



ایمنی در آب

حضور در کنار آب بخشی از زندگی روزمره استرالیا است. این می‌تواند در ساحل، رودخانه‌ها، جویبارها، استخرهای عمومی و حیاط‌ها، اسپاها، یا سدها در مزارع باشد.



در استرالیا، تعداد حوادث غرق شدن بسیار بالاست و مهم است که برای ایمنی خود به نکات زیر توجه کنید:

- نظارت بر کودکان



- اجتناب از مصرف الکل در اطراف آب



- آگاهی از شرایط آب



- پوشیدن جلیقه نجات



- یادگیری شنا



- شنا کردن بین پرچم‌ها

- شنا کردن بین پرچم‌های قرمز و زرد در ساحل
- همیشه در مکان‌های تحت نظارت نجات‌گران شنا یا موج‌سواری کنید
- همیشه تحت نظارت شنا کنید
- علائم را بخوانید و رعایت کنید
- اگر در مورد شرایط موج مطمئن نیستید، از نجات‌گران یا نجات غریقان دریا بپرسید



به خاطر داشته باشید- فارغ از سطح مهارت و اعتماد به نفس خود، از تنها رفتن به آب اجتناب کنید. اگر به تنهایی به آب می‌روید، اطمینان حاصل کنید که در ساحلی تحت نظارت یا استخری با نجات‌گران در حال خدمت، شنا کنید.



- یادگیری احیای قلبی-ریوی

- هر فردی باید، در صورت امکان، یادگیری احیای قلبی-ریوی (CPR) را انجام دهد، زیرا این ممکن است از مرگ ناشی از غرق شدن جلوگیری کند.



۵ نکته برای لذت بردن از ایمنی در آب:



- لباس‌های مناسب برای خود و خانواده‌تان – لباس‌هایی که در آب و هوای گرم یا خنک قابل استفاده باشند
- کفش‌های راحت
- اقلام بهداشتی شخصی مانند شامپو، صابون یا ضد عرق
- داروهایی که ممکن است پس از ورود به استرالیا به آن‌ها نیاز داشته باشید

شما می‌توانید اطلاعات 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 تعمداً سفید گذاشته شده است.

ویرایش چاپ (April 2025)



Australian Government
Department of Home Affairs

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

