

# 讓每個人都 安全度夏



## 確保安全在急流冷水中

由於融雪和比過去幾年更多的降雨，河流和其他水體變得比平常更冷、更深和更湍急。即使在炎熱晴朗的日子裡，開放水域對於游泳擅長者來說，可能仍然太冷且流速太快。

### 請注意：



- 水非常冷。盡快離開以避免受到休克和低體溫症的影響。
- 流動水附近的光滑表面。別掉進去。
- 河流底部的表面不平坦。小心您腳下的位置。
- 水下的隱藏樹木和岩石。避免被困住或被撞到。
- 分心的事情，例如喝酒或看手機。保持警惕。
- 孩子們在水邊玩耍。確保有大人始終看管他們。
- 濕衣物。帶備額外的衣物來換穿，以保持溫暖。



### 救生衣可以救您的命！

- 在游泳、划船或靠近水域玩耍時，請穿上救生衣。
- 救生衣可以幫助您保持溫暖，並使您浮起來更容易獲救。
- 如果沒有的話，可以從州立公園或消防部門借用救生衣。
- 當兒童在距離水域 20 英尺內時，應該始終穿著救生衣。



### 如果掉進冷水裡怎麼辦：

- 不要恐慌。緩慢呼吸以保持冷靜。脫掉沉重的鞋子。
- 盡快游到岸邊。不要逆流而上。這樣會讓您疲憊不堪。
- 如果您穿著救生衣，請仰面漂浮。
- 如果您從翻覆的船上掉下來，試著爬上船頂等待救援。



### 如果別人掉進冷水裡怎麼辦：

- 朝他們扔一些漂浮物並告訴他們堅持住。
- 請致電 9-1-1。
- 不要嘗試自己拯救他們。

