



6

Quick tips for safer fun in the sun.

Mẹo hay để giúp quý vị an toàn, vui vẻ hơn dưới nắng hè.

It's important to stay safe around the water – at the beach, lake or pool. There's a greater chance of drowning if you're not a strong swimmer or don't know how to swim (that includes both kids and adults). And being in the sun too long can put you at risk for skin cancer. Here's how you can stay safe and enjoy the water and the sun this summer.

1. **Buddy up.**

Always swim with a partner. That includes swimming in a backyard pool or a lake. In case of an emergency, you can help each other or go for help.

2. **Swim in safe areas.**

Swim in places that are supervised by a lifeguard. In case something does go wrong, lifeguards are trained to help you.



Điều quan trọng là giữ an toàn khi quý vị ở gần nước - tại bãi biển, hồ hoặc bể bơi. Có nhiều khả năng bị đuối nước hơn nếu quý vị bơi không giỏi hoặc không biết bơi (kể cả trẻ em và người lớn). Và khi ở quá lâu dưới ánh nắng mặt trời có thể khiến quý vị có nguy cơ bị ung thư da. Dưới đây là cách để quý vị giữ an toàn và tận hưởng việc bơi lội dưới nước và ánh mặt trời vào mùa hè này.

1. Hãy tận hưởng cùng bạn bè.

Luôn đi bơi cùng với một người nào đó. Kể cả khi quý vị đi bơi tại bể bơi ở sân sau hoặc hồ. Trong trường hợp khẩn cấp, quý vị có thể giúp đỡ lẫn nhau hoặc nhờ giúp đỡ.

2. Bơi trong khu vực an toàn.

Bơi ở những nơi được giám sát bởi nhân viên cứu sinh. Trong trường hợp có sự cố xảy ra, những nhân viên cứu sinh này được đào tạo để cứu quý vị.

3. **Watch the sun.**

Sun reflecting off the water or off sand can make the sun's rays hotter. Reapply sunscreen often and cover up as much as possible. Don't forget your hat, sunscreen, sunglasses and protective clothes.

4. **Wear sunscreen.**

Use sunscreen during all outdoor activities. That includes gardening, playing sports, walking and going to the beach. Reapply sunscreen every 2 hours or after swimming or sweating.

Sunscreen should be worn by everyone 6 months or older. Don't use sunscreen on babies younger than 6 months old. Keep them covered up and in the shade instead. If keeping them completely out of the sun isn't possible, use a small amount of sunscreen on exposed areas, like the face and hands.



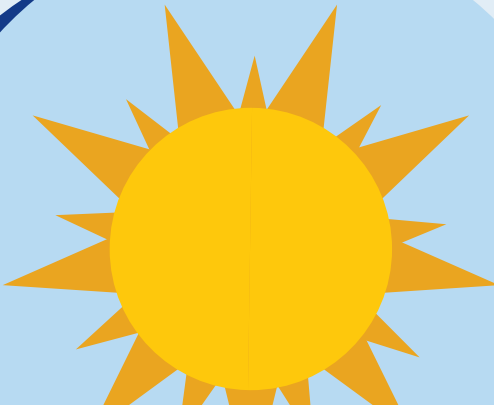
3. Phơi nắng.

Mặt trời phản chiếu trên mặt nước hoặc cát có thể khiến cho các tia nắng nóng hơn. Thoa kem chống nắng thường xuyên và che nắng càng nhiều càng tốt. Đừng quên đội mũ, thoa kem chống nắng, đeo kính râm và mặc quần áo chống nắng.

4. Dùng kem chống nắng.

Sử dụng kem chống nắng trong tất cả các hoạt động ngoài trời. Các hoạt động ngoài trời bao gồm làm vườn, chơi thể thao, đi bộ và ra bãi biển. Thoa kem chống nắng sau mỗi 2 giờ hoặc sau khi bơi hoặc đổ mồ hôi.

Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên thoa kem chống nắng. Không sử dụng kem chống nắng cho trẻ dưới 6 tháng tuổi. Che nắng cho trẻ hoặc giữ trẻ trong bóng râm. Nếu không thể giữ trẻ tránh hoàn toàn khỏi ánh nắng mặt trời, hãy sử dụng một lượng nhỏ kem chống nắng trên các khu vực sẽ tiếp xúc với ánh nắng, như mặt và tay.



SPF 40



5. Wear sunglasses.

Kids should wear sunglasses too. They can help prevent vision problems in the future. To protect your eyes, your sunglasses should block out 99% to 100% of both UVA and UVB light.

6. Drink plenty of fluids.

It's easy to get dehydrated in the sun. Especially if you're active and sweating. Drink plenty of water. Dizziness, feeling lightheaded or feeling sick to your stomach can be signs of dehydration and overheating. Always carry a refillable water bottle with you during the summer.

Did you drink enough water today?

For the next week track how many glasses of water you drink each day.



	Total glasses of water:			
Monday				
Tuesday				
Wednesday				
Thursday				
Friday				
Saturday				
Sunday				

5. Đeo kính râm.

Trẻ em cũng nên đeo kính râm. Kính râm có thể giúp ngăn ngừa các vấn đề về thị lực trong tương lai. Để bảo vệ đôi mắt, kính râm của quý vị phải chặn được 99% đến 100% cả tia UVA và UVB.

6. Uống nhiều chất lỏng.

Quý vị rất dễ bị mất nước dưới ánh mặt trời. Đặc biệt nếu quý vị hoạt động và ra mồ hôi. Uống nhiều nước. Chóng mặt, cảm thấy choáng váng hoặc cảm thấy đau dạ dày có thể là dấu hiệu mất nước và quá nóng. Luôn luôn mang theo chai nước tái sử dụng được trong suốt mùa hè.

Quý vị đã uống đủ nước ngày hôm nay chưa?

Trong tuần tới, hãy theo dõi xem quý vị đã uống bao nhiêu ly nước mỗi ngày.



	Tổng số ly nước:			
Thứ Hai				
Thứ Ba				
Thứ Tư				
Thứ Năm				
Thứ Sáu				
Thứ Bảy				
Chủ Nhật				

UHCCommunityPlan.com/CA



© 2019 United HealthCare Services, Inc. All rights reserved. / Bảo lưu mọi quyền.
956-CST22218 2/19

UnitedHealthcare does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability in health programs and activities.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-866-270-5785，TTY 711。