



သန့်ရှင်းစိတ်ချရသောရေ

သန့်ရှင်းစိတ်ချရသောရေ

ရေအနီးအနားမှာနေခြင်းသည် သြစတြေးလျနိုင်ငံ၏ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကမ်းခြေ၊ မြစ်များ၊ ချောင်းများ၊ အများပြည်သူနှင့် နောက်ဖေး ရေကူးကန်များ၊ ရေပူစမ်းများ၊ ဆိပ်ကမ်းများ၊ လယ်ယာများပေါ်ရှိ ဆည်များဖြစ်နိုင်ပါသည်။

(2021/22) ခုနှစ်တွင် သြစတြေးလျနိုင်ငံတွင် စံချိန်တင်သေဆုံးမှုအများဆုံးဖြစ်ခဲ့ပြီး သြစတြေးလျနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် လူ 145 ဦး ရေနစ်သေဆုံးခဲ့သည်။

ကလေးများအား ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲခြင်း

လေးဘက်သွား ကလေးငယ်များသည် ရေစင်တီမီတာအနည်းငယ်မျှတွင်ပင် ရေနစ်မြုပ်နိုင်သည် - ဆိုလိုသည်မှာ ရေပုံးများ၊

ဖောင်းပွနိုင်သော/လေးဘက်သွား ကလေးရေကူးကန်များ၊ နောက်ဖေးရေကန်များ၊ အရည်ပျော်နေသော ရေခဲများနှင့် ရေခဲသေတ္တာများနှင့်

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ သောက်သုံးသည့် ရေကန်များအပါအဝင် အရာဝတ္ထုများအားလုံးသည် ရေနစ်သေဆုံးနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ကလေးများသည် ရေတစ်ဝိုက်တွင် အချိန်တိုင်း တက်ကြွသော လူကြီး ကြီးကြပ်မှုလိုအပ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လက်တစ်ကမ်းအတွင်းရှိခြင်းဖြစ်သည် (ဥပမာ - ရေကူးကန် သို့မဟုတ် ရေပူစမ်းတွင် ၎င်းတို့နှင့်အတူရှိခြင်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းတွင် ၎င်းတို့ဘေးတွင်ရှိခြင်း) ထို့ကြောင့် သင်သည် ၎င်းတို့ကို လုံခြုံစွာနေနိုင်ရန် ကူညီနိုင်သည်။

ရေအနီးတစ်ဝိုက် အရက်ကိုရှောင်ပါ

လူကြီးအားလုံး၏ ထက်ဝက်ကျော်လောက်သည် နွေရာသီအတွင်း ရေအနီးတဝိုက်တွင် အရက် သောက်သုံးကြပြီး အရက်သည် လူကြီးများအကြား ရေနစ်သေဆုံးမှု၏ အကြီးမားဆုံးအန္တရာယ်များထဲက တစ်ခုဖြစ်သည်ဟု သိကြသည်။

အခြေအနေများကို သိပါ။

အခြေအနေများကို သိထားရန် အရေးကြီးသည်။ မရင်းနှီးသော ရေကူးခြင်း၊ လှေစီးခြင်း၊ ငါးဖမ်းရာနေရာများသည်ရေနစ်သေဆုံးနိုင်ခြေကို မြင့်တက်စေသည်။ သဲသောင်များ၊ ဆွဲယူသောရေလှိုင်းများ၊ ခန့်မှန်းမရနိုင်သော ရေစီးကြောင်းများ၊ ရေမျက်နှာပြင်အောက်ရှိ

အပျက်အစီးအပိုင်းအစများနှင့် အလျင်အမြန်ပြောင်းလဲနေသော ဒေသတွင်းအခြေအနေများသည် ဒေသခံများအားလုံးသိကြသော်လည်း ဧည့်သည်များက ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် ပိုမိုခက်ခဲသည်။

အသက်ကယ်အင်္ကျီဝတ်ဆင်ပါ

ငါးဖမ်းသည့်အခါ ဒါမှမဟုတ် လှေလှော်သည့်အခါ အသက်ကယ်အင်္ကျီကို ဝတ်ဆင်ပါ။ လူတိုင်းအတွက်နှင့် လှုပ်ရှားမှုတိုင်းအတွက် အသက်ကယ်အင်္ကျီရှိသည်။ ခေတ်မီစွာ သက်တောင့်သက်သာ ဒီဇိုင်းရေးဆွဲထားသော အသက်ကယ်အင်္ကျီများအားဖြင့် အသက်ကယ်အင်္ကျီ မဝတ်ဆင်ပဲနေရန် အမှန်တကယ် အကြောင်းပြချက်မရှိပါ။

ရေကူးတတ်အောင် သင်ယူပါ

ရေဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ပါ။ လူတိုင်းသည် ရေကူးတတ်ရန် သင်ယူသင့်ပါသည်။ ရေထဲနှင့် ရေပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသူ မည်သူမဆို ရေကူးတတ်ရန် အရေးကြီးသည်။

အလံများအကြားကူးပါ

- ကမ်းခြေတွင် အနီရောင်နှင့် အဝါရောင် အလံတွေကြားတွင် ရေကူးပါ။ အနီရောင်နှင့်အဝါရောင်အလံများသည် အသက်ကယ်သမားများနှင့် ကမ်းခြေစောင့်သူများ ကမ်းခြေများ၌ ကင်းလှည့်ချိန်တွင် ရေကူးရန် လုံခြုံမှုအရှိဆုံးနေရာကို ညွှန်ပြသည်။
- အသက်ကယ်သမားများ သို့မဟုတ် ကမ်းခြေစောင့်သူများ ကင်းလှည့်သော နေရာများတွင် အမြဲတမ်း ရေကူးပါ သို့မဟုတ် လှိုင်းစီးပါ။
- အမြဲတမ်း ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင် ရေကူးပါ
- ဆိုင်းဘုတ်များကို ဖတ်ပြီး လိုက်နာပါ
- သင်သည် လှိုင်းအခြေအနေများကို မသေချာပါက အသက်ကယ်သမား သို့မဟုတ် ကမ်းခြေစောင့်သူများကို မေးပါ။

သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်နှင့် ယုံကြည်မှုမညီသည့်ဖြစ်စေ တစ်ယောက်တည်းမသွားပါနှင့်။ အကယ်၍ သင်တစ်ယောက်တည်းသွား ပါက ကင်းလှည့်သည့်ကမ်းခြေ သို့မဟုတ် ကမ်းခြေစောင့်များ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော ရေကူးကန်တွင် သင်ရေကူးကြောင်း သေချာပါစေ။

အသက်ကယ်နည်းကို သင်ယူပါ

ဖြစ်နိုင်ပါက နှလုံးအဆုတ်ပြန်နိုးခြင်း (CPR) ပြုလုပ်တတ်ရန် လူတိုင်းသင်ယူသင့်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ရေနစ်သေဆုံးခြင်းကြောင့် သေဆုံးမှုကို ကာကွယ်ရန် အရေးကြီးသော ခြေလှမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဘေးကင်းစွာနေထိုင်ပုံ

ဘေးကင်းစွာရေကူးနိုင်ရန် ထိပ်တန်း အကြံပြုချက် 5 ခု-

- သင်နှင့်သင်၏ မိသားစုအတွက် သင့်လျော်သော အဝတ်အစား - နွေးထွေးသော သို့မဟုတ် အေးမြသောရာသီဥတုတွင် ဝတ်ဆင်နိုင်သော အဝတ်အစားများ
- သက်တောင့်သက်သာရှိသည့် ရှူးဖိနပ်များ
- ခေါင်းလျှော်ရည်၊ ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ချိုင်းနံ့ပျောက်ဆေးကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေစောင့်ရှောက်မှုသုံးပစ္စည်းများ
- ဩစတြေးလျနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိပြီးနောက် သင်လိုအပ်နိုင်သည့် ဆေးဝါးများ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက-

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

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

