

Drowning is a key cause of accidental death, often happening silently. Understanding and practicing water safety can prevent disasters and ensure a safer environment around water.

Key Safety Tips

Supervision

Always watch children and new swimmers closely. Ask an adult to watch the kids without distractions.

Learn to Swim

Always watch children and new swimmers closely. Ask an adult to watch the kids without distractions.

Use Life Jackets

Ensure children and non-swimmers wear U.S. Coast Guard-approved life jackets near or in water. Use them on boats and during water sports.

Know Water Conditions

Check depth and currents before entering. Avoid swimming in unsafe conditions or where it's not allowed. Stay out of the water during storms.

Learn CPR

Take a CPR course and keep it up to date. This skill can help in emergencies.

Safety by Water Type

Swimming Pools

Install fences with self-closing gates and use pool covers. Keep toys and floatation devices away when not in use.

Natural Bodies of Water

Swim only in designated areas with lifeguards. Be cautious of wildlife and follow safety guidelines.

Bathtubs and Small Containers

Never leave children alone in bathtubs. Empty and store containers when not in use.

Emergency Response

If Someone is Struggling

Call for help right away. Use a flotation device or long object to reach them, and perform CPR if trained.

If a Child is Missing

Search all nearby water sources and call emergency services.

Conclusion

Water safety requires vigilance and preparation. By following these guidelines, practicing water safety skills, and staying informed, we can protect ourselves and others. Always be safe around water

Resources

Scan the QR code or visit the website link below for resources on water safety and drowning prevention.

driscollhealthplan.com/services/health-education-resources/



El ahogamiento por sumersión es una de las principales causas de muerte accidental y a menudo ocurre de forma silenciosa. Comprender y practicar las normas de seguridad cuando se está en el agua puede prevenir desastres y garantizar un entorno más seguro.

Consejos de seguridad clave

Supervisión

Vigile siempre de cerca a los niños y a los nadadores principiantes. Pídale a un adulto que guíe a los niños y que no se distraiga mientras lo hace.

Aprenda a nadar

Inscríbase en clases de natación para niños y adultos. La práctica regular de sus habilidades para la natación son esenciales para su seguridad.

Use chalecos salvavidas

Asegúrese de que los niños y las personas que no saben nadar usen chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los EE. UU. Mientras permanecen cerca o dentro del agua. Úselos en botes y mientras practica deportes acuáticos.

Conozca las condiciones del agua

Verifique la profundidad y las corrientes antes de ingresar al agua. Evite nadar en condiciones inseguras o donde no esté permitido. Manténgase fuera del agua durante las tormentas.

Aprenda RCP (Reanimación Cardio Pulmonar)

Realice un curso de RCP y manténgalo actualizado. Esta habilidad puede ayudarle en situaciones de emergencia.

Consejos de seguridad clave

Si alguien tiene dificultades en el agua

Pida ayuda de inmediato. Use un dispositivo de flotación o un objeto largo para alcanzar a la persona en problemas y realice RCP si está capacitado.

Si se ha perdido un niño

Busque en todas las fuentes de agua cercanas y llame a los servicios de emergencia.

Bañeras y espacios acuáticos pequeños

Nunca deje solos a los niños en la bañera. Vacíe y guarde estos recipientes cuando no los use.

Seguridad según el tipo de actividad acuática

Piscinas

Instale cercas con puertas que se cierren automáticamente y use cubiertas para piscinas. Mantenga los juguetes y dispositivos de flotación alejados cuando no los use.

Cuerpos de agua naturales (playas, lagos, etc.)

Nade solo en áreas designadas y que cuentan con salvavidas. Cuide la vida silvestre y siga las pautas de seguridad.

Conclusión

La seguridad en el agua requiere vigilancia y preparación. Si seguimos estas pautas, practicamos habilidades de seguridad en el agua y nos mantenemos informados, podemos protegernos a nosotros mismos y a los demás. Esté siempre seguro cerca del agua.

Recursos

Escanee el código QR o visite el enlace del sitio web a continuación para obtener recursos sobre seguridad en el agua y prevención de ahogamientos.

driscollhealthplan.com/services/health-education-resources/

