



玩水前必看!

防溺10招讓你遠離危險

- ⚠ 禁止如跳水的危險行為
- ⚠ 不獨自戲水，並隨時注意同伴狀況
- ⚠ 水中勿嬉鬧、惡作劇
- ⚠ 身體不適不下水
- ⚠ 避免長時間泡在水中，以防失溫
- ⚠ 注意天氣預報，天候不佳不戲水
- ⚠ 選擇有救生員和安全設施的水域
- ⚠ 事前要暖身，切勿穿著牛仔褲下水
- ⚠ 注意湖泊、溪流的深淺
- ⚠ 日常加強游泳漂浮技巧，若不幸落水請保持冷靜





10 drowning prevention tips to stay safe when playing in water

⚠ Ban **diving** and other dangerous behavior

⚠ **Never swim alone** and always watch out for friends

⚠ **Do not engage in horseplay or pranks** in the water

⚠ **Do not go into the water if you feel uncomfortable or ill**

⚠ **Do not stay in the water too long to avoid hypothermia**

⚠ **Pay attention to the weather forecast**, and if bad weather is expected keep out of the water

⚠ **Choose water venues where there are lifeguards and safety facilities**

⚠ **Warm up** before going into the water and do not enter the water dressed in jeans

⚠ **If you are in a lake or a river** pay attention to the depth of the water

⚠ **Regularly practice swimming and floating skills** and if you fall into water **remain calm**

In an emergency call 119, 118, 110 or 112.

If you require interpretation services call the 1955 Hotline



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告



Harus Lihat Sebelum Bermain Air!

10 Langkah Pencegahan Tenggelam, agar Bahaya Menjauhi Anda

⚠ Dilarang melakukan perilaku berbahaya seperti **menyelam**

⚠ Jangan bermain air sendirian,
dan senantiasa memerhatikan situasi teman Anda

⚠ Jangan bercanda atau berbuat iseng saat berada dalam air

⚠ Tidak bermain air saat **tubuh tidak sehat**

⚠ Hindari berendam terlalu lama dalam air,
untuk mencegah **hipotermia**

⚠ Perhatikan ramalan cuaca,
tidak bermain air pada saat cuaca buruk

⚠ Mencari tempat bermain air yang menyediakan **staf penyelamat** dan perlengkapan **fasilitas yang aman**

⚠ Melakukan **pemanasan tubuh** terlebih dulu dan jangan masuk ke air dengan mengenakan celana jeans

⚠ Perhatikan kedalaman dari **danau atau sungai**

⚠ Tingkatkan ketrampilan berenang mengapung sehari-hari, **harap tetap tenang** jika terjatuh ke air

Jika menemui situasi darurat, silakan menghubungi 119, 118, 110 atau 112,
jika memerlukan layanan penerjemah, silakan menghubungi 1955



Trước khi chơi dưới nước cần biết!

10 mẹo chống đuối nước giúp bạn tránh xa nguy hiểm

- ⚠️ Nghiêm cấm các hành vi nguy hiểm như **nhảy xuống nước**.
- ⚠️ Không chơi đùa một mình dưới nước, luôn chú ý đến người đi cùng.
- ⚠️ Không nô đùa, nghịch ngợm dưới nước.
- ⚠️ Không xuống nước nếu **cảm thấy không khỏe**.
- ⚠️ Tránh ngâm mình quá lâu trong nước để **đề phòng bị hạ thân nhiệt**.
- ⚠️ Chú ý dự báo thời tiết, không chơi dưới nước khi thời tiết xấu.
- ⚠️ Chọn những khu vực có **nhân viên cứu hộ và trang thiết bị an toàn**.
- ⚠️ **Khởi động** trước khi xuống nước, không mặc quần jean xuống nước.
- ⚠️ Chú ý độ sâu của **hồ, suối**.
- ⚠️ Thường xuyên rèn luyện kỹ năng bơi và nổi trên mặt nước. Nếu không may bị rơi xuống nước, **hãy giữ bình tĩnh**.

Nếu gặp trường hợp khẩn cấp, hãy gọi ngay 119, 118, 110 hoặc 112.
Nếu cần phiên dịch, vui lòng gọi 1955.



เรียนรู้ก่อนลงเล่นน้ำ !

10 วิธีป้องกันการจมน้ำและห่างไกลอันตราย

⚠ ห้ามกระโดดน้ำหรือทำกิจกรรมอื่นที่เสี่ยงอันตราย

⚠ อย่าลงเล่นน้ำเพียงลำพังและหมั่นสังเกตเพื่อนที่ไปด้วยตลอดเวลา

⚠ ขณะอยู่ในน้ำ ห้ามเล่นหยอกล้อหรือกลั่นแกล้งกัน

⚠ หากรู้สึกไม่สบายห้ามลงเล่นน้ำ

⚠ หลีกเลี่ยงการแช่นานเกินไป เพื่อป้องกันภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ

⚠ ตรวจสอบสภาพอากาศก่อน หากสภาพอากาศไม่ดี ไม่ควรเล่นน้ำ

⚠ เลือกเล่นน้ำในสถานที่ที่มีเจ้าหน้าที่กู้ภัยและอุปกรณ์ความปลอดภัย

⚠ ควรวอร์มอัพร่างกายก่อนลงน้ำและห้ามใส่กางเกงยีนส์ลงน้ำ

⚠ ระวังระดับความลึกของทะเลสาบหรือธารน้ำ

⚠ ฝึกฝนทักษะการว่ายน้ำและการลอยตัวอย่างสม่ำเสมอ
หากเกิดเหตุให้ตั้งสติและสุขุมเยือกเย็น

กรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน โปรดโทร 119, 118, 110 หรือ 112
หากต้องการบริการล่ามแปลภาษา กรุณาโทร 1955