

የውኃ ደህንነት ጥቆማዎች ለቤተ ሰቦች

በአዋቂ ቁጥጥር ላይ ያተኩሩ

- የህይወት ጥበቃዎች ባሉባቸው አካባቢዎች ይዋኙ።
- በውኃ አካባቢ ወይም በውኃ ውስጥ ያሉትን ልጆች ሲቆጣጠሩ በቅርበትና በተከታታይ ትኩረት ይስጡ። በለጋ ልጆችና እና ልምድ በሌላቸው ዋና ተኞች አጠገብ በእጅግ ለመያዝ በምችሉበት ርቀት ላይ ይሁኑ ።
- መዋናት ቢችሉም እንኳን በውኃ ውስጥ በአጠገቡ የሚዋኙትን ወይም የሚጫወቱትን ልጆችንና ለጋ ወጣቶችን ይዩአቸው።
- በውኃ አካባቢ ወይም በውኃ ውስጥ ሲሆኑ፣ ውኃ ጠባቂ ያስቀምጡ ። በውኃ እና በጀልባ ድርጊቶች ጊዜ ወይም ልጆችን በመጠበቅ ላይ እያሉ አልኮኸል ወይም ሌላ አደንዛዥ እጽ አይጠቀሙ።
- ሁልጊዜ ከሌሎች ጋር ይዋኙ።
- የውኃ ደህንነት መመሪያዎችን ያቋቁሙ።

የህይወት ጃኬት ይልበሱ

እርስዎ ወይም ልጅዎ እንዴት እንደሚሞኝ ቢያውቅም ቅሉ ፣ ልጆች ፣ ወጣቶችና አዋቂዎች ዘወትር የህይወት ጃኬት መልበስ አለባቸው፤

- በጀልባ ፣ በራፍት (ገንዳ) ወይም በተንሳፋፊ ጎማ በሚሆኑበት ጊዜ
- በሀይቅ ፣ በወንዝ ወይም ውቅያኖስ በመሳሰሉት በክፍት ውኃ ላይ በምዋኙበት ጊዜ
- በውሃ ውስጥ ወይም አጠገብ እና በውኃ ዳር ባሉት መደቦች ላይ በምሆኑበት ወይም በምጫውቱበት ጊዜ እያንዳንዱ የህይወት ጃኬት በአሜሪካ የጠረፍ ጥበቃ የተፈቀደ መሆኑን ያረጋግጡ።



ዋናና በውኃ ውስጥ ከአደጋ መጠበቂያ ስልቶችን ይማሩ

- በደንብ ለመዋናት ካላወቁ ፣ አንድ ሰው እንዲያስተምርዎት ይፈልጉ። ለመንሳፈፍ እና ቢያንስ ለ10 ደቂቃ በውኃ ውስጥ ለመንበጫረቅ ይማሩ።
- ልጅዎ ለመዋናት መማሩን እርግጠኛ ይሁኑ። የዋና ስልታቸውን በየዓመቱ ያሻሽሉ።
- ትምህርቶች መሰጣታቸውን በአካባቢዎ ባለው የዋና ሥፍራ ወይም የህይወት ጥበቃ ባለባቸው የውኃ ዳርቻዎች ጋ ይጠይቁ።

የአካባቢውን የአየርና የውኃ ሁኔታዎችን ይወቁ

- ሁልጊዜ በማይታወቅና ጥልቀት በሌለበት ውስጥ መጀመሪያ እግሮችዎን ይክተቱ።
- ወጣገባ የሆነ ቦታዎች፣ የውኃ ማዕበል ፣ የውኃ ውስጥ ነውጥ (ማዕበል) ፣ የአየር ሁኔታ ለውጥ መኖሩን ይዩ ።
- በሞቃታማ በጋ ጊዜም ቢሆን ቀዝቃዛ ውኃ ሊገድል እንደሚችል ይወቁ ። ቢቀዝቅዝዎት ወይም ቢደክምዎት ወደ ውኃ ዳር ይጠጉና ይረፉ።
- ሁሉንም የዳህንነት ምልክቶችንና የማስጠንቀቂያ ባንዲራዎችን ይታዘዙ።

በድንገተኛ አደጋ ጊዜ ምን እንደሚደረግ ይወቁ።

- የመጀመሪያ ህክምና እርዳታንና CPR ይማሩ።
- የእጅ ስልክዎን ይዘው ይምጡ ወይም ከሁሉ በበለጠ በቅርብ ያለውን ስልክ የት እንደምያገኙ ይወቁ።
- በድንገተኛ አደጋ ጊዜ 911 ይደውሉ።
- እንደ “ መድረስና መወርወር ” ፣ እራስዎን ለአደጋ ሳያጋልጡ ሌሎችን የሚያድኑባቸውን መንገዶች ይማሩ። አንድ የረጋ የነገረ በመያዝ በውኃ ውስጥ ችግር የደረሰበትን ሰው ይድረሱ። ሊደርሱአቸው ባይችሉ ፣ አንድ ተንሳፋሬ ነገር ይጣሉላቸው።

ተጨማሪ መረጃ ለመወቅ

- * የልጆች መስጠም መከላከያና የውኃ ደህንነት መረጃ በ www.seattlechildrens.org/dp ይዩ።
- * የልጅዎ የጤና አጠባበቅ አቅራቢ