



Phòng Chống Đuối Nước

Đuối nước có thể xảy ra với bất kỳ ai, kể cả những người biết bơi.

Quý vị có thể bị đuối nước trong thời gian chưa đến một phút và chỉ ở mực nước một vài inch.

Quý vị có thể thực hiện các bước để giữ an toàn cho bản thân và những người khác khi ở dưới nước và quanh nguồn nước.

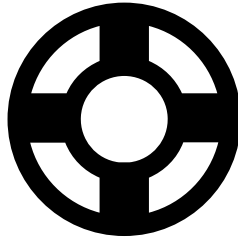
Vì sao điều này lại quan trọng?

- Đuối nước có thể xảy ra ở bất cứ nơi nào có nước.
- Đuối nước có thể phòng ngừa được. Có những điều quý vị có thể làm để đảm bảo quý vị không gặp phải tình trạng đuối nước.
- Những người sống sót sau khi suýt chết đuối thường bị tổn thương não vĩnh viễn và có thể cần được trợ giúp trong suốt phần đời còn lại của họ.



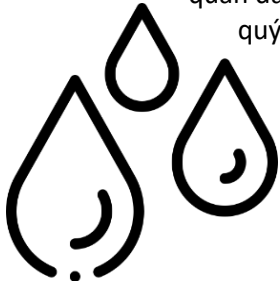
Phải làm gì nếu quý vị Gặp Trường Hợp Khẩn Cấp Dưới Nước

- La lên để được giúp đỡ.
- Giữ đầu ở phía trên mặt nước.
- Lật ngửa và thả nổi. Dạng rộng cánh tay và chân. Hít thở sâu để luôn nổi lên.
- Đạp giày ra khỏi chân và cởi bớt quần áo (như áo khoác hoặc



quần dài), những thứ này có thể khiến quý vị không nổi lên được.

- Cố gắng ra hiệu để được giúp đỡ.
- Nếu ai đó với tay, chân hoặc một vật thể nổi được, hãy nắm lấy vật đó để họ kéo quý vị đến nơi an toàn.



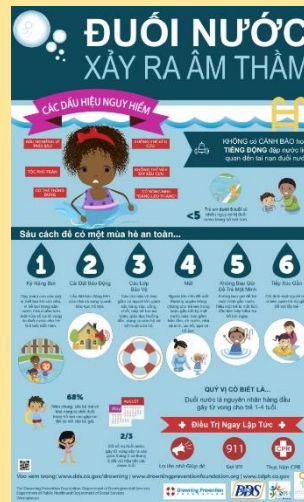
Dấu Hiệu Cảnh Báo Đuối Nước

Thường không có cảnh báo hoặc âm thanh khi ai đó bị đuối nước, vì vậy hãy để ý những dấu hiệu sau:

- Người ở dưới nước ngửa đầu ra phía sau.
- Người ở dưới nước để tóc che mặt hoặc trán.
- Người ở dưới nước trông như đang nổi úp mặt xuống.
- Người ở dưới nước trông như đang cố leo lên một cái thang.



Áp Phích Có Thể Tải Xuống



Quý vị có thể tải xuống áp phích từ DDS về cách giữ an toàn khi ở dưới nước: [Đuối Nước thường Âm Thầm](#)

Mẹo để Giữ An Toàn khi ở dưới Nước

- Học bơi.
- Học các kỹ năng cơ bản về an toàn dưới nước như kỹ năng nổi.
- Tìm hiểu về những điều cần làm trong trường hợp khẩn cấp.
- Đừng bao giờ bơi một mình. Không ai đủ lớn để bơi mà không cần đi cùng một người bạn hoặc không nói cho người khác biết.
- Hãy cẩn thận ngay cả khi ở trong bồn tắm.
- Sử dụng thiết bị nổi cứu sinh hoặc mặc áo phao khi đi bơi hoặc đi thuyền.
- Không được bơi nếu quý vị dùng thuốc gây buồn ngủ.
- Không được xuống nước nếu quý vị đã uống rượu.
- Không được xuống nước ở bãi biển nếu có cảnh báo về thủy triều.
- Rời khỏi vùng nước nếu quý vị đã nổi hoặc trôi quá xa.
- Đóng cổng xung quanh hồ bơi hoặc suối nước khoáng.
- Đóng nắp hồ bơi hoặc suối khoáng khi không có ai ở dưới nước.
- Đừng nhảy xuống nước để cố gắng cứu người khác.
- Thay vào đó, với tay, chân hoặc một vật gì đó hoặc ném thứ gì đó có thể nổi được như áo phao xuống nước để người dưới nước có thể nắm lấy.
- Luôn giám sát trẻ nhỏ khi chúng chơi quanh các xô nước hoặc hồ bơi.

Nguồn: [CDC](#); [Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ](#)



Tư Liệu Bổ Sung

- [Thông Tin Phòng Chống Đuối Nước | DDS](#)
- [Thông Tin Phòng Chống Đuối Nước | CDC](#)
- [Thông Tin Phòng Chống Đuối Nước | WHO](#)
- [Lật, Nổi và Làm Theo! \(Flip, Float, and Follow!\) | Dự Án Cứu Hộ Great Lakes Surf](#)



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để cảnh báo cho các cá nhân, gia đình và những người khác về những rủi ro cụ thể được nhận thấy trong cộng đồng của chúng ta. Quý vị vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)