






## AN TOÀN KHI ĐI XE VÀO MÙA NÓNG

-  Mặc cho con loại quần áo thoáng khí; nghĩa là quần áo may bằng loại vải mỏng và có màu sáng.
-  Nếu có ý định đi xa, đặc biệt là có con em còn nhỏ, nên đi vào những giờ trời mát trong ngày.
-  Cố gắng sắp xếp để cứ mỗi hai tiếng đồng hồ dừng lại nghỉ một lần, và để mọi người, kể cả em bé, có cơ hội xuống xe đi lại, co duỗi thoải mái.
-  Vào mùa hè vì các em mặc quần áo mỏng nên dây an toàn cần phải được kiểm soát lại và điều chỉnh cho chặt hơn một chút. Đối với những cái nôi an toàn gắn trên xe quay mặt về phía sau, quý vị đừng nên lấy khăn hay vật gì đó dấp lại để che nắng. Những vật này có thể ngăn cản không cho không khí lưu thông chung quanh đầu em bé, dẫn đến việc các em bị nóng quá. Nên dùng màn che cửa sổ (sunshade) an toàn hơn.
-  Mỗi khi đi dù xa hay gần, quý vị nên bỏ thì giờ xem xét xem con có được an toàn không bằng cách kiểm soát lại dây an toàn xem có được cài cẩn thận không.

## ĐỪNG BAO GIỜ ĐỂ CON CÁI MỘT MÌNH TRONG XE CẢ

Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131 450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.

Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Ban Giáo Dục Y Tế & Truyền Thông Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:  
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.



**Đừng bao giờ để con em một mình trong xe cả**



**ĐỪNG ĐỂ CON MỘT MÌNH TRONG XE!**

**Đừng bao giờ để con em một mình trong xe cả**

Made possible by



Motoring & Services



**V**ào một ngày mùa hè tiêu biểu ở Úc, nhiệt độ trong một chiếc xe đậu ở đâu đó có thể từ **30°C đến 40°C**, nóng hơn cả nhiệt độ bên ngoài.

Như thế có nghĩa là vào một ngày trời nóng tới 30°C, nhiệt độ trong xe có thể nóng tới 70°C.

- Sau khi đóng cửa xe, nhiệt độ trong xe sẽ gia tăng 75% trong vòng năm phút.
- Xe màu đậm (thí dụ: màu đen) có thể tăng nhiệt độ nhanh hơn xe màu sáng (thí dụ: màu trắng) một chút.
- Xe lớn có thể nóng nhanh cũng gần như xe nhỏ vậy.
- Màu sắc của ghế nệm hoặc thành trong của xe không ảnh hưởng gì mấy đến tốc độ nhiệt độ gia tăng trong xe cả.
- Quay kính cửa sổ xe xuống chừng 5cm chỉ làm giảm nhiệt độ đi một chút nếu lúc đó nhiệt độ ở ngoài là 30°C.

**Các nghiên cứu cho thấy nhiệt độ trong xe có thể lên tới 78°C nếu cửa xe đóng kín mít và 70°C nếu các cửa sổ được quay xuống.**



## THÍ DỤ

Tháng Bảy năm 1998 vào lúc 4 giờ 47 phút chiều, người ta phát giác ra một em bé gái bốn tuổi trong một chiếc xe khóa kín đậu trước một trung tâm giữ trẻ sau khi em biến mất khỏi trung tâm vào lúc 10 giờ sáng. Người ta dùng phương pháp cấp cứu (CPR) ngay tại chỗ với ý định cứu sống em, nhưng lúc đó xác của em đã cứng đờ (rigor mortis). Cái chết của em có nguyên nhân là bị ngộp nóng (heat stroke). Lúc đó, người ta không biết nhiệt độ trong xe là bao nhiêu, tuy nhiên nhiệt độ ngoài trời vào ngày hôm đó ước lượng khoảng 33.9°C.

## SỰ NGUY HIỂM LÀ DO NGUYÊN NHÂN NÀO?



- Nhiệt độ và độ ẩm trong xe bắt đầu gia tăng khi không khí không lọt được vào xe.
- Khi nhiệt độ trong xe gia tăng, đứa trẻ bị ảnh hưởng bởi cái nóng quá mức (heat stress) và cơ thể của em bắt đầu bị mất nước.
- Trẻ nhỏ thường dễ nhạy cảm với sức nóng hơn các em lớn hơn và người lớn. Vấn đề này có thể khiến cho các em dễ có nguy cơ bị ngộp nóng và những nguy hiểm khác về mặt sức khỏe hơn.
- Một khi đứa trẻ hoảng hốt tìm cách leo xuống khỏi ghế an toàn đã được thắt dây cẩn thận, các em có thể bị dây xiết lại làm ngộp thở.

## THỰC HÀNH CÁC BIỆN PHÁP AN TOÀN

-  Nếu phải ra khỏi xe, dù là chỉ ghé vào quán mua một thứ gì đó, quý vị nên đem con theo với mình.
-  Đừng dùng xe thay thế cho 'người giữ trẻ'.



## AN TOÀN KHI ĐI XE VÀO MÙA NÓNG

-  Đừng để con ngồi một mình trong xe dù chỉ trong thời gian ngắn ngủi mà không có người lớn coi sóc.
-  Trong lúc ngồi trên xe, nên thường xuyên cho con uống nhiều nước hoặc chất lỏng để lạnh.