



حفظ ایمنی

شرایط اضطراری

در شرایط اضطراری و اورژانسی با سه صفر (000) تماس بگیرید.

وقتی با سه صفر (000) تماس می گیرید، از شما می پرسند که آیا به آمبولانس احتیاج دارید، آتش نشانی یا پلیس. باید اسم سازمان خدماتی که لازم دارید را بگویید. به یاد داشته باشید: **فقط وقتی با سه صفر (000) تماس بگیرید که شرایط اضطراری باشد.**

اگر انگلیسی صحبت نمی کنید، بگویید "Interpreter" و بعد اسم زبانی که به آن صحبت می کنید را بگویید:

این اطلاعات را به مأمور (یا مترجم) سه صفر بدهید:

- اسم خودتان
- آدرس جایی که حادثه یا وضعیت اضطراری پیش آمده
- شماره تلفن خودتان
- شرح اتفاق
- محلی که شرایط اضطراری در حال وقوع است



اگر حواس تان جمع نیست و نمی دانید چه بگویید، تلفن را قطع نکنید. روی خط بمانید و اپراتور سعی می کند جای شما را پیدا کند و کمک بفرستد.

خدمات آمبولانس فقط برای شرایط اضطراری است.

تذکر: اگر بیمه درمانی خصوصی، کارت مراقبت های بهداشتی یا کارت تخفیف نداشته باشید ممکن است برای این خدمات از شما پول بگیرند.

حفظ ایمنی در خانه

آب

در استرالیا نوشیدن آب از شیر و آشپزی با آن هیچ مشکل یا خطری ندارد. از آب رودخانه ها و چشمه ننوشید و با آنها آشپزی نکنید چون احتمال دارد آلوده باشند. آب داغ می تواند باعث سوختگی شود. قبل از اینکه وارد دوش یا وان بشوید یا بچه ها را در آب بگذارید باید حتماً دمای آب را کنترل کنید.

برق

برق گرفتگی باعث جراحت یا حتی مرگ می شود.

این کارها را انجام ندهید:

- وسایل برقی را نزدیک سینک یا هیچ منبع آب دیگری نگذارید
- اجسام فلزی داخل توستر، مایکروبو یا پریزهای برق قرار ندهید.



اجاق های خوراکپزی و فرها خیلی داغ می شوند. موقع آشپزی دسته ماهیتابه یا قابلمه ها را به داخل بچرخانید تا دست بچه ها به آنها نرسد. بچه ها را از در فر دور نگه دارید چون ممکن است خیلی داغ بشود.

گاز

بعضی از اجاق های خوراکپزی، فرها و بخاری ها از گاز استفاده می کنند. گاز اجاق های خوراکپزی یا فرها را بعد از استفاده ببندید. اگر بوی گاز به مشام می رسد **هیچوقت نباید** کبریت بکشید چون شعله باعث انفجار گاز می شود. دنبال منبع نشت گاز بگردید و فوراً آنرا قطع کنید.

داروها و مواد شیمیایی

بعضی از داروها و مواد شیمیایی که بطور معمول در هر خانه ای وجود دارند باعث آسیب دیدگی یا بیماری های شدید می شوند. تمام داروها را دور از دسترس بچه ها نگهداری کنید تا نتوانند آنها را پیدا کنند. تمام شوینده ها را در یک گنجی یا کمد قفل دار بگذارید تا بچه ها نتوانند به آنها دست بزنند.

غذا

غذاهایی مثل لبنیات، گوشت و بعضی از میوه و سبزیجات باید تا قبل از مصرف در یخچال نگهداری شوند. بعضی از مواد غذایی باید تا موقع پخت در فریزر بمانند. شما هیچوقت نباید مواد غذایی را که یک بار یخ آنها را باز کرده اید دوباره منجمد کنید چون باعث مریضی شما می شوند. میوه و سبزیجات را قبل از مصرف بشویید تا هرگونه سم روی آنها پاک شود. تمام میزها و سطح های کار آشپزی را تمیز نگه دارید و همیشه قبل از تهیه غذا دست های خود را خوب بشویید.

آتش

آلارم دود باید در همه خانه ها نصب شود. آلارم دود در صورتی که دود را تشخیص بدهد زنگ بلندی را به صدا در می آورد. این آلارم ها با باتری کار می کنند و هر شش ماه یکبار باید باتری ها را آزمایش کرده و اگر لازم بود باتری نو بگذارید. خیلی مواظب شمع و ته سیگار باشید چون جزو علت های خیلی رایج آتش سوزی هستند. لباس های خود را روی بخاری یا نزدیک آن نگذارید. یک نقشه فرار از خانه در شرایط آتش سوزی آماده کنید و با اعضای خانواده آنرا تمرین نمایید.

حفظ ایمنی در خیابان و جاده ها

رد شدن از خیابان

در استرالیا، ماشین ها در سمت چپ خیابان می رانند. موقع رد شدن از خیابان، با دقت به سمت چپ و سمت راست خود نگاه کرده و مواظب ماشین ها باشید. برای عبور از خیابان یا از محل چراغ های راهنمایی و رانندگی یا از روی خط کشی عابر پیاده رد بشوید.

دوچرخه سواری

موقع دوچرخه سواری باید کلاه ایمنی داشته باشید. وقتی در شب دوچرخه سواری می کنید، دوچرخه شما باید چراغ جلو و عقب داشته باشد. دوچرخه سوارها باید تمام قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت کنند. در خیلی از شهرها مسیرها و خط کشی های مخصوص دوچرخه سواری وجود دارد. برای دوچرخه سواری در خیابان و جاده لازم نیست گواهینامه بگیرید اما باید تمام قوانین جاده و راهنمایی و رانندگی (مثل میزان الکل) را رعایت کنید.



مواد مخدر و الکل

رانندگی کردن تحت تأثیر مواد مخدر یا الکل خطرناک و خلاف قانون است. اگر در حال رانندگی تحت تأثیر مواد مخدر یا الکل شما را بگیرند، جریمه خیلی سنگینی در انتظار شما خواهد بود و یا ممکن است گواهینامه شما را ضبط کنند و یا حتی به زندان بروید.



Australian Government

Department of Social Services

این برنامه توسط سازمان بین المللی مهاجرت
به نیابت از طرف سازمان خدمات اجتماعی
استرالیا ارائه می شود

