

Sa wakas ay narito na ang bakasyon sa tag-init! – Paano mapanatiling ligtas ang kasiyahan sa labas

Para sa maraming pamilya, nangangahulugan ang pagtatapos ng taon ng pasukan ng pagtungo sa languyan, pagbibisikleta, o paglalaro sa malapit na palaruan. Habang nag-e-enjoy ka sa mga aktibidad sa tag-init na ito, may ilang bagay na maari mong gawin para mapanatiling ligtas ang iyong sarili at ang iyong pamilya.

Lumangoy nang ligtas

Tahanan ng magagandang opsyon sa paglangoy sa tag-init ang King County. Sa kasamaang palad, nangyayari bawat taon ang mga maiiwasan sanang pagkalunod at iba pang trahedyang. Noong nakaraang taon, 29 katao sa King County ang namatay sa pagkalunod, kabilang ang 16 na pagkamatay sa malalaking anyo ng tubig. Panatilihing ligtas ang iyong sarili at ang iyong pamilya habang nag-e-enjoy sa tubig:

- Magsuot ng life jacket kapag lumalangoy kung walang mga lifeguard. Palaging magsuot ng mga life jacket habang namamangka, nagtsu-tubing, o nagbabalsa.
- Tiyaking marunong lumangoy ang lahat ng miyembro ng pamilya bago lumusong sa tubig. Bantayan nang mabuti ang mga bata kapag sila ay nasa o malapit sa tubig.
- Magkaroon ng kamalayan sa mga mapanganib na kondisyon ng ilog. Sa buong tag-init, magkakaroon ng malamig at mabilis na pag-agos ang mga ilog ng King County. Maaaring may mainit-init na tubig ang ilang mabababaw na bahagi, ngunit magiging napakalamig ng umaagos o malalim na tubig. Maaaring magsanhi ng shock sa iyong katawan ang napakalamig na tubig – kahit na malakas kang lumangoy.
- Kapag namamangka o nagpapalutang, palaging sabihin sa isang tao ang iyong ruta at kung saan mo ito inaasahang umpisahan at tatapusin.
- Para sa higit pang mga tip sa kaligtasan, listahan ng mga pampublikong dalampasigan at pool na may lifeguard, at kung saan makakahanap ng libre o murang mga life jacket, bisitahin ang kingcounty.gov/vip/water (nasa Ingles lang ang webpage na ito).

Kaligtasan sa pagbibisikleta

Sa kabutihang palad, walang namatay na bata mula sa pagbibisikleta sa King County sa halos 20 taon. Gayunpaman, nasa panganib ang mga batang nagbibisikleta para sa malulubhang pinsala. Maaaring panatilihing ligtas ng mga tip na ito ang iyong sarili at ang iyong mga anak:

- Tiyaking nakasuot ang mga bata ng kasya at maayos na helmet sa tuwing magbibisikleta sila.
- Bihisan ang mga bata nang naaangkop - maaaring mahagip ng mga kadena o spoke ng gulong ang mga sintas ng sapatos at maluluwag na damit.
- Bago magbisikleta, tiyaking nasa tamang presyon ng hangin ang mga gulong. Suriin kung gumagana rin nang maayos ang mga preno at kadena.
- Lubos na ligtas na nakakapagbisikleta ang mga batang wala pang 10 taong gulang sa mga bangketa hangga't maari at palaging may pangangasiwa ng nasa hustong gulang.
- Turuan ang mga bata na makipagtinginan sa mata ng mga drayber para malaman nila na nagbibigay pansin ang mga drayber at titigil bago sila tumawid sa kalsada.

- Turuan ang mga bata na magbisikleta sa kanang bahagi ng kalsada kung may mga sasakyan at gumamit ng mga tamang senyas sa kamay.
- Para sa higit pang tip sa kaligtasan at kung saan makakahanap ng mga libre o murang helmet, bisitahin ang aming [webpage ng Kaligtasan sa Pagbibisikleta](#) (available ang mga isinaling mapagkukunan).

Kaligtasan sa palaruan

Maaaring maging isang magandang lugar para magpalipas ng oras sa tag-init ang mga palaruan. Tulad ng anumang pisikal na aktibidad, palaging may panganib ng pinsala. Hindi sagot ang pag-alis ng lahat ng panganib at iwasan ang mga palaruan, ngunit maging may alam sa mga pangunahing panganib.

Ang pagkahulog ang pangunahing sanhi ng mga pinsala sa palaruan. Noong nakaraang taon, iniulat ng EMS ng Seattle-King County na mayroong 51 pinsalang nauugnay sa palaruan na may kinalaman sa pagkahulog (40% ng lahat ng pinsalang nauugnay sa palaruan). Kaya bantayan nang mabuti ang iyong mga anak, lalo na kapag nasa matataas na platform sila na may panganib ng pagkahulog. Muli silang pangasiwaan kung mali nilang ginagamit ang kagamitan o umaakyat sa mga lugar na hindi para sa pag-akyat.

Bihira ang mga pagkamatay sa palaruan ngunit nakakapinsala. Ang pagkasala-salabid sa kagamitan ang pangunahing dahilan. Bago magtungo sa palaruan, tanggalin ang mga kwintas at tali. Bukod pa rito, iwasang magkabit ng mga lubid, sampayan, o tali ng alagang hayop sa kagamitan ng palaruan. Tiyaking natanggal ng mga bata ang kanilang mga helmet sa pagbibisikleta bago maglaro sa palaruan dahil maaring ma-trap ng mga helmet sa pagbibisikleta ang mga ulo ng mga bata sa kagamitan.

Hindi priyoridad ng mga bata ang mga alituntunin sa kaligtasan kapag naglalaro. Habang puwedeng mangyari ang mga pinsala, makakatulong ang pagbabantay para maiwasan ang malulubhang aksidente. Kung makakita ka ng mga sirang kagamitan o hindi ligtas na kondisyon, mangyaring iulat kaagad ang mga ito sa nagpapatakbo ng palaruan.

Pagkatapos ng mahabang taon ng pasukan, isang kapana-panabik na panahon para sa mga bata at pamilya ang tag-init. Umaasa kaming mag-e-enjoy ka sa masaya at ligtas na bakasyon!