

Trẻ Thơ, 0-3 Tuổi

# Giữ Gìn Sức Khỏe

## California

**Bác sĩ của quý vị muốn chia sẻ trang chỉ dẫn này với quý vị. Thực hành những điều này sẽ giúp quý vị giữ cho con em khỏe mạnh. Hãy cho bác sĩ hoặc y tá biết nếu quý vị đưa con em đến đông y sĩ khám bệnh (thí dụ như chuyên viên châm cứu hoặc thầy thuốc Nam). Cho bác sĩ biết nếu con em đang uống thuốc nam hoặc trà.**



### An Toàn Trong Nhà

- Nên để các hóa chất dùng để lau chùi, các loại thuốc, và diêm quẹt trong tủ có khóa ngoài tầm tay trẻ em.
- Đừng để các em gần dây kéo màn cửa vì dây có thể làm các em bị xiết cổ (nghẹt thở).
- Để nhiệt độ máy nước nóng dưới 120 độ F (độ Fahrenheit).
- Đừng bao giờ để em bé một mình trong bồn tắm.
- Thử nhiệt độ của nước tắm bằng cánh tay hoặc khuỷu tay.
- Nhớ đi vòng phía sau xe nhìn chừng trẻ em trước khi lùi xe.
- Nên có máy kiểm soát khói trong nhà để đề phòng hỏa hoạn. Cần thay pin trong máy thường xuyên.
- Đừng để trẻ em chơi gần hồ bơi hoặc hồ tắm nước nóng nếu hồ không có nắp che hoặc cửa ra vào hồ không có khóa khi không có người lớn trông.
- Cầu thang cần có cửa chặn. Cửa sổ trên lầu cần phải có chấn song chặn.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi:

National Safety Council (Hội Đồng An Toàn Quốc Gia)  
số 1-800-621-7619



### Lạm Dụng và Bạo Hành

- Nếu giữ súng trong nhà, hãy tháo đạn và cài khóa an toàn. Nên cất đạn ở một nơi riêng biệt.
- Cất tất cả các loại súng ở trong tủ hoặc ngăn kéo có khóa, ngoài tầm với của trẻ em.
- Nếu nghi ngờ con em là nhân chứng hoặc nạn nhân của lạm dụng hoặc bạo hành, quý vị nên báo cho cảnh sát

hoặc Child Protective Services (Cơ Quan Bảo Vệ Trẻ Em) ngay lập tức.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy tìm trong niên giám điện thoại ở phần kê khai các cơ quan cộng đồng để biết số của Child Protective Services (Cơ Quan Bảo Vệ Trẻ Em), hoặc gọi cho:

Prevent Child Abuse California (Cơ Quan Ngăn Ngừa Lạm Dụng Trẻ Em) tại California số 1-800-244-5373.



### Dinh Dưỡng Cho Trẻ Thơ

- Đừng cho bé ăn kẹo cứng hoặc các loại đồ ăn có thể làm bé bị nghẹn (thí dụ: các loại hạt, bắp, nho nguyên trái, hot dogs, v...v...).
- Tốt nhất là cho bé bú sữa mẹ cho tới khi được 6 tháng. Nếu được, cho bé bú sữa mẹ cho khi bé được một tuổi.
- Coi chừng bé bị dị ứng khi bắt đầu ăn thức ăn mới.
- Tập cho bé ăn đồ ăn đặc bằng muỗng.
- Đừng nêm mật ong, đường, hoặc muối vào đồ ăn của bé.



### Dinh Dưỡng Cho Trẻ Em Mới Biết Đi

- Nên cho bé uống sữa tươi, sữa mẹ, hoặc ăn sữa chua (yogurt) ít nhất một ngày hai lần.
- Nên cho bé trên 14 tháng uống sữa bằng ly thay vì cho bú bình.
- Khi bé ăn, nên coi chừng nếu bé tỏ dấu hiệu đã no. Đừng ép bé ăn.

- Lập thời khóa biểu cho bữa ăn của bé. Nên cho bé ăn bữa chính và bữa ăn vặt đúng giờ mỗi ngày.
- Nên cho bé ăn 5 loại trái cây và rau mỗi ngày.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi:

Women, Infants, and Children Program (Chương Trình Cho Phụ Nữ, Trẻ Em, và Trẻ Sơ Sinh (WIC))  
số 1-888-942-9675.



### An Toàn Trên Đường

- Để trẻ em ngồi ở ghế đằng sau của xe. Đây là nơi an toàn nhất trong trường hợp đụng xe.
- Trẻ em dưới 6 tuổi hoặc dưới 60 pounds luôn luôn phải ngồi ghế an toàn. Em bé dưới 1 tuổi và dưới 20 pounds luôn luôn phải ngồi ghế an toàn mặt quay ra phía sau.
- Nhớ để bé ngồi ghế an toàn mỗi khi đi xe hơi.
- Hãy chắc chắn rằng quý vị sử dụng ghế an toàn đúng cách. Đọc quyển chỉ dẫn, hoặc gọi sở cảnh sát địa phương nếu cần giúp đỡ.
- Đừng bao giờ để ghế an toàn của em bé, loại mặt quay ra phía sau, ở ghế đằng trước nếu xe có túi hơi an toàn.
- Giữ dây buộc của ghế ngồi qua vai em bé. Điều chỉnh dây buộc để quý vị chỉ có thể rút được một ngón tay qua phía dưới dây cài ở ngực của em. Khóa cài nên ở mức ngang nách.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi:

Safety Seat Assistance (Cơ Quan Giúp Đỡ Về Ghế An Toàn) số 1-800-745-7233 hoặc  
National Highway Traffic Safety Administration (Cơ Quan Quốc Gia Điều Hành An Toàn Lưu Thông Xa Lộ) số 1-800-424-9393.



### Chăm Sóc Răng

- Đừng cho em bé bú bình có sữa hộp, sữa tươi, nước trái cây, hoặc nước ngọt khi đi ngủ.
- Mỗi ngày lau răng bé bằng khăn mặt hoặc bàn chải đánh răng loại mềm của trẻ em để ngừa sâu răng.
- Để ý những vết trắng hoặc vết đậm màu trên răng bé. Gọi cho nha sĩ nếu thấy những vết bất thường trên răng bé.
- Hỏi bác sĩ/nha sĩ xem bé có cần dùng thêm chất fluoride không.



### An Toàn và Sức Khỏe Tổng Quát

- Nhớ đưa bé đến bác sĩ để chích ngừa. Hỏi xin lịch trình chích ngừa ngay khi bé mới sanh.
- Trường hợp ngộ độc, xin gọi Poison Control Center (Trung Tâm Kiểm Soát Ngộ Độc) số 1-800-222-1222 hoặc 9-1-1.
- Luôn luôn bôi kem chống nắng loại có chất SPF 15 hoặc cao hơn khi mang bé ra ngoài trời.
- Luôn luôn đặt bé ngủ đằng lưng cho tới khi bé một tuổi. Muốn biết thêm chi tiết về SIDS (Sudden Infant Death Syndrome – Hiện tượng chết bất thần của trẻ sơ sinh), xin gọi số 1-800-505-2742.
- Tránh dừng để bé đến gần những nơi có khói thuốc lá. Khói thuốc do người hút thuốc thở ra sẽ làm người không hút thuốc đứng gần hít vào. Nếu quý vị hút thuốc, nên cố gắng bỏ hoặc hút thuốc ở ngoài trời. Các cuộc nghiên cứu cho thấy trẻ em ở gần nơi có khói thuốc lá dễ bị nhiều bệnh, như nhiễm trùng tai và suyễn.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi:

American Cancer Society (Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ)  
số 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

American Lung Association (Hội Chuyên về Bệnh Phổi ở Hoa Kỳ)

số 1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872)

California Smokers Helpline (Đường Giây Giúp Đỡ Những Người Hút Thuốc tại California):

số 1-800-778-8440 (Nói Tiếng Việt)

1-800-556-5564 (Đại Hàn)

1-800-838-8917 (Quan Thoại/Quảng Đông)

1-800-933-4TDD (TDDY/TTY)

1-800-844-CHEW (Nhai Thuốc Lá)

GHI CHÚ CỦA BÁC SĨ: