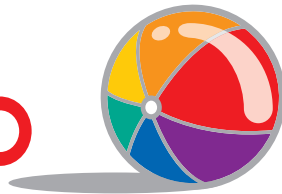


biện pháp  
**AN TOÀN**



# biện pháp AN TOÀN



Ngày Hoàn Tất

1 Thả Đồ Chơi Rơi!

2 Giờ Tắm, Giờ Dậy Học

3 Danh Sách Điện Thoại Cần Thiết

4 Thử Máy Báo Động Khói

5 Tuần Lễ An Toàn Trong Xe

Ngày Hoàn Tất

6 Ngăn Tủ Riêng của Bé

7 Hãy Cùng Bé Leo Trèo

8 Cấu Gắt An Toàn

9 Người Chăm Sóc Trẻ

10 Làm Ổn Đội Nón An Toàn

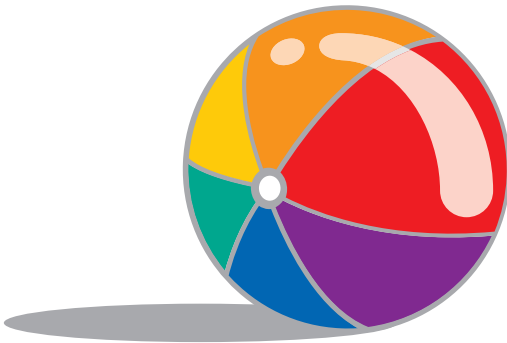
★ Chúc Mừng!

Tên \_\_\_\_\_

Phần này giúp bạn các hướng dẫn quan trọng để bảo đảm sự an toàn cho em bé.

# Thả Đồ Chơi Rơi

**E**m bé một tuổi vẫn sẽ dễ bị mắc nghẹn vì những loại đồ chơi hoặc bất kỳ vật gì nhỏ vừa đủ để em cho vào miệng. Sau đây là một cách dễ dàng để thử xem đồ chơi hoặc bất cứ vật gì khác quá nhỏ, không nên cho bé chơi với. Hãy lấy một lõi giấy vệ sinh (giấy toilet paper khi sử dụng hết, còn lại lõi không) đặt đứng lên. Thả đồ chơi qua lỗ của lõi giấy này, nếu đồ chơi lọt qua lỗ giấy, chúng tỏ loại đồ chơi hay món vật này quá nhỏ. Nếu đồ chơi lớn quá, không lọt qua lỗ của lõi giấy, đây là những món vật hoặc đồ chơi an toàn cho bé một tuổi.



# Giờ tắm, Giờ Dậy Học

**L**uôn luôn ở bên cạnh bé khi em ở trong bồn tắm. Hãy dùng thời gian này như giờ dậy học vui. Thí dụ: đọc sách, nói chuyện với em, giúp bé học chữ mới. Hay bạn có thể sáng tác ra một bài hát, câu thơ có nhịp điệu, dạy cho bé hát theo (bé học chữ mới dễ dàng hơn khi chữ có vần có điệu). Dậy bé học số bằng cách đếm từng ngón tay, ngón chân của bé hay nói tên từng bộ phận trên cơ thể em khi tắm cho bé. Chơi ú ập với bé, dùng chiếc khăn tắm nhỏ che mặt lại cho bé tập năng khiếu “giải quyết vấn đề” biết phải đi tìm mẹ hay bố, anh chị đang ở đâu.



# Danh Sách Điện Thoại Cần Thiết

**N**hiều lúc thật khó mà kiếm ngay được số điện thoại cần thiết một cách nhanh chóng, đặc biệt khi bạn cần ngay tức thì! Hãy để ra vài phút, tự lập cho mình 1 danh sách điện thoại khẩn cấp cần thiết. Danh sách này nên có những số điện thoại sau:

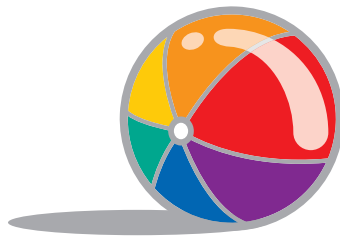
- Số điện thoại của người trong nhà
- Số của bác sĩ và nha sĩ
- Số điện thoại của hãng bảo hiểm
- Số của Cơ Quan Hữu Trách trong Vấn Đề Ngộ Độc: 1-800-222-1222  
(Poison Control Center – đây là số mà bạn cần gọi trong trường hợp nghi ngờ bé nuốt phải chất độc hại)
- Địa chỉ nhà khi phải gọi khẩn cấp 9-1-1

Nếu đã có sẵn danh sách điện thoại này, hãy nhớ thay đổi hoặc điều chỉnh cho số điện thoại luôn mới và chính xác. Copy ra cho mỗi người trong nhà, cho người giữ trẻ, hay cho bất kỳ ai có nhiệm vụ chăm sóc trẻ trong gia đình. Hãy nhớ viết địa chỉ nhà lên hàng trên cùng của danh sách để trong trường hợp khẩn cấp và khi người giữ trẻ phải gọi khẩn cấp 9-1-1, họ có thể đọc ngay cho nhân viên cấp cứu biết địa chỉ nhà.

# Thử Máy Báo Động Khói

**N**ên có Máy Báo Động Khói ở mỗi tầng trong nhà (thí dụ: nên mua 2 cái, nếu nhà có 2 tầng). Để bảo vệ kỹ hơn, bạn cũng nên gắn máy báo động khói ngay ở trong cũng như ngoài phòng ngủ. Nếu đã có sẵn máy báo động hỏa hoạn, hãy để ra vài phút thử xem máy có hoạt động tốt và pin còn đủ hay không. (Tiếng hú của máy có thể quá lớn, làm bé hoảng sợ, hãy thử khi bé không có mặt trong phòng hoặc đang có người lớn khác giữ bé). Nếu thuê nhà, bạn có thể hỏi chủ nhà gắn máy báo động khói và kiểm soát mỗi năm 2 lần.

Thay pin của máy báo động khói mỗi năm 2 lần, nên chọn vào lúc đổi giờ hàng năm cho dễ nhớ.



# Tuần Lễ An Toàn Trong Xe

**H**ãy chọn tuần lễ này là “tuần lễ an toàn trong xe.” Mỗi khi chở bé trong xe, chỗ an toàn nhất cho em bé một tuổi là trong ghế car-seat của bé mặt quay về phía sau, car seat phải đặt ở băng ghế sau xe. Không bao giờ để bé trong xe một mình, dù chỉ là một phút.

Tuần này, mỗi khi chở bé trong xe, hãy nói với bé về an toàn trong xe. Hãy nói về sự an toàn cho bé khi đặt bé ở ghế sau, đặt bé vào ghế car seat ra sao và cài dây an toàn cho bé mỗi khi xe chạy – ngay cả chỉ trong một khoảng cách ngắn! Hãy nói về sự quan trọng là phải ngồi trong car seat suốt quãng thời gian xe chạy (có những bé sẽ cố tìm cách gỡ giây cài và tự trèo ra khỏi ghế!). Cho bé biết bạn sẽ không bao giờ bỏ bé trong xe một mình mà không có người lớn. Sau khi đã nói cho bé hiểu, hãy thử đặt câu hỏi trong lần chở bé trên xe tới. Thí dụ: **bé Lan ngồi ở đâu khi xe chạy? Đúng rồi! Ở ghế sau, trong car seat.** Hay giả quên cài dây an toàn cho bé khi ngồi trong car seat. Rồi hỏi: **Ừa! Mẹ quên làm gì rồi? Bé cài dây an toàn chưa? KHÔNG được rồi! Mẹ cần cài dây an toàn cho bé mỗi khi ngồi vào car seat! Đừng để mẹ quên nữa nha!**

# Ngăn Tủ Riêng của Bé

**E**m bé một tuổi biết đi quanh mọi nơi và tò mò về mọi việc. Hãy nhớ, bé lớn rất nhanh, và cánh cửa hôm nay bé không mở được, nhưng bé có thể mở được ngày mai! Tất cả những gì có thể độc hại hoặc những vật quá nhỏ làm bé mắc nghẹn, phải cất ở chỗ bé không thể lấy được. Hãy cất những gì có thể làm hại đến bé, như thuốc tây, thuốc lau nhà, ở trên cao, trong tủ có khóa, hoặc tủ có gắn bản lề an toàn để bé không mở được.

Để có thể biết những gì bé có thể nhìn thấy, hãy ngồi xuống sàn nhà cùng với bé, tự xem bạn chỉ cao bằng em và “thám hiểm” quanh nhà. Bé có thể với cao lên được bao nhiêu? Chiếc ngăn tủ nào bé tò mò muốn mở nhất? Hãy quan sát xem cánh cửa hoặc ngăn tủ nào em có thể tự mở một mình. Nếu em thích đóng, mở, mọi thứ, bạn có thể dành riêng cho bé một vài ngăn tủ ở dưới thấp chỉ dành riêng cho bé với những món đồ bạn biết là an toàn cho em, như hộp nhựa nhỏ có nắp hay ly chén nhựa.



# Hãy Cùng Bé Leo Trèo

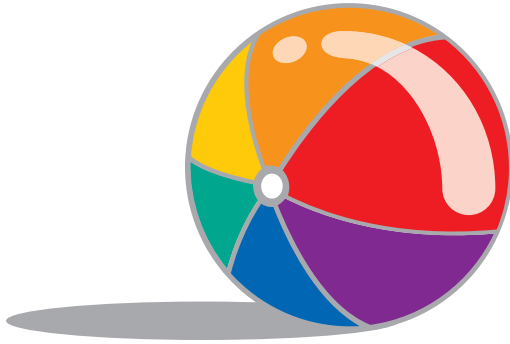
Lúc này là lúc bé thích hoạt động. Bé có thể muốn leo hoặc bò tuốt lên trên cao vì mọi nơi mà em có thể. Điều quan trọng là bé cần biết sử dụng bắp thịt để trèo lên cao và biết đi xuống một cách chắc chắn. Điều này cũng có thể gây nguy hiểm cho bé. Do đó, khi có dịp, hãy tạo ra những chướng ngại vật cho “người leo núi tí hon” và có thể giúp em trèo qua để em khỏi bị té ngã. Bạn có thể dùng ghế, những chiếc hộp chắc chắn, chiếc ghế nhỏ có bậc để bước lên cao (small step stools) hay ngay cả cầu thang. Cầm một hay cả hai tay của bé, giúp em trèo lên rồi chỉ cho em bước xuống. Giữ tay bé hay giúp bé đứng vững trên mỗi bậc, trèo lên rồi bước xuống.



7

# Cầu Gắt An Toàn

**E**m bé một tuổi thường có những lúc lên cơn tức tối, cáu gắt. Em bắt đầu hiểu em là một cá nhân riêng biệt và đôi khi những gì em thích làm không phải là điều bố hoặc mẹ thích! Nếu bé đấm, đá, liệng đồ hoặc có những động tác mạnh bạo khi trong cơn cáu gắt, em có thể tự làm đau chính mình hoặc người chung quanh. Hãy giúp bé qua khỏi cơn cáu gắt bằng cách tạo một nơi an toàn cho bé, như một căn phòng an toàn, trên giường ngủ hay bất kỳ chỗ nào bé không thể tự làm đau chính mình hoặc người khác. Bạn cũng nên tự nghĩ xem tại sao em cáu kỉnh. Nhiều khi nếu bé đói bụng, mệt mỏi hay bức bối, em thường lên cơn cáu kỉnh. Nên suy nghĩ để hiểu và tránh cho bé không bị rơi vào tình trạng cáu gắt hoặc sửa đổi tình trạng cho tốt đẹp hơn khi cơn cáu gắt của bé qua đi.



# Người Chăm Sóc Trẻ

**B**ất cứ khi nào có dịp gặp gỡ thân nhân hoặc bạn bè và có trẻ em chung quanh, hãy xếp đặt để lúc nào cũng có người lớn thay phiên nhau chăm sóc và trông chừng các em. Nếu được, mỗi người lớn nên trông chừng trẻ em trong khoảng mỗi 30 phút, người được chọn nên chỉ có một việc duy nhất là coi chừng các em vui chơi an toàn. Người coi chừng trẻ chỉ nên chú tâm vào sự an toàn cho trẻ em, cẩn thận với các trò chơi, dụng cụ cho các em chơi, chú ý nếu có những thùng, xô nước, hồ bơi mà em bé có thể té ngã vào đó. Nếu cuộc họp mặt ở ngoài trời, người có nhiệm vụ chăm sóc trẻ phải để ý xem chừng, không để cho một em bé nào bỏ đi lang thang ra khỏi khu vực họp mặt hoặc trông chừng người lạ mặt đến gần các em. Hãy dặn các em lúc nào cũng có người lớn chăm sóc và giúp đỡ các cháu.

# Làm Ôn Đội Nón An Toàn

**E**m bé một tuổi chưa biết chạy xe đạp, nhưng mỗi khi bé ngồi đằng sau xe đạp của bố mẹ hay chạy xe đạp ba bánh đồ chơi của bé, chơi chung quanh anh chị lớn có xe đạp, ván trượt skateboard hay scooters, hãy bắt đầu dạy bé nhớ đội nón an toàn (helmet). Tìm chiếc nón dành cho em bé vừa đầu của em, đội nón cho em mỗi khi bé được chở trên xe đạp hoặc chơi chung quanh các em khác chạy xe đạp, ván trượt skateboards hay scooters. Em bé thường thích bắt chước trẻ em lớn hơn, hãy nhớ nhắc anh chị của bé cũng phải nhớ đội nón an toàn giống bé vậy!



10

một tuổi

# Ghi chú