

安全な水泳のための



皆さんへのヒント

- ・ 常に他の人と一緒に泳ぎ、お互いに注意を払いましょう。
- ・ 水辺では特に子どもから目を離さないでください。
- ・ 自身の健康を考慮しましょう。発作性疾患や心疾患などの病状は、溺れるリスクを高める可能性があります。
- ・ 泳げない場合は、胸より深い水域を避けてください。
- ・ 水泳をする際には、飲酒や麻薬の使用はしないでください。
- ・ 水深2.5メートル未満の場所や、水深が不明な場所に飛び込まないでください。
- ・ 天候に注意し、嵐や雷の際は決して泳がないでください。
- ・ 最も安全に泳げる場所は、公共のビーチやライフガードがいるプールです。

溺水の兆候を理解する

毎年、何百人ものニューヨーク州民が溺れています。水があるところでは、誰にも起こりうることです。溺水はあっという間に静かに起こります。溺れている人は、水面に浮き続けようともがく際に、水しぶきをあげたり、手を振ったりしているように見えることがあります。

リスクを減らしましょう。基本的な水泳の方法を学びます。心肺蘇生法のクラスを取ることを検討してください。人工呼吸、応急処置、911への通報は、命を救う可能性があります。



子どもの安全を守る

子どもと10代の若者は、溺れるリスクが最も高くなっています。幼い子どもは、水深が浅い場所でも手が届くところで泳がせます。

ライフガードやライフジャケット（救命胴衣）が、大人による見守りの代わりになることはありません。子どもが入れないように、プールの周りに確実な囲いを設置します。

健康を維持する

細菌やウイルスは水を介して広がる可能性があります。水を飲み込まず、泳ぐ前と後に体を洗い流して、疾患に感染しないようにします。濁っていたり変色したりしている水の中では決して泳がないでください。

下痢をしている場合や、皮膚に切り傷や傷口がある場合は、水に入らないでください。水の中で排尿や排便をしないでください。子どもは頻繁にトイレに連れていきます。

ボートを使用する場合

常に安全なボートの運航慣行に従い、米国沿岸警備隊（U.S. Coast Guard）による承認（I〜IIIラベル）を受けたライフジャケットを着用します。アームヘルパー（腕浮き輪）や浮き輪などの空気で膨らませた水泳用補助具は、決して使用しないでください。

その他の情報

health.ny.gov/SwimSafe



Department
of Health