

Những vấn đề khác: An toàn dưới nước & Phòng chống đuối nước

Với Tiến sĩ Martha Whyte

MÁY TẠO BỞI GOOGLE TRANSLATE

Clay (00:00):

Chúng tôi đã quay trở lại và đang đi sâu vào vấn đề An toàn dưới nước trên More That Matters.

Diane (00:14):

Chào mừng bạn trở lại với tập khác của More That Matters. Khi nói đến con cái của chúng ta, có một danh sách không bao giờ kết thúc những điều chúng ta làm để giữ cho chúng khỏe mạnh và an toàn, đặc biệt là khi chúng ở gần nước. Cùng tham dự với chúng tôi hôm nay có Tiến sĩ Martha Whyte, giám đốc y tế khu vực của Khu vực Bảy, để thảo luận về hai chủ đề quan trọng, An toàn Nước và Phòng chống Đuối nước. Xin chào bác sĩ và cảm ơn bạn rất nhiều vì đã tham gia cùng chúng tôi. Những chủ đề rất quan trọng và chúng ta cần cho người nghe biết điều gì là quan trọng và tại sao những chủ đề này lại quan trọng đến vậy. Vì vậy, hãy bắt đầu, hãy bắt đầu nói về đuối nước và mức độ phổ biến của nó.

Tiến sĩ Whyte (01:01):

Chà, thật không may là chết đuối, ở Louisiana, bạn biết đấy, chúng ta có rất nhiều đường thủy-

Clay (01:04):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (01:05):

... và chúng tôi có rất nhiều người có hồ bơi vì quanh đây trời nóng. Vì vậy đây là một vấn đề rất phổ biến mà chúng tôi phải giải quyết ở Louisiana. Chúng tôi có tỷ lệ đuối nước cao nhất cả nước và đây thực sự là lý do thứ ba gây tử vong cho trẻ em từ 1 đến 14 tuổi.

Diane (01:23):

Tôi đã không nhận ra điều đó, Clay, phải không? Tôi không biết điều đó.

Clay (01:25):

Không, tôi không làm thế, vâng.

Diane (01:26):

Ừm-hmm.

Clay (01:27):

Vì vậy, thật thú vị, bạn biết đấy, trong bối cảnh này, với việc phát sóng vào mùa hè này, ừ, tôi đã nói với Emma cách đây một lúc rằng nó.... Chúng tôi đã gặp một số sự cố chết đuối rất bi thảm, ừ, cả

bởi sự kết hợp của những đứa trẻ ở những khu vực không có người lớn xung quanh và sau đó là những người không được trang bị dưới nước như lẽ ra chúng phải có. Và Di đã hỏi về mức độ phổ biến của nó. Vậy bạn cho rằng số vụ đuối nước tăng đột biến ở Nam Louisiana là do nguyên nhân gì?

Tiến sĩ Whyte (01:58):

Tôi nghĩ, ừm, rất nhiều bậc cha mẹ... Bạn biết đấy, trong nhà chúng ta có rất nhiều cha mẹ đang đi làm, hoặc nếu có cha hoặc mẹ đơn thân thì tất nhiên họ cũng đang đi làm. Vì vậy, rất nhiều trẻ em có ít sự giám sát hơn. Và, bạn biết đấy, chúng tôi rất... Trời nóng đến mức mọi người đang cố gắng tìm mọi cách để giải nhiệt trong mùa hè.

Clay (02:18):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (02:19):

Và chúng ta có thể tiếp cận với rất nhiều loại nước khác nhau. Khi bạn đang nói về những vùng nước lớn, có thể là hồ bơi, ừm, sông, hồ, nhánh sông. Ừm, chúng tôi có rất nhiều nơi mà mọi người có thể thử ngâm mình nhanh chóng. Ừm, bạn biết đấy, tất nhiên, chúng ta có những cách khác để trẻ sơ sinh chết đuối trong nhà, như trong bồn tắm nơi chúng không được giám sát.

Diane (02:39):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (02:39):

Nhưng tôi nghĩ phần lớn nó liên quan đến... Chúng tôi có, ừ, những đứa trẻ không được giám sát chặt chẽ vì bố mẹ đang đi làm, hoặc, hoặc có thể chúng mệt mỏi vì làm việc liên tục, và vì vậy, có lẽ họ không hoàn toàn tập trung. Vì vậy, chúng tôi thực sự muốn khuyến khích các bậc cha mẹ khi con họ ở hồ bơi hoặc trên sông, nếu bạn đang ở hồ, hãy làm tất cả những điều có thể để bảo vệ và giữ chúng an toàn.

Diane (03:07):

Và, bạn biết đấy, chúng tôi đã từng nghe, bác sĩ Whyte, rằng việc chết đuối có thể rất im lặng.

Clay (03:14):

Ừm-hmm.

Diane (03:14):

Điều đó có vẻ như... Điều đó có vẻ kỳ quặc.

Clay (03:17):

Vâng.

Diane (03:17):

Nhưng đó hoàn toàn là-

Clay (03:18):

Bởi vì bạn mong đợi sự bạo lực-

Diane (03:19):

Đúng.

Clay (03:19):

... bạn biết đấy, tát về nước.

Diane (03:21):

Vâng, bạn hoàn toàn làm được.

Clay (03:22):

Vâng.

Diane (03:22):

Và đó chỉ là một sự kết hợp kỳ lạ của các từ, nhưng như Clay đã nói, điều đó hoàn toàn đúng. Vậy thì sao... Tôi, tôi nghĩ chúng ta chỉ cần nói về, dấu hiệu của một người nào đó đang chết đuối vì nó có thể im lặng, không trích dẫn, Tiến sĩ Whyte.

Tiến sĩ Whyte (03:39):

Đôi khi không có dấu hiệu. Đôi khi nó chỉ là-

Diane (03:42):

Ồ.

Tiến sĩ Whyte (03:42):

... một đứa trẻ nhảy xuống một cái hồ bơi, và điều tiếp theo là bạn nhìn xung quanh và không thấy nó, bạn tìm thấy chúng ở dưới đáy hồ bơi.

Diane (03:49):

Ừm-hmm.

Clay (03:49):

Người đàn ông.

Tiến sĩ Whyte (03:51):

Có những lúc có lẽ họ đang chơi đùa và làm những trò ngốc nghếch với nhau, và họ té nước, và có thể họ bị chìm xuống nước, và họ làm điều đó nhanh đến mức không có cơ hội để thở., và sau đó họ gặp rắc rối. Ừm, nơi bạn có thể nghe thấy- bạn đã nghe thấy tiếng nước bắn tung tóe. Và tất nhiên, đôi khi trẻ em hoảng sợ, chúng sẽ té nước và la hét kêu cứu. Ừm, nhưng bạn phải chú ý, vì nó có thể rất ồn ào ở hồ bơi hoặc trong hồ, bạn biết đấy, xung quanh, bạn biết đấy, nơi có rất nhiều người.

Diane (04:24):

Và khi ở cùng bạn bè, đôi khi bạn nghĩ, "Ồ, anh ấy chỉ đùa thôi. Anh ấy chỉ đùa thôi. Chẳng có gì sai cả."

Clay (04:28):

Phải.

Diane (04:28):

"Không có..." Bạn biết đấy, không có nguy cơ chết đuối. Bạn không... Khi còn nhỏ, bạn thậm chí không nghĩ đến điều đó, bạn thậm chí không cân nhắc điều đó. Nhưng họ sẽ nói, "Ồ, anh ấy chỉ đùa thôi. Anh ấy ổn. Không có vấn đề gì cả."

Clay (04:39):

Vâng.

Tiến sĩ Whyte (04:39):

Bạn thậm chí còn có những đứa trẻ hét lên giúp đỡ như một trò đùa, và bạn phải thực sự-

Diane (04:44):

Đúng.

Tiến sĩ Whyte (04:44):

... dạy cho họ-

Diane (04:44):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (04:44):

... không bao giờ nói-

Clay (04:44):

Vâng.

Tiến sĩ Whyte (04:44):

... những lời đó trừ khi bạn thực sự, thực sự cần giúp đỡ, bởi vì chúng tôi muốn mọi người chú ý đến chúng.

Clay (04:50):

Bạn biết đấy, tôi chỉ muốn nói điều này, rằng ở nhiều cộng đồng trên khắp Louisiana, cho dù đó là YMCA hay một công viên hay khu giải trí, ừm, sự phân chia của một giáo xứ hoặc tổ chức phi lợi nhuận nào đó với những người được đào tạo được chứng nhận, trong mùa hè, có một nỗ lực phối hợp của các tổ chức này để dạy trẻ em bơi miễn phí. Và tôi chỉ nghĩ vì có rất nhiều nơi xung quanh chúng ta có nước, mọi người nên tận dụng những cơ hội đó nếu có thể, bởi vì tôi không thể tưởng

tượng được điều này sẽ như thế nào với tư cách là cha mẹ, anh chị em, hoặc bất kỳ ai. Và nếu điều đó có thể được ngăn chặn bằng cách thực sự dạy bơi cho một đứa trẻ hoặc một người lớn, tôi nghĩ bạn hãy tận dụng điều đó bởi vì như bạn đang nói về điều này, Tiến sĩ Whyte, tôi không thể tưởng tượng được tổn thương khi phát hiện ra con mình, ừ, ở dưới đáy bể bơi hay gì đó. Và một lần nữa, có rất nhiều đô la được đầu tư để nói, "Này, hãy-" Đặc biệt là ở những cộng đồng nghèo, "hãy tận dụng những điều này để chúng ta có thể tránh được thảm kịch này." Như ai đó đã nói với tôi, đây là một trong những cách có thể tránh được-

Diane (06:01):

Đúng.

Clay (06:01):

... chết trong, trong, trong-

Diane (06:04):

Vâng.

Clay (06:04):

... đất nước như bất cứ điều gì khác. Ông có ý kiến gì về điều đó không, Tiến sĩ Whyte?

Tiến sĩ Whyte (06:08):

li do. Tôi có một câu chuyện ngắn muốn kể cho bạn nghe. Có- có một câu chuyện về Shreveport Seven, và họ có bảy thiếu niên. Ừm, bố mẹ đã ở cùng họ. Họ có một nhóm lớn, ừm, cùng nhau, họ ở trên sông, và họ chỉ ở, bạn biết đấy, ngập sâu từ đầu gối đến thắt lưng trong nước. Và vấn đề là không ai trong số chúng biết bơi, và bố mẹ chúng cũng không biết bơi.

Diane (06:36):

Ồ.

Tiến sĩ Whyte (06:36):

Vì vậy, ừm, thực sự không có ai trong nhóm, thậm chí đông như vậy, đó là - đó là một tay bơi giỏi. Và... Đây là, ừm, một điểm rất quan trọng cần xác định ở những tuyến đường thủy, hồ, sông, lạch, bất cứ thứ gì, bạn không bao giờ biết đấy trông như thế nào. Và họ đang chơi đùa, và họ lao ra khỏi một mỏm đá. Và rồi chúng... thay vì dài đến thắt lưng, bạn biết đấy, sâu đến thắt lưng trong nước, chúng ở dưới nước.

Diane (07:11):

Ồi trời ơi.

Tiến sĩ Whyte (07:12):

Và, ừm, họ đang cố gắng giúp đỡ lẫn nhau, và họ đang vật lộn, rồi cha mẹ họ không biết phải làm gì, họ cố gắng giúp đỡ và kêu cứu, và tất cả họ đều chết đuối.

Diane (07:21):

Ôi không.

Tiến sĩ Whyte (07:24):

Và vì vậy, ừm, điều đó đã trở thành động lực cho toàn bộ khu vực Bắc Louisiana này, thực sự, thực sự, tổ chức các lớp học bơi miễn phí hàng năm. Và chúng, ừm, thực sự dành cho những người đang gặp khó khăn, những người không đủ khả năng chi trả cho việc học bơi, ừm, và chúng đầy nhanh chóng. Nhưng luôn luôn có một sự thúc đẩy để cố gắng thu hút càng nhiều người, ừm, dạy bơi. Và nếu bạn không biết bơi, hãy tranh thủ học bơi. Và tuy nhiên bạn có thể có được chúng, bạn có thể có được chúng với chi phí thấp. Nhiều khi chúng không hề đắt tiền.

Clay (08:05):

Phải.

Tiến sĩ Whyte (08:06):

Và, ừm, nó rất quan trọng. Bạn không cần phải là người bơi giỏi nhất, nhưng nếu bạn có thể giữ mình ở trên mặt nước cho đến khi ai đó có thể giúp bạn-

Diane (08:15):

Phải.

Tiến sĩ Whyte (08:15):

... điều đó rất quan trọng. Và, bạn biết đấy, chúng tôi, cộng đồng này, họ, họ thực sự kỷ niệm bảy ngày đó hàng năm.

Diane (08:24):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (08:24):

Ừm, Cedric Glover, một trong những người đại diện của chúng tôi-

Clay (08:27):

Vâng. Vâng.

Tiến sĩ Whyte (08:27):

... đã coi đó là, bạn biết đấy, một trong những dự án đam mê của anh ấy mà anh ấy không muốn chúng bị lãng quên. Anh ấy muốn, ừm, chúng là động lực để cứu được nhiều trẻ em hơn. Vì vậy, bạn hoàn toàn đúng. Biết bơi mà không cứu được con mình thì thật đáng sợ.

Clay (08:53):

Không thể tưởng tượng được.

Tiến sĩ Whyte (08:53):

Ừm-

Diane (08:53):

[không nghe được 00:08:54].

Tiến sĩ Whyte (08:54):

Và tôi nghĩ, ừm, nếu bạn không biết bơi, hãy đảm bảo rằng bạn có người đi cùng nếu bạn đưa con đi bơi, bởi vì chúng tôi dạy con mình, chúng tôi dạy bơi cho chúng, và đôi khi chúng tôi chưa dạy bơi cho chúng. không lấy chúng. Và nếu... Tôi khuyến khích bạn, khi bạn dạy bơi cho con bạn, hãy dạy chúng, nhưng nếu không, ít nhất hãy đảm bảo rằng bạn có một người bơi giỏi đi cùng.

Diane (09:18):

Đó là lời khuyên tuyệt vời. Mang theo con cái, ông phải đảm bảo rằng mình cũng có thể bơi được, bởi vì điều đó xảy ra, như ông đã nói rất nhiều lần, bác sĩ Whyte, có một điều gì đó xảy ra như một bi kịch, à, có thể là một bi kịch với một người trẻ, và sau đó một người lớn nhảy xuống, có thể người trẻ sống sót, nhưng người lớn chết đuối khi cố gắng sa - chúng tôi đã nghe về điều này, Clay.

Clay (09:37):

Tôi-tôi đã nghe một câu chuyện tương tự-

Diane (09:39):

Ờ, vâng.

Clay (09:39):

... với, với với -

Diane (09:39):

Ờ.

Clay (09:40):

... những người bạn của tôi.

Diane (09:41):

Ừm-hmm.

Clay (09:41):

Khi tôi còn học trung học, ừm, họ chỉ, như bạn nói, họ đang câu cá, ừ, gần một trong những đập tràn và, có, ừ, bốn cái trong số đó. Và, ừm, anh ấy, em gái anh ấy, bố mẹ anh ấy, và cô bé rơi vào, mẹ nhảy vào.

Diane (09:57):

Ừm-hmm.

Clay (09:58):

Mẹ không biết bơi. Bố nhảy xuống, bố không biết bơi. Anh ta đến được, anh ta nhảy vào, nhưng ở chỗ anh ta, anh ta có thể tự mình thoát ra và anh ta nhìn-

Diane (10:05):

Phải.

Clay (10:06):

... gia đình anh ấy chết.

Diane (10:08):

Ôi trời ơi.

Clay (10:08):

Và một lần nữa, tôi không thể-

Diane (10:09):

Ừm-hmm.

Clay (10:10):

Tôi... Chúng tôi đã thực hiện rất nhiều chương trình như thế này, và tôi không thể phóng đại tầm quan trọng của việc mọi người tuân thủ chương trình này-

Diane (10:16):

Đúng.

Clay (10:17):

... bởi vì một số điều ha- đã xảy ra liên quan đến bệnh tật có khoảng cách như những cơn cuồng phong khi bạn tìm hiểu, khi chúng tôi biết về COVID, đã có giai đoạn khởi đầu, và chúng tôi bắt đầu tìm hiểu khi nó lan truyền thông tin về nó. Đây chỉ là một trong những điều có thể xảy ra như thế này. Bạn đang ở ngoài hồ bơi.

Diane (10:33):

Đúng.

Clay (10:34):

Bạn đang ở trên một con đường thủy và bạn không bao giờ lên kế hoạch cho nó. Bạn không cố tỏ ra cầu thả, nhưng bạn chưa sẵn sàng để xử lý nó.

Diane (10:39):

Và như anh đã nói, Clay, điều đó không nhất thiết phải xảy ra.

Clay (10:42):

Ừm-hmm.

Diane (10:42):

Và đó chính là vấn đề mà chúng ta đang nói đến hôm nay, Tiến sĩ Whyte. Nó... Việc này không... Việc này có thể tránh được. Và chỉ vì bạn là người lớn và có thể bạn không cảm thấy thực sự thoải mái-

Clay (10:51):

Chắc chắn.

Diane (10:52):

... bạn biết đấy, trong một hồ bơi, hãy làm điều đó cho chính bạn và làm điều đó cho-

Clay (10:55):

Vâng.

Diane (10:55):

... gia đình bạn, cho bạn bè của bạn. Rốt cuộc, bạn bắt đầu cho con mình uống nước, bạn biết đấy-

Đất nện (11:00):

Ừm-hmm.

Diane (11:00):

... bạn lấy chúng, sử dụng chúng sau đó cho dù chúng là nòng nọc, cá bảy màu và tất cả những thứ đó.

Clay (11:04):

Vâng.

Diane (11:05):

Vì thế có các bước, đúng. Tiến sĩ Whyte? Nó không có, không phải lúc nào cũng xảy ra.

Clay (11:08):

Bạn không cần phải là Michael Phelps.

Diane (11:08):

Vâng. (cười)

Clay (11:08):

Bạn không thể, phải không? Vâng.

Diane (11:08):

Nhưng, nhưng đó là sự thật.

Tiến sĩ Whyte (11:08):

Phải.

Diane (11:12):

Vâng.

Tiến sĩ Whyte (11:13):

À, mẹ tôi không biết bơi. Và bất cứ khi nào chúng tôi đến Florida để đến Destin, chúng tôi... Tôi lớn lên ở New Orleans. Bất cứ khi nào chúng tôi đến Destin, chúng tôi đều dành rất nhiều thời gian để các con của cô ấy dạy cô ấy cách nổi.

Diane (11:25):

Tốt. Vâng.

Tiến sĩ Whyte (11:26):

Mọi người ở đó nói, "Ít nhất nếu bạn có thể nổi và giữ đầu mình trên mặt nước-"

Diane (11:29):

Vâng.

Tiến sĩ Whyte (11:29):

... "bạn biết đấy, bạn sẽ ổn thôi vì bạn không bao giờ biết chuyện gì sẽ xảy ra."

Clay (11:33):

Vâng.

Tiến sĩ Whyte (11:34):

Và, bạn biết đấy, một trong những điều tôi thực sự muốn làm rõ là, bạn biết đấy, chúng ta có tất cả những tuyến đường thủy tự nhiên mà chúng ta rất may mắn có được ở Louisiana, nhưng chúng ta thực sự không biết địa hình của chúng.

Clay (11:45):

Phải.

Tiến sĩ Whyte (11:45):

Chúng ta không biết dòng chảy. Chúng tôi không biết... Bạn biết đấy, nó sâu ở đâu và nó có thể ở đâu, cho dù bạn có ở trên kệ-

Clay (11:54):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (11:54):

... hay không.

Diane (11:54):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (11:55):

Và thực ra, bảy cái này thực sự nằm trên một cái kệ rất lớn. Và thế là họ đang đi dạo chơi bóng đá và họ nghĩ mình chơi giỏi, rồi đột nhiên giống như một trong số họ bị ngã. Và rồi trước khi cậu-

Diane (12:06):

Ôi Chúa ơi.

Tiến sĩ Whyte (12:06):

... biết điều đó, họ đều đã nghỉ việc.

Diane (12:07):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (12:09):

Và, ừm, để chúng tôi đảm bảo rằng bạn... Ừm, nếu bạn không biết bơi, bạn hãy mặc áo phao.

Clay (12:16):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (12:16):

Nếu bạn ở trong loại nước đó, xung quanh bạn có những người biết bơi, và nếu bạn là người biết bơi, thì bạn, rằng bạn đang quan sát những người xung quanh, bạn biết đấy, chúng tôi Thật không may, ngày nay chúng luôn ở trên điện thoại di động của chúng ta và chúng ta muốn-

Clay (12:35):

Vâng.

Tiến sĩ Whyte (12:36):

... hoặc, bạn biết đấy, trên những cuốn sách điện tử đó và-

Clay (12:37):

Vâng.

Tiến sĩ Whyte (12:38):

... bạn đang nghe nhạc và rất dễ bị phân tâm. Thay phiên nhau nếu bạn có bạn bè đi cùng, hoặc... Nhưng hãy đảm bảo rằng có một vài người trong số các bạn thực sự tập trung vào mặt nước và những người ở dưới nước. Bất kỳ lứa tuổi nào trong nước. Bởi ngay cả những người bơi giỏi nhất cũng có lúc gặp rắc rối. Vì vậy, bạn muốn chắc chắn rằng bạn có ai đó tập trung vào những người đang vui chơi dưới nước.

Diane (13:04):

Và một lần nữa, bạn nói về những người trên xà lan tiệc tùng, bạn biết đấy, bạn đang có một khoảng thời gian vui vẻ. Có lẽ, bạn biết đấy, một ít đồ uống dành cho người lớn-

Clay (13:11):

Vâng.

Diane (13:12):

... là, cũng có liên quan. Đừng ngại nói không.

Clay (13:15):

Vâng.

Diane (13:16):

Sẽ không làm điều đó. Đừng ngại mặc áo phao.

Clay (13:18):

Chắc chắn.

Diane (13:19):

Nếu bạn không cảm thấy thoải mái với cách sống của mình, bạn chỉ cần lên tiếng và nhận thức được những gì bạn cần làm cho bản thân hoặc bạn bè, cho môi trường của bạn.

Clay (13:28):

Ở đây thật sự rất tệ.

Diane (13:29):

Đúng. Vâng.

Clay (13:30):

Thực sự tồi tệ.

Diane (13:30):

Nó, nó thực sự là vậy.

Clay (13:31):

Trên sông Sai qua-

Diane (13:33):

Ừm-hmm.

Clay (13:33):

... trung bình tại Giáo xứ Pointe Coupee, thật không may, mỗi năm một lần, lại xảy ra một thảm kịch nước nào đó hoặc gần như thảm kịch-

Diane (13:37):

Ừm-hmm.

Clay (13:38):

... liên quan đến việc mọi người ở ngoài đó và rượu là một phần của phương trình. Thưa bác sĩ, em muốn hỏi đuối nước khô hay đuối nước thứ cấp là gì?

Tiến sĩ Whyte (13:47):

Đuối nước khô, đuối nước thứ cấp, đó là khi bạn hít phải nước. Vì vậy, nó có thể nhanh chóng, giống như ai đó chìm bạn xuống hồ bơi và bạn chưa sẵn sàng và bạn lấy một xô nước và thay vì nước đi xuống thực quản, vào dạ dày, nó lại đi vào, ừm, khí quản và đi xuống phổi của bạn.

Clay (14:09):

Ồ.

Tiến sĩ Whyte (14:10):

Và đôi khi nó sẽ tác động rất nhanh đến dây thanh âm của bạn, và chúng sẽ đóng lại, chúng sẽ cố gắng bảo vệ đường thở của bạn, và chúng có thể đóng chặt đến mức nào, ừm, ngăn cản... Bạn biết đấy, là điều gì sẽ xảy ra, hãy xác định mức độ nguy hiểm đối với bạn.

Clay (14:27):

Ồ.

Tiến sĩ Whyte (14:28):

Ừm, đó là một điều đột ngột. Và bạn sẽ thấy một người bắt đầu với điều đó. Nếu, nếu bạn đã từng nghe thấy một tiếng ho rùng rợn, bạn biết đấy, những đứa trẻ của chúng ta, nếu bạn có con, bạn đã từng nghe thấy tiếng ho kiểu hải cẩu sủa đó chưa?

Clay (14:42):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (14:43):

Đó là hơi thở tăng, hơi thở rất lớn. Đó là những gì được gọi, đó là khi đường thở của bạn bị đóng lại thông qua dây thanh quản. Chúng càng gần thì bạn càng nhận được ít không khí vào, đúng không? Và vì vậy, họ sẽ trở nên mệt mỏi vì không nhận đủ oxy lên não và họ cần được cấp cứu. Vì vậy bạn cần đưa chúng đến nơi có thể chăm sóc được. Có một phần khác mà có lẽ nó không lớn đến mức chạm vào dây thanh âm của bạn và chúng không tự động đóng lại. Và do đó, bạn đưa nhiều chất vào phổi hơn, và khi điều đó xảy ra, bạn có thể bị phù phổi và gặp các vấn đề sau vài giờ.

Tiến sĩ Whyte (15:28):

Đó là những trường hợp mà bạn nghe về ai đó có thể gặp vấn đề khi bơi hoặc họ, bạn biết đấy, có thể họ thậm chí không nhận ra, bạn biết đấy, có thể họ bị nghẹn một chút vì nước vì họ đang chơi xung quanh, hoặc họ lao vào và gặp một chút vấn đề. Không nghĩ nhiều về nó. Nhưng nếu có, nếu nước vào phổi, đó là những người mà vài giờ sau sẽ thức dậy với cơn ho dữ dội và không thể ngừng ho. Đó cũng là điều bạn muốn thực hiện một cách nghiêm túc. Rất nhiều khi những điều này sẽ, ừm, bạn sẽ tự phục hồi, nhưng bạn thực sự cần có ai đó theo dõi bạn vì họ có thể tiến triển đến cái chết. Và đó là... Đó là những người bạn nghe nói đã về nhà sau khi họ đến hồ hoặc hồ bơi. Và họ đã chết và họ nói, "Ồ, họ chết vì đuối nước khô cạn." Đó là những gì đã xảy ra. Họ, họ đã đưa nó vào phổi và cuối cùng gây ra tình trạng viêm và phù nề trong phổi, và gây ra hậu quả vài giờ sau đó. Điều đó có ý nghĩa?

Diane (16:26):

Ồ, chắc chắn rồi.

Clay (16:27):

Ừm-hmm.

Diane (16:28):

Tôi đoán là tôi thậm chí còn không... Ồ, tôi đã không biết điều này. Tôi thậm chí không biết; Tôi chưa bao giờ nghe nói đến đuối nước khô hay đuối nước thứ cấp. Vì vậy, điều đó khá quan trọng cần ghi nhớ-

Clay (16:37):

Vâng.

Diane (16:37):

...cũng vậy, Clay.

Clay (16:39):

Vâng. Vâng. Nó... Và có rất nhiều thông tin về nó, như bạn đã nói-

Diane (16:42):

Ừm-hmm.

Clay (16:42):

... bạn đã đề cập trước đó, a, a, một đứa trẻ trong bồn tắm hoặc, hoặc thực tế là mọi người không tin rằng bạn có thể ở dưới nước sâu 2 feet và nghĩ-

Diane (16:50):

Và chết đuối, vâng.

Clay (16:50):

... "Chúa ơi, không có cơ hội đâu. Nó ở ngay mắt cá chân hoặc đầu gối của tôi." Và bạn vẫn có thể gặp phải tình huống chết đuối. Vì vậy, nó- không phải lúc nào cũng là về độ sâu của nước.

Tiến sĩ Whyte (16:59):

Chúng tôi đã có những em bé thậm chí bị chết đuối trong xô lau nhà.

Diane (17:02):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (17:02):

Ừm, ở đâu-

Clay (17:02):

Cái gì?

Tiến sĩ Whyte (17:02):

... ừm, vâng, nơi mà mẹ của chúng có thể đã để cây lau nhà, xô nước tốt, ừm, và, đưa trẻ mới biết đi, ừm, bước tới chỗ đó và rơi vào rồi không thể thoát ra được-

Diane (17:18):

Ừm-hmm.

Clay (17:18):

Chưa bao giờ nghe về nó.

Tiến sĩ Whyte (17:18):

... bởi vì nếu bạn nghĩ chúng... Vâng, không phải vậy, nó không quá phổ biến vì hầu hết các bà mẹ sẽ không bỏ cây lau nhà, xô đựng nước bẩn của mình ra ngoài.

Clay (17:25):

Vâng. Vâng.

Diane (17:26):

Vâng đúng rồi.

Tiến sĩ Whyte (17:27):

Nhưng nếu bạn để nó, ngay cả khi bạn chưa sử dụng nó, và bạn bỏ đi, bạn biết đấy, trẻ mới biết đi thích lao vào mọi thứ.

Clay (17:32):

Vâng.

Tiến sĩ Whyte (17:33):

Và họ rất nhanh, họ rời xa bạn khá nhanh.

Clay (17:35):

Họ làm.

Tiến sĩ Whyte (17:36):

Vi vậy, việc đảm bảo rằng bạn tránh xa bất cứ điều gì có thể xảy ra là rất quan trọng.

Diane (17:44):

Điều đó dẫn đến sự an toàn của bồn tắm-

Clay (17:46):

Phải.

Diane (17:46):

... vấn đề. Vì vậy, lời khuyên, tôi cho rằng bạn có thể có rất nhiều, thật không may, bạn đã thấy rất nhiều trường hợp có thể xảy ra do bồn tắm-

Tiến sĩ Whyte (17:55):

Rất nhiều-

Diane (17:56):

... chỉ một chút nước tắm.

Tiến sĩ Whyte (17:58):

Phải. Có rất nhiều điều có thể xảy ra-

Diane (18:00):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (18:00):

... trong bồn tắm. Và, ừm, chúng tôi nghĩ chỉ vì đưa trẻ có thể tự ngồi dậy, điều đó có nghĩa là bạn có thể quay lưng lại với chúng hoặc bước ra khỏi phòng để trả lời điện thoại, đi lấy điện thoại, bạn nghe thấy nó đổ chuông hoặc đại loại như vậy, hãy đi lấy một chiếc khăn tắm từ tủ hành lang. Ừm, trẻ con có thể... Bạn biết đấy, trẻ nhỏ, trẻ mới biết đi... Bạn biết đấy, chúng rất nặng. Và nếu chúng trượt và bạn biết đấy, bồn tắm có thể trơn trượt. Và ngay cả khi bạn có một tấm thảm, một thứ chắc chắn sẽ hữu ích là thứ mà, giống như bạn có khi bạn già đi, có thể là bà của bạn, để chúng không bị trượt khi đứng trong, trong tắm, những thứ tương tự cho con bạn để chúng không bị trượt hoặc thậm chí là một chiếc bồn tắm mà bạn đặt vào bồn tắm để chúng an toàn hơn.

Clay (18:51):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (18:51):

Và việc ở bên con là rất quan trọng. Để mắt tới họ. Và một điều nữa là chúng thích chơi với tay cầm. Vậy là tôi đã thấy một-

Clay (19:01):

Ừm-hmm. Vâng.

Tiến sĩ Whyte (19:01):

... amou cực lớn - số lượng cháy lên. Tôi biết đó không phải là chết đuối, nhưng vẫn là an toàn dưới nước, (cười) ừm, đảm bảo rằng bạn có tấm chắn để họ không thể xoay những tay cầm đó, ừm, khi bạn quay lưng lại-

Clay (19:12):

Vâng.

Tiến sĩ Whyte (19:12):

...dù chỉ một phút thôi cũng có thể tự bùng. Thật không may, tôi đã thấy một số vết bỏng khá nặng từ việc đó.

Clay (19:18):

Và bác sĩ, tôi cũng khuyên những người đang chăm sóc người thân hoặc cha mẹ già hãy nghĩ về... Tôi quên tên của họ, nhưng đó là, uh, thứ phản kháng mà bạn đặt dưới đáy của một bồn tắm, vậy ra nó- nó có khả năng chống trơn trượt, ừ-

Tiến sĩ Whyte (19:35):

Phải.

Clay (19:35):

... hoặc chân đế, bất cứ thứ gì ở đáy bồn. Vì vậy, khi ai đó đứng, họ không thể ngã và bị tổn thương và họ đang ở dưới nước và không có khả năng đứng vững và có thể chết đuối trong chính bồn tắm của mình.

Tiến sĩ Whyte (19:46):

Vâng thưa ngài. Và họ từng có loại thảm tắm mà bạn dán xuống đáy.

Clay (19:51):

Vâng. Vâng.

Tiến sĩ Whyte (19:51):

Nhưng bây giờ họ có tất cả mọi thứ từ những miếng dán nhỏ mà bạn dán lên đó-

Clay (19:56):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (19:57):

... ừm, khác nhau, bạn biết đấy, sự tách biệt giúp chúng không bị trượt. Và vì vậy, họ không hoàn toàn lớn lên. Ừm, và họ cũng... ừ, cũng tốt. Vì vậy, có rất nhiều thứ có sẵn sẽ giúp bề mặt đó bớt trơn hơn. Và những điều đó thực sự quan trọng.

Clay (20:14):

Còn CPR thì sao? Nếu bạn đang ở hồ bơi công cộng hoặc trên bãi biển và nhận thấy ai đó đang vật lộn và bạn đưa họ ra khỏi nước, thì một người chưa được đào tạo về CPR có nên thử thực hiện hay họ nên làm gì?

Tiến sĩ Whyte (20:29):

Vì vậy nếu ai đó không thờ-

Clay (20:31):

Vâng.

Tiến sĩ Whyte (20:31):

... Tôi nghĩ điều quan trọng là, ừm, kiểm tra mạch của họ. Và nếu họ không có mạch thì chắc chắn phải bắt đầu ép ngực.

Clay (20:38):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (20:39):

Ừm, ấn ngực quan trọng hơn nhiều so với hơi thở. Rất nhiều người không thoải mái lắm khi thở vào miệng người khác. Ừm, đặc biệt là ngày nay, mọi người đều biết rất rõ về bệnh nhiễm trùng. Nhưng điều quan trọng là đảm bảo rằng chúng được lưu thông máu tốt. Và thậm chí nếu bạn không làm điều đó một cách hoàn hảo thì cố gắng vẫn tốt hơn là không làm gì cả. Và bạn sẽ không gặp rủi ro khi làm điều đó cho ai đó nếu bạn không làm đúng cho đến khi, ừm, các chuyên gia đến đó. Vì vậy, vâng, tôi sẽ nói, ừm, hãy thử nó. Tôi cũng thực sự khuyến khích mọi người trở thành CPR, ừm, được đào tạo.

Clay (21:19):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (21:20):

Bạn biết đấy, tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời, ai đó xung quanh bạn sẽ gặp vấn đề, cho dù bạn có con mới sinh hay cha mẹ hoặc ông bà già. Luôn luôn có vấn đề. Hoặc e- thậm chí chỉ là một người bị tai nạn, và bạn biết đấy, bạn muốn biết về an toàn và CPR, và họ rất dễ dàng có được những lớp học đó. Bạn biết đấy, Hội Chữ Thập Đỏ cung cấp cho họ, Hiệp hội Tim mạch cung cấp cho họ, hầu hết các bệnh viện đều cung cấp cho họ thường xuyên. Ừm, vì vậy hãy tận dụng những điều đó vì bạn sẽ cảm thấy an tâm hơn rất nhiều khi biết rằng bạn có thể giúp đỡ ai đó, ừm, nếu bạn đang ở trong tình huống đó. Và nó thực sự có thể cứu sống một ai đó.

Diane (22:02):

Và tôi biết nhiều người có lẽ trước đây đã... họ đã tham gia các khóa học hoặc lớp học về CPR và thậm chí có thể ở trường đại học hoặc bạn. Tôi, trước hết, tôi đã lấy nó từ nhiều năm trước.

Clay (22:12):

Ừm-hmm.

Diane (22:12):

Nhưng tôi không nhớ.

Clay (22:13):

Vâng.

Diane (22:14):

Và bạn không nhớ. Và đó là lý do tại sao bạn ngần ngại làm bất cứ điều gì, nhưng bạn có thể được chứng nhận lại, và bạn nên làm như vậy, đúng không, Tiến sĩ Whyte?

Tiến sĩ Whyte (22:21):

Đúng. Họ yêu cầu bạn phải được chứng nhận lại thường xuyên.

Diane (22:26):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (22:26):

Ừm, và tùy thuộc vào cấp độ bạn đạt được, điều đó sẽ khác nhau. Cho dù đó là hàng năm, ba năm một lần, nhưng, ừm, thậm chí chỉ là, ngay cả khi bạn không trở thành người được chứng nhận, nhưng nếu bạn luôn phát huy kỹ năng của mình, hãy nói là tôi, tôi đã không làm được điều đó trong một vài năm năm, và tôi cảm thấy không chắc chắn lắm, hãy đi học một lớp khác.

Diane (22:44):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (22:46):

Ừm, nó thực sự, ừm, nó thực sự có ích cho bạn cũng như cho những người xung quanh bạn.

Clay (22:52):

Vâng, tôi nghĩ vậy, Di, và, và như thế này một lần nữa, và chúng ta đã hoàn thành... Tuy nhiên, cảm giác này thật nặng nề. (cười) Chúng ta đã nói về rất nhiều chủ đề nghiêm túc. Và tôi không có ý nặng nề theo cách mà bạn muốn tránh nó. Chỉ là, thật đáng buồn vì đó chỉ là một trong những điều mà không biết từ đâu, điều gì đó có thể xảy ra. Và như Tiến sĩ Whyte đang nói về việc ở Louisiana, tôi đã đi bộ ở một số tuyến đường thủy mà bạn không thể nhìn thấy đáy vì màu nước. Và bạn không biết liệu mình có thể bước ra khỏi một trong những chiếc kệ đó ở độ cao 18 feet mà bạn biết rằng không ai có thể đến được với bạn hay không. Ừm, có thông tin gì không, và tôi muốn chia sẻ cho cả

các bậc phụ huynh, nhưng chỉ dành cho những người khác, chỉ nói chung cho mọi người về chủ đề này mà bạn nghĩ chúng ta nên chia sẻ.

Tiến sĩ Whyte (23:37):

Chúng tôi yêu thích các môn thể thao dưới nước, các bài tập thể dục dưới nước. Chúng tôi muốn được ra ngoài trong đó. Và tôi, tôi muốn mọi người thưởng thức nó. Tôi, tôi không muốn ngăn cản việc sử dụng đó. Ừm, đó là một bài tập tuyệt vời. Bạn biết đấy, bất kỳ người mẹ nào từng đưa con đi bơi đều biết rằng điều đó thật tuyệt vì chúng về nhà trong tình trạng mệt mỏi và bạn nhận được [không nghe được 00:23:56]-

Clay (23:56):

(cười)

Diane (23:56):

(cười) Chính xác. (cười)

Tiến sĩ Whyte (23:56):

(cười) Đó là một điều tốt. Vì vậy, tôi không muốn ngăn cản nó, nhưng thật dễ dàng để giữ an toàn nhất có thể. Và nếu bạn có một hồ bơi ở nhà, một trong những điều chúng ta chưa nói đến là đảm bảo rằng bạn có hàng rào và cổng-

Clay (24:14):

Vâng.

Tiến sĩ Whyte (24:14):

... Ổ khóa đó.

Diane (24:14):

Điểm tuyệt vời. Đúng.

Tiến sĩ Whyte (24:17):

Nó không nhất thiết phải là một cái khóa chìa, nhưng nó có thể là một cái khóa bấm hoặc một cái gì đó mà trẻ em không thể dễ dàng mở được, và nó rất... Bạn biết đấy, khóa an toàn khi bạn đi ra khỏi hồ bơi.

Clay (24:29):

Vâng.

Tiến sĩ Whyte (24:29):

Và sau đó cũng có rất nhiều... Bạn biết đấy, chúng ta có những đứa trẻ bị chết đuối hàng năm vì chúng trượt chân ra ngoài, và rơi xuống bể bơi gia đình mà không được chú ý. Hiện nay có rất nhiều hệ thống báo động mà bạn có thể đặt trên hồ bơi của mình bất cứ khi nào nước bị dịch chuyển bởi một trọng lượng nhất định. Ừm, vậy ra nó không chỉ là một chiếc lá rơi vào đó, mà nếu,

ừm, bạn biết đấy, với một trọng lượng nhất định, nó sẽ báo động và cho bạn biết. Ừm, vậy là có rất nhiều cách để giữ an toàn cho bể bơi tại nhà của bạn. Ừm, và tôi nghĩ điều đó thực sự quan trọng.

Clay (25:03):

Bạn biết đấy, thật buồn cười, Tiến sĩ Whyte đã nói rất đúng về việc trẻ em chơi trong bể bơi. Tôi đã từng đến những nơi mà, bạn biết đấy, khi nào (cười) khi một khu nghỉ dưỡng hoặc khách sạn viết rằng không lặn, tôi nghĩ trẻ em coi đó là một thử thách-

Diane (25:17):

(cười) Vâng.

Clay (25:18):

... chỉ cần bắn đại bác vào bất kỳ thời điểm nào mà họ nhìn thấy những từ đó-

Diane (25:20):

Ừm-hmm.

Clay (25:20):

... và đôi khi nơi họ đang nhảy có thể rơi xuống bảy feet như thế. Và ngay khi bạn chuẩn bị ra ngoài với một nhóm để ổn định chỗ ở, bạn không nhận ra bé Johnny hay bé Janie đã nhảy vào vì chúng nhìn thấy nước. Và vì vậy điều tôi cũng khuyến khích là hãy luôn giữ cho đầu óc bạn luôn xoay chuyển.

Diane (25:35):

Ừm-hmm.

Clay (25:35):

Khi, ngay cả khi bạn ở bên con và đang làm việc gì đó, đừng quá quan tâm đến mọi thứ bạn sẽ làm. Hãy chắc chắn rằng bạn nhìn thấy chúng-

Diane (25:41):

Ừm-hmm.

Clay (25:42):

... vào mọi lúc, vì bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra, và chúng di chuyển quá nhanh-

Diane (25:46):

Vâng.

Clay (25:46):

... và, và có thể rời xa bạn thật nhanh.

Diane (25:48):

Vâng.

Clay (25:48):

Và hãy nhìn xem, tôi sẽ không mong điều đó xảy ra với bất cứ ai.

Diane (25:50):

Không hoàn toàn không.

Clay (25:51):

Tiến sĩ Whyte-

Tiến sĩ Whyte (25:52):

Và ngay cả khi họ bơi giỏi.

Clay (25:54):

Vâng.

Tiến sĩ Whyte (25:55):

Bởi vì, bạn biết đấy, ngay cả một người bơi giỏi cũng có thể gặp rắc rối. Vì vậy, thậm chí, bạn có thể... Rất nhiều bậc cha mẹ nghĩ, "Ồ, con tôi có thể bơi. Nó ở trong đội bơi lội. Nó bơi rất giỏi." Bạn không bao giờ biết điều gì có thể xảy ra sẽ khiến anh ấy mất tập trung hoặc ai đó đã hạ gục anh ấy. Và anh ấy, anh ấy bị co thắt thanh quản hoặc thậm chí chỉ mất cảnh giác, và anh ấy, anh ấy hoảng sợ, và anh ấy gặp rắc rối. Vì vậy việc... Đảm bảo rằng bạn biết con bạn đang ở đâu là rất quan trọng.

Diane (26:22):

Và, bạn biết đấy, chúng ta đã nói về điều này, bạn biết đấy, hôm nay, Clay và Tiến sĩ Whyte, đây là điều không cần thiết phải xảy ra.

Clay (26:27):

Phải.

Diane (26:28):

Đó hoàn toàn là điểm mấu chốt. Và đó là lý do tại sao chúng tôi khuyến khích thính giả xem xét vấn đề này một cách nghiêm túc và làm những gì bạn cần làm cho chính bạn, cho chính bạn, trước hết là cho người lớn và cho con cái bạn, cho hàng xóm của bạn, cho cộng đồng của bạn, vì rất nhiều điều những nơi có một hồ bơi cộng đồng.

Clay (26:46):

Ừm-hmm.

Diane (26:47):

Có thể bạn sẽ rơi vào tình huống đó. Vì vậy, Tiến sĩ Whyte, đây là một podcast có giá trị, có giá trị.

Clay (26:54):

Tuyệt đối.

Diane (26:55):

Là những-

Tiến sĩ Whyte (26:55):

Tôi có thể thêm một, một điều không?

Clay (26:56):

Tuyệt đối.

Diane (26:57):

Được rồi. Vâng, làm ơn.

Tiến sĩ Whyte (26:58):

Bạn đã đề cập đến việc lặn, và tôi là một đứa trẻ sơ sinh - khoa nhi đã làm việc trong các đơn vị chăm sóc đặc biệt dành cho trẻ em trong một thời gian dài trước khi tôi, ở kiếp trước khác của tôi.

Diane (27:09):

(cười)

Tiến sĩ Whyte (27:09):

Ừm, và một trong những điều tôi đã thấy rất nhiều là thanh thiếu niên, thanh thiếu niên, bạn biết đấy, một khi họ biết lặn, họ... Đặc biệt là các chàng trai trẻ-

Diane (27:20):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Whyte (27:20):

... họ thích lặn.

Diane (27:21):

Vâng.

Tiến sĩ Whyte (27:22):

Và chúng ta cần thực sự dạy con mình quan sát nơi chúng đang lặn.

Clay (27:26):

Phải.

Tiến sĩ Whyte (27:27):

Và điều đó có nghĩa là nếu bạn đang ở trong một hồ bơi, đừng lao xuống chỗ cạn. Ngay cả khi bạn biết, ừ, bạn là một vận động viên bơi lội, và bạn... bạn, bạn đã lặn khỏi bụi và bạn biết cách thực hiện điều đó khá nông. Bạn chỉ không bao giờ biết. Và tôi đã chứng kiến rất nhiều trẻ em bị liệt tứ chi vì chúng bị đập đầu, gãy cổ và sau đó cuộc sống của chúng vĩnh viễn thay đổi. Và nếu bạn đang ở trong một con đường thủy tự nhiên, bạn sẽ không bao giờ biết được trong nước đó có gì.

Clay (27:59):

Chuẩn rồi.

Tiến sĩ Whyte (28:00):

Nhảy vào luôn tốt hơn là lao xuống vì gãy chân sẽ tốt hơn rất nhiều so với gãy cổ.

Clay (28:08):

Chuẩn rồi.

Tiến sĩ Whyte (28:09):

Vì vậy, ừm, chỉ cần lưu ý rằng mặc dù lặn rất thú vị và nó giúp bạn tiến xa hơn nhanh hơn, ừm, nó có thể gây ra một số hậu quả tàn khốc nếu bạn không biết, bạn biết đấy, bạn đang lặn vào cái gì.

Clay (28:23):

Vâng. Chỉ là câu chuyện gần đây về một thanh niên đi vào một trong những con đường thủy này và nhảy hoặc ngã ngay vào gốc cây hoặc thứ gì đó dưới đó mà anh ta không biết là ở dưới-

Diane (28:31):

Ồi không.

Clay (28:31):

... 'vì nước quá tối-

Diane (28:32):

Ừm-hmm.

Clay (28:32):

... bạn không thể nhìn thấy nó, vì vậy. Thưa bác sĩ, Tiến sĩ Whyte, những gì Diane đã nói trước đó về tầm quan trọng của điều này trong công việc của ông là hoàn toàn chính xác. Ý tôi là, tôi không thể nói điều đó tốt hơn thế. Tôi... Chúng tôi thực sự đánh giá cao bạn và tất cả các đồng nghiệp của bạn vì loại thông tin này mà bạn đã phổ biến cho công chúng bởi vì, hãy nhìn xem, chúng tôi muốn tất cả những ai muốn ra ngoài và tận hưởng vẻ đẹp của Louisiana đều có thể về nhà.

Diane (28:54):

Vâng. Về nhà an toàn. Đúng.

Clay (28:56):

Hoặc nếu bạn đang đi đến bãi biển-

Diane (28:56):

Vâng.

Clay (28:56):

... để có thể trở về nhà. Và vì thế-

Diane (28:58):

Vâng.

Clay (28:58):

... Cảm ơn bạn rất nhiều. Và chúng tôi cũng xin cảm ơn tất cả các bạn đã nghe tập hôm nay. Để biết thêm thông tin về các chủ đề an toàn và sức khỏe trong mùa hè ở Louisiana, hãy nhớ theo dõi các tập khác của Vax Matters hoặc More That Matters. Cho đến lần sau, hãy giữ an toàn ở ngoài đó.