

محفوظ تیراکی



سب کے لیے تجاویز

- ہمیشہ کسی دوسرے شخص کے ساتھ تیراکی کریں اور ایک دوسرے پر نظر رکھیں۔
- پانی کے قریب اپنے بچوں کا خاص خیال رکھیں۔
- اپنی صحت کو مدنظر رکھیں۔ دورے پڑنے کی بیماری یا عارضہ قلب جیسی بیماریوں میں مبتلا افراد کے ڈوبنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔
- اگر آپ کو تیراکی نہیں آتی تو ایسے پانی سے بچیں جس کی گہرائی چھاتی سے زیادہ ہو۔
- اگر آپ کا تیراکی کا ارادہ ہے تو الکحل یا منشیات کا استعمال نہ کریں۔
- آٹھ فٹ (2.5 میٹر) سے کم گہرے یا نامعلوم گہرائی والے پانی میں چھلانگ نہ لگائیں۔
- موسم پر نظر رکھیں اور طوفان یا بجلی چمکنے کے دوران ہرگز تیراکی نہ کریں۔
- تیراکی کے لیے سب سے محفوظ جگہ عوامی ساحل یا ایسا سوئمنگ پول ہے جہاں لائف گارڈز موجود ہوں۔

ڈوبنے کی علامات سے واقف رہیں

ہر سال نیویارک کے سیکڑوں رہائشی ڈوب جاتے ہیں۔ یہ کسی کے ساتھ بھی، کسی بھی ایسی جگہ ہو سکتا ہے جہاں پانی موجود ہو۔ ڈوبنے کا واقعہ تیزی سے اور خاموشی سے پیش آتا ہے۔ ڈوبتا ہوا شخص پانی پر تیرتے رہنے کی جدوجہد کے دوران پانی اچھالتا یا ہاتھ بلاتا ہوا دکھائی دے سکتا ہے۔

اپنے خطرے کو کم کریں۔ تیراکی کی بنیادی مہارتیں سیکھیں۔ قلبی تنفسی بحالی کی کلاس لینے پر غور کریں۔ مصنوعی تنفس، ابتدائی طبی امداد، اور 911 پر کال کرنے سے کسی کی جان بچ سکتی ہے۔



بچوں کو محفوظ رکھیں

بچوں اور نوجوانوں میں ڈوبنے کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو ہمیشہ اپنی پہنچ میں رکھیں، یہاں تک کہ کم گہرے پانی میں بھی۔

لائف گارڈز اور لائف جیکٹس، بالغ افراد کی قریبی نگرانی کا نعم البدل نہیں ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ کا سوئمنگ پول محفوظ طریقے سے گھرا ہوا ہو تاکہ بچے وہاں تک نہ پہنچ سکیں۔

صحت مند رہیں

جراثیم پانی کے ذریعے پھیل سکتے ہیں۔ بیمار پڑنے سے بچنے کے لیے پانی نگلنے سے پرہیز کریں، اور تیراکی سے پہلے اور بعد میں جسم کو اچھی طرح دھوئیں۔ گدے یا بدرنگ پانی میں برگز تیراکی نہ کریں۔

اگر آپ کو اسہال کی بیماری ہے، یا آپ کے جسم پر کھلے زخم ہیں، تو پانی میں جانے سے پرہیز کریں۔ پانی میں پیشاب یا پاخانہ نہ کریں۔ بچوں کو وقفے وقفے سے بیت الخلا لے کر جائیں۔

کشتی رانی کرتے وقت

ہمیشہ کشتی رانی کی محفوظ تدابیر اختیار کریں اور یو ایس کوسٹ گارڈ (U.S. Coast Guard) سے منظور شدہ (I-III لیبل والی) لائف جیکٹ پہنیں۔ ہوا بھرے سوئمنگ ایڈز، جیسے واٹر ونگز اور فلوٹس، کبھی بھی استعمال نہیں کیے جانے چاہئیں۔

مزید معلومات

health.ny.gov/SwimSafe



Department
of Health