

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 flotation 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/](https://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 cierran 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/](https://driscollhealthplan.com/services/health-education-resources/)

