

[Water Safety Tips for Families / Arabic]

## أفكار مفيدة للعائلات بخصوص سلامة السباحة



### قم بالإصرار على إشراف البالغين

- اسبح في مناطق تتمتع بحماية حراس الإنقاذ.
- احرص دائماً على الانتباه عن قرب وبصورة متواصلة على الأطفال الذين تشرف عليهم في أو بالقرب من المياه. ابقى في متناول اليد من الأطفال الصغار والسباحين الذين لا يجيدون السباحة.
- راقب جميع الأطفال والمراهقين الذين يسبحون أو يلعبون في أو قرب المياه، حتى وإن كانوا يجيدون السباحة.
- عيّن مراقب كي يراقب الأطفال عندما تكون في أو حول الماء. لا تتناول أبداً الكحول أو المخدرات الأخرى خلال الأنشطة المائية أو قيادة قارب أو خلال مراقبة أطفالك حول المياه.
- اسبح دائماً مع الآخرين.
- ضع قواعد سلامة بخصوص الأنشطة المائية.

### ارتدي سترّة نجاة

- ينبغي على الأطفال، المراهقين، والبالغين دائماً ارتداء سترّة نجاة حتى وإن كانوا يجيدون السباحة:
- عند التواجد في قارب، عوامة أو عند استخدام دولاّب مطاطي
- عند السباحة في المياه المفتوحة مثل البحيرة، النهر أو المحيط
- عند اللعب في أو قرب المياه وعلى الأرصفة البحرية (للأطفال الصغار)
- افحص كل سترّة نجاة للتأكد من أنها مُصادق عليها من قبل حرس السواحل الأمريكية.

### تعلم السباحة ومهارات البقاء على قيد الحياة في المياه

- إذا لم تكن تجيد السباحة، فاعثر على شخص يعلمك كيفية السباحة.
- تعلم كيفية العوم والسباحة بوضع قائم لمدة 10 دقائق على الأقل.
- احرص على تعليم أطفالك السباحة. حسّن مهاراتهم في السباحة كل سنة.
- اسعى إلى تلقي دروس في السباحة في مسبح منطقتك أو الشاطئ الذي يحرسه حراس الإنقاذ.

### اعرف ظروف الطقس والأحوال المائية

- ادخل دائماً المياه الصّحلة والمياه غير المعروفة بقدميك أولاً.
- انتبه إلى المسطحات غير المستوية، تيارات الأنهار، التيارات المائية تحت السطحية في المحيط، وكذلك تغيرات الطقس.
- يرجى الانتباه إلى أن المياه الباردة قد تؤدي إلى الموت، حتى في أيام الصيف الحارة. ابقى قريباً من الشاطئ واسترح إذا كنت تشعر بالبرد أو التعب.
- اتبع جميع إشارات السلامة والأعلام التحذيرية.

### اعرف ماذا تفعل في حالة الطوارئ

- تعلم الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي (CPR).
- احضر هاتف خلوي معك أو اعرف أين تجد الهاتف الأقرب إليك.
- اتصل برقم النجدة 911 في حالة الطوارئ.
- تعلم طرق آمنة لإنقاذ الآخرين دون تعريض نفسك للخطر، مثل "مد يدك للغريق أو رمي دولاّب له ليمسك به". مد يدك للشخص الذي يعاني من مشكلة في المياه على أن تكون أنت ممسكاً بشيء ثابت. إذا لم تكن قادراً على الوصول إليه بيدك، فارمي له شيئاً يعوم كي يمسك به.

### معرفة المزيد

- معلومات الوقاية من الغرق والسلامة المائية على الموقع الإلكتروني [www.seattlechildrens.org/dp](http://www.seattlechildrens.org/dp)
- مقدم الرعاية الصحية الخاص بطفلك