

# Mẹo An toàn cho Trẻ em

## Phòng ngừa Nghẹt thở và Cổ bị siết



Quận Hạt Santa Clara gần đây đã xem xét các báo cáo về những trường hợp trẻ em tử vong do nghẹt thở, cổ bị siết và nghẹt thở xảy ra tại nhà

**Để tránh các sự cố nghẹt thở và cổ bị siết,  
hãy làm theo các mẹo phòng ngừa đơn giản sau:**

- **Loại bỏ tất cả dây và dây đai** không thuộc cấu trúc ban đầu của khu vui chơi.
- Giữ cho các cấu trúc **không bị rỉ sét, hoặc hư hỏng và có bề mặt nguy hiểm**

• **Loại bỏ dây rút khỏi quần áo trẻ em.** Những sợi dây này có thể bị vướng vào thiết bị vui chơi, cửa xe buýt hoặc cũi.



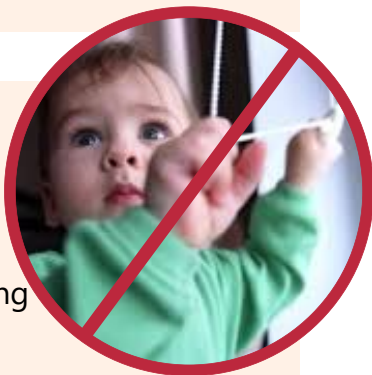
- Đặt trẻ sơ sinh dưới 1 tuổi nằm **một mình và nằm ngửa** trong cũi, giường gấp hoặc nôi với tấm khăn trải vừa khít.
- **Không để các vật sau trên bề mặt ngủ của trẻ sơ sinh:**
  - Thú nhồi bông
  - Đồ chơi
  - Gối
  - Vật nuôi
  - Chăn
  - Anh chị em và người lớn

• **Không để trẻ ngủ trong ghế xe hơi hoặc xe đẩy** như một phần của giấc ngủ thường xuyên.

• Ngay khi có thể, **đặt trẻ nằm trên bề mặt phẳng, chắc chắn cho tất cả các giấc ngủ ngắn và giấc ngủ ban đêm.**



• **Giữ tất cả dây rèm cửa ngoài tầm với của trẻ em.** Di chuyển đồ đạc để bảo đảm trẻ không thể với tới dây rèm.



Khuyến khích trẻ vui chơi **nhưng luôn giám sát chặt chẽ** mọi lúc.

Hãy nhớ học **Sơ Cứu và Hô hấp Nhân tạo (CPR)** để biết cách xử lý trong trường hợp khẩn cấp.

### Có câu hỏi?

Điều phối viên Phòng ngừa Chấn thương Trẻ em & SIDS  
Quận Hạt Santa Clara,  
Sở Y tế Công cộng  
(408) 937-2258

**Muốn tìm hiểu thêm?** Hãy truy cập các nguồn sau:

- [Safe Kids Worldwide: Mẹo an toàn ở sân chơi](#)
- [CDC: Mẹo an toàn ở sân chơi dành cho PHỤ HUYNH](#)
- [Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ: Khuyến khích Giảm nguy cơ Tử vong ở trẻ Sơ sinh trong Môi trường Ngủ](#)