

Chương Trình Giáo Dục Công của Bệnh Viện Nhi Đồng

Stay On Top Of It

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 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.

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 là 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.
- Kiểm tra xem có vật thể ẩn, luồng nước và thực vật sống dưới nước hay không.
- 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.

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.
- 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/
- Đường Dây Trợ Giúp của Bệnh Viện Nhi Đồng (206) 987-2500 hoặc (866) 987-2500 miễn phí ở các bang Washington, Alaska, Montana, Idaho
- Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Y Tế cho Con Quý Vị

Bệnh Viện Nhi Đồng sẵn sàng cung cấp thông tin này bằng hình thức khác tùy theo yêu cầu. Hãy gọi Phòng Thông Tin Tiếp Thị theo số (206) 987-5205.

Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh Viện Nhi Đồng kiểm tra lại. Tuy nhiên, con quý vị có thể có những nhu cầu riêng. Trước khi quý vị làm theo hoặc dựa vào thông tin này, hãy thảo luận với nhân viên chăm sóc sức khỏe của con mình.