

POOB DEG YOG IB YAM TSHWNTSIAG TOS

Yam Uas Ua Rau Pom Tias Muaj Teebmeem

LUB TAUBHAU VAUS
ROV TOM QAB LAWMM

HU TSIS TAU
KOM NEEG PAB

COV PLAUBHAU DHAUV
LOS NPOG LUB HAUVE
PLIAJ TAG LAWMM

CO TES TSIS TAU
KOM NEEG PAB

LUB CEV SAWV
NTSUG

UA ZOO LI IB TUS
NEEG "CE NTAIV"



Nws yeej TSIS MUAJ DABTSI CEEBTOOM
lossis hnov DEJ NROV
thaum muaj ib tus neeg poob deg.



<5 Cov menyuam hnub nyog tsis taa
txog 5 xyoos yog cov menyuam
uas ntxim yuav poob ib lub pas ua
luam dej tshaj.

Muaj rau txoj hauv kev los mus ua kom muaj kev nyabxeeb rau thaum caij ntuj sov...

1

Paub Ua Luam Dej

Qhia koj tus (cov)
menyuam ua luam dej
thaum hnub nyog
tseem yau, vim ntaw
tshaj ib nrab ntawm cov
menyuam muaj hnub
nyog 0-5 poob deg
tuag txhua xyoo yog
poob nyob rau ntawm
cov pas ua luam dej tom
tog tsev.



2

Txuas Cov Tswb
Ceebtoom (Alarms)

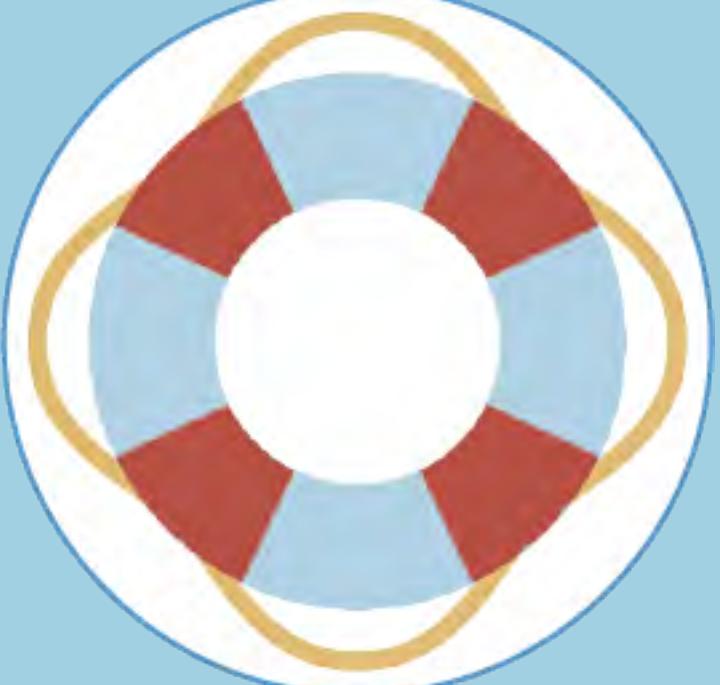
Txuas cov tswb ceebtoom
rau cov qhov rooj ntawm
koj lub tsev thiab rau ib
ncig ntawm lub pas dej.



3

Kev Tiv Thaiiv
Ntau Txheej

Kev tiv thaiiv ntau txheej
yog muaj neeg laus
saibxyuas, muaj lajkab
thiab, muaj roojvag kaw,
muaj chaw xauv, muaj
ntaub khwb lub pas dej,
muaj kev qhia kom paub,
muaj cov khoom pov mus
rau tus neeg tuav, thiab
paub tias yuav mus muab
tus neeg hauv pas deg li
cas tawm los.



4

Qhov Muag

Cov neeg laus yuav tsum
saib ntssoov cov
menyuam uas lawv nyob
hauv lossis ze dej suav
nrog rau cov dab da dej,
cov thob rau dej, cov
dab tso quav, cov pas
dej, cov dab neeg mus
zaum tsau dej thiab cov
pas ua luam dej.



5

Tsis Txhob Cia Ib
Tus Menyuam Nws
Nyob Nws Ib Leeg

Tsis txhob cia ib tus
menyuam nws nyob nws ib
leeg ze dej. Mus nrhiav
ntawm lub pas dej ua ntej
yog thaum ib tus
menyuam ploj lawm.



6

Nyob Kom Kov
Tau

Xaiv ib tus neeg laus
los ua tus nyob ze
kom nws cev tes mus
kov tau thiab tuav
tau tus menyuam.



68%



Yog muaj hais ua dav dav,
cov menyuam tub yog cov
ntxim yuav poob ib lub pas
ua luam dej ob zaug ntawu
tshaj li cov menyuam ntxhais.



2/3

2/3 ntawm cov neeg poob
deg tuag yog muaj tshwmsim
rau thaum Lub Tsib Hlis mus
txog Lub Yim Hli nyob hauv
feem ntawm txhua cov
hnub nyog.

Qw Nrov Nrov Kom
Neeg Los Pab



911

Hu 911



Siv CPR (los ua kom lub
plawv rov qab dhia)

Mus xyuas ntawm: www.dds.ca.gov/drowning | www.drowningpreventionfoundation.org | www.cdph.ca.gov