

GAWIN ITONG TAG-INIT NG KALIGTASAN



MANATILING LIGTAS SA MABILIS AT MALAMIG NA TUBIG

Ang mga ilog at iba pang mga katawan ng tubig ay mas malamig, malalim, at mas mabilis kaysa sa normal dahil sa natutunaw na niyebe at mas maraming ulan kaysa sa mga lumipas na taon. Kahit na sa mainit at maaraw na araw, ang bukas na tubig ay maaaring masyadong malamig at masyadong mabilis para sa pinakamahusay na mga manlalangoy.



Mag-ingat mula sa:

- Napakalamig na tubig. Lumabas nang mabilis hangga't maaari upang maiwasan ang pagkadagok at labis na lamig.
- Madudulas na ibabaw malapit sa umaagos na tubig. Iwasang mahulog.
- Hindi pantay na ibabaw sa ilalim ng mga ilog. Mag-ingat kung saan mo ilalagay ang iyong mga paa.
- Mga nakatagong puno at bato sa ilalim ng tubig. Iwasang makulong o matamaan.
- Mga gambala tulad ng pag-inom ng alak o pagtingin sa iyong cell phone. Manatiling alerto.
- Mga batang naglalaro malapit sa tubig. Tiyaking binabantayan sila ng nasa hustong gulang sa lahat ng oras.
- Basang damit. Magdala ng karagdagang damit na maipapalit para manatiling naiinitan.



Ang mga life vest ay maaaring mailigtas ang iyong buhay!

- Magsuot ng vest kapag lumalangoy, namamangka, o naglalaro malapit sa tubig.
- Tinutulungan ka ng mga vest na manatiling mas mainit at pinapalutang ka para sa mas madaling pagsagip.
- Humiram ng mga vest mula sa mga parke ng estado o mga departamento ng sunog kung wala ka nito.
- Ang mga bata ay dapat palaging magsuot ng life vest kapag nasa loob ng 20 talampakan mula sa tubig.



Ano ang gagawin kung mahulog ka sa malamig na tubig:

- Huwag mataranta. Huminga nang dahan-dahan upang manatiling kalmado. Tanggalin ang mabibigat na sapatos.
- Lumangoy sa baybayin sa lalong madaling panahon. Huwag lumangoy nang pasalungat sa agos. Papagurin ka lamang nito.
- Kung nakasuot ka ng life jacket, lumutang sa iyong likod.
- Kung nahulog ka mula sa isang bangkang tumaob, subukang sumakay dito upang maghin-tay ng sasagip.



Ano ang gagawin kung ang ibang tao ay nalaglag sa malamig na tubig:

- Ihagis sa kanila ang isang bagay na lumulutang at sabihin sa kanila na kumapit.
- Tumawag sa 9-1-1.
- Huwag subukang iligtas ang mga ito nang sarili.

