



ရေပတ်လည်ဝိုင်းခြင်းသည် ဩစတြေးလျနေ့စဉ်ဘဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းမှာ ကမ်းခြေ၊ မြစ်များ၊ ချောင်းများ၊ အများသူငှာနှင့် အိမ်နောက်ဖေး ရေကူးကန်များ၊ ရေပူစမ်းများ သို့မဟုတ် လယ်ယာများရှိ ဆည်များတွင်ဖြစ်ပါစေ။



ဩစတြေးလျတွင် ရေနစ်သေဆုံးမှု အရေအတွက် မြင့်မားနေပြီး ဤနည်းများဖြင့် လုံခြုံဘေးကင်းရန် အရေးကြီးပါသည်-

- ကလေးများကို ကြီးကြပ်ခြင်း



- ရေအနီးအနားတွင် အရက်သောက်ခြင်းရှောင်ကြဉ်ခြင်း



- ရေ၏အခြေအနေတွေကို သိရှိနားလည်ခြင်း



- အသက်ကယ်အင်္ကျီဝတ်ခြင်း

- ရေကူးသင်ခြင်း



- အလံများကြားတွင် ရေကူးခြင်း

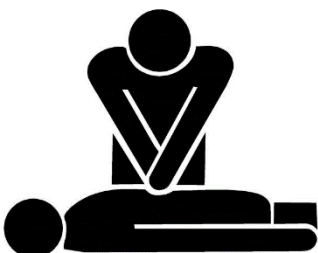


- ကမ်းခြေရှိ အနီရောင်နှင့် အဝါရောင်အလံများကြားတွင်သာ ရေကူးပါ
- အသက်ကယ်သူများ သို့မဟုတ် အသက်ကယ်စောင့်များ ကင်းလှည့်သည့်နေရာများတွင် အမြဲရေကူးပါ သို့မဟုတ် လှိုင်းစီးပါ။
- ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင် အမြဲရေကူးပါ
- ညွှန်ကြားချက်များကိုဖတ်ပြီး နာခံပါ
- ရေလှိုင်းအခြေအနေများကို မသေချာမသိပါက အသက်ကယ်သမား သို့မဟုတ် အသက်ကယ်သမားကို မေးမြန်းပါ။



သတိရပါ - သင့်ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်နှင့် ယုံကြည်မှု မည်သို့ရှိပါစေ တစ်ယောက်တည်းသွားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင်တစ်ယောက်တည်းသွားပါက ကမ်းခြေကင်းလှည့် သို့မဟုတ် တာဝန်ကျသော အသက်ကယ်အစောင့်များပါရှိသော ရေကူးကန်တွင်သာ ရေကူးပါ။

- အသက်ပြန်ရှူအောင်ပြုစုခြင်းကို လေ့လာပါ။



- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် အသက်ပြန်ရှူအောင်ပြုစုခြင်း (CPR) က ရေနစ်သေဆုံးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါက လူတိုင်း သင်ယူသင့်ပါသည်။

ရေအန္တရာယ် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ရရှိရန် ထိပ်တန်း အကြံပြုချက် 5 ချက်-



- သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် သင့်လျော်သောအဝတ်အစားများ - နွေးထွေးသော သို့မဟုတ် အေးမြသောရာသီဥတုတွင် ဝတ်ဆင်နိုင်သော အဝတ်အစားများ
- သက်သောင့်သက်သာရှိသော ဖိနပ်
- ခေါင်းလျှော်ရည်၊ ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အနံ့အသက်ပျောက်ဆေးကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှုပစ္စည်းများ
- ဩစတြေးလျကိုရောက်ပြီးနောက် သင်လိုအပ်နိုင်သော ဆေးဝါးများ။



သင့်အနေဖြင့် Royal Life Saving ဝဘ်ဆိုက်တွင် နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

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

ဤစာမျက်နှာကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ အလွတ်ထားခဲ့ပါသည်

ပြန်လည်ပြင်ဆင်ထုတ်ဝေမှု (April 2025)



Australian Government
Department of Home Affairs

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

