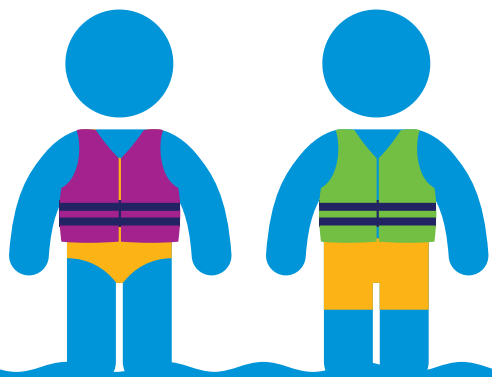


اطلاعات ایمنی رودخانه

برای والدین و کودکان



هنگام بازدید از رودخانه ها و دریاچه های متعدد شهرستان ساکرامنتو، و در هنگام ماهیگیری، قایق سواری، شنا، شناور شدن یا راه رفتن ساده در آب، بر اساس قانون هر کس باید یک جلیقه نجات بپوشد که به شکل مناسب اندازه باشد. کودکان زیر ۱۳ سال باید یک جلیقه نجات بپوشند.

اگر جلیقه نجات نداشته باشید، ایستگاه های امانت دهی جلیقه نجات در پارک Ancil Hoffman، پارک Discovery (دو مکان)، Sand Cove، خیابان Howe، ساحل Sunrise, Paradise و خیابان Watt وجود دارند و در بیشتر ایستگاه های آتشنشانی نیز موجود هستند.

نکات ایمنی رودخانه

- مواظب بچه ها باشید. هرگز بچه ها را در آب یا در نزدیکی آب تنها ترک نکنید.
- شنا کردن را یاد بگیرید. حتی با جلیقه های نجات، بلد بودن شنا برای در امان ماندن مهم است.
- از آب عمیق دوری کنید. برای دوری از گودال ها و جریان ها، در نزدیکی ساحل بمانید.
- مواظب خطرات باشید. برای محافظت از پاهای خود در برابر خطرات پنهان در آب تیره، کفش ویژه آب بپوشید.
- از خود محافظت کنید. برای نجات اموالی که دور از شما در آب شناور شده اند، هرگز زندگی خود را به خطر نیندازید.
- از دستورات تابلوها پیروی کنید. پیش از لذت بردن از آب، دستورات همه تابلوهایی را که در اطراف می بینید رعایت کنید.
- از الکل و مواد مخدر پرهیز کنید. آنها قدرت تشخیص و هماهنگی شما را مختل می کنند.
- از کرم ضد آفتاب ضد آب استفاده کنید. ۳۰ دقیقه پیش از فعالیت، آن را بمالید و هر ۲ ساعت یک بار دوباره این کار را انجام دهید.
- هرگز از تاب های طناب استفاده نکنید یا از پل ها نپرید. خود را در معرض خطر فرود آمدن در آب کم عمق یا شکستن شاخه ها قرار ندهید.
- چگونگی کمک به فردی که دچار مشکل شده است. فریاد بزنید «کمک» تا توجه را جلب کنید. یک چوب، شاخه یا پارو را به سمت فرد مزبور دراز کنید. یا یک جلیقه نجات یا صندوق یخ را پرتاب کنید تا به آنها کمک کنید تا زمانی که بتوانند به ساحل برسند یا کمک به آنها برسد، به حالت شناور بمانند.



**SAFE
KIDS**
GREATER
SACRAMENTO

Led By

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

**SACRAMENTO
COUNTY**
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES
Division of Public Health