

# Chương Trình Giáo Dục Cộng Đồng của Bệnh Viện Nhi Đồng

## Stay On Top Of It

### Bảo Đảm An Toàn Cho Trẻ Em từ Sơ Sinh Đến 5 Tuổi Khi Chơi Dưới hoặc Gần Nước

Trẻ em ở lứa tuổi này thường bị chết đuối khi chơi ở hồ bơi hay bồn tắm. Phụ huynh có thể nghĩ rằng nếu con mình bị rơi xuống nước thì họ sẽ nghe được tiếng vẫy vùng trong nước và do đó có thể chạy đến cứu kịp thời. Nhưng trong đa số trường hợp, các cháu bị chìm xuống nước một cách nhanh chóng và không phát ra tiếng động.

Hai điều quan trọng nhất quý vị cần làm để bảo vệ con mình không bị chết đuối là luôn giám sát và cho cháu mặc áo phao.

#### Trong nhà

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ tuổi có thể bị chết đuối trong nước nông chỉ hai inch. Hàng trăm trẻ đã chết đuối trong các bồn tắm, ao vườn, bồn cầu tiêu và xô cỡ 5 galông.

- Luôn luôn trông coi các trẻ ở tuổi mới biết đi khi chúng ở trong phòng tắm.
- Không bao giờ để trẻ sơ sinh hay trẻ mới biết đi ở một mình trong bồn tắm, hoặc nhờ anh chị của đứa nhỏ trông hộ nó.
- Các xô không cần dùng đến nên để không và cất giữ ở xa tầm với của trẻ.

#### Ngoài sân nhà

- Luôn đậy kín các thùng rác.
- Các xô nên để không và cất giữ ở nơi xa tầm với của trẻ.
- Không nên làm ao vườn. Nếu có ao vườn, nên dựng hàng rào vây quanh để con quý vị không thể đến gần.
- Khi không sử dụng đến, nhớ tháo nước ra khỏi các loại bể nước nhỏ dành cho trẻ lười chơi.

#### Khi sinh hoạt gần hay dưới nước

Bắt đầu tập các thói quen an toàn khi chơi gần nước ngay từ khi còn nhỏ, khi cháu dễ bảo hơn.

- Cho con quý vị mặc áo phao khi chơi gần hay dưới nước, trên bên tàu, hay trên thuyền, bè, hay phao.
- Luôn luôn giữ con mình trong tầm với khi chơi ở bất kỳ chỗ nào có nước.
- Tại các hoạt động xã hội, người lớn cần thay phiên nhau để lúc nào cũng có người “quan sát nước” và trông coi những trẻ đang chơi gần nước.
- Khi trông coi những trẻ đang chơi gần nước, tránh bị chi phối bởi những hoạt động khác như nói chuyện với bạn, đọc sách báo, hay nghe điện thoại.
- Mua áo phao cho con mình. Chưa chắc quý vị có thể thuê hay mượn áo phao mỗi khi cần. Một số loại áo bơi được may liền áo phao. Tốt nhất là nên kiểm tra nhãn mác khi mua loại áo bơi này, vì không phải hiệu nào cũng được chấp thuận bởi U.S. Coast Guard (Phòng An Toàn Bờ Biển Hoa Kỳ).
- Có các lớp dạy trẻ sơ sinh và mới biết đi làm quen với nước. Loại lớp này giúp cháu biết cách chơi dưới nước an toàn, nhưng không thể thay thế cho việc có người lớn giám sát. Thường đến khoảng bốn tuổi thì các cháu mới đủ lớn để bắt đầu học bơi.
- Dạy con mình chờ quý vị ra hiệu “OK” thì mới xuống nước.

(Tiếp tục ở mặt sau)

- Chọn đi chơi ở các khu bơi có nhân viên cứu hộ. Ngay cả khi có nhân viên cứu hộ, quý vị vẫn phải quan sát chặt chẽ.
- Phao đeo tay, phao tròn, hay phao bè không phải thiết kế để bảo đảm an toàn cho người bơi. Không bao giờ dùng các loại phao này thay vì phao áo.
- Để sẵn các thiết bị cấp cứu và một máy điện thoại ngay bên hồ bơi, và dán giấy có các số điện thoại cấp cứu gần đó.
- Vớt dọn các đồ chơi từ dưới nước và xung quanh hồ bơi khi không sử dụng. Nếu để đồ chơi ở đó sẽ thu hút các trẻ em đến gần hồ bơi.

## **Nếu nhà có hồ bơi**

Tai nạn có thể xảy ra bất cứ đâu, thậm chí ngay ở ngoài cửa nhà quý vị. Do đó, quý vị cần hạn chế không cho con mình đến gần nước. Tất cả các loại hồ đều mang nguy cơ chết đuối. Các bể nước bằng plastic mềm, bơm phồng lên cũng nguy hiểm không kém hồ bơi cố định. Trẻ nhỏ có thể dễ dàng trèo vào loại bể nước này nhưng có thể khó mà trèo ra.

Hãy bảo vệ con mình bằng cách dùng các thiết bị bảo vệ hồ bơi, bồn nước nóng và bồn nước xoáy. Các loại thiết bị bảo vệ bao gồm hàng rào, vách tường, chuông báo động và nắp đậy an toàn.

- Vây quanh bốn bên hồ bơi bằng hàng rào cao ít nhất bốn feet, chỉ có một lối vào duy nhất là cánh cổng có khóa.
- Trang bị thêm một nắp đậy an toàn mở đóng bằng điện và chuông báo động ở cổng và hồ bơi.
- Học phương pháp hồi sinh tim phổi cho trẻ sơ sinh và trẻ em.
- Đậy kín các bồn nước nóng khi không sử dụng.
- Nếu con quý vị để tóc dài, hãy buộc lại để phòng nguy cơ bị vướng tóc ở nắp của lỗ rút nước của hồ bơi hay bồn nước nóng.

### **ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN**

- **Đường Dây Trợ Giúp của Bệnh Viện Nhi Đồng (206) 987-2500 hoặc (866) 987-2500 miễn phí ở Washington, Alaska, Montana, Idaho**
- **Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Y Tế Cho Con Quý Vị**

*Bệnh Viện Nhi Đồng sẵn sàng cung cấp thông tin này bằng hình thức khác tùy theo yêu cầu. Hãy gọi Phòng Thông Tin Tiếp Thị theo số (206) 987-5205.*

*Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh Viện Nhi Đồng kiểm tra lại. Tuy nhiên, con quý vị có thể có những nhu cầu riêng. Trước khi quý vị làm theo hoặc dựa vào thông tin này, hãy thảo luận với nhân viên chăm sóc sức khỏe của con mình.*

**Children's**

Hospital & Regional Medical Center

[www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)