



مصونیت در آب

بودن در کنار آب بخشی از زندگی روزمره استرالیا است. این می تواند در ساحل، دریاها، جویبارها، حوض های آبیازی عمومی و خانه، حمام های بخار، یا بندها در مزارع باشد.



در استرالیا، تعداد حوادث غرق شدن بسیار بالا است و مهم است که برای مصونیت تان به نکات زیر توجه کنید:



- نظارت کردن اطفال

- اجتناب از نوشیدن مشروبات الکولی در اطراف آب



- آگاهی از شرایط آب



- یک واسکت نجات بپوشید



- آبیازی کردن را بیاموزید



- در ساحل بین بیرق ها آبیازی کنید

- در ساحل بین بیرق های سرخ و زرد رنگ آبیازی کنید
- همیشه در مکان هایی آبیازی یا موج سواری کنید که توسط لایف گارد ها نظارت می شوند.
- همیشه تحت نظارت آبیازی کنید
- لوحه ها را بخوانید و رعایت کنید
- اگر در مورد شرایط موج سواری مطمئن نیستید، از یک لایف گارد یا نجات دهنده ساحل بپرسید.



بیاد داشته باشید - صرفنظر از میزان مهارت و اعتماد به نفس تان، از تنها رفتن به آب خودداری کنید. اگر به تنهایی به آب می روید، اطمینان حاصل کنید که در یک ساحل یا حوضی آبیازی کنید که لایف گاردها در آن مؤظف باشد.



- آموختن تنفس مصنوعی (احیای قلبی-ریوی)

- هر شخص در صورت امکان باید تنفس دادن مصنوعی (CPR) را یاد بگیرد، زیرا این ممکن است باعث جلوگیری از مرگ ناشی از غرق شدن گردد.



5 رهنمود مفید برای لذت بردن از مصئونیت در آب:



- لباسهای مناسب برای خود و خانواده تان – لباسهایی که در آب و هوای گرم یا سرد قابل استفاده باشند
- بوت های راحت
- لوازم نظافت شخصی مانند شامپو، صابون یا ضد عرق
- دواهایی که ممکن است بعد از ورود تان به آسترالیا به آنها ضرورت داشته باشید.

می توانید معلومات بیشتر را در وبسایت Royal Life Saving پیدا کنید:



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

این صفحه عمدتاً سفید گذاشته شده است.

نسخه تصحیح شده (April 2025)



Australian Government

Department of Home Affairs

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

