



**Các Bước Thực
Hành Cơ Bản về
Sức Khỏe và
An Toàn**

Hướng Dẫn Dành Cho
Người Chăm Sóc Trẻ

 **Learning to Grow**
MAKING A DIFFERENCE TOGETHER



Basic Health and Safety Practices

Child Care Provider's Guide

DEVELOPMENT TEAM

Grace F. Fong, EdD
Mary Ann Nemoto, MEd
Angela Choy, MEd
Ann Tom, Ed.M
Dana Senaha, PhD
Genee DeMello, MEd
Annalynn Macabantad, BS
Marianne Berry, PhD

ACKNOWLEDGEMENTS

We extend our thanks to the following individuals who helped us with the development of
Basic Health and Safety Practices: Child Care Provider's Guide.

Gail Omoto
Frederika Bain
Denise Low-Liu
Gina Lewis
Dr. Ardis Eschenberg

SUGGESTED CITATION:

Choy, A., Nemoto, M., Fong, G., Tom A., Senaha, D., Macabantad, A., et al. (2017).
Basic health and safety practices: Child care provider's guide (3rd ed.).
University of Hawai'i, Windward Community College, Learning to Grow Project.

The development of this Health and Safety Guide is supported by funding from the
Hawai'i State Department of Human Services through a contract with the Learning to Grow Project,
University of Hawai'i, Windward Community College

©2014, revised 2015, 2017

Mục Lục

| | |
|--|-----------|
| LỜI NÓI ĐẦU | iv |
| SỨC KHOẺ | 1 |
| GIỮ CHO TRẺ KHOẺ MẠNH | 2 |
| <i>Kiểm Tra Sức Khỏe Thường Nhật Cho Trẻ</i> | 3 |
| <i>Tiêm Chủng</i> | 5 |
| <i>Những Cách Phòng Ngừa Các Bệnh Thông Thường ở Trẻ</i> | 6 |
| <i>Quản Lý Việc Dùng Thuốc</i> | 8 |
| <i>Dinh Dưỡng và Hoạt Động Thể Chất</i> | 9 |
| VỆ SINH | 11 |
| <i>Các Bước Rửa Tay</i> | 12 |
| <i>Các Bước Sử Dụng Găng Tay</i> | 14 |
| <i>Các Bước Thay Tã Bỉm</i> | 16 |
| <i>Các bước Làm sạch, Sát Trùng, Tẩy Trùng</i> | 18 |
| AN TOÀN | 21 |
| AN TOÀN KHI ĐI Ô TÔ | 22 |
| <i>An Toàn với Ghế Xe</i> | 23 |
| <i>Các Bước Vận Chuyển Bằng Xe</i> | 25 |
| <i>Phòng Ngừa Sốc Nhiệt</i> | 27 |
| AN TOÀN THỰC PHẨM VÀ CÁCH BẢO QUẢN | 28 |
| <i>An Toàn Thực Phẩm</i> | 29 |
| <i>Các Loại Dị Ứng Thực Phẩm</i> | 30 |
| <i>Bảo Quản Sữa Mẹ An Toàn</i> | 32 |
| CHỐT NGĂN TRẺ | 33 |
| <i>Những Cách Tạo Chốt Ngăn Trẻ ở Nhà Trẻ</i> | 34 |
| <i>Hướng Dẫn Phòng Ngừa Ngộ Độc</i> | 36 |
| <i>An Toàn Với Nước</i> | 37 |
| AN TOÀN VỚI ĐỒ CHƠI VÀ THIẾT BỊ SÂN CHƠI | 38 |
| <i>An Toàn với Đồ Chơi</i> | 39 |
| <i>An Toàn với Thiết Bị Sân Chơi</i> | 41 |
| LẠM DỤNG VÀ BỎ MẶC TRẺ | 43 |
| <i>Báo Cáo Khi Có Nghi Ngờ Trẻ Bị Lạm Dụng/ Hoặc Bị Bỏ Mặc</i> | 44 |
| <i>Phòng Ngừa Hội Chứng Lắc Mạnh Trẻ</i> | 45 |
| GIẤC NGỦ AN TOÀN | 47 |
| <i>Thực Hành Giấc Ngủ An Toàn</i> | 48 |
| <i>Cũi An Toàn</i> | 50 |
| KẾ HOẠCH TRONG TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP | 52 |
| <i>Sơ Cứu Ban Đầu/ Các Thủ Tục CPR</i> | 53 |
| <i>Chuẩn Bị Cho Tình Huống Khẩn Cấp</i> | 55 |
| THAM KHẢO | 57 |
| PHỤ LỤC | 61 |

Lời Nói Đầu

Trẻ em khi được sinh ra vốn đã có những khả năng và bản năng để học hỏi, phát triển và khôn lớn. Nhờ có sự chăm sóc của cha mẹ và những người chăm sóc trẻ tạo môi trường an toàn, lành mạnh và dưỡng dục để trẻ phát triển và trưởng thành.

Các Bước Thực Hành Cơ Bản về Sức Khỏe và An Toàn: Hướng dẫn Dành Cho Người Chăm Sóc Trẻ được chuẩn bị cho bạn như một cẩm nang hướng dẫn những cách tốt nhất liên quan đến chăm sóc sức khỏe và đảm bảo an toàn. Cuốn cẩm nang này nhấn mạnh vì sao các cách thức chăm sóc trẻ lại quan trọng, cuốn cẩm nang được chia làm 2 phần: 1) Sức Khỏe và 2) An Toàn. Mỗi phần sẽ có hướng dẫn chi tiết về cách thức và các bước bạn có thể áp dụng vào môi trường chăm sóc trẻ của bạn và đảm bảo cho trẻ được mạnh khỏe và an toàn. Thêm vào đó, các nguồn thông tin và các biểu mẫu cũng được cung cấp trong phần phụ lục đính kèm ở cuối cuốn cẩm nang này. Cuốn cẩm nang này có tham khảo các nguyên tắc hành chính của cơ quan Dịch Vụ An Sinh tiểu bang Hawaii (Department of Human Services), trung tâm Chăm sóc Trẻ sơ sinh và Trẻ mẫu giáo (IT chương 17-895), Tổ Ấm Chăm Sóc Trẻ Gia Đình (FCC Chương §17.891), Trung Tâm Chăm Sóc Trẻ Theo Nhóm và Nhà Trông Trẻ Theo Nhóm (GCC/GCCH Chương §17.892.1), Chương Trình Trông Trẻ (BAS Chương §17-896), và Dịch Vụ Trông Trẻ (CCS Chương §17-798.3) như được dẫn chiếu trong phần chú thích ở cuối mỗi trang của các trang liên quan.

Xuyên suốt cuốn cẩm nang này, các thuật ngữ “người chăm sóc”, “người bảo mẫu”, “người trông nom” và “môi trường chăm sóc trẻ” hoặc “môi trường chăm sóc” được sử dụng. Thuật ngữ “người chăm sóc”, “người bảo mẫu”, “người trông nom” là để chỉ người chăm sóc trẻ nhỏ từ khi mới sinh ra cho đến khi 5 tuổi. Thuật ngữ “nơi chăm sóc trẻ” hoặc “nhà trẻ” là để chỉ nơi chốn diễn ra việc chăm sóc. Nó có thể là trung tâm mẫu giáo, chăm sóc trẻ tại nhà, nhà của người bảo mẫu, hoặc nhà của đứa trẻ. Ngoài ra, thuật ngữ “phụ huynh”, “những phụ huynh” cũng được sử dụng. Thuật ngữ này để chỉ bất cứ thành viên nào trong gia đình, hoặc người giám hộ có trách nhiệm với đứa trẻ.

Việc làm quen, tìm hiểu và vận dụng những nguyên tắc thực hành về sức khỏe và an toàn để bạn giúp những đứa trẻ bạn chăm sóc được an toàn và khỏe mạnh và sẵn sàng để thành công.



Sức Khỏe

Trẻ em vốn là những nhà khám phá hiếu động, trẻ sử dụng giác quan của mình để học hỏi khám phá thế giới của chúng. Trẻ được sinh ra vốn đã có những khát khao khám phá, tìm hiểu môi trường sống xung quanh như một cách tham gia vào quá trình tự học hỏi. Trong quá trình này, học hỏi bằng các giác quan, trẻ sẽ sờ, nếm, dùng miệng, hoặc nhai những vật mà trẻ tiếp xúc với nỗ lực thu nhận thêm thông tin về những đồ vật đó. Mặc dù đây là quá trình học hỏi đối với trẻ nhỏ, nhưng nó cũng tiềm ẩn nguy cơ trẻ tiếp xúc với mầm bệnh và các bệnh truyền nhiễm.

Là một người chăm sóc trẻ, vai trò của bạn rất quan trọng việc tạo cho trẻ một môi trường lành mạnh mà ở đó trẻ được an toàn để khám phá và học hỏi. Khi bạn làm gương bằng việc thực hành những cách vệ sinh và có lối sống lành mạnh, khả năng trẻ học và làm theo cũng sẽ cao hơn. Khi bạn tạo ra nhiều cơ hội khác nhau cho trẻ được bày tỏ và thực hành những thói quen, những kỹ năng có lợi cho sức khỏe, bạn đã dạy trẻ những điều quan trọng để chúng biết cách duy trì lối sống lành mạnh trong cuộc sống.

Phần Sức Khỏe bao gồm những thông tin dưới đây:

- **GIỮ CHO TRẺ KHOẺ MẠNH**

- *Kiểm Tra Sức Khỏe Thường Nhật Cho Trẻ*
- *Tiêm Chủng*
- *Những Cách Phòng Ngừa Bệnh Thông Thường Ở Trẻ*
- *Giám Sát Việc Dùng Thuốc*
- *Dinh Dưỡng và Hoạt Động Thể Chất*

- **VỆ SINH**

- *Các Bước Rửa Tay*
- *Các Bước Sử Dụng Găng Tay*
- *Các Bước Thay Tã –Bỉm*
- *Các Bước Làm Sạch, Sát Trùng và Tẩy Trùng*

SỨC KHOẺ

Giữ Cho Trẻ Khỏe Mạnh

Sức khỏe tốt là điều quan trọng đối sự phát triển và trưởng thành của trẻ. Trẻ khỏe mạnh học và có khả năng phát triển một cách có chuẩn bị cho những “dấu mốc” quan trọng trong quá trình trẻ lớn lên. Hệ miễn dịch của trẻ giúp trẻ chống lại bệnh tật và lây nhiễm chưa được phát triển đầy đủ cho tới khi trẻ lên bảy hoặc tám tuổi, việc giữ cho trẻ luôn mạnh khỏe đôi khi gặp phải những thử thách. Hệ miễn dịch non nớt của trẻ khiến chúng dễ bị nhiễm những loại bệnh có thể ảnh hưởng đến sự phát triển và khả năng học hỏi. Tiêm chủng là một cách thức quan trọng giúp trẻ khỏe mạnh; đây là điều thiết yếu nhất mà cha mẹ có thể làm để giữ cho trẻ không bị các bệnh lây nhiễm nguy hiểm cũng như diễn biến phức tạp có liên quan.

Một trong những cách để giúp cho trẻ đang được bạn chăm sóc khỏe mạnh đó là kiểm tra nhanh các biểu hiện sức khỏe của trẻ hàng ngày. Việc kiểm tra thường xuyên này có thể giúp bạn hình thành sự nhạy bén đối với những biểu hiện, hành vi thường có ở trẻ, điều đó giúp bạn dễ dàng nhận ra những thay đổi nếu có. Đối với một người chăm sóc trẻ, còn có nhiều điều quan trọng khác để giữ cho trẻ luôn khỏe mạnh như việc tìm hiểu về các triệu chứng bệnh thông thường ở trẻ và khi nào thì cần thiết để trẻ đang ốm tránh tiếp xúc với mọi người, và tuân thủ những chỉ dẫn đúng về cách dùng thuốc. Cuối cùng, khuyến khích và làm gương cho trẻ bằng thói quen ăn uống lành mạnh, tập thể dục, hình thành thói quen lối sống lành mạnh để ngăn ngừa nguy cơ béo phì cũng như những nguy cơ khác liên quan đến sức khỏe của trẻ. Việc trẻ có sức khỏe tốt phụ thuộc một phần vào bạn, với vai trò là người bảo mẫu, bạn cần được cung cấp đầy đủ thông tin và có sự chuẩn bị.

GIỮ CHO TRẺ KHOẺ MẠNH

KIỂM TRA SỨC KHOẺ THƯỜNG NHẬT CHO TRẺ

Vì sao điều này quan trọng?

- Việc xác định sớm bệnh cho trẻ có thể giúp người chăm sóc có những hành động phù hợp để đáp ứng nhu cầu chăm sóc sức khỏe cho trẻ và giảm thiểu nguy cơ lây truyền bệnh tật sang người khác.

Tiến Trình:

1. Thực hiện việc kiểm tra sức khỏe thường nhật cho trẻ khi trẻ mới đến nơi trông trẻ và khi có sự hiện diện của phụ huynh. Việc kiểm tra sức khỏe có thể lặp lại nhiều lần trong ngày nếu cần thiết.
2. Bắt đầu bằng việc kiểm tra thị lực cho trẻ.
3. **ĐỂ Ý các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh:**
 - Thay đổi tâm trạng và hành vi nói chung
 - Thay đổi hoạt động, thiếu sinh lực, trông lơ đãng, hoặc di chuyển khó khăn
 - Bị chảy nước mũi, mắt, mũi/ mắt khô, tai có dịch, hoặc có chỗ lở loét
 - Da có biểu hiện khác thường ví dụ bị trầy xước, sưng, nổi cục hoặc bị tấy đỏ
 - Gãi, kéo, giật hoặc che giấu chặt một bộ phận nào đó trên cơ thể
 - Nôn mửa hoặc ỉa chảy
4. **LẮNG NGHE** những gì phụ huynh chia sẻ về trẻ, hoặc về bệnh tật trong gia đình. Hãy lắng nghe những gì trẻ than phiền hoặc những âm thanh khác thường để có thể nhận biết rằng trẻ đang cảm thấy bất an.
 - Rên rĩ
 - Liên tục khóc hoặc quấy khóc bất thường
 - Thở khò khè, sổ mũi, thở nặng nhọc.
 - Khản giọng
 - Ho



continued on next page

KIỂM TRA SỨC KHOẺ THƯỜNG NHẬT CHO TRẺ

continued from previous page

5. CẢM NHẬN có sự thay đổi ở da có thể là dấu hiệu của sốt hoặc mất nước:

- Tình trạng độ ẩm
- Ấm một cách bất thường
- Da không đàn hồi lại khi ấn nhẹ

6. MÙI những mùi hôi bất thường có thể liên quan đến những biểu hiện sau:

- Hơi hờ mùi trái cây
- Hơi thở có mùi hôi
- Mùi nước tiểu và mùi trung tiện bất thường

7. Hãy ghi lại những quan sát của bạn vào Bảng Theo Dõi Sức Khỏe Hàng Ngày (xem phần Phụ Lục A). Nếu như bạn nhận thấy có một trong những dấu hiệu kể trên, bạn có thể cần phải thực hiện các bước tiếp theo dưới đây cho phù hợp:

- Đầu ngày khi có mặt phụ huynh, lập kế hoạch chăm sóc sức khỏe cho trẻ cùng với phụ huynh của trẻ. Nếu như trẻ cần phải chăm sóc riêng, hãy để cho phụ huynh đưa trẻ về nhà và chăm sóc sức khỏe cho trẻ (xem Những Cách Phòng Chống Bệnh Thông Thường ở Trẻ).
- Nếu trẻ bị ốm trong ngày: hãy báo cho phụ huynh của trẻ biết để cùng ra quyết định nên chăm sóc trẻ như thế nào. Hãy để trẻ ốm hoặc trẻ có khả năng đã nhiễm bệnh tránh xa nhóm trẻ khác để giảm thiểu nguy cơ phơi nhiễm. Trao đổi với phụ huynh của trẻ nếu trẻ cần sự tư vấn của bác sĩ trước khi đưa trẻ quay lại nơi trông trẻ.
- Bất cứ khi nào bạn nghi ngờ trẻ bị lạm dụng hoặc bị bỏ mặc, cần phải điền một báo cáo gửi cho Cơ quan Dịch Vụ An Sinh, đúng với Quy Chế Đã Hiệu Chinh của Bang Hawaii số §350-1.1. (xem Báo Cáo Tình Hình Lạm Dụng và Bỏ Mặc Trẻ Em).

HAR §17-891.1-21 (4), §17-891.1-23, §17-892.1-21 (3), §17-892.1-23, §17-895-22 (d), §17-895-23, §17-896-20 (c), §17-896-22 (b) (c)

GIỮ CHO TRẺ KHOẺ MẠNH

TIÊM CHỦNG

Vì sao điều này quan trọng?

- Việc tiêm chủng giúp phòng ngừa cho trẻ khỏi các bệnh truyền nhiễm
- Tiêm chủng là phương pháp an toàn nhất được khoa học chứng minh có thể ngăn chặn sự lây lan của nhiều loại bệnh dịch.
- Để vắc xin phát huy được tính hiệu quả, điều quan trọng là cần được tiêm chủng theo đúng lịch tiêm chủng do Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Dịch (CDC) cung cấp.

Tiến Trình:

1. **Làm quen với những Yêu Cầu Tiêm Chủng của Liên Bang và các Khuyến Nghị Tiêm Chủng Quốc Gia. Tham khảo các websites dưới đây để biết thêm thông tin:**
 - *Trung Tâm Kiểm Soát và Hướng Dẫn Phòng Ngừa Bệnh Dịch. Khuyến Khích Tiêm Chủng Dành Cho Trẻ Từ Sơ Sinh Đến 6 Tuổi* <http://www.cdc.gov/vaccines/parents/downloads/parent-ver-sch-0-6yrs.pdf>
 - *Những Thông Báo Quan Trọng Cho Phụ Huynh Tiểu Bang Hawaii: Yêu Cầu Sức Khỏe Học Đường* <http://health.hawaii.gov/docd/requirements-by-grade/school-health-requirements-brochures/>
2. **Đảm bảo những yêu cầu về tiêm chủng cho chương trình của bạn nhất quán với quy định của tiểu bang.**
3. **Đảm bảo rằng cha mẹ của trẻ nhận biết những thông tin liên quan đến hồ sơ lưu giữ thông tin sức khỏe (ví dụ: Tiêm chủng, chứng nhận không bị bệnh Lao (TB clearance), kiểm tra sức khỏe) trước khi đăng ký trông trẻ để đảm bảo sự nhất quán với các yêu cầu quy định.**
4. **Tham khảo nguồn Kiểm Tra Sức Khỏe Thường Nhật Cho Trẻ để thực hiện việc kiểm tra đối với trẻ do bạn chăm sóc.**
5. **Tham khảo Các Bước Phòng Chống Bệnh Thông Thường Ở Trẻ để quyết định phải làm gì khi bạn nghi ngờ trẻ bị phơi nhiễm hay đã có tiêm phòng vắc xin đối với các bệnh có thể phòng ngừa.**



HAR §17-891.1-20 (1), §17-892.1-9 (6), §17-892.1-20, §17-895-8 (6), §17-895-20 (3), §17-896-19 (a)

GIỮ CHO TRẺ KHOẺ MẠNH

NHỮNG CÁCH PHÒNG NGỪA BỆNH THÔNG THƯỜNG Ở TRẺ

Vì sao điều này quan trọng?

- Không để trẻ đang ốm tiếp xúc với nhóm trẻ nhằm giảm thiểu nguy cơ bị ốm hoặc lây bệnh.
- Hiểu biết các triệu chứng của các bệnh thường gặp ở trẻ giúp bạn biết cách chăm sóc trẻ phù hợp.

Tiến Trình:

1. Tham khảo nguồn thông tin từ Kiểm Tra Sức Khỏe Thường Nhật Cho Trẻ để thực hiện công việc kiểm tra sức khỏe đối với trẻ mà bạn đang chăm sóc.
2. Để ý những dấu hiệu ốm bệnh. Để biết thêm thông tin, tham khảo phiếu thông tin về các bệnh thông thường ở trẻ ở [tại http://health.hawaii.gov/docd/dib/disease/#C](http://health.hawaii.gov/docd/dib/disease/#C)
3. Nếu có dấu hiệu ốm, xác định nếu bị ốm
 - Trẻ không thoải mái khi tham gia vào các hoạt động.
 - Có nhu cầu được chăm sóc nhiều hơn khả năng bạn có thể mà không phải điều chỉnh việc chăm sóc khỏe và an toàn cho trẻ khác hoặc cho chính bạn.
 - Có tiềm ẩn nguy cơ lây truyền các bệnh nguy hiểm cho người khác



Nếu có một trong những biểu hiện kể trên, nên tách trẻ ra khỏi nhóm trẻ đang được chăm sóc dù bất cứ là bệnh gì.

4. Để trẻ ở khu vực sạch sẽ và an toàn, và trong tầm mắt hoặc vẫn nghe thấy trẻ cho tới khi phụ huynh của trẻ tới.
5. Thông báo cho phụ huynh của trẻ về những dấu hiệu ốm bệnh và tuân thủ những nguyên tắc về sức khỏe của bạn (ví dụ, yêu cầu phụ huynh đến đón trẻ).

continued on next page

NHỮNG CÁCH PHÒNG NGỪA BỆNH THÔNG THƯỜNG Ở TRẺ

continued from previous page

6. Khi phụ huynh của trẻ tới, trao đổi với cha mẹ đưa trẻ về khả năng có thể họ cần bác sỹ tư vấn trước khi trẻ có thể quay lại nơi trông trẻ. Nếu cần thiết, đưa cho phụ huynh của trẻ những giấy tờ liên quan để cung cấp cho bác sỹ của trẻ. Giấy tờ đó nên bao gồm thời điểm trẻ bắt đầu có những triệu chứng, những quan sát về đứa trẻ, những dấu hiệu quan trọng và thời gian (ví dụ, nhiệt độ là 101.5°F lúc 10:30 sáng) và bạn đã có những can thiệp gì, thời gian khi diễn ra sự can thiệp đó.
7. Cần phải rửa sạch, khử trùng các bề mặt, thiết bị đồ chơi mà trẻ đã tiếp xúc trước khi để trẻ khác sử dụng. (Xem nguồn Các Bước Làm Sạch, Sát Trùng và Khử Trùng).

HAR §17-891.1-23 (d), §17-891.1 (10), §17-891.1-21, §17-892.1-6 (15), §17-892.1-23, §17-892.1-24, §17-895-21 (d), §17-895-23 (a), §17-896-20, §17-896-22

GIỮ CHO TRẺ KHOẺ MẠNH

QUẢN LÝ VIỆC SỬ DỤNG THUỐC

Vì sao điều này quan trọng?

- Thuốc (được kê theo đơn và thuốc mua qua quầy) có vai trò thiết yếu đối với tình trạng sức khỏe của trẻ, nhưng nó cũng có thể gây nguy hiểm nếu không quản lý sử dụng đúng cách.
- Để thuốc nên ở nơi ngoài tầm với của trẻ.

Tiến Trình:

1. TRƯỚC KHI cho dùng thuốc:

- Phụ huynh phải điền vào phiếu Thoả Thuận Quản Lý Việc Sử Dụng Thuốc (xem phần phụ lục B).
- Kiểm tra tất cả thông tin trong phiếu thoả thuận để đảm bảo sự chính xác.
- Lấy thuốc ở nơi cất giữ thuốc ngoài tầm với của trẻ.
- Rửa tay thật sạch (xem Quy Trình Rửa Tay - để biết thêm chi tiết).
- Sử dụng gang tay có chất latex khi sử dụng các loại thuốc liên quan đến mắt và thuốc nhỏ mắt.
- Kiểm tra lại và xác nhận tên của trẻ, loại thuốc, ngày hết hạn, thời gian, tên thuốc, liều lượng, hướng dẫn của bác sỹ đã có trên thuốc.
- Giám sát việc dùng thuốc cho trẻ như được chỉ định.



2. SAU KHI cho dùng thuốc:

- Ghi lại thời gian và ngày cho dùng thuốc và số lượng thuốc dùng.
- Để thuốc lại vị trí cất giữ ngoài tầm với của trẻ.
- Rửa tay thật sạch (xem Quy Trình Rửa Tay- để biết thêm chi tiết).
- Quan sát phản ứng của trẻ với thuốc, nếu trẻ có phản ứng gì, cần ghi lại phản ứng đó và gọi/thông báo cho phụ huynh trẻ được biết ngay tức khắc, nếu cần thiết gọi 911.

HAR §17-891.1-23 (b)(1), §17-892.1-23, §17-895-23 (c), §17-896-22

DINH DƯỠNG VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Vì sao điều này quan trọng?

- Tỷ lệ trẻ em béo phì tăng hơn gấp đôi trong vòng 30 năm qua. Năm 2012, có 10.2% trẻ em từ độ tuổi từ 2 đến 4 tuổi từ những gia đình có thu nhập thấp ở Hawaii bị béo phì và 12.8% trẻ bị thừa cân.
- Trẻ bị béo phì có xu hướng béo phì khi lớn lên và gặp phải các vấn đề liên quan đến sức khỏe như bệnh tiểu đường cấp 2, các vấn đề liên quan đến xương, khớp, tim mạch và một số bệnh ung thư.

Tiến Trình:

1. Áp dụng các phương pháp cho trẻ sơ sinh ăn uống theo hướng hỗ trợ tích cực.

- *Hướng ứng việc nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu đời và sử dụng các phương pháp bú bình bằng sữa mẹ thích hợp hoặc sữa công thức có giàu chất sắt.*

2. Cung cấp đồ ăn, thức uống giàu dinh dưỡng

- *Các bữa chính và bữa ăn nhẹ cần theo hướng dẫn của Chương Trình Thực Phẩm Chăm Sóc cho Trẻ Em và Người Lớn (CACFP)*
- *Tránh dùng các loại thực phẩm và đồ uống có thêm đường, muối hoặc chất bảo quản.*

3. Khuyến khích hoạt động thể chất thông qua các trò chơi năng động hàng ngày cho tất cả trẻ em bao gồm cả trẻ sơ sinh và trẻ cần có nhu cầu đặc biệt.

- *Để trẻ sơ sinh ở những địa điểm khuyến khích trẻ vận động, ví dụ, gò vận động bụng, nhún, lăn, đá, trườn bò. Nên hạn chế hoặc nên tránh dành thời gian chơi ở khu vực có ghế hoặc xích đu.*
- *Trẻ mẫu giáo nên được chơi những trò chơi tốc độ nhanh, chơi tích cực từ 60-90 phút trong vòng 8 tiếng.*
- *Trẻ mẫu giáo nên được chơi từ 90 đến 120 phút mỗi 8 giờ các trò chơi ở mức vừa phải đến những trò chơi tích cực.*
- *Chơi tích cực bao gồm cả những trò chơi trong nhà và ngoài trời, những trò mang tính có sắp xếp (ví dụ., chơi có cấu trúc), và chơi tự do.*
- *Lên lịch khoảng thời gian dành để ngủ hoặc nghỉ. Thiếu ngủ có liên quan đến việc tăng cân không có lợi cho sức khỏe.*



DINH DƯỠNG VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

continued from previous page

4. Hạn chế thời gian trước màn hình (ví dụ., tivi, máy tính, trò chơi điện tử, điện thoại/máy tính bảng).

- Trẻ em dưới 2 tuổi nên hạn chế thời gian trước màn hình hoặc là không nên có
- Khi trẻ em trước màn hình, khoảng thời gian đó nên xem các chương trình tương tác có chất lượng cao, có tính giáo dục hoặc khuyến khích vận động thể chất.
- Tránh để trẻ ngồi trước màn hình trong bữa chính và bữa phụ.

5. Tạo cơ hội trải nghiệm học về dinh dưỡng trong ngày, bao gồm trong thời gian dung bữa chính và bữa phụ

- Trình bày những thông điệp về thói quen ăn uống lành mạnh. Tránh quảng cáo, tránh các tài liệu giáo dục có nhãn hiệu liên quan đến việc quảng cáo cho các loại thức ăn không có lợi cho sức khỏe.
- Khuyến khích tham gia vào các hoạt động thực tế ví dụ như việc chuẩn bị thức ăn, làm vườn, nếm thử đồ ăn, đi thăm trang trại.

6. Khuyến khích gia đình tham gia để ủng hộ lối sống lành mạnh, đa dạng mang tính văn hoá, dân tộc

- Kết hợp với phụ huynh xây dựng các kế hoạch, cách thức hoạt động liên quan đến dinh dưỡng và thể chất. Tham khảo khả năng của trẻ, sự ưa thích, và nền tảng văn hoá khi lên kế hoạch cho bữa ăn.
- Thường xuyên cung cấp tư liệu về lối sống lành mạnh cho các gia đình.



Được hiệu chỉnh từ tài liệu Hướng Dẫn Lối Sống Lành Mạnh Bằng Dinh Dưỡng và Các Hoạt Động Thể Chất Trong Môi Trường Chăm Sóc Và Giáo Dục Ban Đầu của Hawaii

HAR §17-891.1-25, §17-891.1-13, §17-892.1-26, §17.892.1-13, §17-895-25, §17-895-12, §17-896-24, §17-896-13

SỨC KHOẺ

Vệ Sinh

Vệ sinh hiệu quả là điểm mấu chốt để ngăn chặn sự lây truyền của mầm bệnh, các loại vi khuẩn gây viêm nhiễm, các loại virus, v.v- có thể là nguyên nhân gây các bệnh truyền nhiễm. Mục tiêu ngăn chặn nhằm để phá vỡ chuỗi mắt xích truyền dịch của mầm bệnh. Việc giữ gìn vệ sinh là hướng tới những điểm then chốt và đúng thời điểm nhằm loại trừ các mầm bệnh trước khi bị lây lan trên diện rộng.

Những nguồn lây nhiễm phổ biến:

- TỪ NGƯỜI đang bị nhiễm hoặc đang mang bệnh
- TỪ THỰC PHẨM đặc biệt là các loại thức ăn sống hoặc thực phẩm không được chuẩn bị hoặc bảo quản đúng cách.
- TỪ NGUỒN NƯỚC và/hoặc khu vực có nước tù đọng, vd nước chứa, nhà vệ sinh, các đồ lau rửa, khăn mặt
- TỪ ĐỘNG VẬT

Là người chăm trẻ, bạn gắn gũi với trẻ được bạn chăm sóc, việc ưu tiên giữ cho trẻ sạch sẽ phụ thuộc vào bạn để có thể thiết lập và duy trì một môi trường học tập lành mạnh cho mọi người. Thực hành các thói quen vệ sinh sạch sẽ một cách nhất quán giúp trẻ được khoẻ mạnh, có khả năng và sẵn sàng cho việc học hỏi.

Thực hành các thói quen giữ vệ sinh sạch sẽ và thường xuyên hàng ngày rất quan trọng. Việc bạn tuân theo các bước thay tã, rửa tay và dùng găng đúng cách giúp ngăn ngừa các mầm bệnh, hoặc việc thường xuyên lau rửa, khử trùng, tiệt trùng các bề mặt và đồ chơi mà trẻ đã chạm vào không chỉ giúp bảo vệ sức khoẻ cho trẻ (và cho bạn); bạn còn dạy trẻ những thói quen lành mạnh có thể được trẻ duy trì đến suốt đời trong việc giữ gìn sức khoẻ của chính mình.

VỆ SINH

CÁC BƯỚC RỬA TAY

Vì sao điều này quan trọng?

- Rửa tay là bước đầu tiên để bảo vệ phòng chống sự lây lan của mầm bệnh có thể là nguyên nhân của các bệnh lây nhiễm. Nó là cách hiệu quả nhất và ít tốn kém nhất để ngăn ngừa sự lây nhiễm.

Tiến Trình:

1. Bật nước nóng lên.
2. Làm ướt tay.
3. Xoa xà phòng.
4. Rửa và xoa xà phòng đều khắp trong 20 giây (bằng khoảng thời gian hát bài “Chúc Mừng Sinh Nhật” 2 lần). Đảm bảo xoa rửa từ trên đầu ngón tay vào trong lòng bàn tay, khu vực móng tay và giữa các ngón.
5. Xả rửa tay dưới vòi nước chảy ít nhất 10 phút.
6. Lau khô tay bằng giấy lau dùng một lần.
7. Đóng vòi nước sau khi sử dụng khăn giấy lau tay.
8. Bỏ giấy sau khi lau tay vào trong thùng rác có lót bao nylon và có nắp đậy.



continued on next page

CÁC BƯỚC RỬA TAY

continued from previous page

Tần suất rửa:

- *Khi vừa đến*
- *Trước và sau khi ăn, chia đồ ăn, hoặc cho trẻ ăn*
- *Sau khi sử dụng nhà vệ sinh/ thay tã bỉm hoặc giúp trẻ đi vệ sinh*
- *Sau khi ho, xì mũi hoặc tiếp xúc với chất nhầy từ người (nước mũi, máu, chất nôn)*
- *Trước và sau khi sử dụng bàn uống nước mà có hơn một người sử dụng*
- *Sau khi chơi ngoài trời*
- *Sau khi chăm thú nuôi hoặc dọn vệ sinh cho thú nuôi*
- *Bất cứ lúc nào trông thấy tay bẩn*
- *Trước khi về nhà*



HAR §17-891.1-34, §17-892.1-35, §17-895-31, §17-896-33

VỆ SINH

CÁC BƯỚC DÙNG GĂNG

Vì sao điều này quan trọng?

- Găng tay là lớp bảo vệ ngăn ngừa được những mầm bệnh gây viêm nhiễm.

Tiến Trình:

1. Rửa tay trước khi đeo găng (Xem phần Các Bước Rửa Tay để biết thêm thông tin).
2. Đeo bộ găng sạch, hạn chế việc “tiếp xúc nhiễm bẩn”. Không sờ lên bề mặt ở môi trường xung quanh (ví dụ công tắc điện, tay nắm khoá) hoặc chạm vào chính người mình (ví dụ., không day mũi, hoặc chỉnh kính) vì nó có thể làm găng tay sạch bị bẩn hoặc có nguy cơ truyền mầm bệnh sang người khác.
3. Thay găng tay đang sử dụng nếu bị rách hoặc bị bẩn.
4. Tháo bỏ găng tay cẩn thận không tiếp xúc với bề mặt nhiễm bẩn:
 - *Túm găng tay ở chính giữa lòng bàn tay và lột ngược găng ra.*
 - *Sử dụng găng tay còn lại rồi cuộn vào găng tay bẩn.*
 - *Dùng tay không đeo găng (sạch) lột găng từ dưới cổ tay và lộn găng từ trong ra ngoài.*
5. Bỏ găng tay bẩn vào thùng rác có lót giấy nilon và có nắp đậy ngay lập tức. Không bao giờ rửa hoặc dùng găng đã qua sử dụng.



continued on next page

CÁC BƯỚC DÙNG GĂNG

continued from previous page

6. Rửa tay của mình sau khi sử dụng găng dùng một lần (Xem phần Các Bước Rửa Tay để biết thêm thông tin).

Khuyến khích sử dụng găng tay trong những trường hợp sau:

- *Khi tiếp xúc với máu hoặc chất lỏng có dính máu của trẻ, đặc biệt lưu ý khi tay bạn có vết thương hở hoặc bị viêm tấy (ví dụ., khi làm sơ cứu cho trẻ bị thương, hoặc thay tã có phân lẫn máu).*
- *Rửa bề mặt đã tiếp xúc với quần áo đồ dùng bị nhiễm bẩn, có máu hoặc có chứa các loại chất lỏng từ cơ thể người như chất nôn, nước tiểu, hoặc phân.*
- *Chăm sóc da trầy xước có rỉ nước hoặc có thương tổn.*
- *Khi chăm sóc vùng miệng hoặc mắt và các thủ tục y tế chuyên biệt ví dụ như lấy máu đầu ngón tay để thử lượng đường glu cô, v.v.*

VỆ SINH

CÁC BƯỚC THAY TÃ

Vì sao điều này quan trọng?

- Thay tã đúng cách là một trong những điều quan trọng để ngăn ngừa sự phát triển của vi khuẩn và những loại vi sinh vật gây bệnh khác có trong phân và nước tiểu.
- Việc thay tã thường xuyên và chăm sóc da cho trẻ tránh cho trẻ không bị hăm da do tiếp xúc với nước tiểu và chất thải (phân) trong một khoảng thời gian dài.

Tiến Trình:

- 1. Rửa tay (xem phần Các Bước Rửa Tay để biết thêm thông tin).**
- 2. Luôn có các vật dụng cần thiết trong tầm với ở khu vực thay tã, bao gồm có:**
 - Tã chưa qua sử dụng
 - Giấy không thấm nước đủ rộng để trải lên bề mặt tính từ vai đến chân của trẻ trên bề mặt chống nước, chống thấm, nhẵn, không dễ lưu bẩn và dễ khử khuẩn.
 - Giấy lau, vải thấm hoặc giấy ướt.
 - Một túi nilon đựng quần áo bẩn
 - Kem dạng mỡ hoặc các sản phẩm chăm sóc da được phụ huynh trẻ đồng ý sử dụng để giúp cho trẻ không bị tấy đỏ, kem được lấy ra khỏi hộp bằng thứ có thể dùng một lần như giấy không thấm nước hoặc giấy lau mặt/giấy vệ sinh.
- 3. Đặt trẻ lên bề mặt chuyên để thay tã, cách xa khu vực ăn uống và nơi chuẩn bị đồ ăn. Luôn giữ tay trẻ trong khi trẻ đang nằm trên khu vực thay tã.**
- 4. Lau rửa cho trẻ:**
 - Nói lòng tã nhưng vẫn để tã đã bẩn ở phía dưới trẻ.
 - Nhấc chân trẻ lên cao ở mức cần thiết, lau sạch cho trẻ từ trước ra sau.
 - Sử dụng giấy lau dùng một lần cho mỗi lần lau cho trẻ.
 - Để giấy lau bẩn dùng một lần vào thùng rác có lót nilon và có nắp đậy.



continued on next page

CÁC BƯỚC THAY TÃ

continued from previous page

5. Cách bỏ tã và quần áo bẩn:

- Quấn bề mặt bẩn của tã vào trong.
- Nếu quần áo lấm bẩn, sử dụng một túi có khoá để quần áo và đặt túi ở chỗ ngoài tầm với của trẻ. Đưa cho phụ huynh của trẻ khi họ đến đón con.

6. Cách mặc tã sạch cho trẻ.

- Đưa tã sạch chưa sử dụng vào phía dưới trẻ.
- Sử dụng khăn giấy lấy kem và bôi kem nếu cần, bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác có lót nilon và có nắp đậy.
- Đóng tã.
- Lau sạch tay và để trẻ cách xa giấy lau.
- Mặc đồ cho trẻ.

7. Rửa tay bạn và tay trẻ (xem phần Các Bước Rửa Tay).

8. Làm sạch và khử khuẩn bề mặt thay tã.

- Bỏ giấy lót vào thùng rác có lót nilon và có nắp đậy.
- Loại bỏ những thứ bẩn và lau sạch, khử khuẩn bề mặt (xem thêm phần Các bước Làm Sạch, Sát Trùng, Khử Trùng).

9. Rửa sạch tay (xem phần Các Bước Rửa Tay).

10. Ghi lại những bất thường về da hoặc về phân vào sổ theo dõi để chia sẻ với phụ huynh của trẻ hàng ngày (da tấy đỏ, phân có dấu hiệu bất thường về màu, mùi, và mức độ thường xuyên).

Ghi nhớ loại tã được sử dụng: Trong nhà trẻ, chỉ nên sử dụng loại giấy lau dùng một lần với chất liệu thấm hút (ví dụ., chất liệu pô ly me) trừ phi trẻ có vấn đề liên quan đến sức khoẻ được yêu cầu không sử dụng loại giấy chất liệu thấm hút để lau (ví dụ trẻ bị dị ứng). Nếu dùng loại tã chất liệu vải, tã nên có bề mặt bên trong thấm hút tốt và bề mặt bên ngoài được phủ một lớp chống thấm. Một cách thay thế cho tã vải được sử dụng kết hợp bằng cách dính lớp chống thấm mặt ngoài với phần có chất liệu vải ở mặt trong. Nếu sử dụng tã vải có các lớp riêng, phần lớp bên ngoài và lớp lót bên trong cần được thay cùng nhau và không sử dụng lại trong thời gian trẻ đang ở nhà trẻ. Không xả tã hoặc vứt tã có chất liệu vải trong khu vực nhà trẻ. Tã chất liệu vải khi bẩn cần được gói lại cẩn thận bằng chất liệu không thấm và để chỗ trẻ không tiếp cận được và đưa cho phụ huynh trẻ ngay khi đến đón trẻ.

VỆ SINH

CÁC BƯỚC LÀM SẠCH, SÁT TRÙNG, KHỬ TRÙNG

Vì sao điều này quan trọng?

- Việc làm sạch, sát trùng, khử trùng bề mặt và đồ chơi là những bước quan trọng giúp giảm thiểu khả năng lây lan các loại bệnh lây nhiễm ở nơi trông trẻ.
- Tuân theo các bước làm sạch, sát trùng, khử trùng giúp trẻ và người trông trẻ không hít phải loại khí có thể độc hại.
- Chỉ sử dụng các sản phẩm được đăng kí với Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường (EPA). Những sản phẩm này đã được chứng nhận có hiệu quả trong việc giảm thiểu hoặc làm vô hiệu hoá mầm bệnh và nó không gây ra phản ứng bất lợi cho sức khoẻ hoặc môi trường khi tuân thủ các chỉ dẫn có trên nhãn mác.

Tiến Trình:

1. Xác định các bề mặt hoặc đồ chơi cần làm sạch, sát trùng hoặc/và khử trùng.

- **Tìm hiểu các khái niệm:**
 - **LÀM SẠCH** loại bỏ tất cả bụi bẩn và những thứ nhiễm bẩn. Việc lau dọn giúp loại trừ được hầu hết các mầm bệnh và những mầm bệnh còn lại có thể dễ dàng được loại bỏ bằng sát trùng hoặc khử trùng.
 - **SÁT TRÙNG** là việc sử dụng loại sản phẩm để giảm mầm bệnh ở mức tương đối an toàn theo mã hoặc quy định về y tế công cộng nhưng nó không loại trừ hoàn toàn được mầm bệnh. Chất sát trùng có thể phù hợp khi sử dụng trên các bề mặt của đồ đựng thức ăn (đĩa, hộp đựng, hộp giấy, khay trên ghế ăn trẻ em), đồ chơi mà trẻ có thể cho vào miệng và nắm vú giả.
 - **KHỬ TRÙNG** là việc sử dụng sản phẩm để diệt hoặc vô hiệu hoá mầm bệnh. Chất khử trùng có thể phù hợp sử dụng trên bề mặt cứng, không có lỗ ví dụ như bàn thay tã, bàn quấy, tay nắm cửa và tủ, nhà vệ sinh và các bề mặt trong phòng tắm.



continued on next page

CÁC BƯỚC LÀM SẠCH, SÁT TRÙNG, KHỬ TRÙNG

continued from previous page

2. Tham khảo Các Bước Làm Sạch, Sát Trùng, Khử Trùng Định Kỳ (xem Phụ lục C) để xác định lúc nào cần làm sạch, sát trùng, khử trùng bề mặt.

3. Chuẩn bị dung dịch sát trùng, khử trùng:

- Kiểm tra trên nhãn hiệu sản phẩm để kiểm tra liệu sản phẩm có số đăng kí EPA hay không.
- Đưa mã số đăng kí EPA vào trang <http://iaspub.epa.gov/apex/pesticides/f?p=PPLS:1>
- Bạn sẽ thấy thông tin chi tiết về sản phẩm và bên dưới là một văn bản dạng PDF cho biết ngày sản phẩm được đăng kí EPA. Nhấn chuột vào văn bản PDF ở trên đầu danh sách, nó cung cấp thông tin hướng dẫn về cách sử dụng sản phẩm sát trùng, khử trùng đã được chứng nhận.
- Khi chuẩn bị dung dịch chất tẩy:
 - Sử dụng loại chai lọ có chất liệu đục (ví dụ., một lọ xịt vỏ đục).
 - Đeo găng tay và bảo vệ mắt.
 - Sử dụng phễu.
 - Đổ dung dịch vào nước thay vì đổ nước vào dung dịch để giảm hơi khói
 - Đảm bảo phòng phải thông thoáng.
 - Không bao giờ trộn hoặc dự trữ chất a mô ni ắc với dung dịch tẩy rửa hoặc sản phẩm có chứa chất tẩy.
 - Hoà dung dịch chất tẩy hàng ngày, dán nhãn mác lên chai có đựng chất tẩy và để ngày hoà dung dịch.



continued on next page

CÁC BƯỚC LÀM SẠCH, SÁT TRÙNG, KHỬ TRÙNG

continued from previous page

4. Sử dụng chất tẩy rửa và các dung dịch được EPA chứng nhận an toàn:

- *Khi nhìn thấy bẩn, làm sạch bề mặt với xà phòng hoặc nước rửa rồi xả qua nước trước khi xịt dung dịch.*
- *Nếu sử dụng chai dạng xịt, điều chỉnh chỗ xịt sang chế độ xịt mạnh thay vì xịt dạng sương mù.*
- *Tuân thủ thời gian tiếp xúc được ghi trên nhãn mác.*
- *Sử dụng khi không có trẻ em trong khu vực.*
- *Làm thông thoáng khu vực bằng cách để không khí lưu thông giúp các bề mặt có thể dễ dàng khô do không khí hoặc khô bằng cách dùng giấy lau khô sau khoảng thời gian tiếp xúc cho phép và trước khi cho trẻ quay lại khu vực đó.*
- *Cất tất cả hoá chất và các chất liệu làm sạch một cách chắc chắn tránh để bị nghiêng hoặc đổ rót vào tủ có khoá hoặc có then cài trẻ không mở được và ngoài tầm với của trẻ.*

HAR §17-891.1-34 (6), §17-891.1-36 (c), §17-892.1-35 (6), §17-892.1-38, §17-895-14 (d), §17-895-30 (a) (4), §17-895-32 (a) (c), §17-896-35



An Toàn

Giữ an toàn cho trẻ- tạo môi trường an toàn và ngăn ngừa hoặc giảm thiểu rủi ro thương tổn do tai nạn là trách nhiệm toàn thời gian của người chăm sóc. Khi trẻ lớn, trẻ luôn thử những kỹ năng mới, muốn trải nghiệm những cách mới khi sử dụng đồ vật, và vì thế các tình huống mới cũng nảy sinh đối với trẻ. Sự tò mò của trẻ và sự hiếu động luôn thôi thúc chúng muốn học hỏi. Điều này có thể khiến trẻ rơi vào tình huống nguy hiểm, tăng nguy cơ trẻ bị thương. Trẻ em là những nhà khám phá năng động, để trẻ được an toàn trong khi vẫn được khuyến khích học hỏi, điều này phụ thuộc vào người lớn. Giảm thiểu nguy cơ bị tổn hại hoặc tai nạn là điều quan trọng để giúp trẻ được an toàn.

Tai nạn là nguyên nhân hàng đầu khiến trẻ bị thương hoặc bị chết. Và trong hầu hết các trường hợp, điều đó có thể ngăn ngừa được. Những chiến lược phòng ngừa cần thay đổi cho phù hợp theo sự quan tâm của trẻ, theo lứa tuổi và thay đổi về khả năng. Việc phòng ngừa cần thiết đối với sự an toàn của trẻ sơ sinh sẽ khác đối với trẻ mẫu giáo. Điều quan trọng đối với người chăm sóc trẻ là lúc nào cũng quan sát trẻ và môi trường của chúng để có biện pháp phòng ngừa phù hợp và luôn luôn giám sát trẻ.

Là người chăm sóc trẻ, có rất nhiều nhiều khía cạnh trong việc giám sát và ngăn ngừa mà bạn phải chịu trách nhiệm. Việc này bao gồm, nhưng không hạn chế, những việc như giám sát trẻ có những dấu hiệu bị lạm dụng hoặc bị bỏ mặc để làm báo cáo phù hợp, nếu thấy cần; đảm bảo trẻ ngồi trong ghế dành cho trẻ em khi đi ô tô; sử dụng đồ đựng thức ăn, và các bước chuẩn bị thức ăn phù hợp; xác định và đảm bảo không có những chất độc hại, thuốc trừ sâu trong khu vực nhà trẻ. Kiểm tra sát sao đồ chơi và thiết bị của trẻ để đảm bảo chúng được an toàn và phù hợp với lứa tuổi cũng như khả năng; xây dựng một kế hoạch phản ứng tốt trong trường hợp khẩn cấp; và tuân theo các bước thực hành giấc ngủ an toàn.

Phần An Toàn bao gồm những mục sau đây:

- AN TOÀN KHI ĐI Ô TÔ
 - An Toàn Về Ghế Xe
 - Các Bước Vận Chuyển Bằng Xe
 - Phòng Ngừa Sốc Nhiệt
- AN TOÀN THỰC PHẨM VÀ CÁCH BẢO QUẢN
 - An Toàn Thực Phẩm
 - Các Loại Dị Ứng Từ Thực Phẩm
 - Bảo Quản Sữa Mẹ An Toàn
- CHỐT NGĂN TRẺ
 - Những Cách Tạo Chốt Ngăn Ở Nhà Trẻ
 - Hướng Dẫn Phòng Tránh Ngộ Độc
 - An Toàn Với Nước
- AN TOÀN VỀ ĐỒ CHƠI VÀ THIẾT BỊ SÂN CHƠI
 - An Toàn về Đồ Chơi
 - An Toàn về Thiết Bị Sân Chơi
- LẠM DỤNG VÀ BỎ MẶC TRẺ
 - Báo Cáo Khi Có Trẻ Nghi Ngờ Bị Lạm Dụng/ Hoặc Bị Bỏ Mặc
 - Phòng Ngừa Hội Chứng Lắc Mạnh Trẻ
- GIẤC NGỦ AN TOÀN
 - Thực Hành Về Giấc Ngủ An Toàn
 - Cũi An Toàn
- CÁC THỦ TỤC KHẨN CẤP
 - Sơ Cứu Ban Đầu/Các Thủ Tục Về CPR
 - Chuẩn Bị Cho Tình Huống Khẩn Cấp

AN TOÀN

An Toàn Khi Đi Ô Tô

Để trẻ được an toàn khi đi trên các phương tiện (vd. Xe ô tô, xe SUVs, xe tải) là điều vô cùng quan trọng. Đặc biệt trẻ nhỏ rất dễ bị tổn thương khi dừng gấp/phanh gấp hoặc có va chạm. Cho dù đó là tác động mạnh hay nhẹ, trẻ dường như vẫn bị bắn người ra khỏi ghế khi không cài khoá đúng cách trong ghế xe được chứng nhận an toàn. Bạn dành cho trẻ sự bảo vệ tốt nhất khi bạn lựa chọn một cái ghế xe an toàn và vừa vặn với trẻ, phù hợp phương tiện và sử dụng ghế thường xuyên mỗi khi đi. Ghế xe và vị trí hướng mặt của trẻ cũng cần thay đổi khi trẻ lớn hơn. Việc thay đổi này đảm bảo bạn tạo điều kiện tốt nhất để bảo vệ cho đứa trẻ mà bạn đang chăm sóc trong lúc trẻ đi cùng xe với bạn. Cũng vậy, trẻ học được các nguyên tắc an toàn khi đang đi xe và điều đó sẽ trở thành thói quen sử dụng các thiết bị an toàn khi áp dụng thường xuyên.

Phương tiện đi lại có thể tiềm ẩn những mối nguy hiểm đối với trẻ, thậm chí ngay cả khi phương tiện không chuyển động. Có một số những nguy hiểm tiềm ẩn khi bị sốc nhiệt, và bị chết nếu trẻ bị để lại trong xe một mình. Trong ngày, nhiệt độ trong xe có thể lên rất cao trong một thời gian rất ngắn. Trẻ em thường nhạy cảm hơn và có nguy cơ cao đối với các bệnh liên quan đến nhiệt so với người lớn bởi cơ thể chúng tạo nhiệt nhiều hơn trong khi khả năng làm mát cơ thể bằng các tuyến mồ hôi cũng chưa tốt như ở người lớn. Các bước về lưu thông phương tiện đúng cách giúp cho trẻ dưới sự chăm sóc của bạn được an toàn khi đi lại. Giữ an toàn cho trẻ bao gồm cả việc kiểm tra xe của bạn trước khi đi để chắc chắn là bạn không để quên trẻ lại trong xe. Hơn thế, không bao giờ để trẻ lại trong xe một mình cho dù với bất cứ khoảng thời gian như thế nào, và không bao giờ để xe không khoá và trẻ có thể vào xe mà không có giám sát. Trẻ em phụ thuộc vào người lớn để học cách biết thận trọng mỗi khi chúng ở trong xe.

AN TOÀN KHI ĐI Ô TÔ

AN TOÀN VỚI GHẾ XE

Vì sao điều này quan trọng?

- Việc thường xuyên sử dụng ghế xe an toàn cho trẻ được lắp đúng cách vào phương tiện di chuyển mà trẻ đi cùng giúp bảo vệ trẻ không bị thương (hoặc bị chết) khi dừng xe đột ngột/ thắng xe, tránh bị tai nạn do va chạm nhẹ và tai nạn do va đập mạnh.

Tiến Trình:

1. Chọn loại ghế xe hoặc ghế xe không có tựa phù hợp với cân nặng, độ tuổi, cũng như phù hợp với loại phương tiện mà trẻ sẽ ngồi. (xem thêm Khuyến cáo về Ghế Xe Cho Trẻ trong phụ lục D hoặc www.safercar.gov để biết thêm thông tin).

- Trẻ cần được dùng loại ghế xe có giấy chứng nhận an toàn của cơ quan liên bang.
- Không bao giờ sử dụng một ghế hơn 6 năm hoặc loại đã từng bị va chạm (thậm chí nếu ghế trông ổn nhưng có thể cấu trúc không còn chắc chắn). Nếu bạn có bất cứ nghi ngờ gì về tình trạng ghế hoặc nếu có vết nứt, có dấu hiệu kém chất lượng hoặc đã bị nát thì không nên sử dụng.

2. Học lắp ghế xe cho trẻ đúng cách.

- Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng sản phẩm. Nếu như bạn cần sự giúp đỡ để lắp ghế xe hoặc muốn có nhân viên kỹ thuật kiểm tra liệu bạn đã lắp đúng cách, hãy đến trạm kiểm tra ghế xe an toàn cho trẻ em và yêu cầu một kỹ thuật viên trợ giúp việc lắp ghế xe cho trẻ loại ghế đã được chứng nhận. Những trạm kiểm tra như thế có mặt ở khắp nơi ở tiểu bang, tại các trung tâm chăm sóc sức khỏe khác nhau/ ở bệnh viện và trạm cứu hỏa.
- Ghế xe an toàn cho trẻ em cần được đặt ở ghế sau và thường ở chỗ ngồi chính giữa. Trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ cần hướng mặt về phía đằng sau của phương tiện cho tới khi trẻ được hai tuổi hoặc cho tới khi trẻ đạt cân nặng và chiều cao do nhà sản xuất khuyến cáo.
 - Nếu như bạn không có lựa chọn và bắt buộc phải để ghế xe cho trẻ ở chỗ ngồi đằng trước (ví dụ xe có 2 chỗ ngồi hoặc loại ghế xe cho trẻ không vừa ghế sau), thì hãy đẩy ghế trước lùi về sau xa nhất có thể (xem thêm mục 4).
- Đọc và làm theo những hướng dẫn của sổ tay hướng dẫn sử dụng phương tiện để tìm hiểu cách sử dụng cài dây an toàn hoặc hệ thống CÀI CHỐT (chốt mở neo dưới thấp và dây thắt dành cho trẻ) đối với ghế xe an toàn cho trẻ.



continued on next page

AN TOÀN VỚI GHẾ XE

continued from previous page

3. Đọc kỹ sổ tay hướng dẫn của ghế xe an toàn cho trẻ. Đảm bảo kiểm tra các góc và ghế tựa để xem khi nào lắp ghế hướng mặt ra phía trước và khi nào hướng mặt ra phía sau.

4. Không bao giờ lắp ghế hướng mặt ra phía sau ở chỗ ngồi phía trước vì ghế ngồi vị trí này có túi khí.

- Cơ quan Quản Lý An Toàn Giao Thông Quốc Gia khuyến cáo nếu bạn phải để trẻ ngồi trong ghế xe dành cho trẻ đặt ở vị trí ghế trước, xe của bạn có thể tạm thời tắt bỏ chế độ túi khí ở ghế ngồi bên cạnh, vô hiệu hoá túi khí trong khi sử dụng xe. Đảm bảo bật lại chế độ túi khí khi bạn đã tháo ghế xe dành cho trẻ ra.



5. Đảm bảo ghế xe được đặt đúng vị trí trước khi dùng đến xe.

6. Đeo dây an toàn cho trẻ mỗi lần đi xe.

- Đầu trẻ nên thấp ít nhất 2 inches (6 centimet) so với điểm cao nhất của ghế xe.
- Đảm bảo dây an toàn cho trẻ luôn được đặt vào rãnh và ở vị trí thấp hơn vai trẻ
- Phần dây đeo cần phải vừa vặn thoải mái, đặc biệt phần chòng qua vai và phần chân. Dây đeo luôn được để phẳng, không bao giờ để dây bị xoắn. Nếu bạn có thể xê dịch dây đai giữa các ngón tay, điều đó có nghĩa dây đeo vẫn bị lỏng.
- Mặc cho trẻ loại quần áo để trẻ có thể cử động chân thoải mái và dây đai phía dưới đáy quần trẻ cần được khoá cẩn thận ở vị trí giữa hai chân. Nếu ngoài trời lạnh, đóng dây an toàn cho trẻ trước sau đó mới đắp chăn cho trẻ (không bao giờ được phủ chăn lên đầu trẻ). Không bao giờ đóng dây bảo hiểm có cả chặn bên dưới hoặc đằng sau trẻ.
- Nếu trẻ nghiêng đầu sang một phía (phổ biến đối với trẻ sơ sinh), lấy tờ giấy cuộn lại hoặc lấy cuộn giấy lau tay đặt vào mỗi bên vai của trẻ. Không nên để chăn hoặc tấm lót dưới trẻ, điều này có thể làm ảnh hưởng đến khả năng giữ cho trẻ ở vị trí chắc chắn khi đeo dây.
- Nếu đầu trẻ đổ ra phía trước (phổ biến đối với trẻ sơ sinh), kiểm tra góc độ của ghế. Sử dụng một cái khăn hoặc chặn nhét vào phía sau ghế để tạo độ nghiêng (từ 30 đến 45 độ nghiêng là lý tưởng).
- Điều chỉnh dây đeo khi trẻ lớn.

7. Hạn chế thời gian trẻ sơ sinh phải ngồi ghế xe, đặc biệt cả khi không ngồi trong xe. Dành quá nhiều thời gian ngồi trong ghế xe hạn chế sự vận động của trẻ và cơ hội tiếp xúc, điều này quan trọng đối với việc phát triển giác quan và kỹ năng vận động.

HAR §17-891.1-12 (4), §17-892.1-12, §17-895-11, §17-895-17

AN TOÀN KHI ĐI Ô TÔ

CÁC BƯỚC VẬN CHUYỂN BẰNG XE

Vì sao điều này quan trọng?

- Ở Mỹ, va chạm về phương tiện giao thông là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến cái chết của trẻ từ 1 đến 14 tuổi. Tuân thủ các bước vận chuyển, các quy định về giao thông, ở trong xe cũng như ngoài xe nhằm để giảm thiểu những rủi ro gây tổn thương cho trẻ.

Tiến Trình:

TRƯỚC KHI CHUYỂN CHỖ TRẺ EM:

1. Nên có một quy định viết tay được phụ huynh của trẻ chia sẻ và kí nhận nêu rõ việc chuyển chỗ trẻ em an toàn trên phương tiện trong thời gian trẻ đang được gửi trông nom. Xem các bước Ghế Xe An Toàn để biết thêm chi tiết. Các quy định cần bao gồm:
 - Số lần trẻ và nhân viên (nhà trẻ) di chuyển chuyên chở
 - Chuẩn bị phương tiện dự phòng trong các trường hợp khẩn cấp.
 - Sử dụng dây đeo an toàn và ghế xe an toàn bao gồm cả ghế xe không tựa theo yêu cầu của luật pháp tiểu bang (<http://hidot.hawaii.gov/highways/safety-communities/child-passenger-safety/>)
 - Dễ tiếp cận với bộ sơ cứu, liên hệ trong trường hợp khẩn cấp và thông tin sức khoẻ về trẻ, và số điện thoại di động.
 - Giấy phép, giấy đăng kí, bảo hiểm xe và lái xe
 - Thời gian di chuyển tối đa
 - Các bước đảm bảo trẻ không bị để lại trong xe vào cuối chuyến và không để trẻ ngoài tầm kiểm soát trong cũng như ngoài xe trong khi chất đồ hoặc dỡ đồ (xem thêm nguồn Phòng Ngừa Sốc Nhiệt để biết thêm chi tiết).
2. Đảm bảo rằng phương tiện được sử dụng trong điều kiện an toàn, bảo hành tốt, có đăng kí và có bảo hiểm.
3. Xem xét các bước vận chuyển trẻ an toàn theo độ tuổi và theo chặng phát triển.



continued on next page

CÁC BƯỚC VẬN CHUYỂN BẰNG XE

continued from previous page

VÀO NGÀY LƯU THÔNG PHƯƠNG TIỆN:

1. Kiểm tra phần khung của ghế xe, dây an toàn và phần nhựa bao xung quanh bảo vệ để tránh bị nóng. Trong thời tiết nắng nóng, che phần này bằng chăn hoặc khăn trong lúc chưa sử dụng đến xe.
2. Đưa trẻ vào trong xe, tránh lúc đang có phương tiện lưu thông.
3. Sử dụng những thiết bị chốt chống phù hợp độ tuổi và đóng dây an toàn (xem Ghế Xe An Toàn để biết thêm chi tiết).
4. Có sự giám sát cần thiết của người lớn khi ở trong phương tiện
5. Kiểm tra sự có mặt của trẻ bằng cách gọi tên, điểm mặt khi trẻ vào trong xe.
6. Giữ cho nhiệt độ ở trong xe phù hợp với trẻ
7. Một khi bạn đã đến nơi, đưa trẻ ra ngoài tránh chỗ có phương tiện lưu thông và ở cùng phía đường với điểm đến.
8. Kiểm tra sự có mặt của trẻ và điểm mặt khi trẻ ra ngoài xe.
9. Kiểm tra toàn bộ xe để chắc chắn tất cả trẻ đã ra ngoài.
10. Không bao giờ để trẻ trong xe mà không chú ý bất kể với khoảng thời gian như thế nào. Kể cả khi có bật điều hoà hoặc mở một trong những cửa kính xe.



HAR §17-891.1-6 (8), §17-891.1-12, §17-892.1-5 (12), §17-892.1-12, §17-895-11, §17-895-17, §17-896-12

AN TOÀN KHI ĐI Ô TÔ

PHÒNG NGỪA SỐC NHIỆT

Vì sao điều này quan trọng?

- Nhiệt độ nóng trong với trẻ em là sự kết hợp nguy hiểm có thể là nguyên nhân gây thương tổn hoặc bị chết
- Sốc nhiệt và chết do bị sốc nhiệt là điều có thể phòng ngừa.

Tiến Trình:

1. Không bao giờ để trẻ mà trong xe mà không để ý tới cho dù với bất cứ khoảng thời gian nào, thậm chí kể cả khi có điều hoà hoặc mở cửa kính.
2. Các bước thực hiện để tránh việc vô tình để quên trẻ trong xe:
 - Tự viết một lời nhắn và để tờ nhắn nơi mà bạn có thể nhìn thấy trước khi rời khỏi xe.
 - Để ví, cặp sách v.v ở ghế sau để bạn phải kiểm tra ghế sau trước khi rời khỏi xe.
3. Luôn khoá cửa và thùng xe sau khi rời khỏi xe và giữ chìa khoá ngoài tầm với của trẻ.
4. Không bao giờ để trẻ chơi trong xe và để khoá xe ở chế độ bật.
5. Nếu không tìm thấy trẻ, kiểm tra toàn bộ phương tiện kể cả thùng xe.



GHI NHỚ: Là một khuyến cáo bổ sung, nên có một kế hoạch với phụ huynh của trẻ dưới sự chăm sóc của bạn khi trẻ không có mặt ở nhà trẻ sau một khoảng thời gian nhất định và bạn không được thông báo trước về việc thay đổi giờ có mặt của trẻ.

HAR §17-891.1-31, §17-892.1-32, §17-895-34, §17-896-30

AN TOÀN

An Toàn Thực Phẩm Và Cách Bảo Quản

Việc chuẩn bị và phục vụ đồ ăn là việc hàng ngày diễn ra trong bất cứ cơ sở trông trẻ nào. Đảm bảo thức ăn cho trẻ an toàn để ăn có ý nghĩa quan trọng đối với sức khoẻ và sự an toàn của trẻ. Trong khi chúng ta có thể bị ốm vì ăn thức ăn bị nhiễm khuẩn, trẻ nhỏ có nguy cơ cao hơn bởi hệ tiêu hoá và hệ miễn dịch của trẻ vẫn đang phát triển. Điều này không chỉ hạn chế loại thức ăn trẻ có thể ăn, nó còn ảnh hưởng đến khả năng chống lại sự viêm nhiễm và bị bệnh do ăn phải thức ăn có nhiễm khuẩn và trẻ có thể bị dị ứng gây nguy hiểm cho tính mạng.

Khi bạn, là một người chăm sóc trẻ, hiểu và thực hành một cách nhất quán các khuyến cáo cơ bản về an toàn cũng như bảo quản, chuẩn bị thực phẩm, phục vụ đồ ăn, bao gồm cả sữa mẹ, là bạn đã tránh việc để thức ăn bị nhiễm khuẩn, bị ôi thiu, và phòng tránh sự lây lan của bệnh tật có nguồn gốc từ thực phẩm. Hơn nữa, khi bạn hỏi gia đình trẻ về những thứ trẻ bị dị ứng là để đảm bảo rằng bạn tránh không sử dụng loại thức ăn đó cho trẻ, bằng cách này bạn có thể giúp ngăn ngừa trẻ không bị các phản ứng dị ứng nghiêm trọng.

AN TOÀN THỰC PHẨM VÀ CÁCH BẢO QUẢN

AN TOÀN VỀ THỰC PHẨM

Vì sao điều này quan trọng?

- Chuẩn bị và bảo quản thực phẩm đúng cách giảm thiểu nguy cơ bị ngộ độc do ăn phải thực phẩm ôi thiu.
- Đối với trẻ nhỏ, ăn phải thực phẩm đã nhiễm khuẩn có thể bị nguy hiểm, thậm chí là chết.

Tiến Trình:

1. Quá trình chế biến thực phẩm và khu chế biến cần phải sạch sẽ:

- Rửa tay trước khi chuẩn bị thức ăn, rửa thường xuyên trong và sau khi chuẩn bị (Xem nguồn Các Bước Rửa Tay để biết thêm chi tiết)
- Rửa và sát trùng các bề mặt và thiết bị được sử dụng vào việc chuẩn bị thức ăn (xem Các Bước Làm Sạch, Sát Trùng, Khử Trùng để biết thêm chi tiết).
- Đảm bảo khu vực chuẩn bị thức ăn không có côn trùng, vật nuôi hoặc các loài động vật khác.



2. Để riêng thức ăn chưa chế biến và thức ăn chín:

- Để riêng thức ăn chưa chế biến, sản phẩm từ thịt gia cầm và hải sản nên tránh để gần thức ăn khác.
- Sử dụng các đồ dùng vật dụng như dao, thớt riêng để chế biến đồ sống.
- Bảo quản đồ ăn trong hộp không bị rò rỉ để tránh bị dính đồ sống vào đồ chín.

3. Nấu chín:

- Nấu thức ăn cho tới chín, đặc biệt là các thực phẩm từ thịt, thịt gia cầm, trứng, hải sản và bảo quản ở nhiệt độ thích hợp.

4. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thích hợp:

- Thực phẩm đồ ăn nóng cần được giữ nóng, đồ nguội cần được giữ lạnh.
- Không để thực phẩm đã nấu xong quá hai tiếng ở nhiệt độ trong phòng.

5. Sử dụng nước sạch và thực phẩm tươi sống sạch sẽ và an toàn:

- Sử dụng nước sạch để rửa và nấu thức ăn.
- Rửa trái cây, rau xanh đặc biệt là loại ăn sống.
- Không dùng thực phẩm đã quá hạn sử dụng.

HAR §17-891.1-35, §17-892.1-36, §17-892.1-37, §17-895-38, §17-895-39 (a) (b), §17-896-34

AN TOÀN THỰC PHẨM VÀ CÁCH BẢO QUẢN

CÁC LOẠI DỊ ỨNG THỰC PHẨM

Vì sao điều này quan trọng?

- Những phản ứng dị ứng nghiêm trọng do thực phẩm có thể dẫn đến việc thấy khó thở, phát ban, buồn nôn, nôn, và thậm chí là bị tụt huyết áp nhanh chóng dẫn đến tử vong nếu không được chạy chữa kịp thời.
- Trẻ em đôi khi có biểu hiện bị dị ứng với thực phẩm lần đầu khi ở nhà trẻ, vì vậy điều này rất quan trọng đối với người chăm trẻ nhận biết được các triệu chứng dấu hiệu dị ứng phổ biến và biết cách làm thế nào để xử lý việc này.

Tiến Trình:

1. Khi có trẻ mới đăng kí vào chương trình của bạn:

- Thu thập thông tin từ gia đình trẻ về các loại thực phẩm mà trẻ bị dị ứng
- Yêu cầu gia đình trẻ cung cấp kế hoạch chăm trẻ có sự chuẩn bị cùng với bác sĩ của trẻ bao gồm nội dung sau:
 - Loại thực phẩm mà trẻ bị dị ứng
 - Những triệu chứng có thể phải dùng đến thuốc
 - Tên thuốc, liều lượng, cách thức dùng các loại thuốc
- Nếu gia đình cho dùng loại tiêm EpiPen, cần có cha mẹ trẻ hướng dẫn bạn về cách sử dụng.
- Gia đình trẻ cần phải hoàn thành bản *Thoả Thuận Về Quản Lý Việc Dùng Thuốc*. (Xem mẫu ở phần phụ lục B).



2. Các bước phòng tránh tiếp xúc với những thứ gây dị ứng đã được biết đến:

- Dán một bản chi tiết về các loại thực phẩm trẻ dễ bị dị ứng ở nơi chế biến thực phẩm, nơi mà tất cả nhân viên đều nhìn thấy và nơi cho trẻ ăn.
- Cân nhắc việc loại trừ hoàn toàn những loại thực phẩm có nguy cơ dị ứng ra khỏi khu vực bạn chịu trách nhiệm để giảm thiểu nguy hiểm khi chẳng may có tiếp xúc.
- Thông báo cho gia đình về bất cứ loại thực phẩm có chất gây dị ứng đối với trẻ dưới sự chăm sóc của bạn; yêu cầu gia đình trẻ không mang loại thức ăn có nguy cơ gây dị ứng vào khu vực bạn chịu trách nhiệm.

AN TOÀN THỰC PHẨM VÀ CÁCH BẢO QUẢN

CÁC LOẠI DỊ ỨNG THỰC PHẨM

continued from previous page

3. Nhận biết các triệu chứng của dị ứng:

- *Ngồi cùng với trẻ trong suốt bữa ăn. Quan sát trẻ xem liệu có dấu hiệu dị ứng chẳng hạn như bị hắt xì hơi theo cơn, nổi mẩn đỏ, phát ban, ngứa ngáy, da hoặc môi bị sưng hoặc bị tím tái, bị sặc, mất khả năng nói.*
- *Nghe và để ý các biểu hiện gây khó chịu. Đứa trẻ có thể nói với bạn;*
 - *Miệng con thấy kì kì*
 - *Có cái gì đang trọc vào lưỡi con*
 - *Lưỡi con (miệng con) bị ngứa (hoặc nóng rát)*
 - *Con thấy bồng lưỡi*
 - *Có cái gì tắc trong trong cổ con*
 - *Môi con bị cứng*
 - *Trong tai con như có con gì*

4. Điều trị dị ứng:

- *Nhanh chóng cho dùng thuốc như đã được kê trong bản kế hoạch chăm sóc.*
- *Thông báo tới cha mẹ trẻ ngay lập tức nếu nghi ngờ trẻ bị dị ứng hoặc có tiếp xúc với chất gây dị ứng ngay cả khi phản ứng dị ứng chưa xảy ra.*
- *Nếu phát hiện có chất epinephrine, gọi ngay 911.*
- *Mang theo bản kế hoạch đã được viết ra, điện thoại, số điện thoại trong trường hợp khẩn cấp khi phải đưa trẻ đi hoặc đi bằng loại phương tiện gì khi di chuyển khỏi khu vực của bạn.*
- *Liên hệ 911, nếu cần thiết.*

HAR §17-891.1-25 (e), §17-892.1-26 (f), §17-895-25 (f)(g), §17-896-24 (h)

AN TOÀN THỰC PHẨM VÀ CÁCH BẢO QUẢN

BẢO QUẢN SỮA MẸ AN TOÀN*Vì sao điều này quan trọng?*

- Việc bảo quản sữa mẹ đúng cách sẽ giảm thiểu nguy cơ bị nhiễm khuẩn và sinh bệnh cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.

Tiến Trình:

- 1. Đảm bảo tất cả các lọ đựng sữa mẹ phải được để ngày.**
- 2. Bảo quản sữa mới vắt trong ngăn lạnh:**
 - Để lọ đựng sữa mẹ vào trong ngăn lạnh chứ không để ở cánh tủ.
 - Dùng sữa trong vòng từ 5-8 ngày.
- 3. Bảo quản tạm thời bên ngoài tủ lạnh:**
 - Để lọ đựng sữa ở chỗ mát mẻ với túi đá; có thể để được tới bốn tiếng nếu như nhiệt độ liên tục dưới 100 độ F.
- 4. Bảo quản trong ngăn đá:**
 - Bảo quản sữa mẹ đóng đá trong ngăn đá tối đa 2 tuần.
 - Bảo quản sữa mẹ đóng đá trong ngăn đá có cửa riêng có thể từ 3-4 tháng.
- 5. Giã đông sữa mẹ đã đóng đá:**
 - Giã đông sữa mẹ đã đóng đá bằng cách để sang ngăn lạnh hoặc để dưới vòi nước ấm
 - Không được giã đông bằng cách cho vào lò vi sóng hoặc đun sôi trên bếp
 - Sử dụng sữa đã giã đông để trong ngăn lạnh trong vòng 24 giờ sau khi giã đông.
 - Sử dụng sữa đã giã đông để trong nhiệt độ trong phòng trong vòng 1 tiếng
 - Không đóng đá lại sữa đã giã đông.



HAR §17-895-39(a)(b)

AN TOÀN

Chốt Ngăn Trẻ

Trẻ em là những nhà khám phá hiếu kì, tìm hiểu môi trường xung quanh là cách để chúng học hỏi. Tuy nhiên sự hiếu kì và mong muốn khám phá đôi khi khiến trẻ có nguy cơ bị rơi vào tình huống tai nạn. Người lớn cần tạo môi trường an toàn cho trẻ để trẻ khám phá – một môi trường hạn chế tối đa các rủi ro tai nạn và cần thay đổi theo thời gian để thích hợp với nhu cầu và khả năng phát triển của trẻ.

Do những khả năng thể chất ở trẻ phát triển nhanh hơn khả năng nhận biết và kĩ năng suy luận, trẻ có thể chưa hiểu một cách đầy đủ về các đồ vật hoặc các tình huống có thể khiến trẻ bị đau. Là người chăm sóc trẻ, bạn có thể ngăn ngừa tai nạn khi bạn nắm bắt được những mốc phát triển ở trẻ và những gì trẻ có thể làm, xác định những đồ vật, những tình huống trong môi trường chăm sóc trẻ có có nguy cơ gây nguy hiểm và quan tâm đến việc thay đổi môi trường nhằm giảm thiểu những rủi ro này.

Tạo một môi trường chăm sóc trẻ và môi trường xung quan an toàn đến mức cao nhất có thể bằng cách tuân theo các bước hướng dẫn cơ bản về chốt ngăn an toàn đối với trẻ. Kiểm tra môi trường bên trong cũng như bên ngoài để đảm bảo an toàn cho tất cả mọi người. Quan sát khi trẻ chơi để xem liệu mỗi nguy hiểm tiềm ẩn là gì. Ngồi thấp xuống dưới sàn và nhìn mọi thứ bằng với tầm nhìn của trẻ. Dỡ bỏ hoặc ngăn không cho trẻ tiếp cận những đồ có thể làm trẻ bị thương. Để ý trẻ trong khu vực của bạn mọi lúc và cả khi trẻ ở dưới nước hoặc xung quanh nơi có nước. Hãy nhớ chỉ vài inch nước trẻ vẫn có thể bị chết đuối.

Hơn hết, cách phòng chống tốt nhất là giám sát. Chỉ cần vài giây là có thể để xảy ra tai nạn. Việc ngăn ngừa và giám sát là những bước thiết yếu đảm bảo cho sự an toàn của trẻ.

CHỐT NGĂN TRẺ

CHỐT NGĂN TRẺ Ở NHÀ TRẺ

Vì sao điều này quan trọng?

- Sử dụng những thiết bị được chứng nhận là an toàn với trẻ và tuân thủ cách phòng ngừa an toàn giúp giảm thiểu nguy cơ trẻ bị thương.

Tiến Trình:

1. Nhìn xung quanh khu nhà trẻ và xác định những khu vực có thể đe dọa sự an toàn. Tìm hiểu từng khu vực bằng với tầm nhìn của trẻ-quỳ thấp người xuống và di chuyển qua từng phòng. Tự đặt câu hỏi những gì trông đáng nghi ngờ và những gì trong tầm với của trẻ (khoảng cách từ nền nhà và 40 inches tính từ nền nhà).
2. Dỡ bỏ hoặc cất giữ những đồ vật có thể gây nguy hiểm cho trẻ. Các loại như súng, vũ khí (dao, cung tên, súng BB, súng hơi ngắn, và phụ kiện) phải được khoá và cất giữ ở một nơi riêng có khoá.
3. Đảm bảo cửa ra vào và cửa thoát hiểm không bị cản trở.
4. Lắp đặt các chốt an toàn đối với một số loại thiết bị, dụng cụ và đồ đạc để tránh gây thương tích như ở ví dụ dưới đây:
 - **CHỐT AN TOÀN VÀ KHOÁ** đối với tủ và ngăn kéo, bếp, nhà tắm và những khu vực khác. Tìm kiếm những loại chốt an toàn và khoá mà người lớn có thể dễ dàng sử dụng nhưng không dễ dàng kéo chốt, đóng chốt đối với trẻ em.
 - **CỔNG AN TOÀN** khu vực giữa cầu thang và các phòng có thể tiềm ẩn những mối nguy hiểm đối với trẻ. Tìm kiếm những loại chốt an toàn dùng cho cổng, thao tác dễ dàng với người lớn khi mở ra đóng lại mà không gặp trở ngại gì.
 - **CHE Ổ KHOÁ VÀ KHOÁ CỬA** trên cánh cửa. Đảm bảo khoá chắc chắn và người lớn dễ dàng mở ra nhất là trong trường hợp khẩn cấp.
 - **CÁC THIẾT BỊ CHỐNG BỊ BÔNG** đối với vòi nước và vòi hoa sen. Để nhiệt độ nước ở mức 120 độ F để tránh bị bỏng nước.



continued on next page

CHỐT NGĂN TRẺ

CHỐT NGĂN TRẺ Ở NHÀ TRẺ

continued from previous page

- **CÓ THIẾT BỊ BÁO CHÁY VÀ BÁO KHÍ CÁC BON VÀ MONOXIDE** trong tất cả các tầng và các phòng là nơi chăm sóc trẻ. Kiểm tra pin ít nhất 1 năm một lần.
 - **LƯỚI AN TOÀN CHE CỬA SỔ** ở các cửa sổ, các ô ban công, khu vực tầng trên, và khu vực đầu cầu thang. Hạn chế độ mở cửa sổ khoảng 4 inches hoặc ít hơn. Bao gồm cả khoảng chống gữa các miếng ô cửa và thanh chắn bảo vệ.
 - **ĐẶT CÁC MIẾNG ĐỆM Ở GÓC VÀ CẠNH** đồ nội thất. Đảm bảo các miếng đệm được gắn chặt vào đồ đạc.
 - **CHE Ổ CẮM ĐIỆN VÀ ĐĨA PHÍCH CẮM** đối với các ổ cắm điện. Đảm bảo các thiết bị che chắn ổ cắm trẻ không dễ tháo ra và ổ cắm cần đủ lớn để trẻ không thể nuốt và dẫn đến ngạt thở.
 - **RÈM PHỦ CỬA SỔ KHÔNG CÓ GIÂY KÉO** ở các cửa sổ (hoặc dây kéo không dễ với tới).
 - **CHÂN CHỐNG MỎ NEO** đối với đồ đạc và các thiết bị (ví dụ tủ kê ti vi, tủ, giá sách, tủ đựng quần áo, bàn, rương, và bếp có lò nướng) cần được gắn xuống sàn nhà hoặc gắn vào tường.
 - **LỚP BẢO VỆ XUNG QUANH BỂ BƠI VÀ NHỮNG NƠI CÓ MẶT NƯỚC.** Lắp đặt rào chắn toàn bộ xung quanh bể bơi với chiều cao 4 feet và cổng có lẫy tự đóng
5. Kiểm tra môi trường chăm sóc trẻ hàng ngày nhằm đảm bảo các thiết bị được để đúng chỗ và thay đổi, lắp đặt thiết bị bảo vệ phù hợp để bảo vệ trẻ trong trường học trẻ cao hơn, khỏe hơn.

HAR §17-891.1-31, §17-891.1-32, §17-891.1-36, §17-892.1-32, §17-892.1-33, §17-895-34 (1), §17-895-32, §17-895-35, §17-896-30, §17-896-31

CHỐT NGĂN TRẺ

HƯỚNG DẪN PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC

Vì sao điều này quan trọng?

- Giám sát an toàn độc tố là cách hữu hiệu để giảm thiểu nguy cơ trẻ vô tình bị ngộ độc.

Tiến Trình:

1. NHẬN BIẾT:

- Đảm bảo các sản phẩm, thuốc men sử dụng trong gia đình cần được để ở trong tủ có khoá hoặc có chốt, ngoài tầm nhìn của trẻ.
- Đảm bảo các loại thuốc men, và những sản phẩm sử dụng trong gia đình phải được để trong các hộp của chính sản phẩm đó.
- Tìm kiếm sử dụng các sản phẩm và thuốc men sử dụng trong gia đình loại được đóng gói để trẻ không mở được.
- Khi bảo quản các sản phẩm dùng trong gia đình, cần lưu ý việc chọn vị trí bảo quản không cùng chỗ với nơi để thức ăn và thuốc men.
- Tránh dùng thuốc khi trẻ nhìn thấy bởi trẻ có xu hướng bắt chước người lớn.
- Gọi tên thuốc đúng cách. Không gọi thuốc là “kẹo”.
- Lưu ý việc đọc nhãn thuốc trước khi sử dụng.



2. Sử dụng Ngăn Ngừa Độc Tố Cho Ngôi Nhà của Bạn; Bảng Liệt Kê Cách Phòng Ngừa Độc Tố Từ Thuốc Trừ Sâu (xem phần Phụ Lục E) áp dụng cho từng phòng để kiểm tra nguy cơ chứa độc tố trong những sản phẩm dùng trong gia đình. (Cần điều chỉnh tùy từng vị trí).

- Ngôi thấp xuống bằng tầm của trẻ để xem liệu có nguy cơ tiềm ẩn nào mà không dễ dàng nhận biết.

3. Khi bạn kiểm tra mỗi phòng, hãy đánh dấu vào đúng ô trong bảng liệt kê.

- Nếu như câu trả lời là “không” đối với câu hỏi trong bảng liệt kê, hãy làm theo các bước hành động mô tả ở cột bên phải để đảm bảo an toàn cho trẻ

4. Sử dụng bảng liệt kê thường xuyên để xác định các sản phẩm có nguy cơ mà trẻ vô tình tiếp cận.

5. Nếu như bạn thấy nghi ngờ có trường hợp bị ngộ độc xảy ra, hãy lập tức gọi Đường Dây Nóng về Ngộ Độc số 1-800-222-1222 hoặc gọi 911. Cần lưu số điện thoại này gần với điện thoại của bạn.

HAR §17-891.1-32 (6), §17-891.1-23, §17-891.1-29, §17-891.1-36, §17-892.1-33, §17-892.1-23, §17-892.1-30, §17-892.1-32, §17-895-32 (b), §17-895-23, §17-895-35 (9)(10), §17-896-22, §17-896-30, §17-896-31

CHỐT NGĂN TRẺ

AN TOÀN VỚI NƯỚC

Vì sao điều này quan trọng?

- Với một vài inch nước trẻ nhỏ vẫn có thể bị đuối nước, thậm chí ngay cả khi trẻ đã được hướng dẫn bơi.

Tiến Trình:

1. Không bao giờ được để trẻ một mình quanh khu vực có nước.

2. Nhận biết những nguy cơ từ nước đối với trẻ:

- Để trẻ tránh xa khu vực có bồn tắm, thùng giữ lạnh, xô đựng nước, đổ xả nước ngay sau khi dùng xong.
- Nắp đậy bồn cần cần được đậy lại và sử dụng loại bồn cầu ngồi có chốt.
- Lắp thêm lớp bảo vệ xung quanh bể bơi hoặc nơi có mặt nước. Lắp đặt rào chắn toàn bộ xung quanh bể bơi và nơi có mặt nước gồm hàng rào cao 4 feet với cổng có lẫy tự đóng.



3. Nếu trẻ ở gần/ hoặc ở dưới nước, cần tuân theo các quy định sau đây:

- Người giám sát cần được đào tạo CPR và có số điện thoại có thể gọi vào mọi lúc trong khu vực bể bơi và nơi có mặt nước.
- Duy trì các quy định về an toàn, ví dụ không được chạy.
- Bất cứ trẻ nào khi đang bơi, kể cả ở khu vực bể bơi nông dành cho trẻ nhỏ, luôn cần có sự hiện diện của người lớn bên cạnh trẻ với khoảng cách bằng tầm với 1 cánh tay để “chạm được vào trẻ”. Cách giám sát chạm được vào trẻ là đảm bảo cho trẻ bơi trong khoảng cách tầm với một cánh tay và trẻ luôn trong tầm mắt.
- Nếu trẻ mặc áo phao, áo phao phải vừa vặn (ví dụ không thể nhấc áo phao qua đầu trẻ sau khi đã cài khóa) Đối với trẻ 5 tuổi hoặc ít hơn, áo phao cần có phần cổ nổi để giữ đầu và mặt không ở dưới nước khi trẻ bơi.
- Kiểm tra mương thoát nước ở bể bơi phải an toàn và không có vết nứt, và có lớp bảo vệ phần nắp của mương nước, chống bị kẹt và có hệ thống xả nước an toàn.
- Người cứu hộ có chứng chỉ được yêu cầu tham gia khi có:
 - Có bất cứ hoạt động gì trên bãi biển hoặc bể bơi.
 - Loại bể bơi sâu từ 24 inches trở lên cho tới những phần sâu nhất của bể.

HAR §17-891.1-37, §17-892.1-39, §17-895-40, §17-896-36

AN TOÀN

An Toàn Với Đồ Chơi Và Thiết Bị Sân Chơi

An toàn với đồ chơi và thiết bị sân chơi có vai trò quan trọng đối với sự phát triển của trẻ em. Trẻ nhỏ cần có nhiều cơ hội được chơi với các đồ chơi khác nhau có chất lượng tốt và an toàn để trẻ phát huy khả năng tưởng tượng. Đồ chơi có vai trò quan trọng trong đời sống của trẻ tuy nhiên không phải lúc nào đồ chơi cũng an toàn.

Trong khi hầu hết các nhà máy sản xuất liệt kê các thông tin về an toàn trên vỏ bao bì, chơi đồ chơi an toàn còn hơn cả việc kiểm tra độ tuổi phù hợp của đồ chơi. Là người chăm sóc trẻ, việc cẩn thận lựa chọn đồ chơi an toàn, các thiết bị trong nhà và ngoài trời, lựa đồ chơi phù hợp với độ tuổi và các mốc phát triển ở trẻ là bước đầu tiên giúp bảo vệ trẻ dưới sự chăm sóc của bạn. Tuy nhiên, việc sử dụng và bảo quản các thiết bị, và giám sát trẻ sát sao khi trẻ chơi cũng là việc làm cần thiết để bảo vệ trẻ không bị thương do chơi đồ chơi và sử dụng các thiết bị sân chơi. Khi mua cần biết mua loại nào, khi nào thì mua các loại đồ chơi và thiết bị đó, biết cách bảo hành, bảo quản và giám sát trẻ chơi đúng cách đều là những bước quan trọng để trẻ vui và an toàn khi chơi.

AN TOÀN VỚI ĐỒ CHƠI VÀ THIẾT BỊ SÂN CHƠI

AN TOÀN VỀ ĐỒ CHƠI

Vì sao điều này quan trọng?

- Việc lựa chọn mua đồ chơi cẩn thận, bảo hành đúng cách và chịu trách nhiệm giám sát trẻ khi chơi là cách tốt nhất để tránh cho trẻ không bị thương do nguyên nhân xuất phát từ đồ chơi.

Tiến Trình:

1. Khi nào mua đồ chơi:

- Lựa chọn đồ chơi một cách cẩn thận, luôn nhớ trong đầu tuổi của trẻ, sở thích và kỹ năng của trẻ (xem *Vi Quyền Lợi Trẻ Em: Nghị Về Sự An Toàn của Đồ Chơi và Những Mối Nguy Hiểm Đến Từ Đồ Chơi* do Ủy Ban Sản Phẩm An Toàn Cho Người Tiêu Dùng Mỹ trong danh sách tham chiếu để biết thêm chi tiết).
- Tìm kiếm những sản phẩm đồ chơi chất lượng, có độ bền cao đối với trẻ mọi lứa tuổi
- Đảm bảo các chỉ dẫn, khuyến cáo, hướng dẫn rõ ràng với bạn và khi nào phù hợp với trẻ.
- Hãy là người hiểu rõ các nhãn hiệu. Để ý các khuyến cáo ví dụ “Không dành cho trẻ dưới 3 tuổi”. Để ý các những chỉ dẫn an toàn trên nhãn sản phẩm bao gồm “Chất liệu không bắt lửa/ chất chống cháy” trên các sản phẩm từ vải và “Chất liệu có thể giặt được” đối với thú nhồi bông hoặc búp bê.
- Vứt bỏ tất cả các vỏ ni lon, giấy gói đồ chơi sau khi mở đồ.



2. Khi nào cần bảo dưỡng đồ chơi:

- Kiểm tra định kì tất cả các loại đồ chơi xem có bị hỏng hóc hoặc có tiềm ẩn nguy hiểm gì không. Đồ chơi bị hỏng cần phải sửa ngay lập tức hoặc nếu không thể sửa chữa được thì ném bỏ đi.
- Mài và làm nhẵn góc đồ chơi gỗ loại có thể sắc hoặc đồ chơi ghép được lại.
- Thường xuyên kiểm tra tất cả các đồ chơi ngoài trời xem có bị gỉ hoặc bị yếu, những chỗ có thể trở nên nguy hiểm.
- Dạy cho trẻ biết cách nói với bạn khi trẻ thấy đồ chơi bị hỏng.
- Để cho trẻ biết chơi với đồ chơi hỏng có thể không an toàn.
- Dỡ bỏ những đồ chơi, những thiết bị hỏng không sử dụng được nữa.

continued on next page

AN TOÀN VỚI ĐỒ CHƠI VÀ THIẾT BỊ SÂN CHƠI

AN TOÀN VỀ ĐỒ CHƠI

continued from previous page

3. Khi nào bảo quản đồ chơi:

- *Dạy cho trẻ biết cất đồ chơi lên giá và vào tủ mỗi khi trẻ chơi xong để tránh không bị trượt và ngã.*
- *Kiểm tra hộp/tủ đựng đồ chơi. Sử dụng loại tủ đựng đồ chơi có nắp và để mở khi nhấc nắp lên và không tự động rơi xuống. Để an toàn hơn, cần có cả lỗ thông hơi cho không khí được lưu thông.*
- *Rửa và sát trùng đồ chơi trước khi cất đi (xem thêm “Làm Sạch, Sát Trùng và Khử Trùng để biết thêm chi tiết).*
- *Thường xuyên kiểm tra đồ chơi loại chơi ngoài trời. Mưa hoặc sương có thể làm đồ chơi bị gỉ hoặc hỏng, tạo ra những mối nguy hiểm tiềm ẩn.*



4. Chịu trách nhiệm, giám sát sao khi trẻ chơi là điều quan trọng đảm bảo sự an toàn và phòng tránh tai nạn cho trẻ:

- *Theo dõi cách trẻ chơi với đồ chơi và cách trẻ chơi với trẻ khác và can thiệp khi cần để tránh xảy ra thương tích.*
- *Quan sát loại đồ chơi hoặc chất liệu mà trẻ thường thích chơi với và xem cách trẻ chơi/sử dụng như thế nào, tuân theo các hướng dẫn về cách sử dụng đúng (và không đúng) khi cần.*

HAR §17-891.1-32 (10), §17-891.1-15, §17-892.1, §17-892.1-33 (8), §17-892.1-15, §17-895-14 (d), §17-895-35 (8), §17-896-31 (7), §17-896-15

AN TOÀN VỚI ĐỒ CHƠI VÀ THIẾT BỊ SÂN CHƠI

AN TOÀN VỀ THIẾT BỊ SÂN CHƠI

Vì sao điều này quan trọng?

- Việc kiểm tra các thiết bị sân chơi để đảm bảo nó ở tình trạng tốt về mặt cấu trúc và được bảo trì nhằm giảm thiểu những rủi ro liên quan đến sân chơi đối với trẻ.

Tiến Trình:

1. Giám sát cẩn thận khi trẻ chơi các thiết bị đồ chơi để đảm bảo trẻ được an toàn và chơi đồ phù hợp với lứa tuổi.
2. Kiểm tra để đảm bảo bề mặt bên dưới và xung quan đồ thiết bị sân chơi được làm đúng cách.
 - Mùn, cát, hoặc tấm trải bằng chất cao su có đủ độ mềm cần thiết cho trẻ ngã. Chất liệu bề mặt dày khoảng 12 inches và bao phủ diện tích 6 feet ở dưới mỗi thiết bị.
3. Hàng ngày kiểm tra độ an toàn trước khi sử dụng nhằm đảm bảo sân chơi ngoài trời, bao gồm cả các thiết bị phải đủ an toàn trước chi cho trẻ ra ngoài chơi.
 - **XÍCH ĐU** nên lắp ở vị trí xa các thiết bị khác để trẻ không bị va khi chơi trên xích đu. Mỗi khung xích đu chỉ nên có 2 ghế xích và khoảng cách là 24 inch. Ghế đu cho trẻ nhỏ nên có quây xung quanh.
 - **CẦU TRƯỢT** Cần được ghim chặt xuống và có tay vịn và có thanh kéo chắc chắn ở khu vực cầu thang. Không nên để trống giữa cầu trượt và lối lên cầu. Trên khu cầu trượt cũng cần có chỗ để trẻ ngồi trước khi trẻ trượt xuống.
 - **CẦU BẬP BÊNH** loại có lò xo nhún là loại tốt nhất cho trẻ nhỏ. Loại cầu bập bênh truyền thống nên có lớp hoặc thứ gì đó để lót dưới chỗ ngồi giúp cho trẻ không bị va đập mạnh khi chạm xuống đất.
 - **VÒNG QUAY NGỰA Ô** cần có chỗ nắm ghi tốt và vòng quay không có góc sắc nhọn và khoảng cách phù hợp.
 - **THIẾT BỊ LEO TRÈO** không nên cao quá 32 inches đối với trẻ nhỏ. Cầu thang ngang không dài quá 60 inches đối với trẻ từ 4 đến 5 tuổi. Kiểm tra tình trạng an toàn ở khu vực cầu thang và tay vịn và đảm bảo khu vực cầu thang cũng như thanh chắn xung quanh có bậc lên.



continued on next page

AN TOÀN VỀ THIẾT BỊ SÂN CHƠI

continued from previous page

4. Kiểm tra những góc nhọn sắc và những vật cứng nguy hiểm, ví dụ như móc hình chữ “S” hoặc những cái chốt nhô ra ngoài. Trong trường hợp không an toàn, không cho phép trẻ chơi ở khu vực đó cho tới khi việc sửa chữa hoàn tất.
 - Cần thiết phải sửa chữa và báo cáo về tình trạng không an toàn cho người/cơ quan chịu trách nhiệm bảo dưỡng thiết bị đó.
5. Mặc đồ phù hợp cho trẻ khi chơi ở ngoài trời. Bỏ mũ áo và dây mũ để trẻ không bị vướng vào thiết bị. Đảm bảo trẻ không bị phơi nắng quá nhiều khi chơi.

HAR §17-891.1-15 (e), §17-891.1-32 (2), §17-892.1-15 (e), §17-892.1-33 (2), §17-895-14 (e), §17-895-35 (2), §17-896-31 (2)

AN TOÀN

Lạm Dụng Và Bỏ Mặc Trẻ

Trẻ nhỏ cần cảm thấy được an toàn và được bảo vệ để trẻ có thể trưởng thành và học hỏi. Trẻ em lớn khôn khi người chăm sóc cho chúng luôn tích cực dạy dỗ và biết khi nào đáp ứng những nhu cầu của trẻ. Tuy nhiên, nếu trẻ bị lạm dụng và bị ngược đãi về mặt thể chất, tinh thần, hay bị lạm dụng tình dục thì sự phản ứng của trẻ sẽ khá trái ngược. Những phản ứng tiêu cực này có thể ảnh hưởng đến suốt đời.

Lạm dụng nghiêm trọng, ví dụ như Hội Chứng Lắc Mạnh Trẻ (Shaken Baby Syndrome) có thể khiến trẻ bị tổn thương não vĩnh viễn và/hoặc thậm chí có thể bị chết. Bất cứ hình thức ngược đãi nào đối với trẻ đều để lại hậu quả tiêu cực đối với sức khoẻ thể chất, sức khoẻ tinh thần. Việc trẻ bị ngược đãi nhiều lần và liên tục gây ra những căng thẳng có hại đối với trẻ khiến sự phát triển hệ miễn dịch của trẻ bị tổn thương và làm chậm sự phát triển của não bộ từ nhỏ. Kết quả là trẻ em bị lạm dụng hoặc bị bỏ mặc có nguy cơ cao về các vấn đề liên quan đến sức khoẻ khi trẻ ở độ tuổi thanh niên và khi trẻ lớn. Những vấn đề liên quan bao gồm nghiện rượu, trầm cảm, lạm dụng thuốc, các chứng rối loạn về ăn uống, béo phì, các hành vi tình dục nguy cơ cao, hút thuốc, tử tử và một số bệnh kinh niên khác.

Bảo vệ trẻ và giữ cho trẻ được an toàn không bị lạm dụng hay bỏ mặc là trách nhiệm của mọi người. Trẻ ở bất cứ độ tuổi nào cũng có thể bị lạm dụng dưới mọi hình thức. Người chăm sóc trẻ không nhất thiết phải chuẩn đoán hoặc điều tra trẻ bị lạm dụng và bị bỏ mặc, điều quan trọng là bạn nhận biết các dấu hiệu, các triệu chứng phổ biến về thể chất và cảm xúc của trẻ bị ngược đãi, khi đó bạn cần báo cáo Cơ Quan Dịch Vụ An Sinh theo đúng với Quy Chế Hiệu Chính của Hawaii số §350-1.1 Hawaii Revised Statutes §350-1.1.), trong trường hợp bạn nghi ngờ có trẻ bị lạm dụng hoặc bị bỏ mặc.

LẠM DỤNG VÀ BỎ MẶC TRẺ

BÁO CÁO KHI CÓ NGHI NGỜ TRẺ BỊ LẠM DỤNG HOẶC BỊ BỎ MẶC

Vì sao điều này quan trọng?

- Người chăm sóc trẻ cần báo cáo những trường hợp có thể trẻ bị lạm dụng hoặc bỏ mặc theo Quy Chế Hiệu Chính của Hawaii số §350-1.1.
- Nhận biết các dấu hiệu và biểu hiện của trẻ bị lạm dụng và báo cáo khi có nghi ngờ trẻ bị lạm dụng hoặc bị bỏ mặc là việc tối cần thiết nhằm đảm bảo cho trẻ được an toàn và được bảo vệ.

Tiến Trình:

1. Nếu bạn thấy bất cứ dấu hiệu lạm dụng hoặc bỏ mặc về thể chất, lạm dụng tình dục, tinh thần, và nếu trẻ nói với bạn về những tổn thương mà trẻ chịu đựng, hãy viết chi tiết về thông tin đó để làm tư liệu cho những gì bạn quan sát hoặc những gì trẻ nói: ghi rõ ngày và tháng (Để biết thêm chi tiết về các dấu hiệu, biểu hiện khi có trẻ nghi ngờ bị lạm dụng và bị bỏ mặc, xem **Hiểu Về Trẻ Bị Bạo Đãi** do Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Dịch và Trung Tâm Phòng Chống Thương Vong Quốc Gia trong danh sách tham khảo).
2. Nếu bạn nghi ngờ có trẻ bị lạm dụng hoặc bị bỏ mặc, hãy báo cáo cho cơ quan liên quan ngay lập tức. Để báo cáo, gọi Cơ Quan Dịch Vụ An Sinh Tiểu Bang Hawaii:
 - Từ Oahu: 832-5300 (sẵn sàng 24 giờ)
 - Từ các đảo khác: 1-800-494-3991 (Số điện thoại miễn phí, phục vụ 24 giờ).
3. Trong trường hợp khẩn cấp hoặc thấy có đe dọa, tổn thương ngay trước mắt, hãy gọi 911.

HAR §17-891.1-13 (3)(E), §17.892.1-13 (4)(E), §17-895-12 (2)(F), §17-896-13 (2)(E)

LẠM DỤNG VÀ BỎ MẶC TRẺ

NGĂN NGỪA HỘI CHỨNG LẮC MẠNH TRẺ

Vì sao điều này quan trọng?

- Hội Chứng Lắc Mạnh Trẻ (SBS) là hình thức lạm dụng thể chất đối với trẻ có thể NGĂN NGỪA được; Hiểu biết vì sao hội chứng SBS xảy ra để có thể phòng ngừa những hậu quả đáng tiếc khi lắc trẻ mạnh và giảm thiểu nguy cơ trẻ bị hội chứng SBS.
- Tất cả trẻ em đều khóc, bình thường trẻ khóc từ 1-2 tiếng trong một ngày, đôi khi có trẻ khóc ít hơn và cũng có trẻ khóc nhiều hơn. Trẻ khóc là vì trẻ muốn giao tiếp và thể hiện nhu cầu của mình (ví dụ trẻ muốn ăn, ngủ hoặc thay tã).

Tiến Trình:

1. Khi trẻ khóc, đảm bảo trẻ được đáp ứng nhu cầu cơ bản của trẻ; hãy kiểm tra để xem liệu trẻ có bị đói, hoặc bị ướt tã.
2. Tìm kiếm những dấu hiệu của bệnh tật hoặc tổn thương cần chú ý.
3. Thử các cách khác để giúp trẻ bình tĩnh
 - Đung đưa hoặc dắt bé đi
 - Tắm nước ấm
 - Cho đồ chơi để làm bé bị phân tán
 - Nói chuyện với bé hoặc cho bé đi dạo trên xe đẩy
 - Hát hoặc nói chuyện với bé
 - Ngậm ti giả
 - Vỗ nhẹ hoặc xoa lưng cho bé



NGĂN NGỪA HỘI CHỨNG LẮC MẠNH TRẺ

continued from previous page

Nếu những cách trên đây không hiệu quả và bạn cảm thấy bắt đầu khó chịu, nổi nóng, hãy nhớ không bao giờ được LẮC MẠNH bé.

- *Hãy đặt trẻ nằm ngửa ở chỗ an toàn, ví dụ trong một cái cũi.*
- *Tạm thời nghỉ ngơi - bạn đã cố gắng mọi cách có thể để đáp ứng nhu cầu của bé.*
- *Cứ 10-15 phút kiểm tra bé một lần.*
- *Hãy nhớ, trẻ khóc là chuyện thường, nó bình thường và không làm trẻ bị đau.*
- *Nếu như bạn vẫn cảm thấy khó chịu và nổi nóng, hãy nhờ ai đó giúp, gọi cho cha mẹ của trẻ, để bạn bè hoặc thành viên trong gia đình giúp trông trẻ để bạn có thể được nghỉ ngơi.*
- *Hãy nói với cha mẹ trẻ để xác định xem liệu họ cũng trải nghiệm chuyện bé khóc không ngừng không. Và nếu có chuyện đó, bạn có thể gợi ý gia đình tư vấn bác sỹ chăm sóc sức khoẻ trẻ để xem liệu có vấn đề sức khoẻ nào liên quan đến việc trẻ hay quấy khóc.*



HAR §17-891.1-13 (3)(E), §17-895-12 (2)(F)

AN TOÀN

Giấc Ngủ An Toàn

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dành phần lớn thời gian để ngủ. Điều đó quan trọng đối với sự lớn lên và phát triển có lợi cho sức khỏe của trẻ. Hiểu biết cách giữ cho trẻ được an toàn trong khi ngủ là việc tối quan trọng của người làm nghề chăm sóc trẻ, đặc biệt đối với người chăm sóc trẻ sơ sinh.

Tư thế ngủ không an toàn (ví dụ, ngủ nằm sấp hoặc nằm nghiêng) làm tăng nguy cơ Hội Chứng Cái Chết Đột Ngột ở Trẻ Em (Sudden Infant Death Syndrome -SIDS) hoặc các tai nạn khác liên quan đến giấc ngủ. Để trẻ ngủ an toàn, nằm phía lưng giúp giảm thiểu nguy cơ SIDS.

Người chăm sóc trẻ có thể tạo điều kiện cho trẻ ngủ an toàn bằng cách bỏ những đồ mềm như gối, thú nhồi bông, chăn mềm, gối chặn ra khỏi khu vực trẻ ngủ, đảm bảo môi trường chăm trẻ và bất cứ loại phương tiện nào trẻ chơi ko có khói. Để trẻ sơ sinh ngủ trong cũi hoặc chỗ ngủ đã được chứng nhận an toàn. Không để trẻ ngủ cùng giường với người khác. Những bước kể trên là cách để giúp tạo cho trẻ sơ sinh một môi trường ngủ an toàn và giảm thiểu nguy cơ bị những tai nạn liên quan đến giấc ngủ do bị chèn kín, bị ngạt thở hoặc bị nghẹt thở.

GIẤC NGỦ AN TOÀN

NHỮNG BƯỚC THỰC HÀNH NGỦ AN TOÀN

Vì sao điều này quan trọng?

- Tư thế ngủ không an toàn làm tăng nguy cơ trẻ bị chết.
- Những hành động đơn giản có thể tạo ra thay đổi lớn trong việc giảm Hội Chứng Chết Đột Ngột ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS) và những cái chết của trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ.

Tiến Trình:

1. Luôn đặt trẻ (dưới 12 tháng tuổi) ngủ ở tư thế nằm ngửa - kể cả ngủ trưa hay ngủ đêm. Tư thế nằm ngửa là an toàn nhất.
 - Trẻ nằm ngủ tư thế ngửa ít có nguy cơ bị hội chứng SIDS hơn đối với trẻ nằm úp hoặc nằm nghiêng.
 - Đối với bất cứ giấc ngủ nào đều quan trọng. Trẻ được tập thói quen nằm ngủ tư thế ngửa nhưng sau đó lật úp, dù chỉ là ngủ trưa vẫn có nguy cơ cao về hội chứng SIDS.
2. Đặt trẻ nằm ngủ trên 1 bề mặt vững chắc, ví dụ như chiếu trải trong cũi, trải một lớp vải phủ vừa khít và ngủ trong loại cũi được chứng nhận an toàn (xem nguồn Cũi Ngủ An Toàn để biết thêm chi tiết) để giảm thiểu hội chứng SIDS và những cái chết liên quan đến giấc ngủ.
 - Bề mặt chỗ ngủ phải chắc chắn và ngủ trong cũi, cũi quay được chứng nhận an toàn (ví dụ loại cũi kín để chơi, loại cũi quay để dưới sàn).
 - Không dùng ghế xe, xe chò, xích đu, hay những sản phẩm tương tự làm chỗ để ngủ cho bé.
 - Không để bé ngủ trên mặt phẳng mềm như là ghế sofa, gối, tấm chài/ chiếu mềm, tấm da cừu hoặc chăn.
3. Không để những vật mềm, đồ chơi và những thứ lủng nhùng trong khu vực bé ngủ. Những vật bao gồm gối, chăn, tấm chài/ chiếu mềm, tấm da cừu hoặc những thứ giống gối chặn trong cũi. Để tất cả những thứ có thể hạn chế việc thở tránh xa mặt bé.
4. Không hút thuốc trong khu vực chăm sóc trẻ. Trẻ nhỏ ngủ phải khói thuốc hoặc ngủ cạnh người hút thuốc cũng có nguy cơ đột tử cao hơn.
5. Để trẻ ngủ cạnh nhưng ngủ riêng, không ngủ cùng với người khác. Chỉ nên để một trẻ ngủ trong cũi hoặc cũi quay. Để tránh có tai nạn do nghẹt thở hoặc nằm lẫn vào, bé không nên để bé ngủ chung giường với người lớn hoặc ngủ với trẻ khác.



continued on next page

NHỮNG BƯỚC THỰC HÀNH NGỦ AN TOÀN

continued from previous page

6. Dùng loại núm vú giả khô cho bé (trên 1 tháng tuổi)—loại không có dây dính vào—khi bé ngủ trưa, ngủ đêm để giảm nguy cơ bị hội chứng SIDS.
 - Không ép bé phải ngậm núm vú giả.
 - Nếu núm vú giả rơi ra khỏi miệng khi bé ngủ, bạn ko nhất thiết phải đổi sang cái khác.
7. Đừng để bé bị quá nóng trong khi ngủ. Nếu bị quá ấm cũng có thể là nguy cơ dẫn đến cái chết đột ngột.
 - Mặc đồ ngủ mỏng cho trẻ (không cần nhiều hơn 1 lớp so với đồ mà người lớn mặc thấy thoải mái) và để nhiệt độ trong phòng ở mức người lớn thấy phù hợp. Có thể sử dụng 1 miếng chăn ngủ, hoặc túi ngủ thay cho đồ ngủ. Nếu bạn nhận thấy bé bị ẩm hoặc thở nhanh, có thể là do bé hơi bị ấm quá.
8. Không sử dụng các sản phẩm có ghi là tránh nguy cơ hội chứng SIDS. Hầu hết các sản phẩm này chưa được chứng nhận về tính hiệu quả hoặc an toàn.
9. Nên quan sát trẻ trực tiếp để luôn nhận thấy các dấu hiệu hoặc âm thanh trẻ phát ra, bao gồm khi trẻ chuẩn bị đi ngủ, trong lúc ngủ, và trong quá trình thức giấc. Đừng phụ thuộc vào máy giám sát cảm biến để tránh nguy cơ SIDS. Cha mẹ nên thảo luận với bác sỹ chăm sóc sức khỏe của trẻ về việc dùng máy giám sát trong các hoàn cảnh khác.
10. Tạo cơ hội “nằm sấp” là lúc bạn đặt bé nằm úp bụng trong lúc bé đang thức và có người trông bé để đảm bảo không cản trở việc bé thở. Có lợi khi cho bé nằm úp bụng hai đến 3 lần một ngày, mỗi lần ngắn (từ 3 đến 5 phút). Khi bé lớn và bé tỏ ra thích thú khi được nằm úp bụng, bạn có thể để thời gian bé nằm lâu hơn. Cảnh trọng: không để bé ngủ khi đang trong tư thế úp bụng.

THỜI GIAN NẪM ÚP quan trọng bởi:

- Nó giúp phòng tránh bị bẹp phần đầu phía sau.
 - Để cơ cổ và cơ vai khỏe hơn để bé có thể bắt đầu ngồi dậy, bò, và đi bộ
 - Cải thiện những kỹ năng vận động (sử dụng cơ để chuyển động và hoàn thiện sự vận động).
11. Nên thay bộ trải giường trước khi sử dụng cho trẻ khác. Nếu chiếu đã được dùng, cần làm sạch chiếu sau mỗi lần sử dụng (xem Làm Sạch, Sát Trùng, Khử Trùng để biết thêm chi tiết).

HAR §17-891.1-15, §17-891.1-41, §17-891.1-42, §17-895-14, §17-895-45, §17-895-46

GIẤC NGỦ AN TOÀN

CŨI AN TOÀN

Vì sao điều này quan trọng?

- Cũi loại không đạt tiêu chuẩn mới về an toàn của liên bang vẫn có có nguy cơ tiềm ẩn gây ra cái chết đối với trẻ nhỏ. Lắp cũi không đúng cách, hoặc bị thiếu, bị lỏng, hoặc phần khung, phần thanh chắn bị gãy, đều có thể là cái bẫy khiến trẻ bị ngạt, bị kẹt khi trẻ bị rơi vào khoảng bị trống.

Tiến Trình:

1. Luôn kiểm tra độ an toàn của cũi, bao gồm các điều kiện sau:

- *Đệm cũi phải chắc, và vừa khít để trẻ không bị kẹt giữa phần đệm và phần cũi.*
- *Không để thiếu, lỏng, hòng hoặc lắp ốc vít, thanh chắn và các phần khung của cũi cũng như tấm nệm không đủ chắc chắn.*
- *Không để bị nứt hoặc bị tróc sơn*
- *Khoảng cách giữa các thanh chắn không lớn hơn 2-3/8 inches (Bằng chiều rộng của một chai soda)*
- *Khoảng cách giữa miếng nệm và cạnh cũi phía có vị trí sâu nhất chỉ nhét vừa 2 ngón tay là tối đa.*
- *Không để thiếu hoặc để bị gãy nứt thanh chắn*
- *Các góc không thò ra quá 1/16th inch nó có thể làm quần áo bé bị mắc vào*
- *Không cắt bỏ phần đệm đầu hoặc đệm chân vì nó thể khiến đầu bé khó cử động.*
- *Không dùng loại cũi có một phía thấp hơn, trừ phi có thiết bị cố định được lắp và giữ cho phần cũi thấp để sử dụng, điều này theo chỉ dẫn của Ủy Ban Về Sản Phẩm An Toàn Cho Người Tiêu Dùng (CPSC).*



2. Xem trang web của Ủy Ban An Về Sản Phẩm An Toàn Cho Người Tiêu Dùng để biết những cập nhật mới nhất về tiêu chuẩn dành cho cũi: www.cpsc.gov.

continued on next page

CŨI AN TOÀN

continued from previous page

3. Phòng tránh tai nạn:

- *Sử dụng loại cũi có miếng lót đáy vừa vặn và được làm dành riêng sử dụng trong cũi.*
- *Không để cũi gần khu vực có dây kéo tấm che cửa sổ, rèm cửa hoặc rèm treo. Bé có thể bị mắc vào dây kéo và bị siết cổ.*
- *Không để võng hoặc đồ đựng đưa ở trong cũi vì nó có thể khiến bé bị siết chặt.*
- *Hạ thấp tấm nệm cũi xuống trước khi bé có thể tự ngồi. Khi nào bé có thể đứng, tấm nệm cũi cần được hạ xuống tới mức thấp nhất có thể.*
- *Những đồ chơi cho bé (những thứ chuyển động và những thứ để bé tập trong cũi) cần được treo cao ngoài tầm với của bé.*
- *Dỡ bỏ tất cả những đồ chơi treo trên cũi ngay khi trẻ lần đầu biết chống tay và chống gối (thường là khi bé được 5 tháng tuổi). Những đồ chơi này cũng có thể làm trẻ bị bóp nghẹt.*
- *Dừng sử dụng cũi khi đứa trẻ đã cao khoảng 35 inches và chúng đủ lớn, đủ linh động để có thể với được chốt cũi hoặc có khả năng trèo ra khỏi cũi. Vào thời điểm đó, cần để trẻ ngủ ở khu vực khác, ví dụ ngủ trên giường trẻ em hoặc ngủ trên tấm nệm.*

HAR §17-891.1-41, §17-891.1-42, §17-895-45, §17-895-46

AN TOÀN

Kế Hoạch Trong Tình Huống Khẩn Cấp

Là người chăm sóc trẻ, bạn biết việc quan trọng nhất của mình là để bảo vệ cho trẻ mà bạn đang chăm sóc. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn đã làm tất cả các bước cần thiết để tạo môi trường an toàn, thì những việc khẩn cấp, ví dụ như trẻ không may bị tai nạn hoặc những thảm họa từ thiên nhiên, từ con người vẫn có thể xảy ra. Trong trường hợp khẩn cấp, trẻ có thể không hiểu được những gì đang diễn ra và không có khả năng tự bảo vệ bản thân. Trong những tình huống như thế, với sự chuẩn bị của cá nhân và có kế hoạch bạn có thể giảm thiểu tác động do thảm họa và giúp duy trì được sự bình tĩnh và môi trường an toàn cho trẻ.

Việc tạo lập, xem xét và tập duyệt các kế hoạch/ tiến trình, chuẩn bị cho các tình huống khẩn cấp khiến bạn xác định được loại vật dụng nào cần đến, các bước cần có để giữ an toàn cho trẻ và cho bản thân bạn, và những tiến trình để bạn giao tiếp hiệu quả với gia đình của trẻ mà bạn đang chăm sóc. Biết những gì phải làm khiến bạn phản ứng nhanh và ra quyết định kịp thời, đó là điều rất cần thiết trong tình huống khẩn cấp.

KẾ HOẠCH TRONG TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

SƠ CỨU/ TIẾN TRÌNH CPR

Vì sao điều này quan trọng?

- Nhận biết các dấu hiệu của tai nạn và có khả năng thực hiện các thao tác sơ cứu và CPR đối với trẻ, đó là việc cứu sống mạng người.

Tiến Trình:

1. Việc sơ cứu được yêu cầu trong các loại tổn thương sau:

- *Tổn thương vùng mắt*
- *Bị thương ở vùng đầu*
- *Bị rạn hoặc bong gân*
- *Bị ngộ độc*
- *Bị côn trùng đốt hoặc cắn*
- *Bị ngất*
- *Bị bỏng*
- *Chảy máu mũi*
- *Bị thương tổn ngoài da*
- *Tổn thương răng*
- *Bị tai biến*
- *Bị sốt*

2. Kiểm tra tình trạng thương tổn của trẻ ngay lập tức.

- *Sử dụng các kĩ năng sơ cứu và CPR để đánh giá và/ hoặc xử lý cho trẻ bị thương.*
- *Sử dụng găng tay dùng một lần nếu trẻ bị chảy máu. Tham khảo nguồn Các Bước Sử Dụng Găng.*
- *Sử dụng bộ sơ cứu để thực hiện sơ cứu sơ bộ. Tham khảo Bảng Liệt Kê Đồ Sơ Cứu (xem phụ lục F để xác định đồ sơ cứu nào cần đến).*

3. Trong khi có mặt cùng trẻ bị thương, đảm bảo những trẻ khác dưới sự chăm sóc của bạn được an toàn.



continued on next page

KẾ HOẠCH TRONG TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

SƠ CỨU/ TIẾN TRÌNH CPR

continued from previous page

4. Gọi 911 nếu tình trạng của trẻ cần đến sự quan tâm của y tế.
5. Báo cho cha mẹ trẻ biết về việc trẻ bị thương và thông báo cho họ những việc bạn đã làm để chăm sóc trẻ.
6. Gọi người phụ giúp trông trẻ nếu bạn cần cần có sự giúp đỡ trông nom trẻ.

INFORMATION ON APPROVED CHILD FIRST AID/CPR TRAINING:

- <http://www.redcross.org/take-a-class>
- <http://www.heart.org/HEARTORG/>

HAR §17-891.1 (6), §17-891.1-21, §17-891.1-22 (i), §17-892.1-6 (9), §17-892.1-21, §17-892.1-22, §17-895-6 (12), §17-895-21 (a), §17-895-22

KẾ HOẠCH TRONG TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

CHUẨN BỊ CHO TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

Vì sao điều này quan trọng?

- Thảm họa thiên nhiên và những tình huống khẩn cấp có thể khiến cảm xúc bị suy sụp, nhà cửa tài sản bị phá hủy và đe dọa đến sự an toàn của bạn cũng như những đứa trẻ đang được bạn chăm sóc. Có kế hoạch khẩn cấp giúp đảm bảo bạn có sự chuẩn bị để ứng phó kịp thời trong trường hợp khẩn cấp.

Tiến Trình:

1. Xem xét khu vực nơi có cơ sở của bạn và xác định xem liệu nó có nằm trong vùng nguy hiểm, vùng thiên tai thảm họa, vùng khẩn cấp có ảnh hưởng tới chương trình của bạn (ví dụ., vùng có sóng thần, động đất, mưa bão, lũ lụt, vùng có bạo lực). Tha chiếu thông tin ở website dưới đây:
 - Cục Quản Lý Các Vấn Đề Khẩn Cấp <http://www.oahudem.org>
 - Cơ Quan Quản Lý Các Vấn Đề Khẩn Cấp Liên Bang <http://www.fema.gov/>
 - Cơ Quan Ứng Phó Tình Huống Khẩn Cấp của Cơ Quan An Ninh Nội Địa Mỹ <http://www.ready.gov/>
 - Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ Văn Phòng Hawaii <https://www.redcross.org>
2. Xác định khả năng chịu được những thảm họa và tình huống khẩn cấp kể trên đối với cơ sở của bạn.
3. Xây dựng một bản Kế Hoạch Khẩn Cấp và chỉ ra những tình huống nguy hiểm, thảm họa thiên tai và các tình huống khẩn cấp bạn xác định được như nêu trong Bước 1. (Xem phần Phụ Lục G về Mẫu Kế Hoạch Ứng Phó Khẩn Cấp)
4. Để bộ thiết bị Khẩn Cấp/ Sơ Tán cùng nhau nhằm hỗ trợ cho kế hoạch của bạn (Xem phần Phụ Lục H về Bộ Thiết Bị Cung Cấp Trong Tình Huống Khẩn Cấp). Kiểm tra định kì để đảm bảo hạn sử dụng không bị quá hạn.



continued on next page

KẾ HOẠCH TRONG TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

CHUẨN BỊ CHO TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

continued from previous page

5. Thông báo cho gia đình trẻ về bản kế hoạch của bạn nằm trong sổ tay phụ huynh và/hoặc trong thư, trong tờ rơi. Đảm bảo các gia đình đều nhận được bản copy kế hoạch này.
6. Lưu một bản copy Kế Hoạch Khẩn Cấp trong hồ sơ của bạn để tham khảo và dán một bản copy ở nơi mà cha mẹ trẻ có thể dễ dàng nhìn thấy và dễ đọc.
7. Thực hành các tình huống khẩn cấp một tháng một lần cùng với trẻ đang được bạn chăm sóc để trẻ có thể làm quen với tiến trình này.



HAR §17-891.1-30, §17-892.1-31, §17-895-33, §17-896-29



References

References

- Adesman, A. (2010). *Heat waves, hypothermia and hot cars* (2010). Retrieved from <http://blogs.webmd.com/parenting-myths/2010/07/heat-waves-hyperthermia-and-hot-cars.html>
- Administration for Children and Families Office of Child Care (2014). *Resource guide: emergency preparedness and response resources for child care programs*. Retrieved from <https://childcareta.acf.hhs.gov/resource/resource-guide-emergency-preparedness-and-response-resources-child-care-programs>
- American Academy of Pediatrics (2007). *Emergency guidelines for schools*. Retrieved from <http://www2.aap.org/sections/schoolhealth/emergencyguidelines2007.pdf>
- American Academy of Pediatrics (2004). *First aid*. Retrieved from <http://www.pediatricspec.com/resources/FirstAid.pdf>
- American Academy of Pediatrics (2016). *Media and Young Minds: Council on Communications and Media*. Retrieved from <http://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591>
- American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education (2011). *Caring for our children: National health and safety performance standards; Guidelines for early care and education programs*. 3rd edition. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; Washington, DC: American Public Health Association.
- American Heart Association (2014). *Obesity in infants to preschoolers [infographic]*. Retrieved from http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyKids/ChildhoodObesity/Obesity-in-Infants-and-Preschoolers-Infographic_UCM_467593_SubHomePage.jsp
- American Heart Association (2014). *Preventing childhood obesity: Tips for parents and caretakers*. Retrieved from http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyKids/ChildhoodObesity/Preventing-Childhood-Obesity-Tips-for-Parents-and-Caretakers_UCM_456118_Article.jsp#.WKy1UzsrKUK
- Aronson, S.S. & Shope, T.R., ed. (2009). *Managing infectious diseases in child care and schools: A quick reference guide*. 2nd ed. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.
- California Child Care Health Program (2009). *Disposable gloves*. Retrieved from http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/chinese/disposable_gloves_en.pdf
- California Child Care Health Program (2003). *Morning health check*. Retrieved from www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/posters/BWMorningCheckEN.pdf
- Centers for Disease Control and Prevention (2014). *Childhood obesity facts*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/healthyyouth/obesity/facts.htm>
- Center for Disease Control and Prevention (2004). *Guidance for the selection and use of personal protective equipment (PPE) in healthcare settings*. Retrieved from http://www.cdc.gov/hai/pdfs/ppe/ppe_slides6-29-04.pdf
- Centers for Disease Control and Prevention (2013). *Infectious disease information: Infants' and children's topics*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/children/symptoms.htm>
- Centers for Disease Control and Prevention (2015). *Vaccines and immunizations*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/vaccines/default.htm>
- Centers for Disease Control and Prevention (2013). *Voluntary guidelines for managing food allergies in schools and early care and education programs*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services.
- Centers for Disease Control and Prevention & National Center for Injury Prevention and Control (2010). *Understanding child maltreatment*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/cm-factsheet-a.pdf>
- Center on the Developing Child (2015). *Key concepts: Toxic stress*. Retrieved from http://developingchild.harvard.edu/key_concepts/toxic_stress_response/
- The Children's Trust of Massachusetts (2015). *All babies cry*. Retrieved from http://www.allbabiescry.com/assets/docs/ABC_Booklet_English.pdf
- Division of Child Development and Early Education, North Carolina Department of Health and Human Services (2012). *Get ready, get set, go! Field trip and transportation safety: A handbook for North Carolina's early care and education workforce*. Retrieved from http://ncchildcare.dhhs.state.nc.us/pdf_forms/ready_set_go_training_module.pdf
- Esquivel, M. (n.d.). *Childcare Center Wellness Policy Best Practices Checklist*. Retrieved from <http://www.chl-pacific.org/community-connections/resource-material>
- Federal Emergency Management Agency (2001). *Sample childcare emergency action plan*. Retrieved from http://www.training.fema.gov/EMIWeb/IS/IS36/Handouts%20-Sample%20Plans/EAP_Sample.pdf

References

- Fong, G., Tom, A., Gorecki, D., Nemoto, M.A., Hisatake, T., Furoyama, L., & Yuen, S. (2006). *Learning to Grow developmental guidelines for infants, toddlers and young preschoolers*. Honolulu, HI: University of Hawai'i at Mānoa Center on the Family.
- Food Safety World Health Organization (2012). *Five keys to safer food*. Retrieved from http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5keys_en.pdf?ua=1
- Harms, T., Cryer, D., & Clifford, R. (2007). *Family child care environmental rating scale-Revised edition*. New York, NY: Teachers College Press.
- Hawai'i State Department of Health (2010). *Diseases and conditions*. Retrieved from <http://health.hawaii.gov/docd/dib/disease/#C>
- Hawai'i State Department of Health, Safe Sleep Hawai'i & Keiki Injury Prevention Coalition (2008). *Keep me safe while I sleep*. Retrieved from <http://www.safesleephawaii.org/PDFs/Keep%20Me%20Safe%20While%20I%20Sleep%202008.pdf>
- Keiki Injury Prevention Coalition (2012). *Car seat safety*. Retrieved from <http://kipchawaii.org/the-coalition/car-seat-safety/>
- Keiki Injury Prevention Coalition (2014). *Inspection stations*. Retrieved from <http://kipchawaii.org/the-coalition/car-seat-safety/inspection-stations/>
- Kids Health (2015). *Abusive Head Trauma (Shaken Baby Syndrome)*. Retrieved from <http://kidshealth.org/parent/medical/brain/shaken.html>
- Kyono, M. (2013). *Hot topics: Health and safety cards*. Retrieved from http://health.hawaii.gov/cshcn/files/2013/05/Hot_Topics_Health_Safety.pdf
- National Association of Child Care Resource & Referral Agencies & Save the Children (2010). *Protecting children in child care during emergencies*. Retrieved from http://www.naccrra.org/sites/default/files/publications/naccrra_publications/2012/protectingchildreninchildcareemergencies.pdf
- National Association for Family Child Care (2006). *Health standards for NAFCC accreditation*. Salt Lake City: National Association for Family Child Care.
- National Association for Sport and Physical Education (2009). *Active Start: a statement of physical activity guidelines for children birth to five years*. 2nd ed. Reston, VA: NASPE Publications.
- National Center on Shaken Baby Syndrome (2015). *All about SBS/AHT*. Retrieved from <https://www.dontshake.org/learn-more>
- National Safety Council (2009). *Playground safety*. Retrieved from http://www.nsc.org/news_resources/Resources/Pages/PlaygroundSafety.aspx#.U014b_IdV8E
- Nemours Center for Children's Health Media (2013). *Baby basics: Diapering your baby*. Retrieved from http://kidshealth.org/parent/pregnancy_center/newborn_care/diapering.html#
- Nemours Center for Children's Health Media (2011). *Keeping kids safe and secure*. Retrieved from http://kidshealth.org/parent/firstaid_safe/outdoor/auto_baby_toddler.html#
- New Hampshire Child Development Bureau, Child Care Licensing Unit, Child Care Resource and Referral Network, NH Emergency Management of Department of Safety and Easter Seals NH. (n.d.). *Family child care emergency preparedness guide*. Retrieved February 27, 2015, from <http://www.dhhs.nh.gov/dcyf/cdb/documents/famcareprepguide.pdf>
- North Carolina Child Care Health & Safety Resource Center (2011). *Daily health check*. Retrieved from http://www.healthychildcarenc.org/PDFs/daily_health_check.pdf
- North Carolina Child Care Health and Safety Resource Center (2011). *Steps to administering medication*. Retrieved from <http://www.healthychildcarenc.org>
- Parents Central (2017). *Car seat recommendations for children*. Retrieved from <https://www.safercar.gov/parents/CarSeats/Right-Seat-Age-And-Size-Recommendations.htm?view=full>
- Parents Central (2013). *Children in cars heatstroke prevention tips for parents and caregivers*. Retrieved from <https://www.safercar.gov/parents/>
- Penn State Extension (2015). *Taking the fear out of food allergies*. Retrieved from https://bkc.vmhost.psu.edu/documents/HO_FoodAllergies-article.pdf
- Prevent Child Abuse Hawaii (2015). *Never shake a keiki (child)*. Retrieved from <http://www.preventchildabusehawaii.org/brochures-and-tips.html>
- Sachs, M. & Tombrello, S. (2000). *Car seat safety: When buckling up isn't always enough*. Retrieved from http://www.carseat.org/Resources/Sachs_CSS.pdf
- Safe Kids Worldwide (2014). *Poison*. Retrieved from http://www.safekids.org/safetytips/field_risks/poison?gclid=Ci71mq_P4LOCFY6Rfgode2UAvQ
- Safe Kids Worldwide (2014). *Safety tips*. Retrieved from <https://www.safekids.org/safetytips/>

References

- Safe Kids Worldwide (2013). *Swimming safety tips*. Retrieved from http://www.safekids.org/sites/default/files/documents/swimming_safety_tips2_0.pdf
- Safe Kids Worldwide (2013). *Water safety at home*. Retrieved from http://www.safekids.org/sites/default/files/documents/water_safety_tips.pdf
- Safe to Sleep Public Education Campaign (2013). *What does a safe sleep environment look like?* Retrieved from http://www.nichd.nih.gov/sts/about/environment/room/Pages/text_alternative.aspx
- Strasburger V.C. (2011). *Children, adolescents, obesity, and the media*. *Pediatrics*. Jul 2011; 128(1):201-208
- South Los Angeles Health Projects (2004). *How to store breast milk*. Retrieved from: http://breastfeedla.org/wp-content/uploads/sites/2/2013/11/p9e_How_to_Store_Breastmilk.pdf
- State of Hawai'i Department of Health (DOH) Immunization Branch (2015). *Important Notice to Parents: School Health Requirements*. Retrieved from <http://health.hawaii.gov/docd/requirements-by-grade/school-health-requirements-brochures/>
- Trust for America's Health and the Robert Wood Johnson Foundation (2014). *The state of obesity: Better policies for a better America*. Retrieved from <http://stateofobesity.org/states/hi/>
- U.S. Consumer Product Safety Commission, Office of Information and Public Affairs (2011). *Lock up poisons*. Retrieved from <http://www.cpsc.gov/PageFiles/114224/382.pdf>
- U.S. Consumer Product Safety Commission (2008). *Childproofing your home: 12 safety devices to protect your children*. Retrieved from <https://www.cpsc.gov/safety-education/safety-guides/kids-and-babies/childproofing-your-home-12-safety-devices-protect>
- U.S. Consumer Product Safety Commission (2012). *For kids' sake: Think toy safety by knowing toy dangers*. Retrieved from [https://www.cpsc.gov/s3fs-public/281\(1\).pdf](https://www.cpsc.gov/s3fs-public/281(1).pdf)
- U.S. Consumer Product Safety Commission (2012). *Toy-related deaths and injuries: Calendar year 2012*. Retrieved from <https://www.cpsc.gov/Research--Statistics/Injury-Statistics/>
- U.S. Consumer Product Safety Commission & Kaboom (2001). *Is your home playground a safe place to play?* Retrieved from <https://www.cpsc.gov/s3fs-public/pg1.pdf>
- U.S. Department of Agriculture (2015). *ChooseMyPlate.gov*. Retrieved from <http://www.choosemyplate.gov/>
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services (2013). *Nutrition and wellness tips for young children: Provider handbook for the child and adult care food program*. Alexandria, VA. Retrieved from <http://www.fns.usda.gov/tn/nutrition-and-wellness-tips-young-children-provider-handbook-child-and-adult-care-food-program>
- U.S. Department of Health and Human Services (HHS) (2015). *Vaccines.gov*. Retrieved from <http://www.vaccines.gov/>
- U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition, Physical Activity and Obesity (2015). *Nutrition, Physical Activity and Obesity Data, Trends and Maps web site*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/nccdphp/DNPAO/index.html>.
- U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health & Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (2007). *Infant sleep position and SIDS: Questions and answers for health care providers*. Retrieved from http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/Documents/SIDS_QA-508-rev.pdf
- U.S. Environmental Protection Agency, Poison Control Center (2012). *Poison proof your home: One room at a time*. Retrieved from <https://www.epa.gov/sites/production/files/2015-10/documents/roombyroom-checklist.pdf>
- Yuen, S., Fong, G.F., & Nielsen, S. (Eds.) (1998). *Family Resource Kit. Food Safety*. Honolulu, HI: University of Hawai'i at Mānoa, Center on the Family.
- Yuen, S., Fong, G.F., & Nielsen, S. (Eds.) (1998). *Family Resource Kit. Indoor safety*. Honolulu, HI: University of Hawai'i at Mānoa, Center on the Family.
- Yuen, S., Fong, G.F., & Nielsen, S. (Eds.) (1998). *Family Resource Kit. Outdoor safety*. Honolulu, HI: University of Hawai'i at Mānoa, Center on the Family.
- Yuen, S., Fong, G.F., & Nielsen, S. (Eds.) (1998). *Family Resource Kit. Safe healthy home*. Honolulu, HI: University of Hawai'i at Mānoa, Center on the Family.

A decorative border surrounds the page, composed of six colored segments: blue (top-left), red (top-middle), yellow (top-right), pink (right), purple (bottom-right), and orange (bottom-left).

Appendices

Appendix A

SAMPLE DAILY HEALTH CHECKLIST

| CHECKLIST FOR A HEAD TO TOE CHECK | NO | YES, COMMENTS |
|---|----|---------------|
| Shows a change in behavior or mood: less active, less energy, more sleepy, easily irritated | | |
| Looks different from normal | | |
| Complains of not feeling well | | |
| Has itchy skin or scalp | | |
| Is pulling at ear | | |
| Has drainage from the eyes | | |
| Has a runny nose | | |
| Is coughing severely | | |
| Has skin rash or discoloration | | |
| Has drainage from an open sore | | |
| Has unusually warm or flushed (red) skin | | |
| Eating or drinking more or less than usual | | |
| Is vomiting | | |
| Has abnormal stools: white bowel movement, gray bowel movement, diarrhea, or unusual odor | | |
| Is not urinating | | |
| Is off balance or walks unevenly | | |

Adapted from North Carolina Child Care Health & Safety Resource Center

Appendix B

SAMPLE CONSENT FORM FOR THE ADMINISTRATION OF MEDICATION

I, (print name) _____, authorize _____
to give my child _____ the prescribed dose of medication as follows:

Name of Medication: _____ Dose: _____

At the following time(s): _____

On the following date(s): _____

Prescribed by Dr. _____

Further, I agree to hold harmless and indemnify _____ (name of care provider or center) _____ for any charges or damages not covered by insurance, arising out of mistakes in administering the medication.

Parent (signature): _____ Date: _____

Date of prescription: _____ Name of prescription: _____

Medication must be in its original container.

Long term medication must be renewed every 3 months.

Possible side effects if any: _____

Physician's Name: _____

Physician's Signature: _____ Date: _____

For Care Provider to Complete

Date prescription was filled (must be current): _____

Physician's directions for use: _____

Child's own name on label: _____

Record of Dispensation

| DATE | DAY OF THE WEEK | AUTHORIZED STAFF'S SIGNATURE | TIME ADMINISTERED |
|-------|-----------------|------------------------------|-------------------|
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |

Appendix C

ROUTINE SCHEDULE FOR CLEANING, SANITIZING, AND DISINFECTING

| AREAS | BEFORE EACH USE | AFTER EACH USE | DAILY (At the End of the Day) | WEEKLY | MONTHLY | COMMENTS |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|----------------------------------|--------|---------|--|
| FOOD AREAS | | | | | | |
| Food preparation surfaces | Clean, Sanitize | Clean, Sanitize | | | | Use a sanitizer safe for food contact |
| Eating utensils & dishes | | Clean, Sanitize | | | | If washing the dishes and utensils by hand, use a sanitizer safe for food contact as the final step in the process; Use of an automated dishwasher will sanitize |
| Tables & highchair trays | Clean, Sanitize | Clean, Sanitize | | | | |
| Countertops | | Clean | Clean, Sanitize | | | Use a sanitizer safe for food contact |
| Food preparation appliances | | Clean | Clean, Sanitize | | | |
| Mixed use tables | Clean, Sanitize | | | | | Before serving food |
| Refrigerator | | | | | Clean | |
| CHILD CARE AREAS | | | | | | |
| Plastic mouthed toys | | Clean | Clean, Sanitize | | | |
| Pacifiers | | Clean | Clean, Sanitize | | | Reserve for use by only one child; Use dishwasher or boil for one minute |
| Hats | | | Clean | | | Clean after each use if head lice present |
| Door & cabinet handles | | | Clean, Disinfect | | | |
| Floors | | | Clean | | | Sweep or vacuum, then damp mop, (consider micro fiber damp mop to pick up most particles) |
| Machine washable cloth toys | | | | Clean | | Launder |
| Dress-up clothes | | | | Clean | | Launder |
| Play activity centers | | | | Clean | | |
| Drinking Fountains | | | Clean, Disinfect | | | |
| Computer keyboards | | Clean, Sanitize | | | | Use sanitizing wipes, do not use spray |
| Phone receivers | | | Clean | | | |

continued on next page

Appendix C

ROUTINE SCHEDULE FOR CLEANING, SANITIZING, AND DISINFECTING

continued from previous page

| AREAS | BEFORE EACH USE | AFTER EACH USE | DAILY (At the End of the Day) | WEEKLY | MONTHLY | COMMENTS |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------------------------------|--------|---------|---|
| TOILET & DIAPERING AREAS | | | | | | |
| Changing tables | | Clean, Disinfect | | | | Clean with detergent, rinse, disinfect |
| Potty chairs | | Clean, Disinfect | | | | |
| Hand washing sinks & faucets | | | Clean, Disinfect | | | |
| Countertops | | | Clean, Disinfect | | | |
| Toilets | | | Clean, Disinfect | | | |
| Diaper pails | | | Clean, Disinfect | | | |
| Floors | | | Clean, Disinfect | | | Damp mop with a floor cleaner/ disinfectant |
| SLEEPING AREAS | | | | | | |
| Bed sheets & pillow cases | | | | Clean | | Clean before use by another child |
| Cribs, cots, & mats | | | | Clean | | Clean before use by another child |
| Blankets | | | | | Clean | |

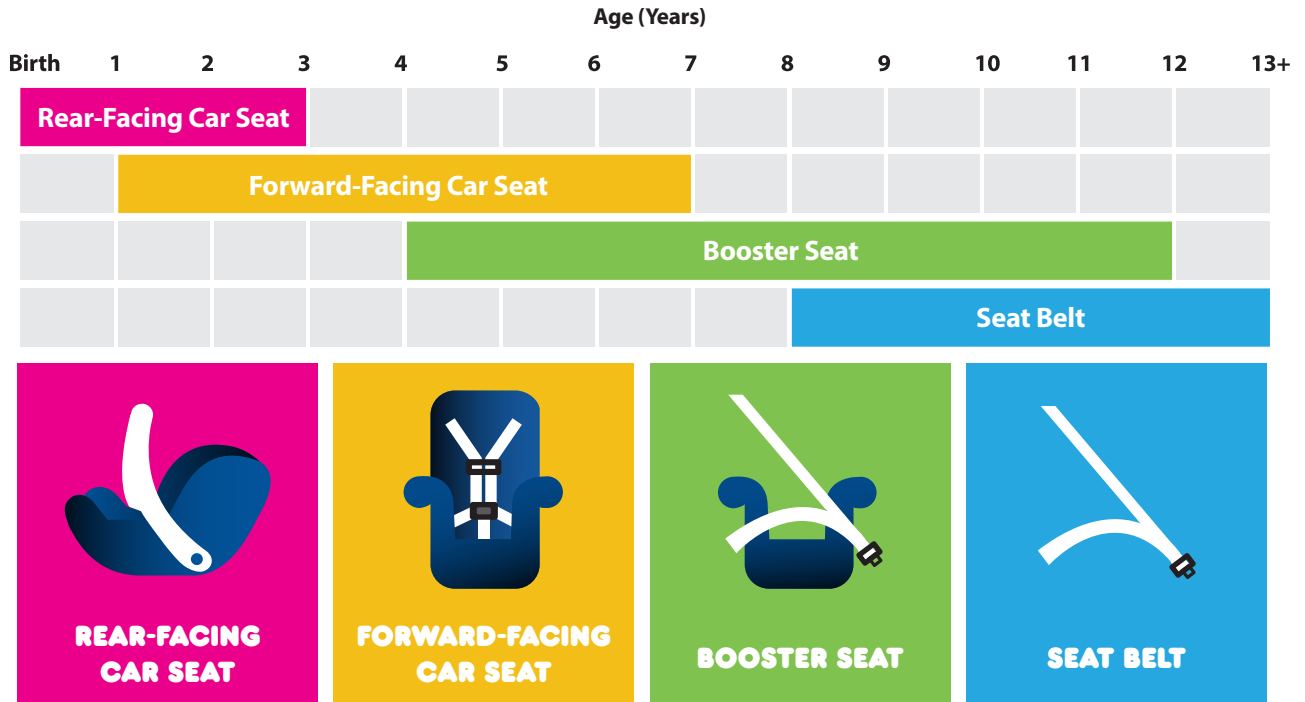
Adapted from Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs, Third Edition

Appendix D

CAR SEAT RECOMMENDATIONS

Car Seat Recommendations for Children

There are many car seat choices on the market. Use the information below to help you choose the type of car seat that best meets your child’s needs.



- Select a car seat based on your child’s age and size, choose a seat that fits in your vehicle, and use it every time.
- Always refer to your specific car seat manufacturer’s instructions (check height and weight limits) and read the vehicle owner’s manual on how to install the car seat using the seat belt or lower anchors and a tether, if available.
- To maximize safety, keep your child in the car seat for as long as possible, as long as the child fits within the manufacturer’s height and weight requirements.
- Keep your child in the back seat at least through age 12.

Adapted from www.safercar.gov

Appendix E

POISON PROOF YOUR HOME: ONE ROOM AT A TIME PESTICIDE POISON PREVENTION CHECKLIST

| Pesticide Poison Prevention Checklist | |
|--|---|
| Questions | Action Steps |
| Bathroom | |
| Did you inspect the bathroom and move toilet bowl cleaners, medicine, cosmetics, tile cleaners, bathroom deodorizers, mouthwash, and other personal hygiene products out of reach from small children in a high, locked cabinet? | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> ■ Re-close containers if interrupted during an application (e.g. phone call or doorbell). Make sure all harmful containers are fully sealed and out of a child's reach during temporary absence. |
| Are all medications and pesticide products, such as bathroom cleansers and mouthwashes, tightly sealed with child-resistant caps? | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> ■ Read the Label First. Follow all directions exactly as they are written on the label, including any noted precautions and product restrictions. |
| Bedroom | |
| Did you store items like mothballs, cosmetics, hair sprays, colognes, nail polish remover, and medicine products in a locked cabinet away from a child's reach? | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> ■ Mothballs should be hung in containers. If such products are used in closets or chests, they should be stored out of children's reach. |
| Living Room | |
| Have you placed all ant or roach baits and rodent pellets out of children's reach? | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> ■ Place roach and rodent baits in areas where children can not touch them. If possible, place rodent bait in a tamper-resistant bait station. |
| Kitchen | |
| Did you store hazardous products like bleach, bug spray, drain cleaners, ammonia, floor wax, furniture polish, and disinfectants up high in a locked cabinet? | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> ■ If items cannot be moved up high, install safety latches on lower cabinets to keep children out. |
| Did you store household cleaning products, such as dishwashing detergent, disinfectants, oven and window cleansers, and drain cleaners in a place away from food? | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> ■ Pesticides and foods should never be stored on the same shelf as pesticides may be mistaken for food. |
| Are all kitchen cleanser, drain opener, and ammonia substances in their original containers? | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> ■ Keep all substances in their original containers. Using beverage bottles or cans for storing cleaning liquids and other household mixtures is very dangerous and may be mistaken for a drink. Plus, labels on original containers give first-aid information in case of accidental poisoning. |
| Are all cleaning liquids and medicines properly sealed? | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> ■ Keep potentially hazardous cleaning products and medicines properly closed while using, even if a container is briefly left unattended. |
| Garage | |
| Did you store gasoline, kerosene, car wax and soaps, weed killers, pesticide sprays, paint, windshield washer fluid, and anti-freeze substances up high out of the reach of young children? | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> ■ Poisonous anti-freeze tastes sweet to dogs and cats—clean up spills and leaks immediately. |
| Have you stored all hazardous fluids and pesticides high in a locked cabinet where children can't gain access? | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> ■ Store all hazardous fluids and pesticides high in locked cabinets where children can't gain access. |
| Laundry Room | |
| Are chemicals and laundry detergents or softeners out of the reach of young children? | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> ■ Using bottles and cans for storing detergents can be dangerous. Also, labels on original containers provide critical first-aid instruction in case of accidental poisoning. |
| Is the bleach container closed properly? | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> ■ Keep all laundry and cleaning substances in their original containers. |
| <p>For more information on pesticides or pesticide poisoning prevention, refer to EPA's Pesticides Program Web site at www.epa.gov/pesticides, or call the National Pesticide Information Center at 1-800-858-7378.</p> | |

Appendix F

FIRST AID CHECKLIST

Your first aid kit should contain:

- 1. Disposable nonporous gloves (latex free recommended)
- 2. Scissors
- 3. Tweezers
- 4. A non-glass thermometer, “baby safe” version if infants are being cared for
- 5. Bandage tape (latex free)
- 6. Sterile gauze pads
- 7. Flexible roller gauze
- 8. Triangular bandages
- 9. Safety pins
- 10. Pen/pencil and notepad
- 11. Cold pack
- 12. Current first aid guide
- 13. Liquid soap (to be used with water) or moist towelettes for cleaning wounds
- 14. Hand sanitizer (not to be used on children under the age of 24 months) to be used if no water is available
- 15. Adhesive strip bandages
- 16. Plastic bags for disposal of cloth, gauze, and other materials used in handling bodily fluids
- 17. Emergency phone numbers, including phone numbers for parents and legal guardians

Appendix G

SAMPLE EMERGENCY PREPAREDNESS PLAN

PURPOSE: This plan establishes emergency procedures to be followed during the time I am in charge of individuals under my care. The plan covers fire, tsunami, flooding, earthquake, hurricane/tropical storm, and other hazards as deemed appropriate.

1. FIRE:

- a. The signal for fire is:

We will leave according to the posted evacuation plan and proceed to:

We will return to the facility when given permission by the Fire Department.

- b. Should the facility be damaged by fire, we will be housed temporarily at:

We will call all families for further information and action.

- c. Drills will be held periodically.

2. TSUNAMI:

I will take the following actions based on the Tsunami Evacuation Zone Maps.

The facility IS NOT in the Evacuation Zone. We will not evacuate when a tsunami watch or warning is issued.

The facility IS in the Evacuation Zone. The following procedures have been adopted:

- a. TSUNAMI WATCH - We will immediately begin preparing for the issuance of a Tsunami Warning and evacuation.

- b. TSUNAMI WARNING - When we hear the sirens, we will begin to evacuate and continue to monitor official emergency broadcasts.

- c. If a Tsunami Warning is issued, we will evacuate to:

- d. We have prepared survival kits and will take them with us when we evacuate. We will attempt to call all families once the official "All Clear" is announced.

3. HURRICANE/TROPICAL STORM:

- a. WATCH: We will monitor the storm and make preparations to evacuate in the event a Warning is issued. Watches are typically issued far enough in advance to allow time to close the facility in an orderly manner, or to remain closed if we are not yet open for the day.

- b. The Hurricane/Tropical Storm public evacuation shelter closest to this facility is:

continued on next page

Appendix G

SAMPLE EMERGENCY PREPAREDNESS PLAN

continued from previous page

4. EARTHQUAKE:

- a. If we are inside when an earthquake occurs, we will stay inside and immediately take cover under desks or tables, in supported doorways, etc.
- b. If outdoors, we will stay outdoors and move toward the open field that is away from electrical lines, tall buildings, and trees.
- c. If the facility is not damaged, we will remain in place and listen for official emergency instructions. I have made necessary preparations for us to survive in place for up to 72 hours without outside assistance.
- d. If the facility is damaged, we will gather our survival kits and attempt to move to shelter at:

5. FLOODING:

- a. If instructed by civil authorities to evacuate or if water begins to rise around the facility, we plan to gather the survival kits and immediately move to higher ground at:

6. OTHER HAZARDS:

- a. If instructed to shelter in place (e.g., due to airborne hazardous materials, terrorist threat, or other community emergencies), I will close and lock all windows and doors, and evacuate everyone to a room in the center of the site farthest from the outside and keep a low profile. I will await further instructions from authorities.
- b. If necessary to evacuate the facility, we will use the following evacuation plan and move to the designated shelter or another shelter as directed by civil authorities. I will attempt to contact the families as soon as possible. In the meantime, I urge families to listen to official emergency broadcasts for more information.

EVACUATION PLAN:

| | |
|--|--|
| Evacuation routes/exits: | _____ # of doors on ground level _____ # of windows on ground level _____ Exit over stairs will be required |
| Evacuation infants/toddlers: | State how you will get non-mobile infants out safely |
| Notification: | <ul style="list-style-type: none"> ▫ Once all children are evacuated: ▫ 911 will be called ▫ Parents will be notified |
| Emergency kits/Information: | State where the kit and family contact information is stored |
| Evacuation sites: | <ul style="list-style-type: none"> ▫ In neighborhood: _____ ▫ Out of neighborhood: _____ |
| Transportation to evacuation locations: | <ul style="list-style-type: none"> ▫ By car with (#) _____ car safety seats ▫ On Foot |

Adapted from Hawai'i Department of Emergency Management

Appendix H

EMERGENCY SUPPLY TOOL KIT

Emergency Supply Tool Kit

| | Short Term Emergency | 72-Hour Emergency |
|-------------------------|---|---|
| 8 Basic Supplies | Evacuation Backpack | Sturdy, waterproof, covered container with a cover |
| Important Papers | <input type="checkbox"/> Emergency information on each child in a small notebook or on child identification cards <input type="checkbox"/> Emergency plans and number <input type="checkbox"/> Medical Releases <input type="checkbox"/> Relocation site agreements and Maps | <input type="checkbox"/> Emergency Transportation Permission |
| Water | <input type="checkbox"/> One gallon of water for every four children/staff | <input type="checkbox"/> ½ gallon of water per child and 1 gallon per adult |
| Food | <input type="checkbox"/> Non-perishable food items such as granola bars and crackers <input type="checkbox"/> Formula for infants <input type="checkbox"/> Disposable cups | <input type="checkbox"/> Non-perishable food items such as canned fruit and meat <input type="checkbox"/> Appropriate eating utensils <input type="checkbox"/> Special food for infants <input type="checkbox"/> Non-electric can opener |
| Clothing& Bedding | <input type="checkbox"/> Aluminum safety blankets <input type="checkbox"/> Pair of work gloves | <input type="checkbox"/> Change of clothes per person, especially socks <input type="checkbox"/> Extra bedding/blankets |
| First Aid | <input type="checkbox"/> Small First Aid kit <input type="checkbox"/> Any needed medications | <input type="checkbox"/> Large First Aid kit <input type="checkbox"/> Any needed medications |
| Sanitation | <input type="checkbox"/> Diapers and wipes <input type="checkbox"/> Toilet paper <input type="checkbox"/> Hand sanitizer | <input type="checkbox"/> Additional diapers and wipes <input type="checkbox"/> Additional toilet paper and emergency toilet facilities, if possible <input type="checkbox"/> Hand soap <input type="checkbox"/> Paper towels <input type="checkbox"/> Plastic bags (varied sizes) <input type="checkbox"/> Feminine supplies |
| Comfort and Safety | <input type="checkbox"/> At least one age appropriate play activity <input type="checkbox"/> Flashlight with batteries <input type="checkbox"/> Pencils <input type="checkbox"/> Blank paper or notebook | <input type="checkbox"/> Several age appropriate play activities to rotate <input type="checkbox"/> Extra keys <input type="checkbox"/> Matches and candles <input type="checkbox"/> Duct tape and plastic sheeting (for sheltering-in-place) <input type="checkbox"/> Utility knife |
| Communication | <input type="checkbox"/> Weather radio and extra batteries <input type="checkbox"/> Charged cell phone or calling card | <input type="checkbox"/> Walkie-talkie <input type="checkbox"/> Cell phone <input type="checkbox"/> Signal/flare |

- Decide which supplies are a priority. Request donation from families and community. Date your supplies and keep an inventory.
- Yearly or every six months: Rotate your food, water, and medical supplies in your daily operations before expiration date. Update important papers; check sizes of clothing and age appropriateness of activity.

Adapted from Family Child Care Emergency Preparedness Guide

Learning to Grow Project

Windward Community College

45-720 Kea'ahala Road

Kāne'ohe, HI 96744

(808) 462-4700

www.learningtogrowhawaii.org



Learning to Grow Project

Windward Community College

45-720 Kea'ahala Road

Kāne'ohe, HI 96744

(808) 462-4700

www.learningtogrowhawaii.org