

Trẻ Em, 4-8 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.



### Chăm Sóc Nụ Cười

- Đánh răng cho các em sau mỗi bữa ăn. Dùng bàn chải với lông mềm đánh theo vòng tròn nhỏ. Xỉa răng em với chỉ xỉa răng mỗi ngày. Dạy em cách đánh răng và xỉa răng bằng chỉ.
- Nhắc em rằng nuốt kem đánh răng không tốt cho sức khỏe.
- Đưa em đến nha sĩ mỗi năm.
- Hỏi nha sĩ về chất fluoride và chất tráng mặt răng cho răng của em.



### Dinh Dưỡng

- Cho em uống sữa tươi hay ăn sữa chua (yogurt) hoặc phô ma (cheese) ít nhất hai lần mỗi ngày.
- Cho em ăn ít nhất năm loại trái cây hoặc rau tươi mỗi ngày. Các loại rau trái tốt là: nửa trái lê, vài miếng cà rốt nhỏ, hoặc nửa ly nước sốt táo.
- Nên hạn chế các loại thức ăn ngọt, chiên, và thức ăn làm sẵn. Mua các loại thức ăn ít chất béo, ít đường, và ít muối.
- Nước nguyên chất tốt hơn các loại thức uống có nhiều đường như nước ngọt có hơi (soda) và nước pha trộn (punch).



### Tập Thể Dục và Trọng Lượng Cơ Thể

- Trông chừng con em lúc đang chơi. Nên để em chơi ở nơi không khí trong lành.
- Khuyến khích con em chơi môn thể thao em ưa thích. Nhiều trường học, công viên tại địa phương và các nơi giải trí đều có các đội thể thao.
- Đừng bao giờ để con em ở gần hồ nước một mình.
- Dạy em học bơi và an toàn về nước. Hỏi bác sĩ nếu quý vị lo lắng về trọng lượng cơ thể của em.



### Thuốc Lá

- Đừng để cho những người hút thuốc ở gần các em.
- Nói cho các em biết về sự nguy hiểm của việc hút thuốc

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi:

American Lung Association (Hội Chuyên về Bệnh Phổi ở Hoa Kỳ) số 1-800- 586-4872

American Cancer Society (Viện Ung Thư Quốc Gia) số 1-800-586-4872



### Từ Nhà Đến Trường

- Nên quen biết thầy cô và giáo viên cố vấn của trường.
- Dạy con em biết sự quan trọng của việc tuân theo các kỷ luật ở nhà và ở trường.
- Đọc sách với các em mỗi ngày. Nói chuyện với các em về bài vở và các hoạt động hàng ngày ở trường.



### Lạm Dụng và Bạo Hành

- Nếu con em bị bất kỳ một người nào lạm dụng, quý vị hãy báo cho bác sĩ của các em, cảnh sát, hoặc Cơ Quan Bảo Vệ Trẻ Em ngay lập tức.
- Tránh dùng kỷ luật (trừng phạt) thể xác. Đừng trút cơn giận lên đầu con em.
- Dạy cho các em biết bạo hành không phải là giải pháp lành mạnh.
- Để ngăn ngừa lạm dụng tình dục, hãy dạy con em phân biệt giữa sờ mó “tốt” và “không tốt”. Dạy con em cách “từ chối” những sờ mó không tốt và nói cho quý vị biết.

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



## Phòng Ngừa Cho Trẻ Em Trong Nhà

- Để diêm quẹt ở trong tủ khóa để trẻ em không lấy được.
- Nên có máy báo động khói trong nhà. Mỗi 6 tháng nên kiểm soát coi máy còn chạy không. Nhớ thay pin nếu cần.
- Để ngăn ngừa phỏng, hãy biết chắc rằng nhiệt độ máy nước nóng được vận dưới 120 độ (độ Fahrenheit).
- Khóa cửa ra vào những nơi nguy hiểm.
- Chặn lối lên xuống cầu thang và chặn các cửa sổ trên lầu bằng chấn song.
- Gọi ngay cho bác sĩ nếu con em bị té và có những triệu chứng sau:
  - Bất tỉnh
  - Khó ngủ một cách bất thường
  - Ói mửa liên tục
  - Cử động bất bình thường
  - Chóng mặt

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi National Safety Council (Hội Đồng An Toàn Quốc Gia) số 1-800-621-7619



## Kiểm Soát Chất Độc

- Nhiều chất hóa học và chất xúc tác dùng để lau chùi đều rất độc.
- Thuốc mua theo toa hoặc mua tại các quầy thuốc có thể độc hại đối với trẻ em.

Làm cách nào để phòng ngừa ngộ độc:

- Để các chất lau chùi và thuốc men trong chai hoặc bình đựng nguyên thủy.
- Khóa tủ đựng thuốc men và các chất hóa học để trẻ em không lấy được.
- Trường hợp ngộ độc xin gọi Poison Control Center (Trung Tâm Kiểm Soát Ngộ Độc) số 1-800-222-1222 hoặc 9-1-1.



## An Toàn Tổng Quát

- Tránh tia nắng mặt trời để các em không cháy da bằng cách dùng kem chống nắng, mặc quần áo, đội mũ nón, hoặc các loại che khác. Nhớ dùng kem chống nắng loại có chất chống nắng SPF 15 hoặc cao hơn. Nhớ bôi thêm sau mỗi lần xuống nước.
- Không bao giờ để trẻ em ngồi trên đùi mình khi đi xe hơi.
- Mọi người trong xe nên cài dây an toàn vai và dây ngang bụng mỗi khi đi xe.
- Đừng bao giờ để trẻ em ngồi ghế đàng trước nếu xe có túi hơi an toàn.
- Ghế đàng sau là nơi ngồi an toàn nhất cho tất cả trẻ em.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi: National Traffic Safety Association (Hiệp Hội An Toàn Lưu thông Quốc Gia) số 1-800-424-9393.



## Đi Xe Đạp Và Giày Trượt

- **LUÔN LUÔN** bắt các em đội nón an toàn khi đi xe gắn máy, xe đạp, giày trượt, và ván trượt. Nhớ đội nón đúng cách vì nó có thể cứu được mạng sống các em! Nón an toàn không nên buộc quá lỏng hoặc quá chặt. Nón nên nằm ngay ngắn trên đầu. Dây nón luôn luôn phải cài lại.
- Đừng cho các em đạp xe dưới đường. Trẻ em từ 10 tuổi trở xuống chỉ nên đạp xe trên lề đường hoặc trên đường dành riêng cho xe đạp.
- Nhắc các em ngừng xe lại và dắt xe đạp qua đường.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi:  
National Child Council Childwatch 1-800-222-1464  
National Safety Council 1-800-621-7619



## An Toàn Về Súng

- Bảo các em đừng bao giờ đụng vào súng. Súng không phải là đồ chơi.
- Đừng lắp đạn vào súng. Đừng bao giờ để một viên đạn nào trong súng cất đi.
- Cất các loại súng vào trong tủ hoặc ngăn kéo có khóa, ngoài tầm với của trẻ em.

GHI CHÚ CỦA BÁC SĨ: