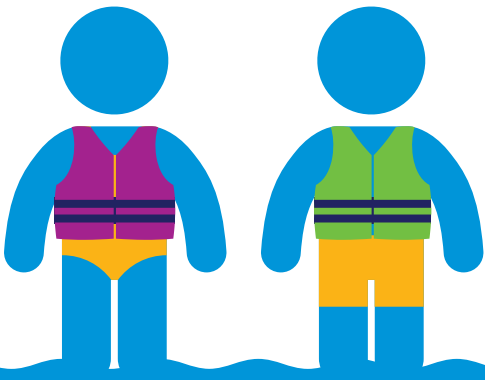


حقائق السلامة المتعلقة بالنهر

للآباء والأطفال



عند زيارة الأنهار والبحيرات المتعددة في مقاطعة ساكرامنتو، يجب على الجميع ارتداء سترة النجاة الملائمة تمامًا أثناء الصيد، أو ركوب الزوارق، أو السباحة، أو العوم، أو مجرد الخوض في المياه وطبقًا للقانون، يلزم الأطفال دون سن ١٣ عامًا ارتداء سترة نجاة.

إذا لم يكن لديك سترات نجاة، فيوجد مراكز لاقتراض سترات النجاة في متنزه أنسيل هوفمان، ومتنزه ديسكفري (في الموقعين)، وساند كوف، وشارع هاو، وشاطئ باراداييس، وصنرايز، ونقاط الوصول في شارع وات، وتتوفر أيضًا في معظم مراكز الإطفاء المحلية.

نصائح السلامة المتعلقة بالنهر

- **راقب الأطفال.** لا تترك الأطفال وحدهم في المياه أو بالقرب منها.
- **تعلم كيفية السباحة.** تُعد معرفة كيفية السباحة أمرًا مهمًا لتبقى بأمان، حتى مع استخدام سترات النجاة.
- **الابتعاد عن المياه العميقة.** ابقَ قريبًا من الشاطئ لتجنب المنحدرات العمودية والتيارات.
- **احترس من المخاطر.** ارتدِ حذاءً مائيًا لحماية قدميك من المخاطر الخفية في المياه المظلمة.
- **احم نفسك.** لا تخاطر بحياتك لإنقاذ ممتلكاتك التي طفت بعيدًا عنك.
- **الالتزام بالإشارات.** اقرأ أي إشارة تراها في المنطقة قبل الاستمتاع بالمياه.
- **تجنب تناول الكحول والمخدرات.** حيث إنهما يسيئان إلى تقديرك للأمور وتوازنك.
- **استخدم واقي الشمس المقاوم للمياه.** يُوضع قبل النشاط بـ ٣٠ دقيقة ويُعاد وضعه كل ساعتين.
- **لا تستخدم الأرجوحات المصنوعة من الجبال أو تقفز من فوق الجسور.** لا تخاطر بالتعرض للإصابة من الهبوط في المياه الضحلة أو من كسر الأفرع.
- **كيفية مساعدة شخص تعرّض للخطر.** الصياح بقول "النجدة" لجذب الانتباه. الوصول إلى الشخص باستخدام عصا أو فرع أو مجداف. أو، قم برمي سترة النجاة أو صندوق الثلج لمساعدتهم على البقاء على قيد الحياة إلى أن يتمكنوا من الوصول إلى الشاطئ أو حتى وصول المساعدة.



**SAFE
KIDS**
GREATER
SACRAMENTO

Led By

 **Dignity Health.**
Mercy San Juan Medical Center

SACRAMENTO
COUNTY
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES
Division of Public Health