

# Tài liệu An toàn dành cho Phụ huynh và Người chăm sóc

## Giúp con bạn Luôn Được An Toàn

Phụ huynh và người chăm sóc đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của trẻ, đặc biệt khi trẻ đang gặp khó khăn với hành vi tự gây hại, có ý nghĩ tự tử, hoặc có ý nghĩ gây hại cho người khác. Tài liệu hướng dẫn này tổng hợp các thông tin trọng yếu thành những mục rõ ràng để giúp bạn hỗ trợ con em mình và duy trì một môi trường gia đình an toàn hơn.



## Cần Hỗ Trợ Khẩn Cấp?

- **Gọi 911** nếu bạn không thể đảm bảo an toàn thể chất ngay lập tức cho con mình.
- **Đường dây hỗ trợ Khủng hoảng & Tự tử 988:** Gọi hoặc nhắn tin **988** để nhận hỗ trợ miễn phí và bảo mật bất cứ lúc nào.

## Những Dấu Hiệu Cần Lưu Ý

Nhận biết sớm các dấu hiệu căng thẳng giúp bạn can thiệp và hỗ trợ trước khi tình huống trở nên nghiêm trọng hơn. Hãy tin vào trực giác của bạn. Nếu con bạn có vẻ “khác thường,” thu mình, hoặc buồn bã bất thường, hãy chủ động trò chuyện và kiểm tra tình trạng của con.

## Các dấu hiệu cảnh báo có thể bao gồm:

- Có vết thương không rõ nguyên nhân hoặc cố gắng che giấu các vật sắc nhọn.
- Nói, viết, hoặc đăng tải nội dung liên quan đến cái chết hoặc mong muốn biến mất.
- Tức giận dữ dội, cáu kỉnh, hoặc thay đổi tâm trạng đột ngột.
- Xa lánh gia đình hoặc bạn bè.
- Bị cuốn hút bởi vũ khí, bạo lực, hoặc nội dung trực tuyến gây lo ngại.

## Ứng Phó Bằng Sự Quan Tâm

Khi trẻ chia sẻ những cảm xúc hoặc hành vi đau buồn, sự bình tĩnh và hỗ trợ của bạn có thể tạo ra khác biệt rất lớn. Phần này tập trung vào các cách phản hồi dựa trên mối quan hệ, giúp trẻ cảm thấy được lắng nghe và an toàn.

## Cách phản hồi một cách cảm thông:

- Giữ bình tĩnh. Giọng điệu của bạn truyền tải cảm giác an toàn.
- Lắng nghe mà không phán xét.
- Công nhận cảm xúc: *“Cảm ơn con đã chia sẻ. Ba/mẹ biết điều này thật khó khăn.”*
- Đặt câu hỏi mở: *“Con có thể nói thêm cho ba/mẹ biết điều gì đang xảy ra không?”*
- Tránh trừng phạt. Thay vào đó, tập trung vào sự an toàn, kết nối và hỗ trợ.

## Tạo Môi Trường Gia Đình An Toàn Hơn

Hạn chế tiếp cận với các vật nguy hiểm là cách quan trọng để giảm nguy cơ hành vi bộc phát trong thời điểm khủng hoảng.

Thuốc men và súng đạn luôn phải được cất giữ có khóa. Hãy kiểm tra kỹ để đảm bảo các vật dụng sau được lưu trữ an toàn:

- **Thuốc men & Chất sinh hoạt trong gia đình** – Khóa tất cả thuốc kê toa và không kê toa, vitamin, hóa chất tẩy rửa, sản phẩm độc hại, rượu bia, cần sa và các chất hít (chất bay hơi)
- **Súng đạn & Vật dụng liên quan** – Cất giữ súng có khóa, không nạp đạn, để ngoài tầm với; đạn được được khóa riêng. Bảo quản an toàn các phụ kiện, chìa khóa, mã số và hộp khóa. Tham khảo [Lock and Talk Virginia](#) để biết thông tin về khóa súng và khóa thuốc miễn phí.
- **Vật sắc nhọn** – Cất giữ an toàn dao, kéo, dao cạo, dụng cụ chăm sóc cá nhân và các vật nhọn nhỏ như kim ghim hoặc mảnh kính vỡ.
- **Nguy cơ siết cổ/treo cổ** – Cất giữ các vật như thắt lưng, dây thừng, dây điện, túi nhựa và bất kỳ vật nào có thể chịu trọng lượng hoặc treo lỏng lẻo.
- **Các nguy cơ khác** – Cất giữ an toàn các công cụ, bật lửa hoặc diêm, thiết bị điện có dây dài và các vật nặng.

## Thực hành an toàn hằng ngày

- Sử dụng hộp khóa, két sắt hoặc tủ có khóa.
- Loại bỏ các vật sắc nhọn hoặc nguy cơ gây nghẹt thở không cần thiết khỏi phòng ngủ và phòng tắm.
- Giám sát việc sử dụng các công cụ sắc nhọn hoặc tiềm ẩn rủi ro.
- Chọn các phương án an toàn hơn (ví dụ: dao cạo điện, thực phẩm cắt sẵn, kéo an toàn, rèm không dây).
- Thường xuyên kiểm tra các vật dụng bị giấu.
- Theo dõi hoạt động trực tuyến, mạng xã hội và tin nhắn để phát hiện chủ đề đáng lo ngại.
- Tăng cường giám sát trong thời điểm khủng hoảng hoặc căng thẳng.

## Xây Dựng Nhóm Hỗ Trợ

Bạn không cần phải đối mặt với những khó khăn của con mình một mình. Một mạng lưới hỗ trợ vững chắc giúp trẻ cảm thấy được quan tâm, thấu hiểu và bao quanh bởi sự chăm sóc.

## Những thành viên hữu ích trong nhóm hỗ trợ có thể bao gồm:

- Cố vấn học đường của con bạn.
- Bác sĩ nhi khoa hoặc bác sĩ chăm sóc sức khỏe ban đầu.
- Nhà trị liệu, cố vấn tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần.
- Các nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần hoặc dịch vụ khủng hoảng tại địa phương.

Việc tìm đến hỗ trợ sớm, trước khi tình huống leo thang, có thể tạo ra sự khác biệt ý nghĩa và thậm chí cứu sống.

## Thông Tin Tham Khảo Thêm

Để biết thêm thông tin về việc giữ an toàn cho con bạn và cách ứng phó với các tình huống khó khăn:

- [Các bước hành động về an toàn: Công cụ và chiến lược để giữ an toàn cho con bạn](#)
- Nhận biết và ứng phó với các dấu hiệu: [Tự gây tổn hại, nguy cơ tự tử, dấu hiệu bạo lực](#)
- Hướng dẫn hạn chế tiếp cận với: [Súng đạn, thuốc men & chất gây hại, vật treo, dao và vật sắc nhọn](#)
- [Hiểu biết về an toàn súng đạn](#)
- [Hỗ trợ đối với hành vi cắt và các dạng tự gây tổn hại khác](#)
- [Cần làm gì khi bạn lo lắng về nguy cơ tự tử](#)

## Yêu Cầu Theo Luật Virginia

Việc hiểu rõ các luật của Virginia về lưu trữ súng an toàn giúp các gia đình đáp ứng các yêu cầu về an toàn và ngăn chặn trẻ em hoặc thanh thiếu niên tiếp cận súng.

### Yêu Cầu Lưu Trữ Súng An Toàn tại Virginia (§18.2-56.2, §22.1-272.1, §22.1-79.4)

Luật Virginia yêu cầu các gia đình có trẻ vị thành niên phải **lưu trữ súng một cách an toàn** (có khóa, không nạp đạn và ngoài tầm tiếp cận). Người lớn có thể phải chịu hậu quả pháp lý nếu trẻ em tiếp cận được súng không được cất giữ an toàn. Ngoài ra, người bán súng phải trưng bày thông báo nhắc nhở về việc lưu trữ an toàn, và các trường hợp súng bị mất hoặc bị đánh cắp từ xe cộ phải được báo cáo cho cơ quan thực thi pháp luật. Hình phạt sẽ nghiêm khắc hơn nếu súng đó sau đó bị người khác tiếp cận. Các luật này được ban hành nhằm ngăn ngừa tổn hại và thúc đẩy cộng đồng an toàn hơn.

### Điều Này Có Ý Nghĩa Gì Đối Với Gia Đình

Nếu bạn sở hữu súng:

- Súng phải luôn được khóa, không nạp đạn và ngoài tầm tiếp cận của trẻ em.
- Đạn được phải được khóa và cất giữ riêng biệt.
- Sử dụng kết sắt đựng súng, hộp khóa, khóa cò súng hoặc khóa cáp.
- Không bao giờ để súng trong xe không khóa.