



Chiến dịch an toàn nước: Bộ công cụ truyền thông

Mùa hè 2025

Giới thiệu

Đây là bộ công cụ truyền thông với các thông điệp và thông tin liên quan đến an toàn nguồn nước, được tạo cho Metro's các đối tác cộng đồng. Vui lòng chia sẻ những thông điệp này với những người bạn phục vụ và với những người theo dõi trên mạng xã hội của bạn trong suốt mùa hè. Chúng tôi sẽ cập nhật bộ công cụ này mỗi năm trước khi mùa hè bắt đầu.

Trong bộ công cụ này

- [Video](#)
- [Ảnh và đồ họa thông tin](#)
- [Trao đổi quan điểm với lời gọi hành động](#)

Lịch chia sẻ nội dung. Xin chia sẻ trước những ngày lễ lớn và chúng tôi dự báo sẽ có những đợt nắng nóng trong khu vực.

Lễ Chiến Sĩ Trận Vong: Thứ Hai, ngày 26 tháng 5

Ngày Giải Phóng: Thứ năm, ngày 19 tháng 6

Ngày Độc Lập: Thứ sáu, ngày 4 tháng 7

Ngày Lễ Lao Động: Thứ Hai, ngày 1 tháng 9

Dấu thăng Vui lòng viết hoa chữ cái đầu tiên của mỗi từ để có thể dùng.

#WearALifeJacket #LifeJacketsSaveLives #LifeJacketsAreForEveryone

Trang web www.oregonmetro.gov/vi/parks/water-safety

Vui lòng thêm liên kết này vào bài đăng của bạn để hướng mọi người đến tài liệu an toàn về nước.

Đối tượng mục tiêu Đối tượng mục tiêu của chúng tôi là những người dễ bị đuối nước nhất. Người da đen, Châu Á, Đảo Thái Bình Dương, Người Latinh và Người bản địa có nạn nhân chết đuối với một con số không cân đối.



- Gần 64% trẻ em da đen có khả năng bơi ở mức thấp hoặc không biết bơi. Tại các bể bơi, trẻ em da đen từ 10-14 tuổi chết đuối với tỷ lệ cao hơn 7,6 lần so với trẻ em da trắng. Trẻ em và thanh niên da đen có nhiều khả năng bị chết đuối ở các hồ bơi công cộng, còn trẻ em và thanh niên da trắng có nhiều khả năng bị chết đuối ở các hồ bơi dân cư. Tỷ lệ tử vong do đuối nước ở người Da đen cao gấp 1,5 lần so với tỷ lệ ở người da trắng.
- 45% trẻ em gốc Latinh có khả năng bơi ở mức thấp hoặc không.
- Trẻ em bản địa có nguy cơ chết đuối cao gấp đôi so với trẻ em da trắng. Ở vùng nước tự nhiên, thổ dân da đỏ Mỹ hoặc thổ dân Alaska có tỷ lệ tử vong do đuối nước cao nhất, với tỷ lệ cao hơn người da trắng 2,7 lần. Tỷ lệ tử vong do đuối nước ở người Mỹ da đỏ hoặc thổ dân Alaska từ 29 tuổi trở xuống cao hơn gấp 2 lần so với tỷ lệ chết ở người da trắng, với sự chênh lệch cao nhất ở độ tuổi 25-29 (tỷ lệ cao hơn 3,5 lần).

Các mục tiêu chung để ngăn ngừa đuối nước:

- **Chia sẻ thông tin.** Cho mọi người biết:
 - mặc áo phao quan trọng như thế nào;
 - Cách mặc áo phao đúng cách.
 - công viên nào Metro - và các khu vực cơ sở bơi lội khác- có trạm với áo phao mà họ có thể mượn;
 - làm thế nào để xác định phạm vi khu vực an toàn để bơi lội;
 - phạm vi các biện pháp mà họ có thể thực hiện để ngăn ngừa đuối nước.
- **Kết nối mọi người với các tài liệu.** Hãy cho mọi người biết khi Metro có phát áo phao miễn phí và cách mọi người có thể nhận chúng.
- **Mở rộng phạm vi tiếp cận của chúng tôi.** Bằng cách cộng tác với nhau, chúng tôi có tiềm năng tiếp cận nhiều người hơn thông qua các kênh truyền thông khác nhau.

Nội dung chia sẻ trên mạng xã hội

Video

Dưới đây, bạn sẽ tìm thấy các video có thể tải xuống từ trong Metro Dropbox để chia sẻ với cộng đồng của bạn.

[Trở lại trang đầu tiên](#)



[Tải xuống video trong Dropbox.](#)

Metro có thể sản xuất nhiều video hơn về an toàn nước trong suốt mùa hè. Bạn luôn có thể liên hệ với người liên hệ ở cuối tài liệu này để tìm hiểu xem có các video bổ sung hay không.

Hình ảnh

[Xem ảnh có thể tải xuống theo tỷ lệ 1: 1 hoặc 16: 9 trong Dropbox.](#)

Tiêu đề mẫu

[Nước lạnh:](#)

Bạn có biết rằng nhiệt độ cơ thể có thể mất đi nhanh hơn bốn lần trong nước lạnh so với trong không khí lạnh? Khi cơ thể chạm nước, bạn có thể bị sốc lạnh — thở nhanh, nhịp tim và huyết áp tăng vọt. Chuẩn bị sẵn Mặc áo phao.

[Cách mặc áo phao đúng cách:](#)

Áo phao phải vừa vặn để thực hiện công việc của nó. Hãy ghi nhớ những mẹo này khi chọn áo khoác cho bạn.

Áo phao có nhiều hình dạng, kích cỡ, màu sắc và chất liệu. Dù bạn chọn kiểu dáng nào, điều quan trọng là bạn phải chọn một chiếc không quá to, không quá nhỏ, nhưng vừa phải.

www.oregonmetro.gov/vi/parks/water-safety

Khi mua một chiếc áo phao, kích thước rất quan trọng. Thay vì để một chiếc áo dài ra, hãy đảm bảo rằng chiếc áo khoác vừa khít với người dùng.

[Chết đuối:](#)

Đuối nước là nguyên nhân chính dẫn đến tử vong ở trẻ em có thể được ngăn chặn tại Hoa Kỳ.

Đuối nước là một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở trẻ em từ 1 đến 4 tuổi.

Trong khi trẻ nhỏ có nhiều khả năng bị chết đuối trong bể bơi, thanh thiếu niên có nhiều khả năng bị chết đuối trong các vùng nước tự nhiên như hồ, sông và ao. Tại sao? Tăng khả năng tiếp xúc với môi trường nước tự nhiên, giảm giám sát và xu hướng cao hơn đối với các hành vi chấp nhận rủi ro.

[Trở lại trang đầu tiên](#)



Chết đuối diễn ra nhanh chóng và yên tĩnh.

Khi một đứa trẻ bắt đầu gặp khó khăn, phản ứng đuối nước theo bản năng sẽ xuất hiện. Thay vì vẫy tay, những đứa trẻ lớn hơn sẽ mở rộng chúng để ẩn xuống và cố gắng nâng miệng lên trên mặt nước. Những đứa trẻ nhỏ hơn vẫn úp mặt vào nước mà tay và chân của chúng có rất ít hoặc không cử động. Thay vì la hét, trẻ em đấu tranh để tiếp nhận không khí. Có thể chưa đến 20 giây trước khi một đứa trẻ chìm xuống dưới mặt nước. Điều tốt nhất bạn và người thân có thể làm trước khi xuống nước là mặc áo phao.

Chủng tộc/dân tộc:

Tỷ lệ tử vong do đuối nước của người Mỹ da đỏ hoặc thổ dân Alaska dưới 30 tuổi cao hơn hai lần so với tỷ lệ của người da trắng.

Tỷ lệ tử vong do đuối nước ở người Da đen cao gấp rưỡi tỷ lệ ở người da trắng.

Chênh lệch lớn cao nhất trong số trẻ em Da đen. Trẻ từ 5 đến 9 tuổi cao hơn 2,5 lần và trẻ 10-14 tuổi cao hơn 3,5 lần.

Những lời khuyên về an toàn:

Dưới đây là một số điều cần lưu ý khi trẻ bước vào tuổi vị thành niên:

- Học bơi. Không bao giờ là quá muộn để học bơi cơ bản và các kỹ năng sinh tồn dưới nước.
- Tiếp tục giám sát. Điều này có thể cứu được mạng người. Biết bơi sẽ không gây chết đuối cho bất kỳ người nào ở mọi lứa tuổi. Không bao giờ được bơi một mình. Sử dụng hệ thống bạn bè, ngay cả khi đi bơi với một nhóm lớn bạn bè.
- Chọn các điểm bơi lội nước tự nhiên một cách cẩn thận. Bơi trong sông hoặc hồ rất khác với bơi trong hồ bơi. Hãy nhận biết những rủi ro trước khi bạn đi.
- Mặc áo phao.

Giảm nguy cơ chết đuối của bạn: học bơi, mang theo một người bạn, biết những rủi ro của nước tự nhiên và lên kế hoạch cho chuyến đi của bạn.

Hệ thống bạn bè: Bạn bè không để bạn khác bơi một mình. Sử dụng hệ thống bạn bè, ngay cả khi đi bơi với một nhóm lớn bạn bè.

[Trở lại trang đầu tiên](#)



Luôn có một mức độ rủi ro khi bơi trong vùng nước tự nhiên.

Các điểm trao đổi/ thông điệp bổ sung để các nhà lãnh đạo cộng đồng / những người có ảnh hưởng chia sẻ

Nếu tổ chức của bạn tổ chức các cuộc họp nhóm hoặc bạn thấy mình đang tham dự các sự kiện cộng đồng, với những người bạn phục vụ, thì vui lòng dành một chút thời gian để chia sẻ những thông điệp này. Bao gồm chúng trong bất kỳ bản cập nhật nào bạn phải chia sẻ hoặc trước khi bản trình bày bắt đầu. Những thông điệp này cũng phù hợp để đưa vào bản sao cho các bài đăng trên mạng xã hội.

Thông điệp chính

- Mặc áo phao dù biết bơi là điều tốt nhất bạn có thể làm để giữ an toàn khi ở dưới nước.
- Mặc áo phao khi chèo thuyền hoặc câu cá, ngay cả khi bạn không định xuống nước.
- Điều quan trọng là áo phao phải vừa vặn — hãy kiểm tra nhãn để biết các yêu cầu về chiều cao và cân nặng
- Trẻ em là người Da đen, Châu Á, Cư dân Đảo Thái Bình Dương, Latinh và/ hoặc Bản địa có nhiều khả năng bị chết đuối hơn những trẻ em da trắng.
- Trạm áo phao có sẵn khắp nơi Oxbow Regional Park, ở bãi biển ở Blue Lake Regional Park, Farmington Paddle Launch, Chinook Landing và Sauvie Island và M. James Gleason Memorial dock thuyền.

An toàn trong nước cho mọi lứa tuổi

- Học bơi. Không bao giờ là quá muộn để học bơi cơ bản và các kỹ năng sinh tồn dưới nước. Mùa hè này khó có lớp học bơi, nhưng một số bài học có thể vẫn có sẵn trong khu vực của bạn:
 - [Hillsboro](#)
 - [Oregon City](#)
 - [Portland](#)
 - [Tualatin](#)
- Dạy trẻ luôn xin phép khi đến gần nguồn nước.
- Tiếp tục giám sát xung quanh nước, ngay cả khi trẻ lớn hơn Điều này có thể cứu được mạng người.
- Biết bơi sẽ không gây chết đuối cho bất kỳ người nào ở mọi lứa tuổi.

[Trở lại trang đầu tiên](#)



- Chết đuối không chỉ là rủi ro đối với trẻ nhỏ. Nhiều nạn nhân chết đuối là thanh niên, đặc biệt là ở vùng nước thoáng.
- Không bao giờ được bơi một mình. Sử dụng hệ thống bạn bè, ngay cả khi đi bơi với một nhóm lớn bạn bè.
- Không sử dụng rượu hoặc ma túy trước hoặc trong khi bơi, lặn hoặc giám sát vận động viên bơi lội.

An toàn nước sông và hồ

- ở Oregon, tử vong do đuối nước thường xảy ra nhất vào những tháng ấm áp, thường xảy ra ở các vùng nước được nuôi bằng băng tuyết như Sandy River.
- Ngay cả những con sông và hồ có vẻ bình lặng cũng có thể nguy hiểm. Bơi trong sông hoặc hồ rất khác với bơi trong hồ bơi. Hãy nhận biết những rủi ro trước khi bạn đi.
- Những nguy cơ cần xem xét tại các vùng nước tự nhiên:
 - Vấn đề về chất lượng nước. Một mối lo ngại chính trong các dòng sông và hồ là tảo xanh gây hại (cyanobacteria) có thể xuất hiện vào mùa hè. Kiểm tra các thông tin mới nhất về điều kiện sức khỏe và an toàn tại địa điểm quý vị dự định ghé thăm trước khi đi.
 - Chú ý đến những biển cảnh báo nguy hiểm (tảng đá, vùng cạn) có thể dễ bị bỏ sót.
 - Dòng chảy xiết.
 - Không có nhân viên cứu hộ. Ghi nhớ vị trí của nhân viên cứu hộ tại địa điểm. Nếu không có nhân viên cứu hộ, chúng tôi khuyến nghị quý vị đi bơi cùng bạn bè để giúp tăng thêm giám sát.
 - Điều kiện thời tiết khắc nghiệt. Cập nhật thông tin về điều kiện thời tiết. Gió mạnh có thể làm rơi các mảnh vỡ xuống nước và tạo dòng chảy xiết.

Đối với các câu hỏi về bộ công cụ truyền thông xã hội này, hãy liên hệ Cristle Jose: cristle.jose@oregonmetro.gov.