



السلامة حول المياه في أستراليا

السلامة حول المياه

يُعدّ التواجد حول المياه جزءًا من الحياة اليومية الأسترالية. سواء كان ذلك على الشاطئ أو حول الأنهار أو الجداول، أو برك السباحة العامة وتلك الموجودة في الفناء الخلفي للمنازل، أو الحمامات المعدنية (spa)، أو الموانئ أو السدود في المزارع. في العام 2021\2022 سجّلت أستراليا أعلى عدد من الوفيات على الإطلاق، حيث غرق 145 شخصًا في جميع أنحاء أستراليا.

قم بالإشراف على الأطفال

يمكن أن يغرق الأطفال الصغار في بضعة سنتيمترات فقط من الماء - وهذا يعني أن الأشياء بما في ذلك الدلاء، وبرك السباحة القابلة للنفخ/البرك الثابتة أو المتنقلة للأطفال، والبرك الموجودة في الفناء الخلفي للمنازل، والحاويات الصغيرة التي فيها الجليد المذاب، وحتى أوعية الشرب الخاصة بالحيوانات الأليفة يمكن أن تشكل جميعها خطرًا لغرق محتمل. يحتاج الأطفال إلى إشراف مستمر من قبل الكبار حول المياه في جميع الأوقات، وهذا يعني أن يكونوا في متناول اليد (على سبيل المثال يجب تواجد شخص بالغ في بركة السباحة أو الحمام المعدني (spa) معهم أو بجانبهم في الحمام) حتى يتمكن من مساعدتهم على البقاء آمنين.

تجنّب شرب الكحول حول المياه

يتناول أكثر من نصف البالغين الكحول بالقرب من المياه خلال فصل الصيف، ونحن نعلم أن تناول الكحول هو أحد أكبر عوامل الخطر للغرق بين البالغين.

اعرف الظروف

من المهم معرفة ظروف المياه. حيث تزيد أماكن السباحة والقوارب والصيد غير المألوفة من خطر الغرق. فغالبًا ما يعرف السكان المحليون بشكل جيد عن الامتدادات الرملية المرتفعة وتلاطم الأمواج والتيارات غير المتوقعة والحطام تحت سطح الماء والظروف المحلية المتغيرة بسرعة، ولكن من الصعب على الزوار اكتشافها.

البس سترة النجاة

ليس سترة النجاة عند صيد الأسماك أو ركوب القارب. فهناك سترة نجاة لكل نشاط ولكل شخص. مع التصميم الحديث والمريح لسترات النجاة لم يعد هناك أي عذر لعدم ارتداء سترة النجاة.

تعلم السباحة

شارك في برنامج سلامة المياه. ينبغي على الجميع أن يتعلموا السباحة. فمن المهم أن يكون أي شخص داخل المياه أو بالقرب منها قادرًا على السباحة.

اسبح بين الأعلام

- اسبح بين الأعلام الحمراء والصفراء على الشاطئ. تشير الأعلام الحمراء والصفراء إلى المكان الأكثر أمانًا للسباحة عندما يقوم رجال الإنقاذ ومنقذو الغرق بدوريات على الشواطئ.
- قم دائمًا بالسباحة أو ركوب الأمواج في الأماكن التي يحرسها منقذو الغرق أو رجال الإنقاذ.
- اسبح دائمًا تحت الإشراف
- اقرأ التعليمات واتبعها
- إذا لم تكن متأكدًا من ظروف ركوب الأمواج، فاسأل منقذ الغرق أو رجل الإنقاذ.

مهما كان مستوى مهارتك وثقتك بنفسك، تجنّب الذهاب بمفردك. إذا ذهبت بمفردك، تأكد من السباحة في شاطئ خاضع لدوريات أو في بركة سباحة حيث يوجد رجال إنقاذ في الخدمة.

تعلم كيفية إجراء الإنعاش

ينبغي على الجميع، حيثما أمكن، أن يتعلموا كيفية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)، لأن هذه خطوة ضرورية نحو منع الموت غرقاً.

كيفية البقاء آمناً

أفضل 5 نصائح للاستمتاع بالمياه بأمان:

- ملابس مناسبة لك ولعائلتك – الملابس التي يمكن ارتداؤها في الطقس الدافئ أو البارد
- أحذية مريحة
- أدوات العناية الشخصية مثل الشامبو أو الصابون أو مزيل رائحة العرق
- الأدوية التي قد تحتاجها بعد وصولك إلى أستراليا.

لمزيد من المعلومات اطلع على:

- www.royallifesaving.com.au/summerwatersafety
- www.royallifesaving.com.au/educate-participate/education/classroom-resources
- www.royallifesaving.com.au/educate-participate/education/water-smart



Australian Government
Department of Home Affairs

طبعة منقحة (April 2025)

Delivered by the International Organization
for Migration on behalf of the Australian
Department of Home Affairs

