

सुरक्षति पौडी



सबैका लागि सुझावहरू

- सधैं अरू कोहीसँग पौडी खेल्नुहोस् र एक अर्कामा नजर राख्नुहोस्।
- पानीको आसपासमा आफ्ना बालबालिकाहरूलाई विशेष ध्यान दिनुहोस्।
- आफ्नो स्वास्थ्यको ध्यान दिनुहोस्। छारे रोग वा मुटुको समस्या जस्ता स्वास्थ्य अवस्थाहरूले मानिसहरूलाई डुब्ने उच्च जोखिममा पार्न सक्छन्।
- यदि तपाईंलाई पौडी खेल्न आउँदैन भने छातीभन्दा गहिरो पानीमा नजानुहोस्।
- यदि तपाईं पौडी खेल्ने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ भने मदिरा वा लागूपदार्थको सेवन नगर्नुहोस्।
- आठ फिट (2.5 मिटर) भन्दा कम गहिरो वा गहिराइ थाहा नभएको पानीमा फाल नहाल्नुहोस्।
- मौसममा ध्यान दिनुहोस् र आँधीबेहरी वा चट्याङ परेको बेला कहिल्यै पौडी नखेल्नुहोस्।
- पौडी खेल्नका लागि सबैभन्दा सुरक्षित ठाउँ सार्वजनिक बीच वा लाइफगार्डहरू भएको पोखरी हो।

डुब्न लागेका लक्षणहरू चिन्नुहोस्

प्रत्येक वर्ष, सयौं न्यु योर्कवासीहरूको डुबेर मृत्यु हुन्छ। पानी भएको जुनसुकै ठाउँमा, जोकसैलाई पनि यस्तो हुन सक्छ। मानिस डुब्ने घटना छिटो र शान्त रूपमा हुन्छ। डुब्न लागेको व्यक्ति पानीमा तैरिरहन संघर्ष गरिरहँदा उसले पानी छ्यापिरहेको वा हात हल्लाइरहेको जस्तो देखिन सक्छ।

आफ्नो जोखिम कम गर्नुहोस्। आधारभूत पौडी खेल्ने सीपहरू सिक्नुहोस्। कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेसन कक्षा लिने विचार गर्नुहोस्। उद्धार श्वासप्रश्वास, प्राथमिक उपचार र 911 मा फोन गर्नाले कसैको ज्यान जोगाउन सक्छ।



बालबालिकालाई सुरक्षित राख्नुहोस्

बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूमा डुब्ने जोखिम सबैभन्दा बढी हुन्छ। साना बालबालिकाहरूलाई कम गहिरो भागमा भए पनि सधैं हातले भ्याउने दूरीमा राख्नुहोस्।

लाइफगार्डहरू र लाइफ ज्याकेटहरूले वयस्कहरूको प्रत्यक्ष निगरानीको ठाउँ लिन सक्दैनन्। तपाईंको पोखरीमा बालबालिकाहरू पुग्न नसक्ने गरी सुरक्षित घेराबारा छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

स्वस्थ रहनुहोस्

पानीको माध्यमबाट कीटाणुहरू फैलिन सक्छन्। पानी ननिलेर तथा पौडी खेल्नु अघि र पछि शरीर पखालेर बिरामी हुनबाट बच्नुहोस्। धमिलो वा रङ बिग्रिएको पानीमा कहिल्यै पौडी नखेल्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई पखाला लागेको छ, वा शरीरमा खुला काटिएका घाउहरू छन् भने पानीमा नजानुहोस्। पानीमा पिसाब वा दिसा नगर्नुहोस्। बालबालिकाहरूलाई पटक-पटक शौचालय लैजानुहोस्।

बोटिङ गर्दा

सधैं सुरक्षित नौकाविहार अभ्यासहरू पालना गर्नुहोस् र यु.एस. कोस्ट गार्ड (U.S. Coast Guard) ले स्वीकृत गरेको (I-III लेबल भएको) लाइफ ज्याकेट लगाउनुहोस्। हावा भरिने पौडी सहायता सामग्रीहरू, जस्तै वाटर विङ्स र फ्लोट्स, कहिल्यै प्रयोग गर्नु हुँदैन।

थप जानकारी

health.ny.gov/SwimSafe



Department
of Health