

ဘေးကင်းစွာ ရေကူးခြင်း



လူတိုင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ

- ရေကူးလျှင် အဖော်တစ်ဦးဦးနှင့်အတူ အမြဲ ကူးပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် စောင့်ကြည့်ပေးပါ။
- ကလေးများ ရေအနီးအပါးတွင် ရှိနေလျှင် အထူးဂရုစိုက်ပေးပါ။
- မိမိကျန်းမာရေးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ အတက်ရောဂါ သို့မဟုတ် နှလုံးရောဂါကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် ရေနစ်နိုင်ခြေပိုများစေနိုင်သည်။
- ရေမကူးတတ်လျှင် ရင်ဘတ်ကျော်အောင်နက်သော ရေကို ရှောင်ပါ။
- ရေကူးမည့်အစီအစဉ်ရှိလျှင် အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးများ မသုံးပါနှင့်။
- အနက် ရှစ်ပေ (2.5 မီတာ) အောက်ရှိသော သို့မဟုတ် အနက်ကိုမသိရသော ရေထဲသို့ ဒိုင်ဗစ်မထိုးပါနှင့်။
- မိုးလေဝသကို အလေးထားပါ။ မုန်တိုင်းများ သို့မဟုတ် လျှပ်စီးများ ရှိနေစဉ် လုံးဝ ရေမကူးပါနှင့်။
- ရေကူးရန် ဘေးအကင်းဆုံးနေရာမှာ အများသုံးကမ်းခြေ သို့မဟုတ် အသက်ကယ်ဝန်ထမ်းများရှိသော ရေကူးကန် ဖြစ်သည်။

ရေနစ်ခြင်းလက္ခဏာများကို သိရှိထားပါ

နှစ်စဉ် နယူးယောက်မြို့သား ရာပေါင်းများစွာ ရေနစ်သည်။ ရေရှိသော နေရာတွင် လူတိုင်း ရေနစ်နိုင်သည်။ ရေနစ်ခြင်းသည် လူသူမသိလိုက်ဘဲ အလျင်အမြန် ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ရေနစ်နေသူတစ်ဦးသည် ရေပေါ်ပေါ်နေရန် ရုန်းကန်နေချိန်တွင် ယက်ကန်ယက်ကန်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်ယမ်းပြခြင်း ပြုလုပ်နေတတ်ပါသည်။

မိမိအန္တရာယ်ကို လျော့ချပါ။ အခြေခံရေကူးစွမ်းရည်များကို လေ့လာသင်ယူပါ။ ရင်ခေါင်းဖိနှိပ် နှလုံးနှိုးဆွအသက်ကယ်နည်း (CPR) သင်တန်းတက်ရန် စဉ်းစားပါ။ ပါးစပ်မှလေမှုတ်သွင်းခြင်း၊ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းနှင့် 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ခြင်းတို့သည် အသက်တစ်ချောင်းကို ကယ်တင်နိုင်ပါသည်။



ကလေးငယ်များကို ဘေးကင်းအောင်ထားပါ

ကလေးငယ်များနှင့် ဆက်ကျော်သက်များသည် ရေနစ်နိုင်ခြေပိုများသည်။ ရေတိမ်လျှင်ပင် ကလေးငယ်များကို လက်လှမ်းမီရာတွင် အမြဲထားပါ။

အသက်ကယ်ဝန်ထမ်းများနှင့် အသက်ကယ်အင်္ကျီများသည် လူကြီးတစ်ဦး၏ အနီးကပ်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုမှုလောက် စိတ်မချရနိုင်ပါ။ ကလေးများ မဝင်နိုင်အောင် ရေကူးကန်ကို လုံလုံခြုံခြုံ ခြံခတ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။

ကျန်းမာအောင် နေပါ

ရောဂါပိုးမွှားများသည် ရေမှတစ်ဆင့် ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ နေမကောင်းမဖြစ်အောင် ရေများကို မျိုမချပါနှင့်၊ ရေမကူးမီနှင့် ရေကူးပြီးနောက် ရေစင်စင်ဆေးချပါ။ မကြည်လင်သော သို့မဟုတ် အရောက်ပျက်နေသော ရေထဲတွင် လုံးဝ ရေမကူးပါနှင့်။

ဝမ်းလျှောနေလျှင် သို့မဟုတ် ပွင့်နေသော ပြတ်ရှုနာများ သို့မဟုတ် အနာများ ရှိနေလျှင် ရေထဲမဆင်းပါနှင့်။ ရေထဲတွင် ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် မစွန့်ပါနှင့်။ ကလေးများကို မကြာခဏ ရေအိမ်သုံးခွင့်ပေးပါ။

လှေစီးသောအခါ

ဘေးကင်းသော လှေစီးခြင်းအလေ့အကျင့်များကို အမြဲလိုက်နာပြီး အမေရိကန်ကမ်းခြေစောင့်တပ် (U.S. Coast Guard) က ထောက်ခံအတည်ပြုထားသော (I-III အညွှန်းပါ) အသက်ကယ်အင်္ကျီကို အမြဲဝတ်ပါ။ လက်မောင်းပတ်ရေကူးဖော့များနှင့် ဖော့များကဲ့သို့ လေသွင်းထားသော ရေကူးအကူပစ္စည်းများကို လုံးဝ အသုံးမပြုသင့်ပါ။

ထပ်ဆောင်း အချက်အလက်များ

health.ny.gov/SwimSafe



Department
of Health