



## ایمنی در آب استرالیا

### ایمنی در آب

حضور در کنار آب بخشی از زندگی روزمره استرالیا است. چه در سواحل، رودخانه‌ها، جویبارها، استخرهای عمومی و خانگی، جکوزی‌ها، بنادر، یا سدها و در مزارع. در سال (22/2021)، استرالیا بیشترین تعداد مرگ و میر ثبت شده را با 145 نفر غرق شده در سراسر کشور داشت.

### نظارت بر کودکان

کودکان خردسال می‌توانند در عمق چند سانتی‌متر آب غرق شوند. این بدان معناست که اشیاء مانند سطل‌ها، استخرهای بادی، حوضچه‌های حیاط، جعبه‌های خنک‌کننده با یخ ذوب شده و حتی ظرف آب حیوانات خانگی می‌توانند خطر بالقوه‌ای برای غرق شدن باشند. کودکان به نظارت فعال بزرگسالان در اطراف آب نیاز دارند. این به معنای بودن در دسترس (مانند در استخر یا جکوزی با آنها یا در کنارشان در حمام) به‌گونه‌ای است که بتوانید به آنها کمک کنید تا ایمن بمانند.

### اجتناب از مصرف الکل در اطراف آب

بیش از نیمی از بزرگسالان در تابستان در اطراف آب الکل می‌نوشند و می‌دانیم که الکل یکی از بزرگترین عوامل خطر برای غرق شدن در میان بزرگسالان است.

### آگاهی از شرایط

مهم است که شرایط را بشناسید. مکان‌های شنا، قایق‌رانی و ماهیگیری ناآشنا خطر غرق شدن را افزایش می‌دهند. تپه‌های شن، جزر و مدها، جریان‌های غیرقابل پیش‌بینی، زباله‌های زیر سطح آب و شرایط محلی به سرعت در حال تغییر، معمولاً برای محلی‌ها شناخته شده هستند، اما برای بازدیدکنندگان سخت‌تر قابل شناسایی‌اند.

### پوشیدن جلیقه نجات

هنگام ماهیگیری یا قایق‌رانی از جلیقه نجات استفاده کنید. جلیقه نجات برای هر فعالیت و هر فردی وجود دارد. با طراحی‌های راحت و مدرن جلیقه‌های نجات، واقعاً هیچ دلیلی برای عدم استفاده از آنها وجود ندارد.

### یادگیری شنا

در یک برنامه ایمنی آب شرکت کنید. هرکسی باید یاد بگیرد که چطور شنا کند. مهم است که هر کسی که در اطراف آب است توانایی شنا کردن داشته باشد.

### شنا کردن بین پرچم‌ها

- در ساحل، بین پرچم‌های قرمز و زرد شنا کنید. هنگامی که نجات‌گران و نجات‌غریقان ساحلی در ساحل گشت‌زنی می‌کنند، پرچم‌های قرمز و زرد نشان‌دهنده ایمن‌ترین مکان برای شنا هستند.
- 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 نجات‌غریقان دریا بپرسید

صرف نظر از سطح مهارت و اعتماد به نفس خود، از تنها رفتن پرهیز کنید. اگر به تنهایی می‌روید، مطمئن شوید که در یک ساحل تحت نظارت یا استخری با نجات‌گران در حال خدمت شنا کنید.

## یادگیری احیای قلبی-ریوی

هر کسی باید، در صورت امکان، یاد بگیرد که چگونه احیای قلبی-ریوی (CPR) انجام دهد، زیرا این یک گام حیاتی در پیشگیری از مرگ به دلیل غرق شدن است.

## چگونه ایمن بمانیم

### 5 نکته مهم برای لذت بردن از آب به شکلی ایمن:

- 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

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت های زیر مراجعه کنید:

- [www.royallifesaving.com.au/summerwatersafety](http://www.royallifesaving.com.au/summerwatersafety)
- [www.royallifesaving.com.au/educate-participate/education/classroom-resources](http://www.royallifesaving.com.au/educate-participate/education/classroom-resources)
- [www.royallifesaving.com.au/educate-participate/education/water-smart](http://www.royallifesaving.com.au/educate-participate/education/water-smart)

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

