



पानीमा सुरक्षा

पानीमा सुरक्षा

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

(2021/22) मा अष्ट्रेलियाको अभिलेखमा सबैभन्दा धेरैको मृत्यु भएको थियो, जसमा अष्ट्रेलियाभरि १४५ जनाले डुबेर ज्यान गुमाएका थिए।

बच्चाबच्चीहरूको सुपरिवेक्षण गर्नुहोस्

साना बच्चाहरू केही सेन्टिमिटर जतिको पानीमा पनि डुब्न सक्छन् – यसको मतलब बाल्टिनहरू, इन्फ्लेटेबल (फुलाउन मिले)/बच्चाको वेडिङ पूलहरू, घरपछाडिका पोखरीहरू, पग्लिएको बरफ भएका एस्कीहरू र घरपालुवा जनावरले पानी पिउने भाँडा लगायतका वस्तुहरू सबैले सम्भावित डुब्रे खतरा निम्त्याउन सक्छन्। बच्चाबच्चीहरूलाई जहिले पनि पानीको वरिपरि सक्रिय वयस्क सुपरिवेक्षणको आवश्यकता पर्दछ, यसको मतलब उनीहरू तपाईंको हातको पहुँचभित्र हुनु हो (जस्तै उनीहरूसँग पोखरी वा स्पामा वा उनीहरूको छेउमा नुहाउने) ताकि तपाईं उनीहरूलाई सुरक्षित रहन मद्दत गर्न सक्षम हुनुहुन्छ।

पानीको वरिपरि मदिरा सेवन नगर्ने

सबै वयस्कहरूमध्ये आधाभन्दा बढीले गर्मीको समयमा पानीको वरिपरि रक्सी पिउनेछन् र हामीलाई थाहा छ रक्सी पिउनु भनेको वयस्कहरू डुब्रे सबैभन्दा ठूलो जोखिम कारकमध्ये एक हो।

अवस्थाहरूबारे जान्नुहोस्

अवस्थाहरूबारे जान्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। अपरिचित ठाउँमा पौडी खेल्नाले, डुङ्गा चलाउनाले र माछा मार्ने ठाउँहरूले डुब्रे जोखिम बढाउँछन्। स्यान्डबारहरू (बालुवाको भित्ता), रिपहरू (पानीको लहर), अप्रत्याशित पानीका धाराहरू, पानीको सतहमुनिको फोहोर र द्रुत रूपमा परिवर्तन हुने स्थानीय अवस्थाहरू प्रायः स्थानीयहरूलाई राम्ररी थाहा हुन्छ, तर आगन्तुकहरूलाई थाहा पाउन गाह्रो हुन्छ।

लाइफज्याकेट लगाउनुहोस्

माछा मार्दा वा डुङ्गा चलाउँदा लाइफज्याकेट लगाउनुहोस्। त्यहाँ हरेक गतिविधि र सबैका लागि लाइफज्याकेट हुन्छ। लाइफज्याकेटको आधुनिक आरामदायक डिजाइन हुने हुनाले लाइफज्याकेट नलगाउन कुनै बहाना चल्दैन।

पौडी खेल सिक्नुहोस्

पानीमा सुरक्षा कार्यक्रममा भाग लिनुहोस्। सबैले पौडी खेल सिक्नुपर्छ। पानी भित्र र वरपर हुने जो कोहि पौडी खेल सक्षम छन् भन्ने कुरा महत्वपूर्ण छ।

झण्डाहरूको बीचमा पौडी खेल्नुहोस्

- समुद्र तटमा रातो र पहेँलो झण्डाको बीचमा पौडी खेल्नुहोस्। रातो र पहेँलो झण्डाले लाइफगार्डहरू र लाइफसेभरहरूले समुद्री तटहरूमा गस्ती गर्दा पौडी खेल्ने सबैभन्दा सुरक्षित ठाउँलाई संकेत गर्दछ।
- सधैं लाइफसेभर वा लाइफगार्डहरूद्वारा गस्ती गरिएका ठाउँहरूमा पौडी खेल्नुहोस् वा सर्फ गर्नुहोस्।
- सधैं सुपरिवेक्षणका साथ पौडी खेल्नुहोस्
- संकेतहरू पढ्नुहोस् र पालना गर्नुहोस्
- यदि तपाईं सर्फ गर्ने सर्तहरूबारे निश्चित हुनुहुन्न भने, लाइफगार्ड वा लाइफसेभरलाई सोध्नुहोस्।

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 रिससिटेशन (CPR) गर्न सिक्नुपर्छ, किनकि यो डुबेर हुने मृत्युलाई रोक्नको लागि महत्त्वपूर्ण कदम हो

सुरक्षित कसरी रहने?

सुरक्षित रूपमा पानीको आनन्द लिनको लागि ५ शीर्ष 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।

थप जानकारीको लागि, यहाँ हेर्नुहोस्:

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



Australian Government
Department of Home Affairs

संशोधित संस्करण (May 2025)

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

