

Headline	ALAMIN: Ligtas tips sa paglangoy sa mga resort at pool	
MediaTitle	ABS-CBN News (news.abs-cbn.com)	
Date	01 May 2019	
Section	NEWS	
Order Rank	1	
Language	English	
Journalist	N/A	
Frequency	Daily	

## ALAMIN: Ligtas tips sa paglangoy sa mga resort at pool

Nagpaalala ang Department of Health (DOH) na isaalang-alang ang kaligtasan at kalusugan tuwing nagbabakasyon sa resort para manatiling masaya ang outing ng pamilya.

Sa Region 4A (Calabarzon) kung saan marami ang nakapalibot na resort, siyam na ang naitalang kaso ng pagkalunod ngayong 2019, ayon sa datos ng Office of Civil Defense - Region 4A.

Para maibsan ito, inuuna umano ng DOH ang pag-eensayo sa mga accredited lifeguard.

"Inuuna natin 'yung lifeguard training, kasi kailangan natin makaligtas ng buhay," ani Eduardo Janairo, Regional Director ng DOH Region 4A.

Bago magtampisaw sa pool, dapat alamin kung gaano kalalim ang lalanguyan at dapat tingnan ang markers na nakasulat sa pool, ayon sa lifeguard na si Robinson Piodos.

### **Mga dapat isaalang-alang para iwas-lunod, ayon sa safety expert**

Inirerekomenda ng mga lifeguard na para lang sa mga marunong talagang lumangoy ang bahagi ng pool na may 8 talampakang lalim.

Ayon kay Piodos, mahalaga ang pagkakaroon ng lifeguard para paalalahanan ang mga lumalangoy sa kahalagahan ng kaligtasan sa mga resort.

Pero sakaling may malunod at walang lifeguard sa lugar, may magagawa rin ang ibang tao sa paligid, gaya ng pag-abot sa nalulunod ng bagay na kaya nitong kapitan.

Mahalaga ring sumenyas ang nalulunod para agad itong maisalba.

"Kung ikaw naman ang nalulunod, kumaway kayo to call their attention o sumigaw kayo kung kayo ay malayo sa crowd na maaring tumulong sa inyo," ani Piodos.

"Para maiwasan ang pagkalunod, lagi nating isaalang ang personal safety natin."

Bukod pa rito, nanawagan din siya na mag-ingat sa mga sakit na maaaring makuha sa mga pool na hindi maayos ang pagkakalinis.

"Kung hindi treated yung pool maaari siyang mag-cause ng sakit lalo na ng mga skin diseases," pahayag ni Piodos.

Para malaman ito, dapat malinaw ang tubig at maamoy ang chlorine o kemikal na ginagamit sa paglilinis ng pool. Pero kung sobra naman ang amoy ng chlorine ay dapat layuan na muna ang pool.