



## Pag-iwas sa Pagkalunod

Maaaring malunod ang sinuman, kahit na ang mga taong marunong lumangoy.

Maaari kang malunod nang wala pang isang minuto at sa ilang pulgada lang ng tubig.

Maaari kang magsagawa ng mga hakbang para panatilihin ang sarili mo at ang iba na ligtas kapag nasa tubig at sa palibot nito.

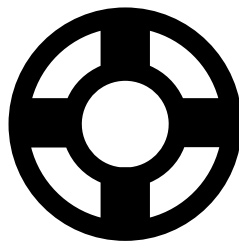
### Bakit ito mahalaga?

- Maaaring mangyari ang pagkalunod kahit saang may tubig.
- Maiiwasan ang pagkalunod. May mga bagay kang magagawa upang tiyakin na hindi ito mangyayari sa iyo.
- Ang mga indibidwal na nakaligtas mula sa muntikang pagkalunod ay kadalasang nagkakaroon ng permanenteng pinsala sa utak at maaaring mangailangan ng tulong habambuhay.



### Ano ang dapat gawin kung ikaw ay May Emerhensya sa Tubig

- Sumigaw ng saklolo.
- Panatilihing nasa ibabaw ng tubig ang iyong ulo.
- Tumihaya at lumutang. Ibuka ang iyong mga braso at binti. Huminga nang malalim para manatili kang nakalutang.
- Alisin ang iyong mga sapatos at alisin ang anumang ekstra na damit (tulad ng jacket o mabigat na pantalon) na maaaring makapigil sa paglutang mo.
  - Subukang sumenyas para humingi ng saklolo.
  - Kung may taong mag-aabot ng kanyang kamay, binti, o bagay na lumulutang, kumapit ka roon para mahatak ka nila at mailigtas.



### Mga Babalang Senyales ng Nalulunod

Kadalasang walang babala o ingay kapag nalulunod ang isang tao, kaya tingnan kung may mga senyales na ganito:

- Ang taong nasa tubig ay nakatingala.
- Ang taong nasa tubig ay natatakpan ng buhok ang kanyang mukha o noo.
- Ang taong nasa tubig ay tila nakalutang nang nakadapa.
- Ang taong nasa tubig ay tila sumusubok na umakyat ng hagdan.



### Mada-download na Poster



Mada-download mo ang poster na ito mula sa DDS tungkol sa kung paano mananatiling ligtas sa tubig: [Walang Ingay ang Pagkalunod](#)

## Mga Tip para Manatiling Ligtas sa Tubig

- Matutong lumangoy.
- Matutunan ang mga pangunahing kasanayan sa kaligtasan sa tubig tulad ng paglutang.
- Alamin kung ano ang gagawin sa mga emerhensya.
- Huwag kailanman lumangoy nang mag-isa. Walang sinuman ang may sapat na edad para lumangoy nang walang kasama o hindi sinasabi sa ibang tao.
- Mag-ingat kahit na nasa bathtub.
- Gumamit ng mga salbabida o magsuot ng life jacket kapag lumalangoy o nasa bangka.
- Huwag lumangoy kung uminom ka ng gamot na nakakapagpaantok.
- Huwag pumunta sa tubig kapag uminom ka ng alak.
- Huwag pumunta sa tubig sa beach kung may mga babala tungkol sa malalakas na alon.
- Umalis sa tubig kung lumutang ka o natangay ka na nang sobrang layo.
- Isara ang mga gate sa paligid ng mga swimming pool o spa.
- Isara ang mga takip ng pool o spa kapag walang tao sa tubig.
- Huwag tumalon sa tubig para subukang magligtas ng ibang tao.
- Sa halip, abutin ng iyong kamay, binti, o isang bagay o magtapon ng isang bagay na lumulutang, tulad ng life jacket, sa tubig na maaaring kapitan ng taong iyon.
- Laging bantayan ang mga batang nasa paligid ng mga timba ng tubig o languyan.

Pinagmulan: [CDC](#); [American Red Cross](#)



## Mga Karagdagang Sanggunian

- [Impormasyon sa Pag-iwas sa Pagkalunod | DDS](#)
- [Impormasyon sa Pag-iwas sa Pagkalunod | CDC](#)
- [Impormasyon sa Pag-iwas sa Pagkalunod | WHO](#)
- [Tumihaya, Lumutang, at Sumunod! | Great Lakes Surf Rescue Project](#)



Ang mga Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginagawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga indibidwal, pamilya, at iba pa tungkol sa mga partikular na peligrong natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback tungkol sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Survey sa Bulletin](#)