

**ROBERT GOLDSTEIN, MD, PHD**

ỦY VIÊN

**MAURA T. HEALEY**

THỐNG ĐỐC

SỞ Y TẾ CÔNG CỘNG TIỂU BANG MASSACHUSETTS

**KIMBERLEY DRISCOLL**

PHÓ THỐNG ĐỐC

**KATHLEEN E. WALSH**

THƯ KÝ

**Sở Y Tế Công Cộng Tiểu Bang Massachusetts Cung Cấp**

**Hướng Dẫn về An Toàn trong Mùa Hè**

**BOSTON** (Ngày 12 tháng 6 năm 2023) – Khi mùa hè đang đến gần, Sở Y Tế Công Cộng Tiểu Bang Massachusetts (DPH) nhắc nhở cư dân nên thực hiện các biện pháp phòng ngừa thông thường được khuyến nghị để giữ an toàn cho mọi người, đặc biệt là trẻ em, trong mùa hè này.

**Phòng Tránh Bị Bọ Ve Cắn**

Một số loại bọ ve có thể cắn và khiến quý vị mắc các bệnh như bệnh Lyme và vi-rút Powassan. Bọ ve thường được tìm thấy nhiều nhất ở những khu vực ẩm ướt, nhiều cỏ, nhiều bụi rậm hoặc nhiều cây cối, bao gồm cả sân sau nhà quý vị. Bọ ve chỉ bám vào người khi quý vị tiếp xúc trực tiếp với chúng - chúng không thể nhảy hoặc bay. Thực hiện các bước sau để giúp bảo vệ bản thân khỏi bị bọ ve cắn:

* Kiểm tra xem có bọ ve bám vào người không mỗi ngày một lần - đây là việc quan trọng nhất quý vị có thể làm.
* Sử dụng thuốc chống côn trùng có thành phần hoạt tính được đăng ký EPA; luôn luôn tuân theo hướng dẫn trên nhãn.
* Nếu thời tiết cho phép, hãy mặc áo sơ mi dài tay, sáng màu, quần dài và nhét ống quần vào trong tất. Việc này sẽ giúp bọ ve không bám được lên da quý vị và giúp quý vị dễ dàng phát hiện bọ ve trên quần áo.
* Sau khi hoạt động ngoài trời, hãy tắm rửa để giúp loại bỏ bọ ve trước khi chúng bám vào người và cho quần áo vào máy sấy ở nhiệt độ cao trong 10 phút để giúp tiêu diệt bọ ve.
* Thú cưng thường xuyên ở ngoài trời cũng có nguy cơ bị bọ ve cắn và có thể mang bọ ve vào nhà. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ thú y về những cách tốt nhất để bảo vệ thú cưng khỏi bọ ve và bệnh do bọ ve lây truyền.

**Phòng Tránh Bị Muỗi Cắn**

Bệnh Viêm Não Mõm Ngựa Đông Phương (EEE) và Vi-rút West Nile (WNV) là hai bệnh do muỗi lây truyền hiện có ở Massachusetts. Mặc dù không có trường hợp mắc bệnh EEE nào ở Massachusetts vào năm ngoái, nhưng đã có tám người mắc bệnh WNV. Cần giám sát muỗi để theo dõi hoạt động của chúng trong suốt mùa hè. DPH đăng tải các bản cập nhật về hoạt động của muỗi trong suốt mùa trên trang [Cập Nhật về Arbovirus của Massachusetts](https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-arbovirus-update).

Mặc dù nguy cơ lây nhiễm EEE hoặc WNV cho người sẽ không xảy ra cho đến giữa hoặc cuối mùa hè, nhưng mọi người cần tự bảo vệ mình khỏi những bệnh này, vì chúng có thể rất nghiêm trọng. Để chuẩn bị cho mùa muỗi:

* Xử lý hết nước đọng trong và xung quanh nhà hoặc sân để ngăn muỗi sinh sản.
* Sửa chữa lưới chống muỗi ở cửa sổ và cửa ra vào để muỗi không bay vào nhà.
* Sử dụng thuốc chống muỗi có thành phần được đăng ký EPA theo hướng dẫn trên nhãn.
* Khi thời tiết cho phép, mặc áo sơ mi dài tay, quần dài và tất để tránh hở da.

Để biết thêm thông tin về phòng tránh bệnh do muỗi và bọ ve gây ra, hãy truy cập trang   
[Muỗi và Bọ Ve](https://www.mass.gov/mosquitoes-and-ticks) của DPH.

**An Toàn Khi Ở Gần Vùng Nước và Bể Bơi**

Đuối nước là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở trẻ nhỏ trên toàn quốc và tại Massachusetts, trong đó bể bơi ở sân sau mang đến nguy cơ cao nhất đối với trẻ em dưới 5 tuổi. Để giúp ngăn ngừa thương tích liên quan đến nước và đuối nước:

* Luôn giám sát trẻ khi trẻ ở trong và gần khu vực có nước.
* Đối với trẻ nhũ nhi và trẻ chập chững biết đi, bất cứ khi nào trẻ ở trong hoặc gần khu vực có nước, kể cả bồn tắm, người lớn phải luôn giữ khoảng cách một sải tay với trẻ theo phương pháp “giám sát bằng cách chạm vào người trẻ”.
* Dạy trẻ nhỏ phải luôn xin phép trước khi đến gần nước.
* Không nhảy chúi đầu xuống nước.
* Không bơi khi có bão hoặc khi trời sấm chớp.
* Dùng hàng rào để ngăn cách hoàn toàn nhà ở và khu vui chơi ở sân với khu vực bể bơi. Cân nhắc lắp đặt khóa cửa tự động hoặc chuông báo động để ngăn trẻ đi vào khu vực bể bơi mà không có người giám sát.
* Sau khi sử dụng, cất phao, bóng và các đồ chơi khác khỏi bể bơi để tránh trẻ đến gần để tìm chúng. Sau khi trẻ bơi xong, rào chắn hồ bơi cẩn thận để trẻ không thể quay lại bể bơi.
* Đặt các thiết bị cứu hộ (như sào móc hoặc áo phao) và điện thoại gần bể bơi.
* Đối với trẻ chưa biết bơi, sử dụng áo phao được Cảnh Sát Tuần Duyên Hoa Kỳ (USCG) phê duyệt có kích cỡ phù hợp. DPH, phối hợp với USCG, đã tạo video hướng dẫn kiểm tra kích cỡ áo phao phù hợp để giúp quý vị chọn loại áo vừa vặn: <https://youtu.be/1I3VZf-NqPc>.
* Không sử dụng các đồ chơi như "phao tay" hoặc "phao ống" thay thế cho áo phao. Chúng không được thiết kế để đảm bảo an toàn cho người bơi.

Ở những khu vực bơi công cộng:

* Ưu tiên chọn những địa điểm có nhân viên cứu hộ bất cứ khi nào có thể và chỉ bơi trong khu vực được chỉ định.
* Luôn có một người bạn cùng bơi.
* Tìm kiếm các vị trí đặt biển báo tại bãi biển. DPH thu thập [dữ liệu về chất lượng nước biển](https://www.mass.gov/beach-water-quality) và thông báo cho công chúng về mức độ vi khuẩn để giảm thiểu các bệnh tật và thương tích liên quan đến bơi lội.
* Hãy bơi trong giới hạn khả năng của quý vị. Bắt đầu từ tháng 7 năm 2023, thông qua chương trình [Learn to Swim (Học Cách Bơi)](https://www.mass.gov/service-details/learn-to-swim), tiểu bang sẽ cung cấp các lớp học bơi miễn phí cho trẻ em tại một số bể bơi được chọn trên khắp Massachusetts.

Cân nhắc trở thành nhân viên cứu hộ: Khối Thịnh Vượng Chung đang tuyển nhân viên cứu hộ tại các bãi biển trong đất liền và ven biển, cũng như các bể bơi công cộng. Năm nay, Chính Quyền Healey-Driscoll đã tăng mức lương theo giờ cho nhân viên bể bơi và khu vực vùng nước lên mức từ $22 đến $27. Những ứng viên đủ tiêu chuẩn có thể nhận được khoản tiền thưởng lên tới $1,000 khi ký hợp đồng. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [trang web về cứu hộ](http://www.mass.gov/lifeguards) của Sở Bảo Tồn và Giải Trí.

**An Toàn Khi Sử Dụng Cửa Sổ**

Ngã là nguyên nhân hàng đầu gây thương tích cho trẻ em. Ngã từ cửa sổ, đặc biệt là với trẻ nhỏ, là vấn đề rất nghiêm trọng – nhưng có thể phòng ngừa được. Lưới chống muỗi không đủ chắc chắn để bảo vệ trẻ em khỏi bị ngã từ cửa sổ. Để phòng ngừa trẻ em ngã từ cửa sổ, cha mẹ và người chăm sóc nên:

* Đặt đồ nội thất - và bất cứ thứ gì trẻ có thể leo lên - cách xa cửa sổ.
* Mở cửa sổ từ phía trên xuống, thay vì từ dưới lên nếu có thể, và khóa tất cả các cửa sổ và cửa ra vào ở trạng thái đóng.
* Đảm bảo rằng trẻ luôn được giám sát.
* Lắp đặt thanh chắn cửa sổ tháo gỡ nhanh, được bán tại hầu hết các cửa hàng vật liệu xây dựng.

Để tìm hiểu thêm về ngăn ngừa thương tích ở trẻ nhỏ, hãy truy cập trang web [chương trình ngăn ngừa và kiểm soát thương tích của DPH](https://www.mass.gov/orgs/injury-prevention-and-control-program).

Quý vị cũng có thể xem các lời khuyên bổ sung về phòng ngừa té ngã ở trẻ em trên [trang web phòng ngừa té ngã](https://www.cdc.gov/injury/features/child-injury/index.html) của Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Dịch Bệnh Hoa Kỳ.

**An Toàn Khi Sử Dụng Xe Cộ**

Để trẻ em và thú cưng ở lại trong xe hơi là việc cực kỳ nguy hiểm. Trong những tháng mùa hè ở New England, nhiệt độ bên trong xe hơi đóng kín có thể tăng nhanh chóng, biến chiếc xe thành địa điểm gây chết người cho trẻ em hoặc thú cưng bị bỏ lại, ngay cả khi chỉ trong một chốc lát.

Để đảm bảo an toàn cho trẻ em và thú cưng ở trong và xung quanh xe hơi:

* Tuyệt đối không được để trẻ em hoặc thú cưng ở lại một mình trong xe hơi đang đậu, ngay cả khi trẻ hoặc thú cưng đang ngủ hoặc được thắt dây an toàn, và ngay cả khi có mở cửa sổ xe.
* Luôn kiểm tra bên trong xe – cả ghế trước và ghế sau – trước khi khóa cửa và rời đi.
* Nếu không tìm thấy trẻ, hãy kiểm tra xe của quý vị trước tiên, bao gồm cả cốp xe.
* Áp dụng các biện pháp nhắc nhở bản thân rằng trẻ em hoặc thú cưng đang ở trong xe, chẳng hạn như đặt ví hoặc cặp sách của quý vị ở ghế sau để quý vị sẽ kiểm tra vị trí đó khi rời khỏi xe.
* Luôn khóa xe và cất chìa khóa ngoài tầm với của trẻ em.
* Đảm bảo luôn giám sát trẻ em khi chúng trẻ ở những khu vực gần xe hơi đang đậu.

**Nếu quý vị thấy trẻ em hoặc thú cưng ở trong xe một mình khi trời nóng, hãy gọi cảnh sát. Nếu trẻ em hoặc thú cưng có dấu hiệu say nắng do nóng, hãy đưa trẻ hoặc thú cưng ra khỏi xe càng nhanh càng tốt và gọi ngay 911.**

Hãy nhớ rằng tất cả trẻ em từ 12 tuổi trở xuống phải ngồi ở ghế sau, được thắt dây an toàn đúng cách, ngay cả trong những chuyến đi ngắn để làm việc vặt trong nhà. Trẻ nhũ nhi và trẻ chập chững biết đi nên ngồi trong ghế trẻ em quay ngược cho đến khi đạt đến cân nặng hoặc chiều cao tối đa theo quy định của nhà sản xuất ghế an toàn cho trẻ em. Ít nhất, trẻ em nên ngồi ghế quay ngược cho đến ít nhất 1 tuổi và nặng ít nhất 20 pound. Quý vị có thể tìm thêm thông tin về việc đảm bảo an toàn cho trẻ em ngồi trên xe hơi trên [trang web](https://www.mass.gov/info-details/transportation-safety-and-injury-prevention) của DPH.

**Phòng Ngừa Bệnh Dại**

Tất cả các động vật có vú (động vật có lông) đều có thể mắc bệnh dại. Mỗi năm, Massachusetts thường ghi nhận hơn 100 trường hợp động vật mắc bệnh dại. Hầu hết các trường hợp này xảy ra ở động vật hoang dã như gấu mèo, chồn hôi, dơi, chuột đất Mỹ và cáo, nhưng một số thú cưng (đặc biệt là mèo) và động vật trang trại cũng có thể mắc bệnh dại.

Con người có thể bị nhiễm vi-rút dại khi bị động vật nhiễm bệnh cắn, hoặc khi nước bọt của động vật đó dính vào vết trầy xước hay mắt, mũi hoặc miệng của người. Những người bị động vật cắn hoặc cào, hay phát hiện dơi trong phòng ngủ khi có người đang ngủ, hoặc dơi ở cạnh trẻ nhỏ hoặc thú cưng, cần liên hệ với hội đồng y tế địa phương hoặc Phòng Dịch Tễ Học của DPH theo số điện thoại 617-983-6800 để được tư vấn.

Các bước phòng ngừa bệnh dại khác bao gồm:

* Dạy trẻ em không bao giờ được lại gần những động vật lạ - ngay cả khi chúng trông có vẻ thân thiện.
* Báo cáo với viên chức kiểm soát động vật địa phương về bất kỳ động vật nào có vẻ ốm yếu hoặc bị thương.
* Ngắm nhìn động vật hoang dã từ xa và không nuôi động vật hoang dã làm thú cưng.
* Đảm bảo thú cưng được tiêm phòng dại. Theo luật định, tất cả chó, mèo và chồn sương đều phải được tiêm phòng dại định kỳ.
* Không để thức ăn hoặc nước uống cho thú cưng ở bên ngoài. Ngay cả bát đĩa rỗng cũng sẽ thu hút động vật hoang dã và động vật đi lạc.
* Không cho thú cưng đi lang thang tự do. Giữ chúng trong sân có hàng rào hoặc xích chúng lại.
* Đậy kín thùng rác cẩn thận. Thùng rác mở sẽ thu hút động vật hoang dã hoặc động vật đi lạc.
* Bịt kín ống khói và sửa các lỗ thủng trên gác mái, tầng hầm và hiên nhà để ngăn động vật hoang dã như dơi và gấu mèo xâm nhập vào nhà.

###