



Phòng Chống Đuối Nước

Tỷ lệ đuối nước tăng đáng kể trong khoảng thời gian từ tháng Năm đến tháng Tám. Những người sống sót sau các vụ suýt chết đuối thường bị tổn thương não vĩnh viễn và cần được trợ giúp suốt đời. Đuối nước có thể phòng ngừa được nếu thực hiện các biện pháp đơn giản.

Phòng Chống Đuối Nước Là Việc Quan Trọng

- Đuối nước có thể xảy ra trong thời gian chưa đến một phút và chỉ ở mực nước một vài inch. Kể cả những người bơi giỏi cũng có thể bị đuối nước.
- Thường không có cảnh báo hoặc âm thanh khi ai đó gặp nạn hoặc bị đuối nước.
- **Một số dấu hiệu khi gặp nạn dưới nước:**
 - Người ở dưới nước ngửa đầu ra phía sau.



- Người ở dưới nước để tóc che mặt hoặc trán.
- Cơ thể của người đó thẳng đứng dưới nước.
- Người ở trong nước và thực hiện động tác “leo thang”.

Số Liệu Thống Kê Của Tiểu Bang California

- Đuối nước là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong liên quan đến thương tích cho học sinh California từ 1 đến 4 tuổi.
- Trung bình có 50 ca tử vong mỗi năm ở trẻ em từ 0 đến 5 tuổi.
- DDS hiện cung cấp dịch vụ cho gần 800 nạn nhân sống sót sau những tai nạn suýt chết đuối.

Nguồn: [DDS](#)



Nếu Quý Vị Phát Hiện Ai Đó Bị Chìm Trong Nước, Hãy Gọi Trợ Giúp Ngay Lập Tức

La lên để được giúp đỡ

Gọi 911

Thực hiện CPR

Ai có Nguy Cơ Cao Hơn?

- Trẻ nhỏ, từ 0 đến 5 tuổi.
- Người không biết bơi.
- Người gặp khó khăn về khả năng vận động.
- Người bị thu hút hoặc bị hấp dẫn bởi nước và có thể không hiểu được những mối nguy hiểm.
- Người đã uống rượu.
- Người bị rối loạn co giật, tự kỷ và/hoặc mắc các bệnh về tim.
 - Bồn tắm là nguyên nhân phổ biến nhất gây ra thương tích và tử vong ngoài ý muốn cho những người bị rối loạn co giật.
- Những người đang dùng thuốc có tác động đến năng lực trí tuệ hoặc sự minh mẫn khi suy nghĩ, chẳng hạn như thuốc kê đơn cho chứng trầm cảm hoặc lo âu.
 - Nói chuyện với chuyên gia y tế về ảnh hưởng có thể có của thuốc đến nguy cơ đuối nước của một người.

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

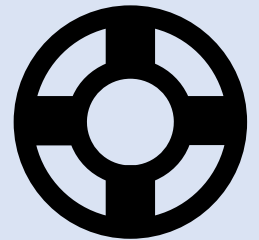
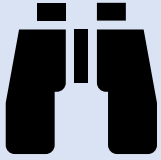


Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực và những người khác về những rủi ro cụ thể được nhận thấy trong cộng đồng của chúng ta.

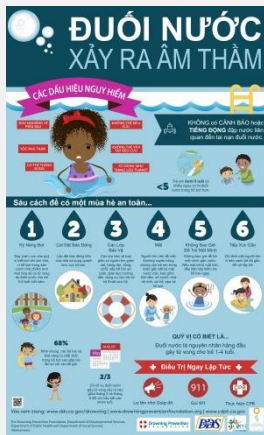
Quý vị vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

Lời Khuyên Để An Toàn Dưới Nước của [Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ](#) và [Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Dịch Bệnh](#)

- Giám sát chặt chẽ những người ở dưới nước hoặc ở quanh nguồn nước.
 - Bao gồm bồn tắm, xô, nhà vệ sinh, ao, suối khoáng và bể bơi.
 - Không bao giờ để một đứa trẻ hoặc người có nguy cơ ở gần nguồn nước, ngay cả đó là một cái xô chứa vài inch nước.
 - Chỉ dẫn mọi người rằng họ luôn cần có người quan sát trực tiếp khi họ ở dưới nước.
 - Khi ai đó mất tích, hãy kiểm tra bể bơi hoặc các vùng nước khác ngay lập tức, họ có thể chìm trong nước và đuối nước có thể xảy ra rất nhanh.
- Khi giám sát một người ở dưới nước hoặc gần nguồn nước, hãy ở khoảng cách đủ gần để tiếp cận và tóm lấy người đó.
 - Đừng nhảy xuống nước để cố gắng cứu người khác trừ khi quý vị là nhân viên cứu hộ đã qua đào tạo.
 - Thay vào đó, hãy vớ tay, chân của quý vị hoặc một đồ vật để người đó có thể nắm lấy.
 - Ném cho người đó một vật có thể nổi được.
- Sử dụng thiết bị nổi cứu sinh hoặc áo phao có sẵn khi ở gần các vùng nước.
 - Áo phao không ngăn được tình trạng đuối nước nhưng làm giảm đáng kể khả năng bị đuối nước.
- Đảm bảo an toàn cho các khu vực bể bơi hoặc suối khoáng bằng các rào chắn như hàng rào, cổng có then gài, đồng thời lắp đặt các tấm che bể bơi hoặc suối khoáng an toàn và có thể chịu được trọng lượng của một người lớn. Các tấm che an toàn phải che phủ hoàn toàn bể bơi hoặc suối nước khoáng.
 - Cân nhắc việc lắp đặt hệ thống báo động bằng âm thanh trên các rào chắn xung quanh bể bơi hoặc suối khoáng hoặc trên các cửa ra vào bên ngoài ở những ngôi nhà có bể bơi hoặc suối khoáng.
 - Thiết bị báo động bể bơi có thể được đặt dưới nước để phát hiện chuyển động.
 - Không bao giờ lắp đặt cửa hoặc cổng mở cho các khu vực bể bơi hoặc suối khoáng.
- Nếu quý vị phục vụ những người thích bơi lội, hãy sắp xếp đào tạo kỹ năng an toàn dưới nước.



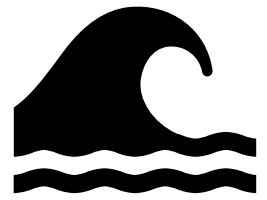
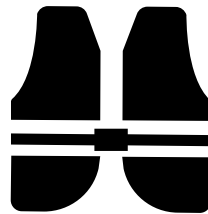
Áp Phích Có Thể In Ra



Tải xuống áp phích: [Đuối Nước thường Âm Thầm](#)

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](#)



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực 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](#)