



पानीमा सुरक्षा



पानीको वरिपरि रहनु अष्ट्रेलियाली जीवनको दैनिक एक हिस्सा हो। चाहे त्यो समुद्र तट, नदी, खोला, सार्वजनिक र पछाडि आँगनका पौडी पोखरी, स्पा, वा खेतका बाँधहरूमा होस्।

अष्ट्रेलियामा, डुब्रे घटनाहरूको संख्या धेरै छ र निम्न कुराहरू गरेर सुरक्षित रहन महत्वपूर्ण हुन्छ:



- बच्चाहरूको सुपरिवेक्षण गर्ने



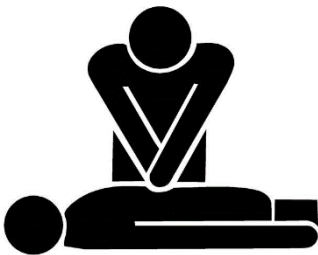
- पानीको वरिपरि मदिरा सेवन नगर्ने



- पानीका अवस्थाहरूबारे जान्ने
- लाइफज्याकेट लगाउनुहोस्
- पौडी खेलन सिक्नुहोस्
- झण्डाहरूको बीचमा पौडी खेलनुहोस्
 - समुद्र तटमा रातो र पहेँलो झण्डाको बीचमा पौडी खेलनुहोस्
 - सधैं लाइफसेभर वा लाइफगार्डहरूद्वारा गस्ती गरिएका ठाउँहरूमा पौडी खेलनुहोस् वा सर्फ गर्नुहोस्।
 - सधैं सुपरिवेक्षणका साथ पौडी खेलनुहोस्
 - संकेतहरू पढ्नुहोस् र पालना गर्नुहोस्
 - यदि तपाईं सर्फ गर्ने सर्तहरूबारे निश्चित हुनुहुन्न भने, लाइफगार्ड वा लाइफसेभरलाई सोध्नुहोस्।



याद राख्नुहोस् – तपाईंको सीपको स्तर र आत्मविश्वास जेसुकै भएतापनि, एकलै नजानुहोस्। यदि तपाईं एकलै जानुहुन्छ भने, तपाईंले गस्ती गरिएको समुद्र तट वा लाइफगार्डहरू ड्युटीमा रहेका पोखरीमा पौडी खेल्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।



- पुनर्जीवन दिन सिक्नुहोस्
 - सबैले, सम्भव भएसम्म, कार्डियोपल्मोनरी रिसससिटेशन (CPR) गर्न सिक्नुपर्छ, किनकि यसले डुबेर हुने मृत्युलाई रोक्न सक्छ

पानीमा सुरक्षाको आनन्द लिनको लागि शीर्ष ५ सुझावहरू:



- तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि उपयुक्त लुगाहरू – न्यानो वा चिसो मौसममा लगाउन सकिने लुगाहरू
- आरामदायी जुता
- व्यक्तिगत हेरचाहका वस्तुहरू जस्तै श्याम्पू, साबुन वा डियोड्रण्ट
- अष्ट्रेलिया आइपुगेपछि तपाईंलाई आवश्यक पर्ने औषधीहरू।



तपाईंले शाही जीवन बचत (Royal Life Saving) वेबसाइटमा थप जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ।

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

यो पृष्ठ जानाजानी खाली छोडियो

संशोधित संस्करण (April 2025)



Australian Government
Department of Home Affairs

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

