

Vị thành niên uống rượu và lái xe



Cẩm nang cho phụ huynh và thanh thiếu niên

Uống Rượu Quá Độ

Luật DUI Với Tuổi Vị Thành Niên

Tiệc Liên Hoan Của Các Em Vị Thành Niên

Hướng Dẫn cho Phụ Huynh & và Các Em Vị Thành Niên

Và nhiều thông tin khác . . .

Vị thành niên uống rượu và lái xe

Cẩm nang cho phụ huynh và thanh thiếu niên

Xuất Bản Lần Thứ Hai

Được duyệt lại vào Tháng Tư năm 2006

**The Alcohol & Impaired Driving Work Group
của Traffic Safe Communities Network (TSCN)**

Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara

Một kế hoạch của TSCN với sự cộng tác của
Trung Tâm Chấn Thương tại Stanford University Medical Center,
Phòng Công Tố Hạt Santa Clara
Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara,
với sự yểm trợ của Phòng An Toàn Lưu Thông California



Thư Quý vị Phụ Huynh hoặc Bảo Hộ,

Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng lý do chánh khiến các em từ chối rượu là vì sợ điều mà cha mẹ sẽ nghĩ về các em. Sự lưu tâm can thiệp của cha mẹ là một yếu tố thiết yếu ảnh hưởng đến thái độ của các em đối với việc uống rượu.

Các tai nạn xe hơi do uống rượu là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong trong Hạt Santa Clara, và nhiều em chết mỗi năm do ngộ độc vì rượu. Chúng ta muốn các em được an toàn và không uống rượu.

The Alcohol & Impaired Driving Work Group thuộc Traffic Safe Communities Network (TSCN) thực hiện quyển sách nhỏ này để cung cấp những thông tin căn bản để quý vị có thể nói chuyện với các con ở tuổi “mười mấy” về việc uống rượu và lái xe khi ở tuổi vị thành niên. Xin quý vị hãy nói chuyện với con về vấn đề này.

Các Em Thanh Thiếu Niên Thân mến,

Quyển sách nhỏ này cũng được thực hiện cho các em. Áp lực uống rượu từ bạn bè ở các trường trung học có thể nặng nề, nhưng hậu quả của việc uống rượu rất nghiêm trọng. Ngoài việc nói chuyện với cha mẹ, chúng tôi khuyến khích các em nên nói chuyện này với bạn bè. Áp lực thúc đẩy các em uống rượu xuất phát từ ý tưởng cho rằng “tất cả mọi người đều uống,” tuy nhiên, các cuộc nghiên cứu cho thấy rằng hầu hết các em ở tuổi thanh thiếu niên đều có quyết định đúng khi ở vào hoàn cảnh uống rượu. Em có thể làm gương tốt cho các bạn của em.

Chúng tôi hy vọng rằng quyển sách nhỏ này sẽ giúp em bắt đầu những cuộc nói chuyện quan trọng này và củng cố sự quyết tâm chọn sức khỏe lành mạnh và sống lành mạnh.

Kính chào,
Alcohol & Impaired Driving Work Group



Mục Lục

Hậu Quả đối với Thanh Thiếu Niên	2
Hậu Quả Pháp Lý đối với Cha Mẹ	4
Phí Tổn Ước Tính của Sự Vi Phạm DUI	6
Uống Rượu Quá Độ và Ngộ Độc Rượu Có Thể Tử Vong	7
Các Đề Nghị Giúp Cha Mẹ Giáo Dục Hiệu Quả và Gần Gũi Với Con	8
Những Đề Nghị cho các Em Thanh Thiếu Niên	11
Hướng Dẫn Cha Mẹ Khi Giám Thị các Buổi Tiệc của Các Em	14
Những Ý Nghĩ Không Đúng về Uống Rượu và Lái Xe	17
Các Nguồn Thông Tin	18
Hồ Sơ Tham Khảo	20
Điều giao Ước Giữa Cha Mẹ/Con	21
Cảm Tạ	22
Các Cơ Quan Tham Gia Hỗ Trợ	23

Hậu Quả Đối Với Các Em Thanh Thiếu Niên

Luật Không Khoan Dung

- California có luật không khoan dung. Nồng Độ Rượu Trong Máu (BAC) ở mức cao nhất được xem là hợp pháp là 0.01% cho những người lái xe dưới 21 tuổi.
- Những người dưới 21 tuổi mua hoặc sở hữu rượu là hành động bất hợp pháp.
- Những người dưới 21 tuổi uống rượu, mua rượu, sở hữu hoặc chuyên chở rượu là hành động bất hợp pháp.

Trong thực tế, “Không Khoan Dung” có nghĩa là các thanh thiếu niên không được uống bất cứ tí rượu nào. Thật ra, dưới nửa lon beer đã làm cho hầu hết các em thanh thiếu niên có độ rượu cao hơn mức ấn định hợp pháp.

- Sử dụng căn cước (ID) giả để mua rượu là bất hợp pháp.
- Bất cứ người nào dưới 21 tuổi, lái xe có nồng độ rượu trong cơ thể sẽ bị treo bằng lái hoặc thu hồi bằng lái xe từ một đến ba năm.
- Cảnh sát sẽ tịch thu bằng lái xe của người lái xe dưới 21 tuổi có nồng độ rượu trong máu (BAC) là 0.01% hoặc cao hơn. Nếu người lái xe từ chối thử nồng độ rượu (BAC test) khi cảnh sát yêu cầu thì người đó sẽ bị treo bằng lái xe trong một năm hoặc nhiều hơn.
- Người lái xe dưới 21 tuổi có thể bị truy tố về tội Lái Xe Dưới Ảnh Hưởng (DUI) nếu có nồng độ rượu trong máu 0.05% hoặc cao hơn.
- Một người ở tuổi vị thành niên nếu vi phạm luật có liên quan đến ma túy và rượu sẽ bị treo bằng lái xe một năm, ngay cả sự vi phạm không có liên quan đến việc lái xe.

Hậu quả của DUI

- Vi phạm DUI hiện nay sẽ được lưu giữ 10 năm trong hồ sơ lái xe.
- Bằng lái xe có thể sẽ không được cấp cho một người dưới 21 tuổi, nếu người đó đã có tiền án lạm dụng rượu hoặc ma túy hoặc đã xử dụng bằng lái một cách bất hợp pháp.

56% các học sinh lớp 11 của các trường trung học trong Hạt Santa Clara đã có uống rượu ít nhất là một lần trong đời. Trong số các học sinh này, 36% được báo cáo là đã say rượu hoặc bị bệnh sau khi uống rượu.¹

Các Hậu Quả Khác

- Mất sự tín nhiệm hoặc đặc ân của cha mẹ
- Bị đuổi ra khỏi trường, và bị sút kém trong lãnh vực thể thao, học hành, và các hoạt động khác ở trường
- Thiếu kiểm chế sẽ dẫn đến những quyết định sai lầm:
 - giao hợp không có kế hoạch
 - có thai ngoài ý muốn
 - tiếp cận bệnh AIDS và các bệnh STD khác
 - uống rượu và lái xe

Các chứng cứ khoa học cho biết rằng ngay cả khi uống rượu một cách vừa phải ở tuổi thiếu niên hoặc thanh niên cũng có thể dẫn đến hậu quả bị hư hại não bộ vĩnh viễn.²

- Đụng xe bị thương tích hoặc chết người
- Uống rượu quá độ hoặc có thể chết vì ngộ độc rượu

Hậu Quả Pháp Lý Đối Với Cha Mẹ

Cung cấp rượu cho các em vị thành niên, kể cả cho con của quý vị, là vi phạm luật pháp tại California. Một hành động đơn giản là cho phép một em còn vị thành niên uống rượu trong nhà của quý vị cũng có thể dẫn đến hậu quả nghiêm trọng về pháp lý. Các hoàn cảnh sẽ được thảo luận dưới đây. Ngoài ra, nếu quý vị mua rượu cho một em vị thành niên, và em này sau đó gây thương tích trầm trọng cho chính bản thân của em hoặc người khác, quý vị có thể bị án tù tối thiểu là sáu tháng hoặc lên đến một năm. Ngoài những hậu quả về hình sự và dân sự được thảo luận dưới đây, cung cấp rượu cho các em vị thành niên còn có nguy cơ gây tai tiếng xấu cho con của quý vị, làm mất uy tín của quý vị, và mất hòa khí với các gia đình khác.

Hoàn Cảnh 1

Một người cha khuyến khích con gái mở tiệc tại nhà, vì nghĩ rằng mở tiệc tại nhà sẽ “an toàn” hơn. Ông mua vài thùng beer về nhà dù biết rằng có một số khách còn ở tuổi vị thành niên.

Việc này vi phạm luật, ngay cả khi cha mẹ dự định sẽ có mặt tại nhà và sẽ không cho các em lái xe. Trường hợp này vẫn vi phạm luật dù bữa tiệc được tổ chức bên trong nhà hoặc ngoài sân, và dù cha mẹ không có mặt tại nhà trong suốt bữa tiệc.

Hậu quả: Đối với tội vi cảnh là cung cấp rượu cho các em vị thành niên, một người lớn có thể bị phạt làm việc công ích và tiền phạt, có thể lên đến \$1000, ngay cả chỉ mới vi phạm lần đầu. Tệ hại nữa là một người lớn có thể bị kết tội tiếp tay vào sự phạm pháp của vị thành niên, dù người vị thành niên là con của người đó, và người lớn này có thể bị tù tới một năm, cộng với năm năm quản chế và \$2,500 tiền phạt.

Hoàn Cảnh 2

Quý vị cho phép con trai và các bạn của con uống vài lon beer trong khi các em cùng xem football trong truyền hình tại nhà của quý vị.

Việc này vi phạm luật và có thể làm cho quý vị bị truy tố nhiều tội.

Hậu quả: Quý vị sẽ đối diện với tất cả các hậu quả nêu ra trong Hoàn Cảnh 1. Ngoài ra, nếu con trai của quý vị và các bạn ở tuổi vị thành niên có nồng độ rượu trong máu (BAC) cao hơn 0.05%, và quý vị cho phép con của quý vị lái xe và gây tai nạn thì quý vị có thể bị truy tố thêm một tội khác với án tù là một năm và một số tiền phạt rất cao. Quý vị còn phải chịu trách nhiệm dân sự về những sự thiệt hại do người vị thành niên gây ra.

76% các học sinh lớp 11 của các trường trung học trong Hạt Santa Clara nghĩ rằng muốn có được rượu là một chuyện rất dễ hoặc quá dễ.¹

Hoàn Cảnh 3

Quý vị cung cấp rượu cho buổi tiệc của con trai hoặc con gái, và một em tuổi vị thành niên trong buổi tiệc té ngã và bị thương tích trầm trọng.

Quý vị đã vi phạm nhiều luật.

Hậu quả: Ngoài các hình phạt nêu ra trong hoàn cảnh 1, nếu quý vị mua rượu cho một em tuổi vị thành niên, sau đó em này bị thương tích hoặc gây thương tích cho một người khác, quý vị sẽ bị án tù tối thiểu là sáu tháng hoặc có thể đến một năm, và tiền phạt. Quý vị có thể phải bồi thường tiền về những sự thương tổn do vị thành niên gây ra. Quý vị sẽ bị án tù tương tự và các hậu quả khác nếu em vị thành niên đụng xe, gây thương tích trầm trọng hoặc tử thương cho một người khác, hoặc ấu dâm và gây thương tích trầm trọng cho một người khác.

Ước Tính Phí Tổn của Một Vụ Vi Phạm DUI Lần Đầu

Các hậu quả của sự vi phạm DUI lần đầu có thể là những hậu quả nghiêm trọng và có thể lưu lại những ảnh hưởng cho người vi phạm trong nhiều năm sau đó. Sau đây là bảng ước tính các phí tổn của một vụ vi phạm DUI **lần đầu** trong tiểu bang California.³ Những vi phạm kế tiếp sẽ mang lại những hình phạt nặng nề hơn nhiều.

Tiền phạt (tối thiểu).....	\$ 390
Lượng giá hình phạt (170% tiền phạt).....	\$ 663
Kéo xe/giam xe.....	\$ 150
Lớp học về rượu.....	\$ 375
Bảo hiểm tăng.....	\$ 6,600
Bồi thường (tối thiểu).....	\$ 100
Lệ phí DMV tái cấp bằng lái.....	\$ 100
Phí tổn pháp lý & luật sư (phí tổn không đồng nhất).....	\$ 2,500
<hr/>	
Tổng cộng.....	\$10,878

Các phí tổn khác:

- Tiền lương của những ngày nghỉ việc
- Y phí điều trị
- Tiền sửa xe
- Phí tổn dụng cụ khóa khởi động máy nếu có lệnh tòa

Nếu xảy ra tai nạn xe hoặc thương tích, phí tổn có thể cao hơn nhiều ngàn dollars. Ngoài ra, nếu gây thương tích, người lái xe còn bị tội đại hình và án tù.

Uống Rượu Quá Độ và Ngộ Độc Rượu Có Thể Gây Tử Vong

Uống rượu quá độ được định nghĩa là uống một lần tới năm ly rượu liên tiếp hoặc nhiều hơn đối với phái nam, và ly liên tiếp hoặc nhiều hơn đối với phái nữ.⁴ Ngộ độc rượu là hậu quả nghiêm trọng nhất của việc uống rượu quá độ, và có thể dẫn đến tử vong. Lượng rượu quá nhiều sẽ làm não bộ mất chức năng điều hòa nhịp hô hấp và nhịp tim.

Ngộ độc rượu có thể gây tử vong. Hãy gọi 911 nếu quý vị nghi ngờ bị ngộ độc rượu. Lưu ý những dấu hiệu chết người sau đây:

- Bất tỉnh và không thể đánh thức
- Lạnh, mồ hôi lạnh, da tái nhợt hoặc xanh
- Thở chậm hoặc không đều – nhịp thở dưới 12 lần trong một phút hoặc khoảng cách giữa hai nhịp thở là mười giây hoặc hơn
- Ói mửa trong lúc bất tỉnh và không tỉnh lại trong lúc ói hoặc sau khi ói xong

Quý vị có thể làm gì để giúp?

- Gọi 911 nếu nghi ngờ nạn nhân ngộ độc rượu
- Đừng để nạn nhân một mình
- Giúp nạn nhân nằm nghiêng một bên
- Trông chừng nhịp thở của nạn nhân
- Nếu biết kỹ thuật hồi sinh cấp cứu (CPR), làm khi cần

Những Đề Nghị Giúp Cha Mẹ Giáo Dục Có Hiệu Quả Và Gần Gũi Với Con

Khi con của quý vị đi chơi đêm về, nên có sự tiếp xúc với con.

Khi con đi chơi đêm về, hãy nói vài câu với con.

- Có vấn đề gì không tốt xảy ra cho con của quý vị trong đêm?
- Có dấu hiệu nào cho thấy con của quý vị hoặc các bạn trong nhóm có sử dụng ma túy hoặc uống rượu.

Càng có nhiều tai nạn liên quan đến DUI xảy ra trong khoảng 1 giờ sáng đến 3 giờ sáng, nhất là trong các ngày cuối tuần, so với bất cứ thời điểm nào khác trong ngày.⁵

- Nếu không thể thức để chờ con về, vặn đồng hồ báo thức vào giờ ấn định con phải về để quý vị có thể thức dậy đón con khi đi chơi về.
- Nếu quý vị không muốn bị đánh thức trong đêm, hãy cho con biết rằng quý vị sẽ vặn đồng hồ báo thức một khoảng thời gian ngắn sau giờ ấn định con phải về. Con của quý vị sẽ phải im lặng đi vào phòng và tắt đồng hồ báo thức trước khi đồng hồ ré lên. Với phương cách này, nếu con của quý vị về nhà đúng giờ ấn định thì quý vị sẽ không bị thức giấc. Ngược lại, nếu con của quý vị không về nhà đúng giờ ấn định thì quý vị sẽ biết.
- Sáng hôm sau, nên nói vài câu về những gì đã xảy ra tối hôm qua.

25% học sinh lớp 11 trong hạt Santa Clara đã từng lái xe khi say rượu hoặc đi chung xe với một người lái xe đã uống rượu.¹

Ấn định giờ cấm và kiểm soát.

Mặc dù chống đối, các em thanh thiếu niên vẫn mong muốn cha mẹ ấn định một giới hạn cho các em. Hãy nói rõ ý muốn của quý vị như thế nào. Nói cho con của quý vị biết rằng các con phải gọi quý vị nếu có người trong xe đã uống rượu, thay vì hấp tấp đi để về nhà đúng giờ. Ngoài ra, quý vị cũng phải nói rõ rằng, đừng lái xe quá nhanh, bất chấp tai nạn để có thể về đến nhà đúng giờ. Thay vì hấp tấp, yêu cầu con của quý vị gọi về báo cho quý vị biết nếu có chuyện gì gây chậm trễ.

Bắt đầu hiệu lực kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2006, các thanh thiếu niên ở tuổi 16-18 với bằng lái tạm không được lái xe trong khoảng thời gian từ 11 giờ đêm đến 5 giờ sáng trong năm đầu tiên, nếu không có một người từ 25 tuổi trở lên có bằng lái ngồi chung trong xe. Do đó, 11 giờ đêm là thời hạn cấm tuyệt đối trẻ nhất cho một người lái xe trẻ tuổi. Quý vị cũng phải giải thích rõ cho các con biết hậu quả của việc lái xe sau giờ cấm-về mặt luật pháp cũng như đối với gia đình.

Thực tập giải quyết vấn đề với con.

Con ở tuổi vị thành niên của quý vị sẽ đối phó với một tình huống khó khăn một cách tốt hơn nếu các em chuẩn bị trước một thái độ đối phó. Hãy thực tập “Con sẽ làm gì nếu . . .” và giải quyết. Thí dụ, hỏi “Con sẽ làm gì nếu có một người bạn mời đi quán rượu . . . hoặc nếu con thấy người lái xe chở con về đã uống rượu . . . hoặc một người bạn thân nhất mời con đến dự một buổi tiệc mà tất cả mọi người sẽ tập uống rượu?” Những cuộc đối thoại này phải cởi mở. Điểm chánh của sự thực tập này không phải là để quý vị áp đặt một quy luật, mà là một cơ hội để con của quý vị thực tập một tình huống để đối phó, và quý vị có thể đưa ra những đề nghị xây dựng để giúp các con trẻ.

Nên tiếp tục mời các bạn trẻ của con quý vị đến nhà chơi.

Các em ở tuổi thanh thiếu niên, dù bận rộn, vẫn thích ăn những bữa cơm ngon trước khi đi chơi đêm với các bạn. Mời các bạn của con quý vị đến dùng cơm sẽ là một cơ hội tốt để cha mẹ và các em ở tuổi thanh thiếu niên hiểu nhau.

Đừng sợ phải đóng vai trò của phụ huynh hơn là “một người bạn.”

Mặc dù khi con của quý vị càng trưởng thành thì tự nhiên mối quan hệ với cha mẹ cũng sẽ trưởng thành hơn, quý vị không nên từ bỏ vai trò làm cha mẹ quá sớm. Hãy cho con biết rằng, con của quý vị có thể đem quý vị ra làm một lý do từ chối để thoát ra khỏi một hoàn cảnh khó xử. Thí dụ “ Mẹ tôi sẽ cấm không cho đi chơi nếu tôi . . . ”

Hãy cho con của quý vị tham gia vào các tiến trình kỹ luật.

Trước khi quá trễ, các thanh thiếu niên phải hiểu rõ hậu quả của việc vi phạm kỹ luật gia đình, bị giấy phạt lái xe quá tốc độ, quá giờ cấm, uống rượu, v.v . . . Nếu quý vị đã thảo luận với con về các quy định và hậu quả thì các quy định sẽ được tuân thủ một cách dễ dàng hơn.

Hãy lợi dụng những “cơ hội dạy con.”

Khi có một cảnh trên truyền hình hoặc trong phim đề cao việc uống rượu, hút thuốc hoặc quan hệ sinh lý, quý vị nên lợi dụng cơ hội này để nói chuyện với con.

Những Ý Kiến Đề Nghị Cho Các Em Thanh Thiếu Niên

Hoàn cảnh 1

Em và một người bạn đi dự tiệc chung một xe. Bạn của em uống hai lon beer và khi đến tàn tiệc đến gọi “Chúng ta về thôi.” Em chỉ có người này là bạn thân trong buổi tiệc, và em biết là em phải về đến nhà trong nửa tiếng vì đã đến giờ giới nghiêm. Em biết là em không thể đi chung xe với bạn của em để về nhà, nhưng em cũng không muốn làm bạn em giận và em cũng cần có xe để về.

Những điều em có thể làm: Em không muốn làm mất tình bạn và cũng không muốn về nhà trễ—nhưng em biết rằng em không thể đi chung xe với người mới uống rượu. **KHÔNG ĐI CHUNG XE VỚI BẤT CỨ NGƯỜI NÀO MỚI UỐNG RƯỢU.** Ưu tiên một của em là phải về đến nhà một cách an toàn. Hãy nghĩ đến những giải pháp sau đây:

1. Yêu cầu bạn của em đưa chìa khóa cho em để em lái xe chở bạn gái của em về trước, sau đó lái về nhà em.
2. Nếu bạn của em từ chối không chịu đưa chìa khóa xe, nhờ các bạn trong buổi tiệc thuyết phục bạn em, nếu không được em có thể gọi cha mẹ của bạn để nói chuyện.
3. Nếu quen một người bạn khác trong buổi tiệc và em biết rằng người bạn đó không uống rượu, em nhờ người bạn đó chở cả hai về. Nếu không có người nào giúp được thì em có thể gọi một người bạn nào khác, gọi cha mẹ của em, hoặc gọi Safe Rides (nếu có tại địa phương của em) để nhờ chở về nhà.

Bất cứ trường hợp nào cũng không để bạn của em lái xe về. Không thể để bạn của em uống rượu và lái xe. Sáng hôm sau bạn bè sẽ an toàn và có thể sẽ thân nhau hơn.

Hoàn cảnh 2

Anh của em từ trường đại học trở về nhà trong lúc cha mẹ đi chơi xa. Anh của em cho phép em mời các bạn đến nhà. Em biết đây là cơ hội tốt nhất để mở tiệc. Anh của em 21 tuổi nên em nhờ anh đi mua beer về cho em và các bạn uống và anh đã đồng ý. Anh của em có thể không biết rằng mua rượu cho các em vị thành niên là bất hợp pháp và có thể gặp vấn đề khó khăn vì việc đó.

Những điều em có thể làm: Hãy nghĩ đến những sự rắc rối mà em đang đưa anh của em vào. Em sẽ nghĩ như thế nào nếu anh của em bị bắt? Vì anh của em đã 21 tuổi, anh của em sẽ chịu những hậu quả pháp lý như những người lớn cung cấp rượu cho các em vị thành niên.



Việc này có đáng không? Thay vì cho các bạn uống rượu, em hãy chuẩn bị một bữa tiệc với các loại nước uống không có rượu như soda, nước lạnh, Margaritas, hoặc Spritzers không có rượu.

Muốn biết công thức của các loại nước uống không có rượu, hãy đến địa chỉ trên mạng của National Highway Traffic Safety Administration tại www.nhtsa.gov

Hoàn cảnh 3

Em đang tham dự một buổi tiệc và em thấy các bạn uống rượu. Một người đến mời em uống rượu.

Những điều em có thể làm: Khó có thể từ chối thẳng, nhất là em không muốn bị áp lực của những người khác đổ dồn về em. Đôi khi chỉ nói ngắn gọn “không, cảm ơn” cũng rất hiệu quả. Sau đây là một vài đề nghị có thể giúp em từ chối rượu.

- **Nói “không, cảm ơn”:** “Tôi phải lái xe đêm nay” hoặc “tôi được giao nhiệm vụ lái xe” hoặc “Tôi đang uống một loại thuốc kỵ với rượu.”
- **Đổ lỗi cho cha mẹ:** “Cha mẹ sẽ cấm suốt đời, không cho đi chơi nếu biết tôi đã uống rượu!”
- **Hãy nhớ mục tiêu của em:** “Không bao giờ, tôi muốn làm một nhóm” hoặc “Tôi phải đấu/tập ngày mai”, hoặc “Tôi không thể uống vì sáng mai tôi phải đi làm.”
- **Thành thật:** “Tôi không uống rượu”, hoặc “Tôi ghét mùi rượu” hoặc “Không, cảm ơn, rượu không hợp với tôi.”
- **Cầm trong tay một ly nước ngọt, nước lạnh hoặc nước trái cây.**
- **Bỏ đi chỗ khác:** không cần phải nói câu nào.

Hãy sắp xếp trước với một người bạn những gì mỗi người sẽ phải làm khi dự tiệc. Có thể dễ hơn khi cùng nhau từ chối rượu. Khi đã từ chối rượu, phải cương quyết không uống. Em sẽ có lòng tự trọng cao hơn khi giữ vững lập trường và không để cho người khác ép em uống rượu. Các bạn cũng sẽ thán phục lòng tự tin của em.

Hướng Dẫn Phụ Huynh Khi Giám Thị Các Buổi Tiệc của Các Em Vị Thành Niên

Khi tổ chức tiệc tại nhà của quý vị

Trước buổi tiệc . . .

- Thảo luận với con của quý vị để chỉ định chỗ nào trong nhà được sử dụng, chỗ nào cấm.
- Thảo luận với con của quý vị về những điều có thể làm và hậu quả của những hành động không thể chấp nhận được.
- Xác nhận lại với con của quý vị về việc cấm uống beer, rượu, rượu mạnh và các loại ma túy đối với tất cả mọi người khách đến dự tiệc vì việc đó phạm luật.
- Quý vị phụ huynh phải có mặt tại nhà trong suốt thời gian của buổi tiệc.
- Cho con biết rằng quý vị sẵn sàng nhận điện thoại của các phụ huynh gọi đến hỏi về buổi tiệc tại nhà của quý vị. Nói chắc rằng quý vị sẽ áp dụng đúng kỹ luật.
- Giữ danh sách những người khách đến dự tiệc.
- Hãy nói chuyện trước với người kế bên nhà về buổi tiệc, có thể ồn ào và có nhiều xe đậu trước nhà.
- Hãy nói với con của quý vị về các phương cách giải quyết đối với những người khách gây rắc rối. Nói cho con biết rằng quý vị sẵn sàng giúp con khi cần.
- Lấy tất cả các loại thuốc do bác sĩ cấp và thuốc mua bên ngoài ra khỏi phòng tắm và phòng ngủ; khóa cửa tủ rượu, lấy các chai rượu hoặc beer ra khỏi tủ lạnh và cất các chai rượu này trong phòng mà quý vị đã ấn định cấm không cho các em vào.

Trong khi/sau khi buổi tiệc . . .

- Yêu cầu khách giao các áo khoác ngoài và túi đeo lưng to lớn cho quý vị cất giữ.
- Không cho khách vào dự tiệc nếu quý vị chưa kiểm soát những thức uống mang theo. Các em có thể dấu rượu bằng cách đựng rượu trong một chai khác.
- Nói rõ ràng nếu rời buổi tiệc nửa chừng, khách không được trở lại.
- Mang thức ăn trong các chén đựng nhỏ để quý vị có lý do đi vào khu vực mở tiệc thường xuyên.
- Trông chừng những thể hiện các em có uống rượu, đừng gây trở ngại cuộc vui, nhưng cũng đừng biến mất trong phòng của quý vị trong suốt buổi tối.
- Có mặt tại cửa khi buổi tiệc sắp chấm dứt. Đừng cho người nào lái xe nếu thấy người đó có vẻ như say rượu.
- Hãy gọi ngay cha mẹ của một em nào đó, đừng do dự, hoặc gọi cảnh sát nếu có một người khách nào đó, không được mời, đến quấy phá buổi tiệc.

Nếu buổi tiệc tổ chức một nơi nào khác

Trước buổi tiệc . . .

- Đặt ra những kỷ luật. Cho con của quý vị biết giờ nào phải về nhà, và không được làm những điều xấu.
- Dặn con cho quý vị biết nếu chương trình buổi tiệc có gì thay đổi.
- Hãy thảo luận với con về những phương cách có thể làm để đối phó với những trường hợp bất ngờ, như bị ép sử dụng ma túy, rượu hoặc quan hệ sinh lý.
- Quý vị và con phải hiểu rõ và đồng ý với nhau về phương tiện di chuyển – đi và về.

Trong khi/sau khi buổi tiệc . . .

- Giúp phương tiện ra về dễ dàng trong trường hợp con của quý vị muốn rời khỏi buổi tiệc bất cứ vì lý do gì. Cho con biết rằng quý vị sẵn sàng đến chở con về bất cứ lúc nào.
- Hãy thức dậy khi con về. Nói với con rằng quý vị rất vui khi con giữ đúng kỷ luật. Nói vài câu với con và xem con có dấu hiệu nào bị say rượu hay ma túy không.
- Ngủ lại qua đêm ở nhà bạn, nếu quý vị cho phép, sẽ cần sự lưu tâm đặc biệt vì quý vị không thể quan sát con của quý vị vào lúc tàn tiệc ban đêm. Quý vị nên liên lạc với cha mẹ, chủ nhà, để hỏi thăm về con của quý vị vào buổi tối.
- Nếu tin rằng con của quý vị đã sử dụng rượu hoặc ma túy hoặc đã vi phạm kỷ luật quý vị đã đặt ra, hãy chờ đến ngày hôm sau để nói rõ mọi việc. Tiếp tục theo dõi kết quả của cuộc nói chuyện đó.

Buổi tiệc được tổ chức tại nhà, nhưng quý vị không biết

- Nếu quý vị sắp sửa đi khỏi nhà qua đêm, hãy thông báo cho những người ở kế bên nhà và cho số điện thoại mà họ có thể liên lạc quý vị.
- Gọi điện thoại cho cha mẹ của những người bạn thân của con quý vị, và báo cho họ biết quý vị sẽ không có mặt tại nhà, và những gì con của quý vị được phép làm trong thời gian quý vị vắng mặt.
- Nhờ một người lớn có trách nhiệm (thân nhân, bạn, láng giềng) đến trông chừng con ở tuổi vị thành niên và nhà của quý vị trong lúc quý vị vắng nhà.
- Nếu con của quý vị tự ý mở tiệc, nhờ người kế bên nhà gọi cảnh sát đến giải tán buổi tiệc nếu buổi tiệc quá loạn. Cho con biết quý vị đã từng làm như vậy.

Những Chuyện Không Đúng Sự Thật về Uống Rượu và Lái Xe

Một ly rượu không ảnh hưởng gì đến khả năng lái xe.

Sai. Mỗi độ gia tăng 0.02% của Nồng Độ Rượu Trong Máu (BAC) sẽ làm cho các em ở tuổi 16 đến 20 gia tăng nguy cơ gây tai nạn khi lái xe. Tỷ lệ gây tai nạn xe ở những người lái xe trẻ tuổi cao hơn nhiều so với những người lớn tuổi hơn, dù nồng độ rượu trong máu (BAC) ở mức thấp hoặc trung bình.

Beer và rượu vang “an toàn” hơn rượu mạnh.

Sai. Một khẩu phần (một đơn vị) rượu đều có lượng alcohol tương đương và ảnh hưởng đến cơ thể và não bộ giống nhau. Một khẩu phần (1 ly rượu) rượu tương đương:

- Một lon beer 12-ounce —————> = 1 khẩu phần (một đơn vị)
- Một ly rượu vang 5-ounce —————> = 1 khẩu phần (một đơn vị)
- Một ly rượu mạnh 1-ounce —————> = 1 khẩu phần (một đơn vị)

Tắm nước lạnh, không khí ngoài trời hoặc cà phê nóng sẽ giúp tỉnh rượu.

Sai. Thời gian là liều thuốc duy nhất. Hầu hết mọi người đều phải mất hơn một tiếng đồng hồ mới qua hết ảnh hưởng của một lon beer hoặc một ly rượu vang – đối với các em vị thành niên còn lâu hơn. Khi cho một người ngã ngà say uống cà phê, quý vị chỉ làm cho người say tỉnh hơn mà thôi.

Mọi người đều có phản ứng giống nhau đối với rượu.

Sai. Có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng đến phản ứng rượu đối với cơ thể của mỗi người, như là trọng lượng, phái tính, thể chất, tuổi tác, bệnh, mệt mỏi, v.v . . .

Các Nguồn Yểm Trợ

Các Nguồn Yểm Trợ Trên Mạng Điện Toán

Các tổ chức này cung cấp thông tin tổng quát về các vấn đề an toàn giao thông kể cả uống rượu và lái xe.

AAA Foundation for Traffic Safety
www.aaafoundation.org

National Clearing House for Alcohol and Drug Information (NCADI)
www.health.org

National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA)
www.nhtsa.dot.gov

Mothers Against Drunk Driving (MADD)
www.madd.org

Stop Underage Drinking
www.stopalcoholabuse.gov

Các Nguồn Yểm Trợ Tại Địa Phương

Các Chương Trình cho Học Sinh

American Red Cross-Palo Alto Area Chapter Safe Rides Program
www.paarc.org/saferide
(650) 688-0415

Coalition Against Teen Tobacco (CATT)
www.geocities.com/coalitionagainstteentobacco
(408) 494-7445

Los Gatos High School Safe Rides Program
(408) 354-2730 ext. 386

Các Chương Trình Điều Trị

California Department of Alcohol & Drug Programs
1 (800) 879-2772

Santa Clara County Adolescent Treatment
(408) 272-6518

Santa Clara County Gateway for Adult Treatment
1 (800) 488-9919

24-Hour Addiction Referral Network
1 (800) 577-4740

Kiểm Soát Chất Độc

Poison Control: 1 (800) 222-1222

Các Dịch Vụ Cố Vấn

Adolescent Counseling Services: (650) 424-0852
info@acs-teens.org

Contact Cares: (408) 279-8228 (24-Tiếng)

National Hopeline: 1 (800) 784-2433 (24-Tiếng)

Các Dịch Vụ Nhận Thức/Giáo Dục/Hỗ Trợ

Mothers Against Drunk Driving (MADD)
1 (800) 426-6233

National Council on Alcoholism and Drug Dependence
NCADD ở Silicon Valley
www.NCADDSiliconValley.org
(408) 292-7292

Tài Liệu Tham Khảo

1. Santa Clara County Public Health Department (2005). *Santa Clara County 2004 Chartbook: Kết quả từ California Health Kids Survey*.
2. The American Medical Association (2005). *Physiological Effects of Alcohol on Teenagers*. Lấy tài liệu ngày 10 Tháng Mười, 2005 từ địa chỉ http://www.alcoholpolicysolutions.net/alcohol_and_health/alcohol_use.htm
3. Automobile Club of Southern California (1996-2001). *None for the Road – A Guide to California’s DUI Laws*. Lấy tài liệu ngày 8 Tháng Hai, 2005 từ địa chỉ http://www.california-drunkdriving.org/aa_guide/
4. Harvard School of Public Health (1995). *Binge Drinking on American College Campuses: A New Look at an Old Problem*. Lấy tài liệu ngày 11 Tháng Mười, 2005 từ địa chỉ <http://www.hsph.harvard.edu/cas/rpt1994rpt2.html>
5. California Highway Patrol (CHP) Statewide Integrated Traffic Records System (SWITRS) (2002). *2002 Annual Report of Fatal and Injury Motor Vehicle Traffic Collisions*. Lấy tài liệu ngày 12 Tháng Giêng, 2005 từ địa chỉ <http://www.chp.ca.gov/pdf/2002-sec2.pdf>

Điều Giao Ước Giữa Cha Mẹ và Con Vị Thành Niên

Vị Thành Niên

Con (Tôi) hiểu rằng tuổi hợp pháp được uống rượu là 21, và biết rằng Zero Tolerance Law (Luật Không Khoan Dung) của California cấm chỉ bất cứ người nào dưới 21 tuổi lái xe khi có chất rượu trong hệ thống cơ thể. Để được an toàn, tôi đồng ý:

- Không bao giờ lái xe trong bất cứ trường hợp nào nếu tôi đã uống rượu
- Không bao giờ ngồi trên xe của một người lái xe đã uống rượu.
- Con (Tôi) hứa sẽ liên lạc với cha mẹ, thân nhân, bạn bè, hoặc Safe Rides đến chở tôi về nếu tôi đã uống rượu. Nếu không gọi được người nào, tôi hứa sẽ ở yên tại chỗ, không lái xe và không đi chung xe với người lái xe đã uống rượu.
- Con (Tôi) luôn luôn cài dây an toàn khi đi trên xe, dù là hành khách hoặc là người lái xe.

Cha/Mẹ

- Tôi (Cha/mẹ) hứa sẽ đến chở con về nếu con liên lạc vì cần có phương tiện an toàn để về nhà.
- Nếu con đã gọi cha/mẹ đến chở về, cha/mẹ hứa sẽ nói chuyện với con một cách bình tĩnh và công bằng.
- Cha/mẹ luôn luôn cài dây an toàn khi đi trên xe, dù là hành khách hoặc là người lái xe.

Chữ ký của Con Vị Thành Niên

Ngày

Chữ ký của Cha/Mẹ

Ngày

Cảm Tạ

Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến các thành viên trong nhóm Alcohol & Impaired Driving và những cá nhân đã cống hiến thời gian, năng lực, và kiến thức chuyên môn để hoàn thành quyển cẩm nang này.

Ellen Corman, MRA

Stanford University Medical Center Trauma Service

JoAnne McCracken, Deputy District Attorney

Office of District Attorney, Quận Hạt Santa Clara

Christina Oshinsky, MPH

Traffic Safe Communities Network (TSCN) trong Hạt Santa Clara

Sgt. Les Bishop

California Highway Patrol, Vùng San Jose

Carolyn Williams

Palo Alto PTA

Phụ huynh và các em vị thành niên của Học Khu Palo Alto Unified School District và East Side Union High School District.

Một phần của tài liệu này được thực hiện theo tiêu chuẩn của Parents for Safe Teens, Menlo School, Atherton, California, và bao gồm cả tài liệu nguyên thủy phát hành bởi 4-School Drug and Alcohol Handbook Committee của Hội Phụ Huynh Học Sinh của Boy's Latin, Bryn Mawr, Gilman, và Roland Park Country Schools, © May, 1998, Baltimore, MD.

Cuốn sách này có thể in lại hoặc sao chép lại nguyên văn trên mạng. Không được phép thay đổi nội dung. Các cơ quan muốn sao chép lại cuốn sách này không được quyền để logo của cơ quan đó trong nội dung cuốn sách, tuy nhiên được phép viết rằng cuốn sách này do cơ quan họ sao chép lại.

Các Cơ Quan Tham Gia

Chân thành cảm ơn các cơ quan sau đây, tham gia trong mạng lưới Traffic Safe Communities Network (TSCN) ở Quận Hạt Santa Clara, đã hỗ trợ cho dự án:

Alcohol Beverage Control (ABC)

American Medical Response (AMR)

California Highway Patrol (CHP)

Department of Motor Vehicles (DMV)

Mothers Against Drunk Driving (MADD) Bay Area Chapter

National Council on Alcoholism and Drug Dependence (NCADD) ở Silicon Valley

Office of District Attorney, Quận Hạt Santa Clara

San Jose Police Department Traffic Enforcement Unit (TEU)

San Jose State University

Santa Clara County Board of Supervisors

Santa Clara County Department of Alcohol & Drugs

Santa Clara County Public Health Department

Santa Clara Valley Medical Center Trauma Service

Stanford University Medical Center Trauma Service

Sunnyvale Department of Public Safety



Muốn có được ấn bản tiếng Việt hay tiếng Mẽ, xin liên lạc với Traffic Safe Communities Network của quận hạt Santa Clara. Muốn biết thêm tin tức về vị thành niên uống rượu và lái xe, cách thức gia nhập Alcohol & Impaired Driving Work Group, hoặc đóng góp ý kiến cho ấn bản phát hành sắp tới, xin liên lạc:

**TRAFFIC SAFE COMMUNITIES NETWORK
TRONG HẠT SANTA CLARA**

Alcohol & Impaired Driving Work Group
976 Lenzen Avenue, San Jose, CA 95126
Điện thoại: (408) 792-3744 – Fax: (408) 792-3745

