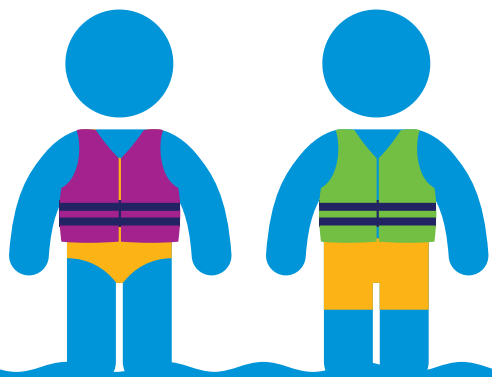


# حقایق محافظتی دریا

برای والدین و اطفال



در هنگام بازدید از دریا ها و دریاچه های متعدد در ساکرامنتو، همگی باید جلیقه های نجات بپوشند؛ چه کشتی رانی کنید، آب بازی نمائید، روی آب استراحت کنید، یا فقط در آب راه بروید و اطفال زیر 13 ساله باید قانوناً حتماً جلیقه نجات بپوشند.

اگر شما جلیقه نجات ندارید، ایستگاه های جلیقه های کرایبی در پارک Ancil Homan، پارک Discovery (در دو موقعیت)؛ Sand Cove, Howe Avenue, Paradise Beach, Sunrise, Watt Avenue میسر میباشند و همچنان در بسیاری از ایستگاه های اطفائی نیز در دسترس قرار دارند.

## نکات مهم محافظتی در دریا

- **بر روی اطفال نظارت داشته باشید.** هیچ وقت اطفال را نگذارید در آب یا در نزدیک آن به تنهایی بروند.
- **آب بازی را یاد بگیرید.** برای محافظت بیشتر حتی با جلیقه نجات بسیار مهم است آب بازی را یاد بگیرید.
- **از آب عمیق در کنار باشید.** برای جلوگیری از لغزش و جریان شدید آب نزدیک ساحل باشید.
- **مواظب خطر باشید.** برای محافظت پای های تان از خطرات پوشیده در آب تیره، بوت آبی بپوشید.
- **مراقب خود باشید.** هیچ وقت برای بدست آوردن چیز های که آب میبرد، زندگی خود را با خطر مواجه نکنید.
- **از لوحه ها اطاعت کنید.** قبل از لذت بردن در آب هر نوع لوحه یا نشانی که در آن ساحه است را بخوانید.
- **از شراب و مواد مخدر استفاده نکنید.** اینچنین چیز ها قضاوت و همکاری شما را مختل میسازد.
- **کریم ضد آفتاب استفاده نمائید.** سی دقیقه قبل از فعالیت استفاده کنید و پس از هر دو ساعت دوباره استفاده نمائید.
- **هیچ وقت از گاز های ریسمانی یا پل های خیز زدن استفاده نکنید.** با پائین شدن در آب کم یا شکستن شاخچه ها، هیچ وقت زندگی خود را در خطر نیاندازید.
- **یک کسی که در مشکل است را چگونه می توانید کمک کنید.** چیخ بزنید ”کمک“ تا توجه را بخود جلب نمائید. همراه با یک خاده، شاخچه یا بیلچه بطرف آن شخص بروید. یا یک جلیقه نجات یا صندوقچه یخ بطرف آن شخص برتاب کنید تا کمک کند که وی روی آب باشد تا بتواند به ساحل برسد یا کسی برای کمک بیاید.



**SAFE  
KIDS**  
GREATER  
SACRAMENTO

Led By

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

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