



保持安全

成人小貼士

汽車安全

- 每次進入車輛時都應使用安全帶。
- 謹慎駕駛，遵守速度限制。
- 遵守關於駕駛過程中不得使用手機傳簡訊或講電話的法律。
- 駕駛時不得飲酒或使用毒品。
在您開始喝酒前，指定一名不喝酒的人代您駕駛。
- 騎機車、腳踏車或玩滑板時應始終佩戴安全帽。



居家安全

- 將緊急電話號碼放在電話旁。
- 在家中準備一個急救包。
- 制定一個應急計畫。
- 安裝煙霧警報器和一氧化碳檢測器。
- 使用工具時謹慎遵循說明。

槍支安全

- 如果您家中有槍支，槍支必須保持空槍狀態並打開安全裝置。子彈應與槍支分開存放。
- 將所有槍械存放在兒童無法接觸到的地方，並存放在上鎖的櫃子或抽屜中。
- 若您的家中有人患有精神疾病、嚴重抑鬱症或是有暴力傾向，則切勿在家中存放槍支。

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.



藥物安全

- 將藥物放在兒童或處境危險的成人所無法接觸到、看到的地方
- 瞭解您的藥物——名稱、劑量、服用時間以及副作用
- 如果您感覺您的藥物可能會對您造成傷害，諮詢您的醫生
- 每次前往您醫生的診所或者藥房時，隨身攜帶您的所有藥物。提出問題！

個人安全

- 瞭解您的鄰居
- 保持門窗緊閉
- 夜晚外出時，待在照明良好的區域
- 散步和外出辦事時與他人同行
- 若您受到虐待，向您信任的人求助，或致電全國家庭暴力幫助專線：1-800-799-7233。

您不必獨自面對這些！

如需瞭解更多有關保持安全以及兒童或老人安全小貼士的資訊，請致電 Alliance 健康保險計畫，電話號碼：**510-747-4577**。

免費電話：1-877-932-2738；
加州中繼轉接電話服務 (CRS)/TTY
專線：711 或 1-800-735-2929；服務時間為週一至週五早上 8 點至下午 5 點。

www.alamedaalliance.org

已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經 Alameda Alliance for Health 許可，不得修改內容。



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.