

Drowning is the leading cause of death for children ages one through four in Los Angeles County and California, with 75 percent of drowning deaths occurring in a backyard pool, spa or bathtub.* Even if a child survives a near-drowning incident, he or she may suffer permanent brain damage. How can you protect your children?



When it comes to keeping children safe in and around the water, nothing is as effective as adult supervision. Most people assume that a child on the brink of drowning will splash around and cry out for help. In reality, children more commonly slip under the water silently. By the time someone realizes they are in danger, it may be too late. In addition, a child can drown within seconds in as little as one inch of water. For this reason, it is crucial that children are never left alone in or near water, even for a moment, and that at least one adult keeps his or her attention focused on the children at all times.

Swimming lessons are a good idea for anyone three years old or older. Use qualified swim instructors, who are often listed in your phone book, or call your YMCA/YWCA or the Red Cross. Keep in mind, however, that even swimming lessons don't make children resistant to the dangers of drowning; 25 percent of all children who have drowned or have nearly drowned have had swimming lessons, and children may overestimate their swimming abilities.* Inflatable devices such as water wings or inner tubes should not be counted on to keep children afloat. They may also give children a false sense of security.

Prevent Pool Accidents

Almost 70 percent of all drowning accidents occur in backyard swimming pools. Because a swimming pool in the yard can be very dangerous for children, the American Academy of Pediatrics recommends waiting to put a pool in your yard until your children are older than five years. If you already have a pool in your yard, it is important to make it off-limits to children who don't have adult supervision, whether your own children or others in the neighborhood.

Restricted Access and Pool Maintenance



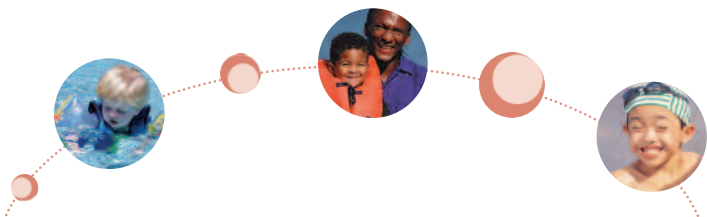
Most children who drown in pools were last seen in the house, often in the care of one or both parents, and had been out of sight for five minutes or less. Make sure your pool or spa has a fence or wall that guards against unsupervised access. The swimming pool "fencing" ordinance in Los Angeles County requires that swimming pools more than two feet deep be surrounded by a protective fence not less than five feet high. The fence should completely isolate the pool or spa from the rest of the yard and house. Keep items that could be used for climbing into the pool area away from fences, and use gates that self-close and self-latch, with latches higher than your children can reach. For an above-ground pool, make sure steps and ladders are secured or removed when the pool is not in use.

Always Be Alert

Whether in the backyard, at a hotel or at the neighborhood recreation center, when children are in or near water, the importance of having an adult present cannot be overemphasized. Adults should learn CPR and stay within an arm's length of each child in the pool. It's a good idea to keep rescue equipment nearby, such as a shepherd's hook and life preserver. Make sure a phone and list of emergency numbers is available. After your children are done swimming, remove all toys from the pool so children aren't tempted to reach for them and risk accidentally falling in. And, remember to secure the pool so children can't get back into the area.

If you find a child in trouble in the pool, follow these steps (you may want to post this reminder by your pool):

- 1 Don't panic. Yell for help and get the child out of the pool right away.
- 2 Call 9-1-1 immediately for emergency medical assistance.
- 3 Begin CPR, if necessary. If you're not trained in CPR, follow telephone instructions from rescue workers until they arrive to assist you.



At Home...

According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), children under age 1 most often drown in bathtubs, buckets or toilets. Consider putting a latch on the outside of the bathroom door to prevent children from having unsupervised access to toilets, bathtubs and sinks. After each use, empty buckets, bathtubs and plastic wading pools, and turn them upside down so children can't crawl or fall inside.

...And Away

More than 70 million Americans enjoy recreational boating each year. The National Safe Boating Council and the CDC recommend these five rules for enjoying safe recreation on the water:



1 Make sure everyone wears a life jacket. California law requires that anyone under age 12 wear a life jacket while boating, and the reason is clear: nearly 85 percent of all boating-related drowning victims were not wearing a life jacket.** In the event of an accident, you probably won't have time to put on your life jacket, so buckle or zip up

before beginning your boating activities, and make sure your children do, too.

2 Avoid alcohol while boating.

Alcohol is involved in 38 percent of boating fatalities.*** Alcohol adversely affects judgment, coordination, vision and balance.

3 Complete a boating education course. Roughly 70 percent of reported incidents involve operator error.*** Learn about watercraft rules and regulations and how to operate a boat safely.



4 Get your boat checked. The Coast Guard Auxiliary and U.S. Power Squadrons® offer free Vessel Safety Checks. Visit www.vesselsafetycheck.org for more information.

5 Understand the dangers of carbon monoxide (CO). All boat engines produce CO, an odorless, colorless, poisonous gas. In the early stages, the symptoms of CO poisoning are similar to those of seasickness, but CO can kill within minutes. You don't have to be inside a boat to be at risk; CO exhaust can accumulate on swim platforms and nearby areas. Be aware of early symptoms, use CO detectors and make sure equipment is properly maintained and ventilated.

Trauma is the leading cause of death in children between the ages of 1 and 14 years. It accounts for more deaths than heart disease, cancer, infectious diseases, diabetes, HIV and cystic fibrosis combined. It is truly the No. 1 disease of childhood.

- Henri R. Ford, M.D., Vice President and Chief of Surgery, Childrens Hospital Los Angeles

Prevention and Preparation

Make sure your child understands the dangers of being in and near water. Review with them first aid procedures and what to do in case of an emergency. Nobody likes to contemplate a potential tragedy. But by taking steps to prevent water accidents, and knowing what to do should one occur, you can help keep your loved ones safe.

* Source: Los Angeles County Fire Department, www.lacafd.org.
** Source: U.S. Coast Guard, www.uscgboating.org.
*** Source: Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov.



Seguridad en el agua

PROTEJA A SUS HIJOS MIENTRAS ESTÉN CERCA DEL AGUA



ChildrensHospitalLosAngeles
International Leader in Pediatrics

KOHL'S
expect great things

PARTNERS IN INJURY PREVENTION



Water Safety

KEEP YOUR KIDS SAFE AROUND WATER



ChildrensHospitalLosAngeles
International Leader in Pediatrics

KOHL'S
expect great things

PARTNERS IN INJURY PREVENTION

El ahogamiento es la causa principal de muerte entre los niños de uno a cuatro años en el condado de Los Ángeles y en California. El 75% de las muertes por ahogamiento suceden en piscinas privadas, en el jacuzzi o en la bañera.* Incluso sin llegar a ahogarse, el niño puede sufrir daño cerebral permanente. ¿Cómo puede proteger a sus hijos?



La vigilancia de un adulto es la forma más efectiva de garantizar la seguridad de los niños en el agua. La mayoría de personas piensan que un niño en peligro gritará pidiendo ayuda y se moverá ruidosamente, pero frecuentemente los niños se hunden en el agua silenciosamente. Y cuando alguien se percata de que pueden estar en peligro, a veces ya es demasiado tarde. Un niño puede ahogarse en cuestión de segundos, en tan sólo una pulgada de agua. Los niños nunca deben permanecer solos en el agua o en sus proximidades, ni siquiera un momento. Siempre debe haber al menos un adulto vigilándolos.

Las clases de natación son una buena idea para los niños a partir de los tres años. Recorra a profesores de natación certificados, para ello, puede llamar a la YMCA/YWCA o a la Cruz Roja. No obstante, recuerde que las clases de natación no son una garantía para evitar el peligro de ahogamiento. El 25% de los niños ahogados o que han estado a punto de ahogarse, habían recibido clases de natación, pues, los niños pueden sobrestimar su habilidad de nadar.* Los objetos inflables, como salvavidas y flotadores, también pueden proporcionar al niño una falsa sensación de seguridad, de modo que no debe confiarse exclusivamente en ellos para proteger al niño.

Evite los accidentes en la piscina

Cerca del 70% de todos los accidentes de ahogamiento se producen en piscinas privadas. Una piscina en el jardín puede ser un verdadero peligro para los niños por lo que la Academia Norteamericana de Pediatras (American Academy of Pediatrics) sugiere esperar a que los niños tengan cinco años para instalar una piscina en el jardín. Si ya posee una piscina, limite el acceso a los niños, ya sean suyos o del vecindario, cuando no pueda vigilarlos un adulto.

Acceso limitado y mantenimiento de la piscina



La mayoría de los niños que se ahogaron en la piscina habían estado dentro de casa unos instantes antes, al cuidado de uno o ambos padres y habían estado fuera de la vista de los padres cinco minutos o incluso menos. Asegúrese de que su piscina o jacuzzi tenga una valla o muro de protección que impida acceso no autorizado. La ordenanza de la valla para piscinas en el condado de Los Ángeles exige que toda piscina de más de dos pies de profundidad esté rodeada de una valla de cinco pies de altura como mínimo. La valla debe separar completamente la piscina o jacuzzi del resto del jardín y de la casa. Mantenga alejado cualquier objeto que pueda utilizarse para trepar la valla y entrar a la zona de la piscina. Utilice una puerta de cierre automático y con un seguro que los niños no puedan alcanzar. En el caso de una piscina sobre el nivel del suelo, asegúrese de retirar o inhabilitar los peldaños o las escaleras de acceso cuando la piscina no vaya a utilizarse.

Esté siempre alerta

En cualquier lugar, cuando los niños están en el agua o cerca de ella, es fundamental que haya un adulto presente. Los adultos deberían aprender las técnicas de reanimación cardiopulmonar y estar siempre junto a los niños mientras se bañan. Es una buena idea tener el equipo de rescate a mano. También tenga cerca un teléfono y una lista de los números de emergencia. Cuando los niños terminen de bañarse, retire todos los juguetes de la piscina para que no tengan la tentación de alcanzarlos y caigan al agua. No olvide cerrar el acceso a la piscina para que los niños no puedan regresar.

Si un niño tuviera problemas mientras está en el agua, siga estos pasos (quizás sea conveniente que guarde este recordatorio junto a la piscina):

- 1 Mantenga la calma grite para pedir ayuda y saque al niño de la piscina rápidamente.
- 2 Llame al 9-1-1 inmediatamente para solicitar asistencia médica de urgencia.
- 3 Inicie la reanimación cardiopulmonar en caso necesario. Si no sabe cómo hacerlo, siga las instrucciones que le den por teléfono hasta que lleguen los servicios de emergencia.



En casa...

Los accidentes en el agua en el caso de niños menores de un año suelen producirse en la bañera, cubetas o el inodoro.** Considere la posibilidad de instalar un seguro fuera de la puerta del baño para que los niños no puedan acceder al inodoro, a la bañera o al lavabo de manera accidental. Después de su uso, vacíe la bañera, las cubetas y las piscinas inflables y voltee las para que los niños no puedan gatear hacia su interior o caer dentro.

...y fuera de casa

Más de 70 millones de norteamericanos disfrutan de salidas en barco cada año. El Consejo Nacional de Navegación Segura (National Safe Boating Council) y el CDC recomiendan las siguientes cinco reglas para navegar con seguridad:



1 **Compruebe que todas las personas a bordo llevan un chaleco salvavidas.** La legislación de California exige que todos los niños menores de 12 años lleven un chaleco salvavidas mientras navegan. La razón es obvia: cerca del 85% de las víctimas por ahogamiento en una embarcación no llevaban chaleco salvavidas.*** Si ocurre un accidente, probablemente no tendrá

tiempo de ponerse el chaleco salvavidas, de modo que abrócheselo antes de comenzar las actividades de navegación y asegúrese de que sus hijos también lo lleven.

2 **Evite el alcohol a bordo de una embarcación.** El alcohol está presente en el 38% de las muertes en una embarcación.** El alcohol puede afectar el sentido común, la coordinación, la visión y el equilibrio.



3 **Tome un curso de navegación.** Cerca del 70% de los incidentes que se producen se deben a errores humanos.** Familiarícese con las normas y reglamentos aplicables y aprenda a manejar una embarcación de manera segura.

4 **Solicite una inspección periódica de la embarcación.** Los Guardacostas de Auxilio (Coast Guard Auxiliary) y los escuadrones de navegación U.S. Power Squadrons® ofrecen inspecciones de seguridad gratuitas de las embarcaciones. Visite el sitio www.vesselsafetycheck.org para obtener más información.

5 **Tenga cuidado con el monóxido de carbono (CO).** Todos los motores de las embarcaciones generan CO, un gas inodoro, incoloro y tóxico. Los síntomas inmediatos de la intoxicación de CO son similares a los del mareo, pero el CO puede provocar la muerte en minutos. Y no es necesario encontrarse en el interior de la embarcación; las emisiones de CO pueden acumularse en plataformas para el baño y en zonas próximas. Preste atención a cualquier síntoma, utilice detectores de CO y compruebe que el equipo está en buen estado y bien ventilado.

El traumatismo es la causa principal de muerte en niños de entre 1 y 14 años. Causa más muertes que las enfermedades de corazón, el cáncer, las enfermedades infecciosas, la diabetes, el VIH y la fibrosis quística combinadas. Es realmente la enfermedad infantil número uno.

- Henri R. Ford, M.D., Vice Presidente y Jefe de Cirugía de Childrens Hospital Los Angeles

Prevención y preparación

Asegúrese de que su hijo conozca los peligros de estar en el agua y cerca de ella. Enséñele medidas de prevención, técnicas de primeros auxilios y qué hacer en caso de emergencia. A nadie le gusta pensar en lo que podría ocurrir, pero adoptar algunas medidas para evitar accidentes en el agua y saber cómo actuar en el caso de que ocurrieran, puede ayudarle a proteger a los suyos.

* Fuente: Departamento de Bomberos del Condado de Los Angeles (Los Angeles County Fire Department), www.lacofd.org.
** Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Lesiones (Centers for Disease Control and Prevention), www.cdc.gov.
*** Fuente: Guardacostas de EEUU. (U.S. Coast Guard), www.uscgboating.org.