

兒童的社區教育

Stay On Top Of It

水上安全家庭須知

必須有成年人監督指導

- 盡可能在有救生員的地區游水。
- 如果你的孩子在水中或靠近水邊，你必須隨時看守住。年紀小的孩子必須隨時保持在你可以接觸到的距離。
- 在社交活動中，要有成年人輪流照看孩子。在水上以及划船活動期間，或在水邊照看孩子時，切勿飲酒或使用任何毒品。

穿着救生衣

即使你或你的孩子會游水，小孩子、青少年和成年人在下列情況中都要時常穿着救生衣：

- 當在船上、汽艇或橡皮艇上
- 在自然水中游水時，例如湖裏、河裏或海裏
- (小孩子) 在水中或近水的地方和碼頭上玩時

確保你的救生衣是經由美國海上警衛隊批准使用的。

學習游水

- 如果你不會游水，你應找人教你游水。要學會浮水和踩水至少十分鐘。
- 確保你的孩子學會游水。每年要加進他們的游水技術。
- 在本地游泳池或有救生員看守的海灘看看是否有游泳班。



瞭解水域

- 確保水域可以安全潛水。如果有任何懷疑，千萬不要潛水或跳水。
- 檢查水內是否有隱藏物，漩渦以及水生植物。
- 要知道即使在炎熱的夏天，冷水也會制人於死地。要在近岸的地方游水。如果你感覺到凍或者累，要及時休息。

知道在緊急情況下應該做什麼

- 學會如何為兒童和成年人作人工呼吸。
- 隨身攜帶手機或知道在最近的什麼地方可找到電話。
- 在緊急情況下撥打 911。

要瞭解更多詳情

- 查閱預防兒童淹水和水上安全資訊
www.seattlechildrens.org/dp/
- 致電給兒童資源電話 (206) 987-2500 或 (866) 987-2500 (華盛頓州、阿拉斯加州、蒙特那州、愛得華州的免費電話)
- 請教你孩子的醫生

如有要求，兒童醫院可以提供該資料的其他格式。請打電話給市場交流部，號碼是 (206) 987-5205。

該手冊經由兒童醫院的醫務人員查閱。但是每個孩子的需要都不同。在你按照這個手冊的資料採取行動之前，請請教你孩子的醫生。