

Naje an Sekirite



Konsèy pou Tout Moun

- Toujou naje avèk yon lòt moun epi voye je youn sou lòt.
- Pote atansyon espesyal ak timoun ou yo lè yo toupre dlo.
- Pran eta sante w an konsiderasyon. Pwoblèm medikal tankou yon twoub ki lakòz kriz malkadi oswa yon maladi kè ka ogmante risk pou yon moun nwaye.
- Evite antre nan dlo ki depase pwatrin ou si w pa konn naje.
- Pa bwè alkòl ni pran dwòg si w konte naje.
- Pa plonje nan dlo ki gen mwens pase uit pye (2.5 mè) pwofondè oswa ou pa konnen pwofondè li.
- Pote atansyon ak meteyo a epi pa janm naje pandan tanpèt oswa lè gen zeklè.
- Kote ki pi an sekirite pou naje se yon plaj piblik oswa yon pisin ki gen sovètè.

Konnen Siy ki Montre yon Moun ap Nwaye

Chak ane, plizyè santèn Nouyòkè mouri nwaye. Sa ka rive nenpòt moun, nenpòt kote ki gen dlo. Yon moun ka nwaye byen vit e san fè bri. Yon moun k ap nwaye ka sanble l ap bat dlo a oswa l ap fè siy ak men l pandan l ap lite pou l rete sou dlo a.

Redui risk ou. Aprann teknik debaz pou naje. Konsidere pran yon kou sou reanimasyon kadyopilmonè. Respirasyon sekou, premye swen ak rele 911 kapab sove yon lavi.



Kenbe Timoun yo an Sekirite

Timoun ak adolesan yo gen pi gwo risk pou yo nwaye. Toujou kenbe timoun piti yo nan distans bra ou, menm lè se nan pati ki pa fon an.

Sovtè ak jilè sovta j pa ranplase sipèvizyon pwòch yon adilt. Asire pisin ou an gen yon kloti sekirize ki anpeche timoun antre ladan.

Rete an Sante

Mikwòb ka gaye nan dlo. Evite tonbe malad lè w pa vale dlo epi lè w rense kò w anvan ak apre w fin naje. Pa janm naje nan dlo ki twoub oswa ki chanje koulè.

Pa antre nan dlo si w gen dyare oswa si w gen kote sou kò w ki koupe oswa gen blesi ouvè. Pa pipi ni poupou nan dlo a. Mennen timoun yo nan twalèt souvan.

Lè w nan Bato

Toujou suiv pratik sekirite sou bato yo epi mete yon jilè sovta j Gad Kòt Etazini (U.S. Coast Guard) apwouve (etikèt I-III). Pa janm itilize aparèy pou ede naje ki plen ak lè, tankou flotè pou bra ak aparèy gonflab pou flote.

Pou Jwenn Plis Enfòmasyon

health.ny.gov/SwimSafe



Department
of Health