



GIỮ AN TOÀN

Các Gợi Ý cho Người Lớn

An Toàn Xe Cộ

- Dùng dây đai an toàn mỗi lần quý vị lên xe.
- Lái cẩn thận và theo đúng tốc độ giới hạn.
- Theo đúng các quy định luật lệ về việc không được nhắn tin hay nói chuyện bằng điện thoại di động của quý vị trong lúc lái xe.
- Đừng bao giờ uống rượu hay dùng thuốc trong lúc lái xe. Trước khi bắt đầu uống, chọn một người lái xe được chỉ định không uống rượu.
- Luôn đeo mũ an toàn khi lái xe mô tô, xe đạp hay trượt ván.



An Toàn Tại Nhà

- Giữ các số khẩn cấp kẻ bên điện thoại của quý vị.
- Làm một bộ dụng cụ sơ cứu cho nhà quý vị.
- Lập một kế hoạch cấp cứu.
- Gắn chuông báo khói và máy dò khí carbon monoxide.
- Theo các hướng dẫn cẩn thận khi dùng dụng cụ.

An Toàn Súng Ống

- Nếu quý vị giữ súng trong nhà quý vị, đừng bỏ đạn trong súng và mở khóa an toàn. Đạn nên được để riêng với súng.
- Cất tất cả các loại súng ống vũ khí ra xa khỏi tầm tay của trẻ em và trong một tủ hay ngăn kéo khóa lại.
- Đừng giữ súng trong nhà quý vị nếu có ai trong gia đình quý vị mắc bệnh tâm thần, trầm cảm nặng, hay có thể bạo động.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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



An Toàn Thuốc Men

- Cát thuốc để trên cao, xa và ra khỏi tầm nhìn của trẻ em, hay người lớn có nguy cơ
- Biết về các loại thuốc của quý vị – tên, liều lượng, thời gian dùng và các phản ứng phụ của nó
- Nói với bác sĩ quý vị nếu cảm thấy thuốc của quý vị có thể gây nguy hiểm cho quý vị
- Mang theo tất cả thuốc của quý vị theo mỗi lần tới bác sĩ hay nhà thuốc. Hãy đặt câu hỏi!

An Toàn Cá Nhân

- Biết những người hàng xóm của quý vị
- Khóa các cửa ra vào và cửa sổ lại
- Khi ra ngoài ban đêm, ở trong các khu vực có đèn chiếu thật sáng
- Tản bộ hay đi mua đồ cùng với những người khác
- Xin giúp đỡ từ người nào quý vị tin tưởng nếu bị lạm dụng hay gọi Đường Dây Nóng Bạo Hành Gia Đình Toàn Quốc tại 1-800-799-7233.

Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm hiểu thêm về cách giữ an toàn, và các gợi ý về sự an toàn của con em hay người già, gọi Chương Trình Y Tế Alliance tại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

www.alamedaalliance.org

Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không được thay đổi nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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