

HÃY BIẾN ĐÂY TRỞ THÀNH MÙA HÈ AN TOÀN



GIỮ AN TOÀN TRONG VÙNG NƯỚC LẠNH & CHẢY NHANH

Các con sông và các vùng nước khác lạnh hơn, sâu hơn và chảy nhanh hơn bình thường do tuyết tan và mưa nhiều hơn những năm trước. Ngay cả trong những ngày nắng nóng, vùng nước mặt thoáng có thể quá lạnh và chảy quá nhanh đối với những người bơi giỏi nhất.

Hãy coi chừng:



- Nước rất lạnh. Ra khỏi nước càng nhanh càng tốt để tránh bị sốc nhiệt và hạ thân nhiệt.
- Bề mặt trơn trượt gần dòng nước chảy. Không đi vào vùng nước này.
- Bề mặt đáy sông không bằng phẳng. Hãy cẩn thận nơi quý vị đặt chân xuống.
- Cây và đá ẩn dưới nước. Tránh bị mắc kẹt hoặc va đập.
- Cảm giác choáng váng như khi uống rượu hoặc nhìn vào điện thoại di động. Hãy thận trọng.
- Trẻ em chơi gần nước. Đảm bảo luôn có người lớn trông chừng các em.
- Quần áo bị ướt. Hãy mang thêm quần áo thay để giữ ấm.

Áo phao có thể cứu mạng quý vị!



- Hãy mặc áo phao khi bơi lội, chèo thuyền hoặc chơi gần khu vực nước.
- Áo phao giúp quý vị ấm hơn và giúp quý vị nổi để được giải cứu dễ dàng hơn.
- Hãy mượn áo phao từ công viên tiểu bang hoặc sở cứu hỏa nếu quý vị không có.
- Trẻ em phải luôn mặc áo phao khi ở trong phạm vi cách nước 20 feet.

Điều cần làm nếu quý vị rơi vào vùng nước lạnh:



- Không sợ hãi. Thở chậm để giữ bình tĩnh. Cởi bỏ đôi giày nặng nề.
- Bơi vào bờ càng sớm càng tốt. Không bơi ngược dòng. Điều đó sẽ khiến quý vị kiệt sức.
- Nếu quý vị đang mặc áo phao, hãy nằm ngửa để lưng tiếp xúc với nước.
- Nếu quý vị rơi khỏi thuyền bị lật, hãy cố gắng trèo lên phía mặt trên của thuyền để chờ cứu hộ.

Điều cần làm nếu người khác rơi vào vùng nước lạnh:



- Ném cho họ thứ gì đó có thể nổi và bảo họ giữ chặt lấy.
- Gọi 9-1-1.
- Đừng cố gắng tự cứu họ.

