

Haõy Giõ An Toaøn, Nõong Phaûi Hoái Tieác

Chaán thõng laø nguy hieám lòn nhaát cho cuoác soáng ñõu treu cuõa baïn.

Taïi lõu tuoái naøy, baïn beø raát quan troïng vòu con baïn. Nõu laø ñieàu bình thõong khi con baïn muoán nhaän nhieàu lôøi khuyeân töø baïn beø. Con baïn vaãn chõa theá hieáu roõ ñaày ñuõ moái nguy hieám vaø coù theá laøm nhõng vieác khi bò thaùch thõuc. Seõ laø ñieàu bình thõong khi con baïn hay thaéc maéc veà caùc nguyeân taéc cuõa baïn. Nõu quan troïng laø baïn phaûi kieân ñiõnh vòu nhõng nguyeân taéc baïn ñaët ra.

Luoân Saün Saøng. Daïy doã vaø höõng daãn con baïn coù löõa choïn an toaøn.
Baïn coù laøm nhõng vieác naøy ñeã giõ con baïn an toaøn chõa?

Giõ An Toaøn Trong Xe Hôi

Daãy ñai an toaøn coù theá giuúp con baïn khoûi bò thõng hoaëc cheát trong tai naïn xe coã. Theo luaät phaùp, con baïn phaûi ñeo daãy ñai an toaøn khi ngoài trong xe hôi.

- ❑ **Toái luoân ñaùm baõu con toái vaø moïi ngõõi trong xe ñeàu ñaõ thaét daãy ñai an toaøn trõuc khi toái khõu ñõng xe.** Toái cuõng luoân ñeo daãy ñai an toaøn moái làn ñi xe. Toái khoång bao giõ ñeã baát coù ai ñi xe maø ñaët daãy ñai quaøng vai ñeàng sau lõng hoaëc döõu caùnh tay hoï.
- ❑ **Toái luoân ñaùm baõu con toái ñõõc giõ chaët theo ñuõng quy ñõnh thaét daãy an toaøn.** Toái luoân ñaùm baõu raèng daãy ñai quaøng vai ñõõc ñaët ngang qua vai con cuõa toái chõu khoång quaøng qua coã hoaëc coã hoïng. Daãy ñai buoác ngang vaït aùo seõ ñõõc ñaët thaáp vaø quaøng ngang qua hoång chõu khoång phaûi qua daï daøy.
- ❑ **Toái luoân ñaùm baõu raèng con toái phaûi ngoài trong gheá sau khi ñi xe.** Nõu laø vò trí an toaøn nhaát cho con cuõa toái.



Giõ An Toaøn Khi ñi Xe Ñaïp

Con cuõa baïn phaûi luoân ñeo muõ baõu hieám khi söu duïng xe ñaày 2 baõnh, taám trõõit laên, giaøy trõõit hoaëc vaùn trõõit. Theo luaät phaùp, taát caù caùc treu em ñeàu baét buoác phaûi ñeo muõ baõu hieám khi chaïy xe ñaïp.

- ❑ **Toái luoân ñaùm baõu con toái ñeo muõ baõu hieám moái làn chaïy xe ñaïp.** Muõ baõu hieám phaûi võøa vaën vaø ñõõc ñaët ñuõng caùch treân ñaàu con cuõa toái. Daãy buoác muõ döõu caèm phaûi ñõõc buoác ñuõ chaët ñeã muõ baõu hieám khoång nhaáp nhoá treân ñaàu con cuõa toái.
- ❑ **Toái luoân ñaùm baõu con toái bieát roõ caùc luaät giao thoaõng treân ñõõng.** Toái daïy con toái ñi xe vaø quan saùt xe coã treân ñõõng. Toái luoân chæ cho nõu bieát ra daáu baèng tay ñuõng caùch khi caàn reõ hoaëc döõng laïi.



Giõ An Toaøn Traùnh Baïo Löic

Ñieàu naøy raát quan troïng ñeã nõu vòu con baïn veà vieác traùnh baïo löic ñeã giõ an toaøn

- ❑ **Toái luoân daïy con toái traùnh xa khoûi nhõng ngõõi coù veù hung döõ vaø traùnh xa caùc choã coù theá gaëp raéc roái.** Toái luoân daïy nõu caùch röøi khoûi nhõng choã coù baïo löic vaø laøm caùch naøo ñeã nhaän ñõõc söi giuúp ñõõ cuõa nhõng ngõõi lòn ñaùng tin caãy.
- ❑ **Toái luoân daïy cho con toái caùch giaûi quyeát söi giaãn döõ hoaëc maâu thuaõn theo nhõng caùch coù löõi nhaát.** Toái daïy chaùu luoân töø töø giõ bình tónh nhõng khi nõng giaãn. Toái seõ yeâu caàu ñõõc baùc só hoaëc chuyeân gia tö vaán giuúp ñõõ khi con toái gaëp khoù khaên veà ñieàu naøy.
- ❑ **Toái luoân daïy con toái coù löõng töi troïng vaø bieát toãn troïng nhõng ngõõi khauc.** Toái luoân theá hieãn söi toãn troïng cuõa mình qua nhõng gì mình nõu vaø laøm.



Giỗ An Toaøn Khoûi Sùng Năin

Sùng năin nêả trong nhaø raát nguy hiêm cho trẻ em.

- ❑ **Neáu gia ñình toâi quyêát ñình trang bò moăt khaâu sùng, khaâu sùng naøy seõ phaûi luôn luôn khoâng ñoõic năip năin saün vaø ñoõic caát giỗ caãn thaãn.** Caùc vieân năin phaûi ñoõic caát giỗ ôu moăt nôï riêng bieät. Coø sùng phaûi luôn luôn ñoõic khoùa laïi.
- ❑ **Toâi luôn hoûi nhöõng ngôõoïi lòun trong nhöõng ngoâi nhaø khaùc con toâi hieãn ñang laøm gì neáu nhö hoï coù chöua sùng trong nhaø.** Toâi seõ khoâng nêả con toâi gheù thaêm nhöõng ngoâi nhaø maø sùng năin khoâng ñoõic caát giỗ an toaøn.



Giỗ An Toaøn Khi Chôi Theả Thao

Vieác chôi caùc moãn theả thao coù theả giaùo duïc cho con baïn loøng töï troïng vaø tinh thaãn ñoàng ñoài. Nêieu quan troïng laø phaûi luôn chuù y sõi an toaøn.

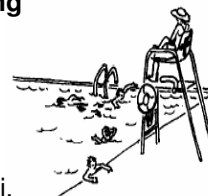
- ❑ **Toâi luôn ñaùm baùo raèng con toâi ñeo caùc thieát bò an toaøn khi chôi baát coù moãn theả thao naøo.** Con toâi caãn phaûi laøm nêieu naøy caù khi taãp luyeãn vaø khi chôi caùc moãn theả thao vôùi baïn beø.
- ❑ **Toâi luôn giaùo duïc con toâi chôi fair-play vaø theo ñuùng caùc nguyêân taéc cuõa cuoác chôi.**



Giỗ An Toaøn Döõuì Nöõuc

Vieác taãp bơi laø nêieu raát quan troïng ñoài vôùi con baïn. Nhöõng cho duø con baïn coù bieät bơi chaèng nöõa thì chuùng vaãn coù theả bò cheát ñuoái.

- ❑ **Toâi khoâng nêả con toâi bơi hoaëc chôi gaøn nöõuc maø khoâng coù ngôõoïi lòun troàng chöõng.** Toâi khoâng bao giöø nêả con toâi bơi trong caùc con keãn hoaëc döøng nöõuc chaùy maïnh.
- ❑ **Toâi luôn ñaùm baùo con toâi mang aùo phao coùu hoã khi cheøo xuoàng, chôi troõit tuyeát hoaëc troõit oáng.**
- ❑ **Toâi seõ cho con toâi tham gia caùc khoùa hoïc bơi.** Thaãm chí neáu con toâi ñaõ bieät bơi, nêieu ñoù khoâng coù nghóa laø con toâi luôn khoâng bò cheát ñuoái.
- ❑ **Toâi luôn nhaéc nhôu con toâi duøng chaãn kieãm tra möic nöõuc troõuc khi nhaùy xuoáng bơi.** Nêieu naøy giuùp con toâi thöu xem nöõuc coù ñuõ saâu nêả bơi laãn hay khoâng.



Giỗ An Toaøn Traùnh Röõiu vaø Caùc Chaát Ma Tuùy Khaùc

Khoâng phaûi laø quaù sòum nêả noùi vôùi con baïn veà nhöõng nguy hiêm cuõa röõiu vaø caùc chaát ma tuùy khaùc. Haõy laéng nghe con baïn vaø ñoõ ra nhöõng caâu hoûi.

- ❑ **Toâi luôn hieäu roõ caùc ñaáu hieäu caùnh baùo khi coù sôu ñuïng röõiu vaø caùc chaát ma tuùy khaùc.** Vaãn nêa naøy bao goàm vieác ñi chôi vôùi nhöõng ngôõoïi baïn mõi, bò ôu laïi lòup, troán hoïc, coù thaùi ñoã haèn hoïc hoaëc khoâng coøn quan taãm ñeãn caùc hoaït ñoäng ña thich nöõa.
- ❑ **Toâi luôn giaùo duïc con toâi traùnh xa nhöõng ngôõoïi vaø nôï choán coù theả uoáng röõiu vaø sôu ñuïng caùc chaát ma tuùy khaùc.**
- ❑ **Nhöõng gì toâi laøm vaø noùi ra luôn theả hieãn toâi mong möi nêieu gì ôu con toâi.** Toâi khoâng laïm ñuïng röõiu hoaëc sôu ñuïng caùc chaát ma tuùy.
- ❑ **Toâi luôn caát giỗ kín trong hoãp caùc vaät ñuïng gia ñình maø coù theả nuoát ñoõic, chaúng haïn nhö bình xòt sôn vaø caùc dung möi.**
- ❑ **Toâi bieät roõ caùc baïn beø cuõa con toâi vaø cha meï cuõa chuùng cuõng nhö coù ñuõ caùc soá ñeãn thoai nhaø cuõa hoï. Toâi luùc naøo cuõng bieät roõ con toâi ñang ôu ñaõu.**



Toâi seõ hoïc chöõng trình Hoàì phuïc hoaït ñoäng Tim, Phoải (CPR) vaø Bieãn Phaùp Sô Coùu. Caùc chöõng trình naøy coù theả coùu soáng con toâi.

THÖIC HIEãn BÖU:
Chöõng Trình Phóøng Ngöõa Chaãn Thöõng
Trẻ Em
Moăt döï aùn cuõa Trung Taãm Quy Ñoàng
Vaø Nêieu Leã Phóøng Ngöõa Chaãn
Thöõng
(619) 594-3691
Taøi tròi böüi:
Chí Nhaùnh Söüc Khoõe Bạo Meï & Trẻ
Em, Phóøng Döch Vũï Chaêm Söüc Söüc
Khoõe California

CAÙC SOÁ NÊIãn THOAI QUAN TROÏNG

Goïi Khaãn Caáp: 9-1-1

Trung taãm Kieãm Tra Chaát Ñoãc: 1-800-222-1222

Ñöõng Daây Noùng Veà Laïm ñuïng Trẻ Em: 1-800-422-4453

Ñöõng Daây Tröi Giuùp Taãm Lyù Thanh Thieáu Nêian: 1-800-843-5200

Haõy Giõ An Toaøn, Nõong Phaûi Hoái Tieác

Chaán thõng laø nguy hieám lòun nhaát cho cuoác soáng cuûa thieáu nieân con baïn.

Taïi lòua tuỏi naøy, baïn beø raát quan troïng. Thieáu nieân con baïn coù theå laøm nhõõng ñieàu khoàng an toaøn chuùt naøo ñôn giaûn bõuï vì baïn beø chuùng laøm ñõõïc ñieàu ñoù. Raát nhieàu thieáu nieân vaãn chõa nhaän thõüc ñõõïc raèng haønh ñoäng cuûa chuùng coù theå gaây toản thõõng chuùng. Con baïn cuõng seõ thaéc maéc veà nhõõng nguyeân taéc cuûa baïn. Nây laø chuyeån bình thõõng trong quaù trình troõuøng thaønh. Nhõng baïn coù theå taïo neán moät số khaùc bieät trong nhõõng gì maø con baïn laøm!

Haõy laø moät phaàn cuoác soáng cuûa con baïn. Haõy giaùo duïc vaø höõuøng daãn con baïn coù lòia choïn an toaøn.

Giõ An Toaøn Traùnh Baïo Lõic

Baïo lõic laø nguyeân nhaân gaây töù vong haøng ñeàu cuûa thanh thieáu nieân. Baïn coù theå giuùp giaùm thieáu caùc troõuøng höïp baïo lõic trong cuoác soáng cuûa thieáu nieân con baïn.

- ❑ **Toái luoàn daïy thieáu nieân con toái traùnh xa khuûi nhõõng ngôõõï coù veù hung döõ vaø traùnh xa caùc choã coù theå gaëp raéc roái.** Toái luoàn daïy chuùng caùch rôïi khuûi caùc tình huaóng baïo lõic.
- ❑ **Toái luoàn daïy cho thieáu nieân con toái caùch giaûi quyeát số giaãn döõ hoaëc maâu thuaãn theo nhõõng caùch coù lòii nhaát.** Toái daïy chaùu luoàn töø töø giõõ bình tönh nhõõng khi noùng giaãn. Toái seõ yeâu caàu ñõõïc baùc số hoaëc chuyeån gia tö vaán giuùp ñõõ khi con toái gaëp khuûi khaên veà ñieàu naøy.
- ❑ **Toái luoàn troø chuyeån vôùi chaùu veà nhõõng moái quan heã toát ñeïp.** Baïo lõic hoaëc số ra leãnh seõ khoàng bao giõø xaùy ñeán khi gaëp gõõ nhau hoaëc trong tình baïn. Khoàng moät ai ñõõïc ñaùng ñaáp, sæ nhuïc hoaëc ra leãnh moät ngôõõï khaùc.



Giõ An Toaøn Traùnh Traøm Caùm vaø Tõ Saùt

Laøm moät thieáu nieân khoàng phaûi laø deã daøng. Baïn coù theå giuùp ñõõ thieáu nieân con baïn võõit qua nhõõng thõõi khaéc khuûi khaên. Haõy laéng nghe vaø troø chuyeån vôùi con baïn. **Toái seõ ñeã nghõ ñõõïc giuùp ñõõ bõuï baùc số hoaëc chuyeån gia tö vaán neáu thieáu nieân con toái:**

- ❑ **Coù veù raát buoàn raàu hoaëc bò traøm caùm.** Coù moät số thay ñoái lòun trong tâm traïng, thõõi quen nguû, caên naéng hoaëc baïn beø.
- ❑ **Hay noùi veà baïn thân mình hoaëc nhõõng ngôõõï baïn ñang muoán hoaëc coá töï töù.**
- ❑ **Uoáng röõiu hoaëc số ñuïng caùc chaát ma tuýy khaùc ñeã coá caùm thaáy thoái maùi hôn hoaëc ñeã neù traùnh vaán ñeã.**



Giõ An Toaøn Traùnh Röõiu vaø Caùc Chaát Ma Tuýy Khaùc

Haõy laéng nghe thieáu nieân con baïn, ñaët ra nhõõng caâu hoûi vaø hieáu röõ nhõõng ñaáu hieáu hay trieàu chõuøng cuûa vieác uoáng röõiu vaø số ñuïng ma tuýy khaùc.

- ❑ **Toái luoàn hieáu röõ caùc ñaáu hieáu caùnh baùo khi coù số ñuïng röõiu vaø caùc chaát ma tuýy khaùc.** Vaán ñeã naøy bao goàm vieác ñi chõi vôùi nhõõng ngôõõï baïn mõi, bò õu laïi lòup, troán hoïc, coù thaùi ñoã haên hoïc hoaëc khoàng coøn quan tâm ñeã caùc hoaït ñoäng õa thích ñõõa.
- ❑ **Toái bieát röõ caùc baïn beø cuûa con toái vaø cha meï cuûa chuùng cuõng nhõ coù ñuõ caùc số ñeã thoái nhaø cuûa hoï.** Toái luïc naøo cuõng bieát röõ con toái ñang õu ñaàu.



Giõ An Toaøn Khi Chõi Theå Thao

Vieác chõi caùc moân theå thao coù theå giaùo duïc cho thieáu nieân con baïn loøng töï troïng vaø tình thần ñoàng ñoái. Nieuu quan troïng laø phaûi luoàn chuù yù số an toaøn.

- ❑ **Toái luoàn khuyeán kich thieáu nieân con toái ñeã caùc thieát bò an toaøn khi chõi baát cõu moân theå thao naøo.**
- ❑ **Toái luoàn giaùo duïc con toái chõi fair-play vaø theo ñuøng caùc nguyeân taéc cuûa cuoác chõi.**



Haõy Giõ An Toaøn, Nõong Phaûi Hoái Tieác

17-20
Tuoái

Chaán thõng laø nguy hieám lòun nhaát cho cuoác soáng cuûa ngôõøi thanh nieân con baïn.

Taõi lòua tuoái naõy, nõõng ngôõøi thanh nieân nhõ con baïn seõ tõi do hôn vaø coù theá khoâng ðu nhaø thõõng xuyeân hôn. Chuùng coù theá laøm nõõng chuyeån khoâng an toaøn neáu baïn beø laøm nõõng chuyeån ñoù.

Baïn coù theá vaãn taõ nõõng moät soõ khíaùc bieát trong nõõng gì ngôõøi thanh nieân con baïn laøm. Haõy noùi chuyeån vôùi chuùng veà vieác quyeát ñõnh thõic hieån nõõng lòia choïn an toaøn.

Giõ An Toaøn Traùnh Baõ Lõic

Baõ lõic laø nguyeân nhaân gaây tõi vong haøng ñaàu cuûa thanh nieân. Baïn coù theá giuùp giaùm thieáu caùc trõõng hoïp baõ lõic trong cuoác soáng cuûa ngôõøi thanh nieân con baïn.

- ❑ **Toái luoân noùi chuyeån vôùi vôùi thanh nieân con toái traùnh xa khoûi nõõng ngôõøi coù veù hung ðõõ vaø traùnh xa caùc choã coù theá gaëp raéc roái.** Toái luoân ðaỹ chuùng caùch rôõi khoûi caùc tình huoáng baõ lõic.
- ❑ **Chuùng toái thaõu luoân caùch giaûi quyeát soõ giaån ðõõ hoaëc maâu thuañ theo nõõng caùch coù lòii nhaát.** Toái luoân khuyeån baõ thanh nieân con toái luoân tõi tõi giõ bình tóh nõõng khi noùng giaån. Toái seõ hoã trõi chuùng ñeã nõõng moät baùc só hoaëc chuyeån gia tõi vaãn giuùp ñõõ neáu caàn.
- ❑ **Toái luoân noùi chuyeån vôùi thanh nieân con toái veà nõõng moái quan heã toát ñeõp.** Baõ lõic hoaëc soõ ra leãnh seõ khoâng bao giõø xaõy ñeãn khi gaëp gõõ nhau hoaëc trong tình baïn. Khoâng moät ai nõõng ñaõnh ñaõp, sæ nhuïc hoaëc ra leãnh moät ngôõøi khíaùc.



Giõ An Toaøn Traùnh Traàm Caùm vaø Tõi Saùt

Laøm moät thanh nieân khoâng phaûi laø ðeã ðaøng. Baïn coù theá giuùp ñõõ thanh nieân con baïn vôõit qua nõõng thõõi khíaùc khoù khíañ.

Toái seõ ñeã nghõ nõõng giuùp ñõõ bõuic baùc só hoaëc chuyeån gia tõi vaãn neáu thanh nieân con toái:

- ❑ **Coù veù buoàn baõ hoaëc bò traàm caùm.** Coù moät soõ thay ñoái lòun trong taàm traõng, thõu quen nguõ, caàn naëng hoaëc baïn beø.
- ❑ **Noùi veà baùn thaãn mình hoaëc nõõng ngôõøi baïn ñang muoán hoaëc coá tõi tõi.**
- ❑ **Uoáng rôõu hoaëc soõ ðuõng caùc chaát ma tuý khíaùc ñeã coá caùm thaáy thoauì maùi hôn hoaëc ñeã neù traùnh vaãn ñeã.**



Giõ An Toaøn Khi Chõi Theá Thao

Vieác chõi caùc moãn theá thao coù theá giaùo ðuõic cho thanh nieân con baïn loøng tõi trõng vaø tinh thaãn ñoàng ñoái. Nõõng quan trõng laø phaûi luoân chuù yù soõ an toaøn.

- ❑ **Toái luoân khuyeån khíaùc thanh nieân con toái ñeõ caùc thieát bò an toaøn khi chõi baát cõu moãn theá thao naõo.**
- ❑ **Toái luoân giaùo ðuõic thanh nieân con toái chõi fair-play vaø theo ñuõng caùc nguyeân taéc cuûa cuoác chõi.**



Giõ An Toaøn Trong Xe Hõi

Caùc tai naïn xe hõi laø keù saùt nhaân ñõõng thõõ hai ñoái vôùi caùc thanh nieân. ðaỹ ñaõ an toaøn seõ giõõ thanh nieân con baïn khoâng bò thõõng naëng hoaëc tõi vong khi gaëp tai naïn. Theo luaät phaùp, moõi ngôõøi ñeãu phaûi ñeõ ðaỹ ñaõ an toaøn khi ngoài trong xe.

- ❑ **Toái luoân ñeã nghõ thanh nieân con toái ñeõ ðaỹ ñaõ an toaøn moái khi ñi xe hõi, thaãm chí caù khi ñi xe hoaëc laùi xe vôùi caùc baïn beø.**
- ❑ **Toái ðaỹ thieáu nieân con toái caùc kyõ naëng laùi xe coù ích.** Toái luoân ñaõm baõu chuùng toái theo ñuõng moõi quy ñõnh ñeã chuùng coù theá laáy nõõng baøng laùi xe.
- ❑ **Toái luoân nhaéc thanh nieân con toái khoâng bao giõø uoáng rôõu vaø laùi xe.** Toái cuõng noùi vôùi chuùng raëng khoâng bao giõø bõõc vaøo moät chieác xe maø ngôõøi laùi ñaõ uoáng rôõu hoaëc soõ ðuõng ma tuý.



Giữ An Toàn Khi Nổ Xe Mô-tô hoặc Xe Nhảy

Luaät pháp quy ñình raèng moïi ngöôøi nổ xe mô-tô phaûi ñeo muõ baùo hieám ñaønh cho xe mô-tô khi ngoài treân xe. Taát caù nhöõng ngöôøi nổ xe nhòu hôn 18 tuoài ñeàu phaûi ñoài muõ baùo hieám loaïi ñaønh cho xe nhây.

- ❑ **Toài luaøn ñeà ngò thanh nieãn con toài ñeo muõ baùo hieám moïi luùc khi nổ xe nhây vaø xe mô-tô.**
- ❑ **Chuùng toài luaøn thaùo luaøn veà nhöõng nguy hieám cuõa vieãc uoáng röôiu vaø söù ñuõng ma tuý khi laùi xe.**
- ❑ **Toài luaøn nhaéc nhò thanh nieãn con toài nổ xe moät caùch an toaøn, ra ñaáu hieäu baèng tay ñuùng caùch vaø tuaøn theo caùc quy ñình giao thoãng treân ñöðng.**



Giữ An Toàn Khi Sùng Nổ

Sùng nổ ñeà trong nhaø seõ raát laø nguy hieám.

- ❑ **Neáu gia ñình toài quyeaät ñình trang bò moät khaàu sùng, khaàu sùng naøy seõ phaûi luaøn luaøn khoãng ñöðc nhây ñaìn saùn vaø ñöðc caát giöõ caãn thaãn. Caùc vieãn ñaìn phaûi ñöðc caát giöõ ôu moät ñoài rieãng bieät. Coø sùng phaûi luaøn luaøn ñöðc khoùa laïi.**
- ❑ **Toài luaøn troø chuyeãn vòu thieáu nieãn con toài veà söù nguy hieám cuõa sùng oáng. Chuùng toài hay noùi veà caùch traøn caùc troðong hoïp baïo löïc ñuøng sùng oáng. Nieàu naøy coù ngò laø thanh nieãn con toài ñeàu traøn xa khoûi nhöõng ngöôøi coù sùng.**



Giữ An Toàn Khi Chơi Nổ

Thieáu nieãn con baïn coù theã raát khoûe maïnh vaø bieät bòi. Nhöng ñieàu naøy roõ raøng khoãng coù ngò laø chuùng luaøn luaøn an toaøn khi ñöðuôi nổ.

- ❑ **Toài luaøn noùi vòu thanh nieãn con toài veà nhöõng nguy hieám khi uoáng röôiu vaø söù ñuõng ma tuý khi ñang ôu ñöðuôi nổ hoaëc gaøn nổ.**
- ❑ **Thanh nieãn con toài khoãng ñöðc bòi trong caùc con kãnh hoaëc caùc ñuøng nổ ñuøc chaùy maïnh. Noù khoãng bòi hoaëc cheøo xuoàng moät mình. Nhöõng ñieàu naøy coù theã gaây cheát ngöôøi.**
- ❑ **Toài luaøn ñeà ngò thanh nieãn con toài ñeo aùo phao coùu hoã khi cheøo xuoàng, chòit troët tuyeät hoaëc troët oáng.**
- ❑ **Toài luaøn nhaéc nhò thanh nieãn con toài ñuøng chaãn kieãm tra möïc nổ ñuøc troðuøc khi nhaùy xuoáng bòi laãn. Nieàu naøy giuùp chuùng thòu xem nổ ñuøc coù ñuù saâu ñeà bòi laãn hay khoãng.**
- ❑ **Toài seõ giuùp thieáu nieãn con toài ñaèng kyù caùc khoùa hoïc bòi.**



Giữ An Toàn Khi Tránh Rôiu và Cày Chát Ma Tuý

Haøy laéng nghe thieáu nieãn con baïn, ñaët ra nhöõng caâu hoûi vaø hieäu roõ nhöõng ñaáu hieäu hay trieäu chòung cuõa vieãc uoáng röôiu vaø söù ñuõng ma tuý khaùc.

- ❑ **Toài luaøn hieäu roõ caùc ñaáu hieäu caùnh baùo khi coù söù ñuõng röôiu vaø caùc chaát ma tuý khaùc. Vaãn ñeà naøy bao goàm vieãc ñi chòit vòu nhöõng ngöôøi baïn mòi, bò ôu laïi löùp, troán hoïc, coù thaùi ñoã haèn hoïc hoaëc khoãng coøn quan taãm ñeãn caùc hoãit ñoãng ña thich ñoã.**
- ❑ **Toài luaøn noùi vòu thanh nieãn con toài veà nhöõng nguy hieám khi uoáng röôiu vaø söù ñuõng ma tuý. Toài luaøn giaùo ñuïc chuùng caùch thoãt khoûi nhöõng tình huoaंग laøm chuùng caùm thaáy khoãng thoãu maùi vaø ñeà goïi cho toài ñeãn chòu veà nhaø.**
- ❑ **Toài luaøn bieät roõ baïn beø cuõa thanh nieãn con toài vaø coù soá ñieãn thoãi nhaø cuõa chuùng. Toài luùc naøo cuõng bieät roõ thanh nieãn con toài ñang ôu ñaùu.**



Toài seõ hoïc chòung trình Hoài phüic hoãit ñoãng Tim, Phoã (CPR) vaø Bieãn Phaùp Sô Coùu ñoàng thòu khuyeãn kich thanh nieãn con toài cuõng laøm nhò vaøy.

THÖÏC HIEãn BÖÙ:
Chòung Trình Phoøng Ngöøa Chaãn Thòung Treù Em
Moät ñoài aùn cuõa Trung Tâm Quy ñình Vaø Nieàu Leã Phoøng Ngöøa Chaãn Thòung
(619) 594-3691
Taøi tròi böù:
Chi Nhaøn Söüc Khoûe Bao Meï & Treù Em, Phoøng ðoch Vui Chaøm Söüc Söüc Khoûe California

CAÙC SOÁ ÑIEãn THOãI QUAN TRÖÏNG

Goïi Khaãn Caáp: 9-1-1

Trung tâm Kieãm Tra Chaát Ñoãc: 1-800-222-1222

Ñöðng Daøy Noùng Veà Laïm ñuõng Treù Em: 1-800-422-4453

Ñöðng Daøy Tröi Giuùp Tâm Lyù Thanh Thieáu Nieãn: 1-800-843-5200