

Cất trữ thuốc và đồ uống có cồn tại nhà một cách an toàn

Hãy làm theo các bước sau để phòng tránh việc thanh thiếu niên tiếp cận các chất gây nghiện như cần sa, đồ uống có cồn, thuốc, thuốc lá và các sản phẩm vaping tại nhà.



1 Cất trữ các chất gây nghiện một cách an toàn

Quý vị đã quen với việc cất các dụng cụ lau chùi và những dụng cụ nguy hiểm tại nơi an toàn, xa tầm với trẻ em. Hãy làm điều tương tự đối với các chất gây nghiện. Cất cần sa, đồ uống có cồn, thuốc, thuốc lá, và các sản phẩm vaping vào tủ, hộp, hay ngăn kéo.

2 Theo Dõi và Vứt Bỏ

Hãy biết quý vị có các loại chất gì và với số lượng bao nhiêu. Hãy vứt bỏ những thuốc không còn cần thiết hay đã hết hạn sử dụng. Tìm hộp thả xuống để vứt bỏ sản phẩm ở gần quý vị trên trang web: takebackyourmeds.org



3 Nói chuyện với thanh thiếu niên

Giúp thanh thiếu niên đưa ra những quyết định sáng suốt. Hãy nói về việc sử dụng các chất gây nghiện và đặt ra những giới hạn rõ ràng. Tìm hiểu thêm về cách bắt đầu những cuộc nói chuyện về chủ đề này tại trang web: starttalkingnow.org talkevenif.com



Best Starts for
KIDS

Seattle Public
Schools

King County

MIDD

Supporting behavioral
health and recovery

Public Health
Seattle & King County



Substance Safety at home



1. Cắt trừ các chất gây nghiện một cách an toàn

49% học sinh lớp 10 ở Seattle cho biết các em sẽ dễ dàng uống rượu. 25% học sinh lớp 8 và lớp 10 ở Seattle đã uống rượu trong 30 ngày qua cho biết các em đã mang rượu từ nhà mà không có sự cho phép.
- Healthy Youth Survey, 2021



2. Theo Dõi và Vứt Bỏ

Các loại thuốc không kê đơn (như xi-rô ho hoặc thuốc cảm) là những loại thuốc bị học sinh lớp 10 và 12 ở Seattle lạm dụng nhiều nhất.
- Healthy Youth Survey, 2021



3. Nói chuyện với thanh thiếu niên

Trẻ em tìm hiểu về những rủi ro của rượu và các loại thuốc khác ở nhà ít có khả năng sử dụng. Chỉ có 57% học sinh lớp 10 ở Seattle báo cáo đã nói chuyện với cha mẹ của họ trong năm qua về việc không sử dụng cần sa.
- Healthy Youth Survey, 2021

Có câu hỏi? Xin liên hệ với chúng tôi! Sở Y Tế Công Cộng–Seattle và Quận King: **206-263-8955** Được tài trợ bởi Seattle Public Schools và Bộ Y Tế Bang Washington với các quỹ Doanh Thu Từ Cần Sa và Tiền Thuế Sự Khởi Đầu Tốt Nhất Cho Trẻ (Best Starts for Kids Levy) của Quận King.