

# Các Lời Khuyên Cho Gia Đình Về Sự An Toàn Dưới Nước

## Bảo đảm có sự giám sát của người lớn

- Khi nào được thì chỉ nên bơi ở những nơi có nhân viên cứu hộ trông coi.
- Liên tục giám sát con quý vị khi cháu ở gần hoặc dưới nước. Đừng bao giờ cách xa trẻ nhỏ hơn quá một sải tay.
- Phân công người lớn trông giữ trẻ em tại các hoạt động xã hội. Đừng bao giờ dùng rượu bia hoặc ma túy trong các sinh hoạt chơi thuyền và sinh hoạt dưới nước hoặc trong khi trông giữ trẻ em.
- Đặt ra và theo đúng các nguyên tắc an toàn.

## Mặc áo phao

Ngay cả quý vị hay con biết bơi, tất cả trẻ em, thanh thiếu niên, và người lớn đều nên mặc áo phao:

- Khi chơi thuyền, bè, hay phao
- Khi bơi ở các vùng nước tự nhiên như hồ, sông hay biển
- Khi chơi dưới hay gần nước hoặc trên bến tàu (đối với trẻ nhỏ)

Hãy bảo đảm rằng áo phao của quý vị là loại được chấp thuận bởi U.S. Coast Guard (Đội Bảo Vệ Bờ Biển).

## Học bơi

- Nếu quý vị không bơi giỏi, hãy nhờ một người nào đó dạy dùm. Học cách nổi trên mặt nước và bơi đứng trong vòng ít nhất 10 phút.



- Bảo đảm rằng con em quý vị biết bơi. Nâng cao trình độ bơi lội của các cháu lên mỗi năm.
- Tới các khu bơi ở hồ và bể bơi có nhân viên cứu hộ trông coi xem có lớp học bơi hay không.

## Biết rõ về vùng nước

- Trước khi lao đầu xuống nước, phải đảm bảo là vùng nước an toàn. Nếu còn nghi ngờ, đừng nhảy hay lao xuống nước.
- Coi chừng các vùng nước gợn sóng, dòng nước chảy ở sông hay dòng 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 bơi nếu cảm thấy lạnh hay mệt.
- Tuân thủ theo tất cả các bảng thông tin an toàn và cờ cảnh báo.

## **Biết phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp**

- Học phương pháp CPR (hồi sinh tim phổi) cho trẻ em và người lớn.
- Mang theo điện thoại di động hoặc biết tìm điện thoại ở nơi gần nhất.
- Học cách cứu vớt người khác mà không gây nguy hiểm cho bản thân.
- Gọi 911 trong trường hợp khẩn cấp.

### **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](http://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 206-987-5205 hoặc 206-987-2280 (TTY).

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 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Giữ mọi quyền.

7/10  
CE423V