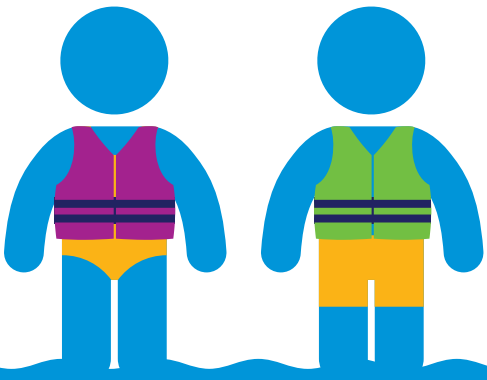


د والدینو او ماشومانو لپاره

د سیند د خونديتوب په اړه معلومات او حقیقتونو



د سیکرا مینتو کاونټی گڼ شمیر سیندونو او جهیلونو ته د تللو پرمهال هر یو تن باید د کب نیونې، بیړۍ چلونې، لامبو وهنې، لامبو ځنۍ یا یوازې د پوري وتلو لپاره مناسب لایف جیکټ واچوي او د قانون له مخې، له 13 کالو څخه کم عمر ماشومان باید لایف جیکټ واچوي.

که تاسې لایف جیکټونه نه لرئ، په انکیل هاف مېن پارک، ډسکوري پارک، (دوه موقعیتونه)، سیند کو، هاو اپونیو، پیراډایز بیچ، سن رایز، ویت ایونیو کې د جیکټ د پور اخیستلو مرکزونه موجود دي او همدارنگه د اطفایي په زیاتره محلي سټیشنونو کې هم موجود دي.

د سیند د خونديتوب مشورې

- **په ماشومانو نظر ساتئ.** هیڅکله هم ماشومان په اوبو کې یا اوبو ته نږدې یوازې مه پرېږدئ.
- **لامبو وهنه زده کړئ.** حتی د لایف جیکټونو سره هم د خوندي پاتې کیدو لپاره لامبو وهنه زده کول مهم ده.
- **د ژورو اوبو څخه ځان ساتئ.** د ساحل سره نږدې پاتې کېږئ چې د څپو او غورځیدو څخه ځان بچ ساتئ.
- **خطرو ته پام کوئ.** په تیاره کې په اوبو کې د پټو خطرو څخه د ځان ساتلو لپاره د اوبو پیزار اچوئ.
- **ځان ساتئ.** هیڅکله هم د هغه شیانو د ژغورلو لپاره خپل ژوند په خطر کې مه اچوئ چې اوبه یې ویسي.
- **اشارې تعقیبوی.** د اوبو څخه د خوند اخیستلو نه مخکې په دغه سیمه کې که څه اشارې ورکړل شوې وي، هغه لولئ.
- **د الکولو او نشه یي توکو څخه ځان ساتئ.** د دې په استعمال سره ستاسې قضاوت او همغږي متاثره کېږي.
- **د اوبو سره مقاومت کوونکي د لمر د ژغورنې کریم لکوئ.** د فعالیت څخه یې 30 دقیقې مخکې لکوئ او بیا یې هر 2 ساعته وروسته لکوئ.
- **هیڅکله هم د پري ټالونه مه استعمالوی یا د پلونه څخه ټوپ مه وهئ.** په رغی اوبو کې په ټوپ وهلو یا د څانگو په ماتیدلو سره د ځان د ټپي کیدو خطر مه جوړوئ.
- **که څوک په مشکل کې وي نو مرسته به ورسره څنگه کوئ.** د ”هیلپ“ چیغه وباسئ چې پام راوړوئ. هغه تن ته ځان ورسوئ چې ستن، څانگه یا پارو لري. یا لایف جیکټ یا یخ بکسه ورته وغورځوئ چې په مرسته یې هغوی ډوبیږي نه او غاړې ته راوړوسي یا مرسته راوړسي.



**SAFE
KIDS**
GREATER
SACRAMENTO

Led By

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

SACRAMENTO
COUNTY
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES
Division of Public Health