

নিরাপদে সাঁতার কাটা



সবার জন্য পরামর্শ

- সবসময় অন্য কারও সাথে সাঁতার কাটুন, একা একা নয়, এবং একে অপরের দিকে খেয়াল রাখুন।
- জলাশয়ের কাছাকাছি থাকলে আপনার বাচ্চাদের দিকে বিশেষ নজর দিন।
- আপনার স্বাস্থ্যের বিষয়টি মাথায় রাখুন। খিঁচুনি বা হৃদরোগের মতো শারীরিক সমস্যা থাকলে পানিতে ডুবে যাওয়ার ঝুঁকি অনেক বেড়ে যেতে পারে।
- আপনি সাঁতার না জানলে বুকের চেয়ে গভীর পানিতে নামা থেকে বিরত থাকুন।
- সাঁতার কাটার ইচ্ছে থাকলে অ্যালকোহল বা কোনো নেশাজাতীয় দ্রব্য সেবন করবেন না।
- আট ফুট (2.5 মিটার) এর চেয়ে কম গভীরতা বা অজানা গভীরতার পানিতে ডুব দেবেন না।
- আবহাওয়ার পরিস্থিতির দিকে খেয়াল রাখুন এবং ঝড় বা বজ্রপাতের সময় কখনোই সাঁতার কাটবেন না।
- সাঁতার কাটার জন্য সবচেয়ে নিরাপদ জায়গা হলো পাবলিক বিচ অথবা লাইফগার্ড আছেন এমন সুইমিং পুল।

পানিতে ডুবে যাওয়ার লক্ষণগুলি জেনে রাখুন

প্রতি বছর শত শত নিউ ইয়র্কবাসী পানিতে ডুবে মারা যান। পানি আছে এমন যেকোনো জায়গায় এবং যেকোনো মানুষের সাথে এমনটি ঘটতে পারে। পানিতে ডুবে যাওয়ার ঘটনাটি খুব দ্রুত এবং নীরবে ঘটে। পানিতে ভেসে থাকার আশ্রয় চেষ্টা করার সময় একজন ব্যক্তির পানি ছিটানো বা হাত নাড়ানোর দৃশ্যটি দেখে বোঝা যেতে পারে যে তিনি ডুবে যাচ্ছেন।

আপনার ঝুঁকি কমান। সাঁতারের প্রাথমিক কৌশলগুলি শিখে নিন। কার্ডিওপালমোনারি রিসাসিটেশন (CPR) প্রশিক্ষণ নেওয়ার কথা ভাবুন। কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস দেওয়া, প্রাথমিক চিকিৎসা এবং 911-এ কল করার মাধ্যমে একজন মানুষের জীবন বাঁচানো যেতে পারে।



শিশুদের নিরাপদ রাখুন

শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের পানিতে ডুবে যাওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি। কম গভীর পানিতে থাকলেও ছোট বাচ্চাদের সবসময় আপনার হাতের নাগালের মধ্যে রাখুন।

লাইফগার্ড বা লাইফ জ্যাকেট কখনোই কোনো প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের সরাসরি নজরদারির বিকল্প হতে পারে না। আপনার সুইমিং পুলে নিরাপদ বেড়া দেওয়া আছে কি না তা নিশ্চিত করুন, যাতে বাচ্চারা সহজে সেখানে পৌঁছাতে না পারে।

সুস্থ থাকুন

পানির মাধ্যমে জীবাণু ছড়াতে পারে। পানি গিলবেন না, এবং সাঁতার কাটার আগে ও পরে গা ধুয়ে নিন, এতে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি কমবে। ঘোলা বা বিবর্ণ পানিতে কখনোই সাঁতার কাটবেন না।

আপনার ডায়রিয়া থাকলে অথবা শরীরে খোলা কাটাছেঁড়া বা ক্ষত থাকলে পানিতে নামা থেকে বিরত থাকুন। পানিতে প্রস্রাব বা পায়খানা করবেন না। বাচ্চাদের কিছুক্ষণ পর পর বাথরুমে নিয়ে যান।

নৌকায় ঘোরার সময়

সবসময় নিরাপদে নৌকা চালানোর নিয়ম মেনে চলুন এবং ইউ.এস. কোস্ট গার্ড (U.S. Coast Guard)-অনুমোদিত (I-III লেবেলযুক্ত) লাইফ জ্যাকেট পরিধান করুন। সাঁতার কাটার জন্য বাতাসে ফোলানো সহায়ক সরঞ্জাম, যেমন ওয়াটার উইংস এবং ফ্লোট কখনোই ব্যবহার করা উচিত নয়।

আরো তথ্য

health.ny.gov/SwimSafe



Department
of Health