

We want you to know™



### REVISE ✓

Revise el lugar y el estado de la víctima

Verifique el estado de consciencia, respiración, señales de circulación, y pulso de la víctima, y si hay hemorragia severa

### LLAME ✓

Llame el 9-1-1 o su número local de emergencia

### ATIENDA ✓

Atienda lesiones que ponen en peligro la vida de la víctima

## Seguridad en el Agua

### Antes de Entrar...

- Aprenda cómo prevenir, identificar, y tratar enfermedades relacionadas con el frío o calor.
- Escoja un lugar seguro para la recreación acuática. Manténgase consciente de los riesgos en el agua.
- Cuando esté paseando en barco, use chalecos salvavidas aprobados por el Servicio de Guardacostas de los Estados Unidos.
- Tome en consideración las condiciones del tiempo. Y esté preparado para cualquier problema posible.

### Cuando Esté Nadando...

- Nunca nade solo.
- Solamente nade en áreas seguras.
- No nade si ha tomado bebidas alcohólicas.
- Después de comer, use el sentido común si va a nadar.
- No coma alimentos o mastique chicle cuando esté nadando.
- Si usted no sabe la profundidad del agua, no se tire de cabeza.
- Conozca sus límites, y permanezca dentro de ellos.
- Vigile a las personas que no son buenas nadadoras.
- Tenga cuidado que no esté demasiado cansado, muy lejos de la seguridad, y que no esté expuesto a los rayos del sol por mucho tiempo.
- Aprenda las formas correctas para saltar al agua.
- Aprenda a nadar e infórmese más sobre la seguridad acuática. Póngase en contacto con su oficina local de la Cruz Roja y su departamento de parques y recreación para obtener información sobre clases de seguridad acuática, natación, y Primeros Auxilios/RCP.

## Los Niños y el Agua

- Nunca deje a los niños desatendidos. Supervise a los niños en todo momento.
- Los artículos flotadores no deben reemplazar la supervisión de un adulto.
- Cuando esté cuidando niños chiquitos o bebés cerca del agua, siempre manténgalos a su alcance.
- Siempre use el sistema de compañeros.

## Ayuda Fuera del Agua

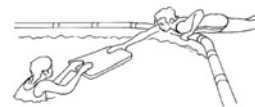
### Tirando un salvavidas amarrado a una soga

- Párese con un pie al frente, inclinado, con las rodillas medio dobladas. Con el pie de enfrente, pise el final de la soga que tiene el salvavidas.
- Tire un flotador o salvavidas un poco más allá de la víctima, para que la corriente del agua o el viento lo acerque a la víctima.
- Cuando la víctima tenga agarrado el salvavidas, jale despacio hacia un lugar seguro.



### Asistiendo con Equipo

- Asegúrese usted.
- Extienda su brazo hacia la víctima o use algún objeto.
- En cuanto la víctima tome el objeto o su mano, échese hacia atrás para jalar a la persona despacio a un lugar seguro



## Tenga Cuidado Que

- **No esta el agua demasiado frío**
- **No esté demasiado cansado**
- **No esté muy lejos de la seguridad**
- **No esté expuesto a los rayos de sol por mucho tiempo**



In cooperation with Community Partners, local Department of Parks and Recreation, Fire Departments and City Governments.

## Albercas y Jacuzzis

## De Seguridad Para el Hogar

- Los niños menores de 5 años y las mujeres embarazadas no deben de usar los Jacuzzi: el calor extremo puede ser peligroso, y a veces mortal.
- Nunca deje a los niños solos cerca del agua sin supervisión.
- El agua caliente puede empeorar algunas condiciones médicas. Consulte con su doctor.
- Nunca use un Jacuzzi después de tomar bebidas alcohólicas.
- Ponga los números de emergencia cerca de su teléfono.
- Asegúrese que su alberca o Jacuzzi tenga una cerca de 5 pies de altura alrededor, y que se cierre sola la puerta.
- La puerta de la cerca se debe abrir en sentido opuesto de la alberca, para prevenir que niños pequeños se recarguen en la puerta, y se abra.
- Instale alarmas en las puertas y ventanas que lleguen a la alberca o Jacuzzi. Deben de mantenerse con llave a todas horas.
- Las puertas de perros deben de estar cerradas, para prevenir que se salga un niño pequeño a la alberca.
- Siempre tenga un salvavidas, o un gancho cerca de la alberca.
- Instale un teléfono cerca de la alberca, para en caso de una emergencia.

## Parques Acuáticos

- Observe y obedezca las reglas puestas en letreros y otros anuncios.
- Siempre debe bajar de frente, con los pies primero, de los resbaladeros.
- Use chalecos salvavidas cuando estén disponibles.

## Mares

- Manténgase informado sobre las condiciones del mar antes de entrar al agua..
- Cuando esté en el agua, manténgase alejado de estructuras.
- Quédese solamente en áreas designadas para nadar, de preferencia bajo la supervisión de un salvavidas.
- Manténgase alerta por animales marinos.
- Asegúrese que tiene suficiente energía para regresar a la tierra.
- Si está atrapado en una corriente, no nade contra la corriente. Nade paralelo a la corriente y en ángulo próximo a la tierra.

## Cubetas y Bañeras

- Cualquier cantidad de agua que puede tapar la nariz y boca de un niño que mida 2 pies de altura, puede causar que se ahogue.
- Después de usar un balde/cubeta, tire el agua inmediatamente.
- Nunca deje a un niño sin supervisión en la tina/bañadera.
- Mantenga las puertas del baño cerradas para que los niños pequeños no alcancen los inodoros.

## Lagos, Lagunas y ríos

- Escoja un lugar con agua limpia, y que tenga buen mantenimiento de seguridad.
- Seleccione un área donde las lanchas y los muelles estén en buena condición.
- Evite canales de drenaje y arroyos.

## Canales de Inundación y Corrientes

- Nunca juegue en canales de desagüe:
  - los lados están en ángulo y son resbalosos.
- Las personas sin entrenamiento, nunca deben intentar hacer un rescate. Es muy difícil y peligroso. Busque Ayuda.
- Las corrientes hidráulicas son corrientes poderosas que se encuentran cerca de presas, piedras, y otros objetos sumergidos que jalen y hasta pueden mantener a una persona abajo.

## Paseo en Bote

- Siempre use un chaleco salvavidas.
- Deje su plan de viaje con un conocido o un oficial.
- Entienda y respete los reportes del clima.
- Siga las reglas para llenar el tanque de gasolina.
- Use el manual para saber el límite de peso que el bote puede cargar distribuya el peso parejo, mantenga a los pasajeros sentados – y no lo sobrecargue. Asegure las cargas para que no se muevan.
- Mantenga alguna forma de hacer señales, en caso de emergencia, como banderas, radio, linterna, y sirenas.

¡Visite nuestro sitio de internet para encontrar su oficina local de la Cruz Roja Americana, y regístrese en un curso de RCP o Primeros Auxilios!

[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

