

- **Не глотайте воду** и пытайтесь избегать её попадания в рот.
- **Меняйте дайперсы в туалете**, а не возле бассейна или на пляже.
- **Принимайте теплый душ с мылом** до и после купания и убедитесь, что Ваш ребенок делает тоже самое. Мойте руки после пользования туалетом или замены дайперсов.
- **Часто водите детей в туалет** и часто проверяйте дайперсы. Если Вы услышите "Мне нужно идти", возможно что уже слишком поздно.

Для большей информации

Посетите сайт Отдела по Здоровью Графства Кларк по адресу www.clark.wa.gov/health/environmental/pools/index.html.



Clark County
Health Department
Environmental Health
1601 E Fourth Plain
PO Box 9825
Vancouver, WA 98666-8825
(360) 397-8424



Skamania County
Health Department
683 SW Rock Creek Drive
PO Box 162
Stevenson, WA 98648
(509) 427-5138

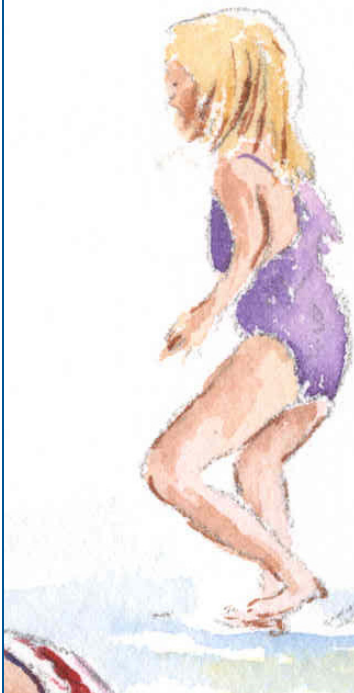
НАРОДНОЕ ЗДОРОВЬЕ
БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОЕ И
ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО

Цветные иллюстрации Sandi Yorke

Для альтернативного формата обратитесь в Clark County ADA Compliance Office. V (360) 397-2025; TTY (360) 397-2445; электронная почта ADA@Clark.WA.Gov

Безопасность купания

Руководство по предотвращению утопления и водных заболеваний



Одно из самых больших летних удовольствий - это залезть в воду для игр, зарядки или просто охладиться. Посещаете ли Вы плавательный бассейн, озеро, реку или океанский пляж Отдел по Здоровью Графства Кларк (Clark County Health Department) поощряет Вас наслаждаться водой и прочитайте эти важные советы по безопасности на воде для детей и взрослых.

Чтобы не утонуть

- **Никогда не оставляйте детей без присмотра в воде или около воды даже на минуту.** Можно утонуть быстро и тихо. Не читайте книгу и не вовлекайтесь ни в какую деятельность во время наблюдения за маленькими детьми. Наблюдение требует полного внимания, даже при присутствии других взрослых.
- **Не допускайте маленьких детей к прудам, ведам, ёмкостью в 5 галлон, водным источникам или мелким бассейнам без тщательного наблюдения.** Эти контейнеры с водой, если они не накрыты, не огорожены или не очищены от воды могут представлять опасность для утопления.



- **Учитесь плавать** и улучшайте Ваши способности плавать.
- **Никогда не плавайте одни.** Учите детей плавать с другом и на охраняемой территории.
- **Носите спасательный жилет когда плаваете в открытой воде,** вдалеке от спасателей. Носите спасательный жилет находясь в маленькой лодке, на плоту, машинной камере, катаясь на водных лыжах или на водном приспособлении. Удостоверьтесь что дети носят спасательный жилет - надувные игрушки и матрасы не безопасны для детей.
- **Когда плаваете - не употребляйте алкоголь.** Алкоголь является важным фактором утопления.
- **Избегайте купания в потенциально опасных зонах, таких как:** быстро-текущие реки, океанские пляжи с прерывным течением.
- **Не ныряйте** на мелководье или в незнакомых местах.
- **Ограничьте свое пребывание в холодной воде.**



Предотвращение водных заболеваний

Водные заболевания распространяются путем глотания, вдыхания или контакта с загрязненной водой. Симптомы включают кожную, ушную, респираторную, глазную инфекцию, а также инфекцию раны. Наиболее частым заболеванием является понос, вызванный различными микробами. Он легко передается пловцами, которые страдают поносом, даже теми, кто думает что они не являются переносчиками. Ниже приведены некоторые советы для предотвращения загрязнения воды и избежания болезни:

- **Не купайтесь когда у Вас понос.** Это особенно важно для детей в дайперсах.
- **Убедитесь, что маленькие дети носят плавательные дайперсы** многозапового использования или обтягивающие пластиковые штанишки поверх дайперсов для большей защиты против утечки во время купания.