



آب در مصونیت

مصونیت در آب

بودن در کنار آب بخشی از زندگی روزمره استرالیا است. چه در سواحل و چه در دریا ها، جویبارها، حوض های آبیاری عمومی و خانگی، جکوزی ها، بندرها، یا بند های آب و در مزارع. در سال (22/2021)، استرالیا بیشترین تعداد مرگ و میر ثبت شده را به تعداد 145 نفر غرق شده در سراسر کشور داشت.

اطفال را نظارت کنید

اطفال خردسال می توانند در عمق چند سانتیمتر آب غرق شوند. این بدان معناست که اشیایی مانند سطل ها، حوض های آبیاری بادی، حوضچه های داخل حویلی، یخدان های دارای یخ ذوب شده و حتی ظرف آب حیوانات خانگی می توانند خطر بالقوه غرق شدن را برای اطفال ایجاد کنند. اطفال همیشه به نظارت فعال بزرگسالان در اطراف آب نیاز دارند. این بدان معناست که همیشه در کنار آنها باشید (بطور مثال در حوض آبیاری یا جکوزی یا حمام یا ایشان یا در کنارشان باشید) تا بتوانید به آنها کمک کنید که مصون بمانند.

اجتناب از نوشیدن مشروبات الکولی در اطراف آب

بیش از نصف کلانسالان در تابستان در اطراف آب مشروبات الکولی می نوشند و میدانیم که الکل یکی از بزرگترین عوامل خطر برای غرق شدن در میان کلانسالان است.

شرایط را بدانید

مهم است که شرایط را بدانید. نقاط ناآشنای آبیاری، قایقرانی و ماهیگیری خطر غرق شدن را افزایش می دهند. مردم محل با تپه های ریگی، موجهای آب، تلاطم های ناگهانی، ذرات زیر سطح آب و شرایط محلی سریع تغییر کننده آشنا هستند اما برای بازدیدکنندگان مشکل است که آنها را تشخیص دهند.

یک واسکت نجات بپوشید

هنگام ماهیگیری یا قایقرانی یک واسکت نجات بپوشید. واسکت نجات برای هر نوع فعالیت و هر شخص وجود دارد. با در نظر داشت موجودیت طراحی های راحت و مودرن واسکت های نجات، واقعاً هیچ بهانه ای برای عدم استفاده از آنها وجود ندارد.

آبیاری کردن را بیاموزید

در یک پروگرام مصونیت آب شرکت کنید. همه اشخاص باید یاد بگیرند که چطور آبیاری کنند. مهم است هر کسی که در داخل یا اطراف آب است آبیاری را بلد باشد.

در ساحل بین بیرق ها آبیاری کنید

- در ساحل بین بیرق های قرمز و زرد آبیاری کنید. هنگامیکه لایف گارد ها و نجات دهندگان غریقان ساحلی در ساحل گزمه می کنند، بیرق های قرمز و زرد نشان دهنده امن ترین مکان برای آبیاری اند.
- همیشه در مکان هایی آبیاری یا موج سواری کنید که توسط لایف گارد ها نظارت می شوند.
- همیشه تحت نظارت آبیاری 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.

صرفنظر از میزان مهارت و اعتماد به نفس تان، از تنها رفتن به آب خودداری کنید. اگر به تنهایی داخل آب می روید، مطمئن شوید که در یک ساحل یا حوض نظارت شده توسط لایف گارد آبیاری کنید.

آموختن تنفس مصنوعی (احیای قلبی-ریوی)

همه اشخاص باید، در صورت امکان، یاد بگیرند که چگونه تنفس مصنوعی (CPR) را انجام دهند، زیرا این یک قدم حیاتی برای جلوگیری از مرگ از اثر غرق شدن است.

چگونه مصون بمانیم

5 رهنمود مفید برای لذت بردن مصونانه از 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 استرالیا به آنها ضرورت داشته باشید.

برای معلومات بیشتر به وبسایت های زیر مراجعه کنید:

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

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

