

Những Lời Khuyên Về An Toàn Dưới Nước Cho Các Gia Đình

Luôn có sự giám sát của người lớn

- Chỉ bơi ở những nơi có nhân viên cứu hộ trông coi.
- Liên tục giám sát chặt chẽ trẻ em mà quý vị đang phụ trách khi chúng ở gần hoặc dưới nước. Đối với trẻ nhỏ và trẻ chưa biết bơi giỏi, đừng bao giờ để chúng quá tầm với.
- Theo dõi tất cả trẻ em và thanh thiếu niên khi chúng đang bơi hay chơi ở gần hoặc dưới nước, ngay cả khi các cháu đã biết bơi.
- Chỉ định một người lớn làm “người trông coi trẻ dưới nước” khi quý vị đang chơi ở gần hoặc dưới nước. Không bao giờ sử dụng đồ uống có cồn hoặc ma túy hay chất kích thích khác khi hoạt động dưới nước và đi bơi thuyền, hoặc khi đang giám sát trẻ em chơi với nước.
- Luôn đi cùng người khác khi đi bơi.
- Đặt ra các quy tắc an toàn.

Mặc áo phao

Cho dù quý vị hay con quý vị biết bơi, trẻ em, thanh thiếu niên và người lớn nên luôn mặc áo phao:

- Khi ở trên thuyền, bè hay phao tròn
- Khi bơi ở những nơi không phải bể bơi như sông, hồ hoặc biển
- Khi chơi ở trong hoặc gần nơi có nước và trên bến tàu (đối với trẻ nhỏ)



Kiểm tra mỗi áo phao để chắc rằng nó được Lực Lượng Bảo Vệ Bờ Biển Mỹ (U.S. Coast Guard) chứng nhận.

Học bơi cùng với các kỹ năng sinh tồn dưới nước

- Nếu quý vị chưa biết bơi tốt, hãy tìm ai đó dạy cho quý vị. Tập kỹ năng thả nổi trên mặt nước và đứng nước trong ít nhất 10 phút.
- Đảm bảo rằng con quý vị học bơi. Cho các cháu trau dồi thêm kỹ năng bơi hàng năm.
- Hãy tìm hiểu các chương trình dạy bơi ở bể bơi, bờ hồ hay bãi biển có nhân viên cứu hộ ở địa phương quý vị.

Biết rõ điều kiện thời tiết và nước

- Khi vào một vùng nước nông hay không rõ độ sâu, luôn xuống nước bằng chân trước.

Những Lời Khuyên Về An Toàn Dưới Nước Cho Các Gia Đình

- Coi chừng các vùng nước gợn sóng, dòng nước chảy ở sông hay dòng nước rút ở biển, và thời tiết sắp thay đổi.
- Nên biết rằng nước lạnh có thể làm chết người, ngay cả vào những ngày hè nóng bức. Bơi gần bờ và ngừng nghỉ nếu cảm thấy lạnh hay mệt.
- Tuân thủ tất cả các bảng thông tin an toàn và cờ cảnh báo.

Biết phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp

- Học các phương pháp sơ cứu và CPR (hồi sinh tim phổi).
- Mang điện thoại di động theo người hoặc biết nơi có trạm điện thoại gần nhất.
- Gọi 911 trong trường hợp khẩn cấp.
- Học các phương pháp cứu người dưới nước mà không gây nguy hiểm cho bản thân, như “vớ tới và ném đồ”. Vớ tới người bị đuối nước bằng tay hay một vật gì đó trong khi đang bám chặt vào một vật cố định trên cạn. Nếu không vớ tới được thì ném cho họ một vật gì đó nổi trên mặt nước.

Để Biết Thêm Thông Tin

- Thông tin về sự an toàn dưới nước và đề phòng chết đuối của Bệnh Viện Nhi Đồng tại www.seattlechildrens.org/dp
- Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị

Seattle Children's sẽ làm cho thông tin này có sẵn dưới các dạng thức khác khi có yêu cầu. Xin gọi Ban Liên Lạc Tiếp Thị tại số 206-987-52323.

Tờ truyền đơn này đã được duyệt qua bởi nhân viên y viện tại Seattle Children's. Tuy nhiên, các nhu cầu của con em quý vị thật đặc biệt. Trước khi quý vị hành động hoặc dựa vào thông tin này, xin nói chuyện với nhân viên y tế của con em quý vị.

© 2003, 2007, 2010, 2017 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Giữ mọi quyền.

4/17
CE423V