

3, 4 và 5 tuổi



## Con bạn cần được chăm sóc

Nếu cháu có la lối, bực tức hoặc nổi cơn giận dữ thì cũng không có gì là quá đáng. Càng ngày cháu càng trở nên tự lập hơn và đôi khi cháu không vâng lời để thử phản ứng của bạn.

- Nếu cháu có cử chỉ thiếu lễ độ, ĐỪNG BAO GIỜ bạt tai, đánh đòn hoặc giận dữ la hét để phạt cháu.
- Khi bạn cảm thấy mất kiên nhẫn hay có thể làm thương tổn thể chất cháu bé, hãy để cháu trong phòng hay một nơi an toàn nào khác và đếm chậm rãi từ một đến mười để lấy lại bình tĩnh. Bạn cũng có thể gọi điện thoại cho người thân, bạn bè hay gọi số 1-800-4 A CHILD (1-800-422-4453) để được giúp đỡ.
- Theo học khóa thực tập Phương Pháp Hồi Sinh Tim Phổi (CPR) cho trẻ em và khóa Sơ Cứu (first aid). Hãy liên lạc với nhà thương trong địa phương bạn trú ngụ hoặc với hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ để biết chương trình học.



Injury and Violence Prevention Program  
California Chapter 4, American Academy of Pediatrics

American Academy  
of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™  
California Chapter 4



Children & Families  
Commission of Orange County

# Bảo Vệ Sự An Toàn Cho Con Em Chúng Ta

Con bạn càng ngày càng có khả năng tự lập. Cháu có đầy năng lượng và không thể tưởng tượng được những gì cháu có thể làm. Tuy khả năng chạy, nhảy và leo trèo đã khá nhưng óc phán đoán và khả năng tự chủ của cháu còn cần được phát triển.

**Con bạn ngày một lớn, bạn cần lưu ý những điều sau đây.**

Cháu bé ngày một lớn hơn, bạn cần để ý những rủi ro có thể xảy ra. Cháu chưa hoàn toàn ý thức được những nguy cơ ở chung quanh và hành động còn thiếu dè dặt. Vì vậy, đôi khi cháu có thể bị lâm vào những hoàn cảnh nguy hiểm. Phải nhận thức được những nguy cơ quanh con bạn và chú ý xem thường những chuyện cháu có thể làm hoặc muốn thử làm.

## 3 và 4 tuổi

- Chạy, nhảy, nhảy lò cò, leo trèo
- Lên xuống cầu thang
- Dùng kéo (loại an toàn)
- Hiểu kỳ và thích thử những kinh nghiệm mới
- Nhiều khả năng sáng tạo hơn khi chơi
- Trở nên tự lập hơn và hay bốc đồng
- Chưa có khả năng ước đoán khoảng cách
- Khả năng tự chủ và điều hành hoạt động còn chưa hoàn toàn phát triển
- Biểu lộ tính độc lập – muốn làm lấy một mình
- Chưa hoàn toàn phân biệt được ảo tưởng với sự thật
- Đôi khi làm ngơ như không biết có bố mẹ và cố ý cãi lại bố mẹ

## 5 tuổi

- Chạy, nhảy, nhảy lò cò, leo trèo
- Nhào lộn, đánh đu
- Biết dùng muỗng, nĩa và dao ăn
- Khả năng tự chủ và điều hành hoạt động còn tiếp tục phát triển
- Bắt đầu có ý niệm rõ hơn về thời gian
- Có thể biết nghe lời và làm theo lời dặn nhưng không phải lúc nào cũng vậy
- Biết phân biệt sự thật và tưởng tượng



## Những nguy cơ thường hay xảy ra cho trẻ em 3, 4 và 5 tuổi

**TÉ NGÃ** Cháu bé chạy nhảy, leo trèo bất cứ chỗ nào và thăm dò thế giới quanh em.

- Hãy để cháu leo trèo và tự tìm tòi nhưng phải kiểm soát và canh chừng để chắc chắn không có gì nguy hiểm.
- Bắt vít vào tường các đồ đạc cao và hẹp bề sâu như tủ sách, tủ TV - như thế, nếu cháu có leo lên, các đồ vật này sẽ không đổ đè lên người cháu.
- Đóng cửa và cài chốt tất cả các cửa ra ban công hay ra ngoài đường. Chốt cài phải đặt ngoài tầm tay với của cháu bé.
- Không kê đồ đạc, kể cả giường ngủ của cháu, gần cửa sổ. Hãy đặt tấm chắn hay dùng chốt cài cửa sổ. Màn lưới muỗi không đủ để bảo vệ cháu ngã lặn qua cửa.



## AN TOÀN QUANH NHÀ VÀ TRÊN SÂN ĐẠU XE

Cháu bé rất hiếu kỳ muốn tìm hiểu sự vật xảy ra ở chung quanh và cháu có thể chạy biến ra đường hay sân đậu xe. Dù bạn có nhắc “không được làm thế” hay “coi chừng, nguy hiểm,” lần sau cháu vẫn có thể quên. Cháu còn chưa ý thức được sự nguy hiểm của xe hơi và chơi ngoài đường phố.

- Mỗi lần dắt con bạn ra ngoài chơi, bạn phải cẩn thận giữ cháu hoặc để cháu chơi nơi ngăn biệt hẳn với chỗ xe hơi (chẳng hạn như có tường hay hàng rào chặn).
- Khi lùi xe từ sân đậu ra đường, bạn phải luôn luôn kiểm soát đằng sau xe vì con bạn có thể chơi gần đó và sẽ bị đụng nếu bạn không nhìn thấy cháu.
- Đừng để cháu chơi ngoài đường hay gần lề đường. Dù bạn có trông chừng, cháu có thể phóng chạy ra đường trước khi bạn kịp phản ứng. Hãy tìm chỗ có rào chung quanh hay dắt cháu ra công viên hoặc sân của trẻ ở gần nhà để cháu chơi trong sự an toàn.



- Dắt tay cháu khi qua đường và luôn luôn tôn trọng luật đi đường.

### Xe ba bánh, xe hẩy và các đồ chơi lăn trên bánh

- Đội mũ an toàn cho con bạn mỗi khi cháu đạp xe ba bánh hay di chuyển trên các loại đồ chơi có bánh lăn. Mũ an toàn phải được chứng nhận bởi Ủy Ban Kiểm Tra Sự An Toàn của Sản Phẩm Tiêu Thụ và phải vừa đúng cỡ lớn của cháu. Hãy tham khảo tài liệu chỉ dẫn cách sử dụng và điều chỉnh.
- Theo sát bên cháu nếu cháu đạp xe trên vỉa hè – đi giữa cháu và lề đường. Luôn luôn canh chừng cháu khi cháu đạp xe và không bao giờ cho cháu đạp ra đường.



## Những nguy cơ thường hay xảy ra cho trẻ em 3, 4 và 5 tuổi

### AN TOÀN TRONG XE HƠI

Mỗi khi con bạn được chở đi bằng xe hơi, cháu phải ngồi ở băng sau của xe, trong chiếc ghế an toàn dành cho trẻ em, và được cài giầy an toàn cẩn thận. Ghế an toàn phải phù hợp với trọng lượng, chiều cao và tuổi của cháu.

- Con bạn được an toàn nhất khi ngồi trong loại ghế kê nhìn thẳng về phía trước, có trang bị hệ thống giầy cài, cho đến khi cháu cân nặng hơn trọng lượng giới hạn của ghế (từ 40 đến 65 lbs, tùy theo loại ghế).
- Khi cháu cân nặng hơn trọng lượng giới hạn của ghế, bạn có thể dùng loại ghế phụ kê cao thêm.
- Luôn luôn cài giầy an toàn vòng ngang vai và ngang đùi khi dùng ghế phụ kê cao thêm. Dùng ghế phụ kê cao thêm cho đến khi cháu đủ lớn để có thể cài vừa vắn giầy an toàn của người lớn (khoảng 80 lbs).
- Không bao giờ đặt cháu ngồi trên băng trước nếu xe có trang bị túi hơi an toàn cho bên hành khách. Túi hơi ở băng ghế trước có thể làm cháu bị tổn thương trầm trọng hay có khi làm cháu thiệt mạng.
- Không bao giờ bỏ con bạn một mình trong xe, dù chỉ trong vòng một phút. Việc làm này rất nguy hiểm và trái với luật của tiểu bang California.



**NGỘ ĐỘC** Cháu bé rất hiếu kỳ và đang thăm dò môi trường quanh cháu. Cháu có thể mở các hộp đựng và sẽ tìm thấy đồ vật dù đó là những thứ bạn đã cất kỹ. Cháu sẽ bỏ vào miệng thử, dù mùi vị những vật này không có gì là ngon lành.



- Giữ tất cả thuốc bệnh, thuốc bổ, sản phẩm làm vệ sinh trong nhà và mỹ phẩm trong các hộp, bỏ hộp vào tủ cài chốt ở ngoài tầm mắt và tầm tay của cháu.
- Đặt chốt cài an toàn ở các ngăn kéo và tủ chén bát. Có thể các chốt cài này sẽ không cấm được con bạn đến gần tủ nhưng sẽ làm cháu bớt lục lọi.
- Hãy để ví tiền và túi xách tay ngoài tầm tay của cháu.
- Đóng cửa và cài then phòng tắm vì đây không phải chỗ an toàn cho cháu.

• Nếu cháu bé nuốt nhầm một chất có hại hay da cháu chạm vào chất độc, bạn phải lập tức gọi Trung Tâm Điều Hành Kiểm Soát Ngộ Độc California (California Poison Control System) ở số miễn phí 1-800-8-POISON (1-800-876-4766) để được giúp đỡ.



## Những nguy cơ thường hay xảy ra cho trẻ em 3, 4 và 5 tuổi

### AN TOÀN NƠI SÂN CHƠI

Con bạn ham chơi và ham khám phá những điều mới lạ nhưng không nên quên rằng bất trắc có thể xảy ra khi cháu đang chơi.

#### Sân chơi ở nhà và sân chơi công cộng



- Mọi dụng cụ thiết bị chơi cho trẻ em phải được kê trên một lớp nệm cao su hay trên một lớp thảm cát hay vụn gỗ dày ít nhất 12 phân Anh (inch).
- Thiết bị chơi cho trẻ em không được có mũi nhọn hay góc cạnh sắc bén, móc sắt hình chữ “S” hay vòng đeo rộng từ 5 đến 10 phân Anh – các em có thể bị móc đầu hay ngón tay vào các vật này.
- Không bao giờ buộc hay cho phép con bạn cột các loại giày thừng, giày dắt chó vào thiết bị chơi vì cháu có thể bị vướng giày và bị xiết nghẹt cổ.
- Kiểm soát thường xuyên các thiết bị chơi để biết chắc các đồ vật này an toàn cho con.



#### Chó và các thú vật khác

- Khi cháu chơi với các thú vật hay chung quanh chỗ cháu chơi có sự hiện diện của thú vật bạn phải luôn luôn trông chừng cháu, dù những con vật này chính bạn nuôi trong nhà.
- Không bao giờ để cháu đến gần một con chó lạ dù con chó có giẫy dất. Một con chó, dù là thân thiện, cũng có thể ngoạm hay cắn mà không có dấu hiệu báo trước.

### PHÒNG NGỪ CHẾT ĐUỐI



**An toàn quanh hồ bơi:** Trẻ em thường hay hiếu kỳ và dễ bị lôi cuốn bởi nước trong hồ bơi hay trong spa. Cháu có thể bị ngã trong hồ một cách êm thấm không tiếng động và chết đuối trong khoảnh khắc.

- Bạn phải luôn để tay giữ con bạn khi cháu chơi gần hồ nước.
- Hồ bơi sau nhà hay gần nhà phải có rào che, cao 4 “foot”, bao bọc chung quanh. Cửa rào che phải được trang bị hệ thống đóng cửa tự động cùng với chốt gài tự động. Chốt cài phải đặt xa ngoài tầm với của trẻ em. Cửa rào phải mở ra hướng ngoài hồ bơi.
- Khi bạn chơi với cháu trong hồ bơi hay chung quanh hồ, đừng để bị xao lãng việc trông chừng cháu vì đọc sách hay nói chuyện với người khác.

- Ao, mương, lạch nước sau nhà hay quanh khu nhà ở, phải có rào vây chung quanh.

### PHÒNG

Cháu bé đang tuổi hiếu kỳ và muốn chơi với diêm, bật lửa và thuốc lá



- Giữ các vật dụng nóng như bàn là, đồ cuộn tóc, nến, thuốc lá, diêm, bật lửa và đồ gạt tàn thuốc ở xa và ngoài tầm với của cháu.
- Đặt tấm chắn hay cửa chặn quanh lò sưởi, bếp nướng hay lò nước nóng; cột gọn giấy điện xuống sàn hay lên tường. Gắn nắp an toàn lên các ổ cắm điện không dùng tới.
- Điều chỉnh nhiệt độ lò nước nóng cao nhất là 120°F hay vặn mức “Ấm” (Warm) Luôn luôn thử nhiệt độ nước trước khi tắm cho cháu bé.
- Đặt máy dò độ khói trong mỗi phòng ngủ.