xe đạp hoặc các phương tiện hai bánh khác.

AN TOÀN TẠI NHÀ

- Lưu số điện thoại khẩn cấp trên hoặc gần điện thoại của bạn.
- Giữ một bộ sơ cứu trong nhà và trên xe của bạn. Học cách sơ cứu và hồi sức tim phổi (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR). Để đăng ký theo học các lớp CPR và sơ cứu, vui lòng gọi đến Alliance Health Programs theo số **1.510.747.4577**.
- Chuẩn bị sẵn sàng vật dụng và kế hoạch khẩn cấp. Để được hướng dẫn, vui lòng truy cập **ready.acgov.org**.
- Gắn thiết bị báo khói và khí carbon monoxide. Kiểm tra và thay thế thiết bị thường xuyên.
- Thận trọng khi dùng các dụng cụ và thang. Leo thang với ba điểm tiếp xúc trên thang (hai tay và một chân hoặc hai chân và một tay).

AN TOÀN KHI DÙNG THUỐC

- Mang theo một danh sách thuốc hoặc các lọ thuốc khi đến gặp bác sĩ và nhà thuốc. Hãy đặt câu hỏi!
- Hiểu rõ các loại thuốc bạn dùng – tên, liều lượng, thời gian dùng và các tác dụng phụ của thuốc.
- Nói với bác sĩ của bạn nếu bạn cảm thấy thuốc có thể gây nguy hiểm cho bạn.
- Cất thuốc để trên cao, chỗ kín và ngoài tầm nhìn của trẻ em hay người lớn có nguy cơ.
- Thải bỏ thuốc an toàn. Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập acgov.org/medscoalition.

AN TOÀN CÁ NHÂN

- Ý thức về những gì diễn ra xung quanh bạn.
- Làm quen với hàng xóm của bạn.
- Khóa các cửa ra vào và cửa sổ.
- Khi ra ngoài ban đêm, hãy ở trong các khu vực có đèn chiếu thật sáng.
- Tản bộ hay đi làm việc vặt cùng với những người khác.
- Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết đang phải xoay xở với cảm giác an toàn hoặc suy nghĩ tiêu cực, bạn có thể gọi đến **đường dây hỗ trợ khủng hoảng 24 giờ của Cơ Quan Dịch Vụ Hỗ Trợ Khủng Hoảng của Quận Alameda** theo số **1.800.309.2131** (có cung cấp dịch vụ thông dịch viên).

AN TOÀN SÚNG ỔNG

- Không lắp đạn vào bất kỳ khẩu súng nào mà bạn cất giữ và bật chốt an toàn. Cất đạn xa súng.
- Đảm bảo tất cả các loại súng ống vũ khí nằm ngoài tầm với của trẻ em và trong một tủ hay ngăn kéo khóa lại.
- Không giữ súng trong nhà bạn nếu có ai trong gia đình bạn mắc bệnh tâm thần, trầm cảm nặng hoặc có thể quá khích.



Để tìm hiểu thêm về việc giữ an toàn và lời khuyên giữ an toàn cho trẻ em hoặc người cao tuổi, vui lòng truy cập www.alamedaalliance.org/live-healthy-library và chọn “Safety” (An toàn).

Bạn cần hỗ trợ thêm?

Vui lòng gọi tới Ban Chương trình Y tế Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.747.4577**

Số điện thoại miễn cước: **1.855.891.9169**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_SS - PRV FALLS 04/2021
HED SS-2 09/2020