



Pag-iwas sa Pagkalunod

Ang bilang ng mga nalulunod ay malaki ang itinataas sa pagitan ng Mayo at Agosto. Ang mga indibidwal na nakaligtas sa mga muntikang pagkalunod ay kadalasang nagkakaroon ng permanenteng pinsala sa utak at nangangailangan ng panghabambuhay na tulong. Maiiwasan ang pagkalunod kung isasagawa ang mga simpleng hakbang.

Mahalaga ang Pag-iwas sa Pagkalunod

- Maaaring mangyari ang pagkalunod nang wala pang isang minuto at sa ilang pulgada lang ng tubig. Kahit ang mga taong mahusay lumangoy ay maaari ring malunod.
- Kadalasang walang babala o ingay kapag nanganganib o nalulunod ang isang tao.
- **Ilang senyales ng isang taong nanganganib ang kalagayan sa tubig:**



- Ang indibidwal ay nasa tubig nang nakatingala.
- Ang indibidwal ay nasa tubig na natatakpan ng kanilang buhok ang kanilang mukha o noo.
- Ang katawan ng indibidwal ay patayo sa tubig.
- Ang indibidwal ay nasa tubig at kumikilos na tila "umaakyat sa hagdan".

Mga Estadistika ng Estado ng California

- Ang pagkalunod ang nangungunang dahilan ng kamatayang may kaugnayan sa pinsala para sa mga taga-California na nasa 1 – 4 na taong gulang.
- Sa mga batang nasa edad 0-5, may average na 50 kamatayan kada taon.
- Ang DDS ay kasalukuyang nagkaloob ng mga serbisyo sa halos 800 nakaligtas sa mga aksidente na muntikang pagkalunod.



Pinagmulan: [DDS](#)



Ang mga Bulletin para sa Kagalingan at Kaligtasan ay likha ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, kawani ng regional center, at iba pa sa mga tinukoy na partikular na panganib sa loob ng 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](#)

Kung May Makikita Kang Isang Taong Nakalubog sa Tubig, Tumawag Kaagad Ng Saklolo

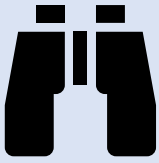
Sumigaw ng saklolo
Tumawag sa 911
Magsagawa ng CPR

Sino ang nasa Mas Mataas na Panganib?

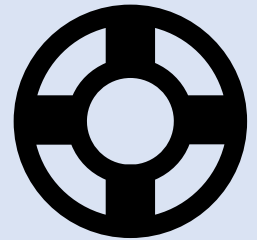
- Mga bata, edad 0 - 5 taong gulang.
- Mga indibidwal na hindi marunong lumangoy.
- Mga indibidwal na hirap sa pagkilos.
- Mga indibidwal na naeenganyo ng o nabibighani sa tubig at maaaring hindi naiintindihan ang mga panganib.
- Mga taong uminom ng alak.
- Mga taong may seizure disorder, autismo, at/o mga kondisyon sa puso.
 - Ang mga bathtub ang pinakakaraniwang dahilan ng hindi intensyonal na pinsala at pagkamatay para sa mga indibidwal na may seizure disorder.
- Mga indibidwal na umiinom ng gamot na nakakaapekto sa pangkaisipang katalinuhan o kalinawan ng pag-iisip, tulad ng gamot na inirereseta para sa depresyon o pagkabalisa.
 - Makipag-usap sa isang medikal na propesyonal tungkol sa kung paano makakaapekto ang mga gamot sa panganib sa pagkalunod ng isang indibidwal.

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

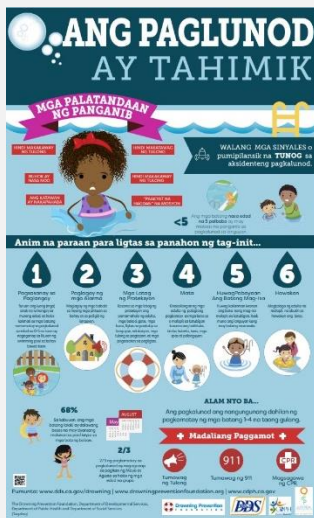
Mga Tip sa Kaligtasan sa Tubig mula sa [American Red Cross](#) at [Centers for Disease Control and Prevention](#)



- Bantayang maigi ang mga indibidwal na nasa tubig o nasa paligid ng anumang tubig.
 - Kabilang dito ang mga bathtub, timba, toilet, maliit na lawa, spa, at swimming pool.
 - Huwag kailanman iiwan nang mag-isa ang isang bata o indibidwal na nanganganib nang malapit sa tubig, kahit na timba na may ilang pulgada ng tubig.
 - Sabihan ang mga indibidwal na panatilihing nakikita sa lahat ng oras ang ibang tao kapag nasa tubig sila.
 - Kapag may nawawalang tao, tingnan ang mga pool o iba pang katawan ng tubig kaagad, maaaring nakalubog sila sa tubig at maaaring mabilis na maganap ang pagkalunod.
- Kapag tumitingin sa isang indibidwal na nasa o malapit sa tubig, manatiling sapat na malapit upang maabot at makuha ang indibidwal.
 - Huwag tumalon sa tubig para subukang iligtas ang isang tao maliban na lang kung sanay na lifeguard ka.
 - Sa halip, iabot ang iyong kamay, binti, o isang bagay na maaaring kapitan ng indibidwal.
 - Ihagis sa indibidwal ang isang bagay na lumulutang.
- Gumamit ng mga salbabida o life jacket na available kapag malapit sa mga anyong tubig.
 - Ang mga life jacket ay hindi nakakapigil ng pagkalunod pero napapababa nang husto ang posibilidad ng pagkalunod.
- Panatilihing ligtas ang mga lugar ng swimming pool o spa gamit ang mga harang tulad ng mga bakod, gate na may kawit, at magkabit ng mga pangkaligtasang takip ng pool o spa na makakasuporta sa bigat ng isang nasa hustong gulang. Dapat ganap na natatakpan ng mga pangkaligtasang takip ang mga pool o spa.
 - Pag-isipan ang pagkabit ng mga maririnig na alarm sa mga harang sa palibot ng pool o spa o sa mga panlabas na pinto sa mga bahay na may pool o spa.
 - Maaaring maglagay ng mga alarm sa pool sa tubig para matukoy ang anumang pagkilos.
 - Huwag kailanman buksan ang mga pinto o gate sa mga lugar ng pool o spa.
- Para sa mga indibidwal na pinaglilingkuran ninyo na mahilig lumangoy, magsaayos ng training para sa kasanayan sa kaligtasan sa tubig.



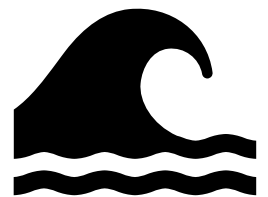
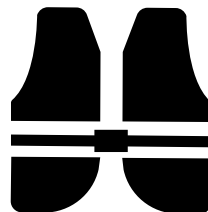
Maipi-print na Poster



I-download ang poster: [Walang Ingay ang Pagkalunod](#)

Mga Karagdagang Sanggunian

- [Impormasyon sa Pag-iwas sa Pagkalunod | DDS](#)
- [Impormasyon sa Pag-iwas sa Pagkalunod | CDC](#)
- [Impormasyon sa Pag-iwas sa Pagkalunod | WHO](#)



Ang mga Bulletin para sa Kagalingan at Kaligtasan ay likha ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang alertuhan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, kawani ng regional center, at iba pa sa mga tinukoy na partikular na panganib sa loob ng 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](#)