



حملة السلامة في المياه أدوات التواصل

صيف 2023

المقدمة

إليك أدوات التواصل هذه مع الرسائل والمعلومات المتعلقة بالسلامة في المياه، والتي وضعها شركاء Metro وكل من أبدى اهتماماً في مشاركة رسائل السلامة في المياه. يرجى مشاركة هذه الرسائل مع من تقدم الخدمات من أجلهم ومتابعيك على وسائل التواصل الاجتماعي خلال فصل الصيف. سنحدث هذه الأدوات كل سنة قبل أن يبدأ الموسم.

في هذه الأدوات هنالك

- [مقاطع مصورة](#)
- [صور ورسوم بيانية](#)
- [النقاط الأساسية مع دعوات للتصرف](#)

تقديم لمشاركة المحتوى يرجى مشاركة أيام العطل الرئيسية والأوقات التي نتوقع فيها مرور موجات حر في المنطقة.

Memorial Day: الاثنين، 29 مايو

Juneteenth: الاثنين، 19 يونيو

Independance Day: الثلاثاء، 4 يوليو

Labor Day: الاثنين، 4 سبتمبر

الوسومات يرجى وضع الحرف الأول من كل كلمة بصيغة الأحرف الكبيرة لسهولة الاستخدام.
[LifeJacketsAreForEveryone](#) #[WearALifeJacket](#) #[LifeJacketsSaveLives](#)

الموقع الإلكتروني oregonmetro.gov/watersafety

يمكنك إضافة هذا الرابط في منشورك لتوجيه الناس إلى أحد موارد السلامة في المياه.

الجمهور المستهدف يتكون الجمهور المستهدف من الأشخاص الأكثر عرضة للغرق.

يعتبر ذوي البشرة السوداء والآسيويون وسكان الهادئ وذوي الأصول اللاتينية والسكان الأصليون وبشكل غير متكافئ من ضحايا الغرق.

- حيث لدى ما يقارب 70 بالمائة من الأطفال ذوي البشرة السوداء قدرات سباحة تتراوح بين منخفضة إلى معدومة. وفي المسابح، يغرق الأطفال ذوي البشرة السوداء والذين تتراوح أعمارهم بين 10-14 سنة بمعدلات 7.6 مرة أعلى من الأطفال البيض. حيث يحتمل أن يغرق الأطفال والصغار ذوي البشرة السوداء في المسابح العمومية، بينما

[العودة إلى أعلى الصفحة](#)



Metro

تزداد احتمالية غرق الأطفال والصغار البيض في المسابح المنزلية. تعتبر معدلات موت ذوي البشرة السوداء أعلى بمرّة ونصف من الأشخاص البيض.

- لدى 66 بالمائة من الأطفال الآسيويين وسكان الهادي و56 بالمائة من الأطفال من أصول لاتينية قدرات سباحة تتراوح بين منخفضة إلى معدومة.
- وترتفع احتمالية غرق الأطفال من السكان الأصليين إلى حوالي الضعف مقارنة بنظرائهم. وفي المياه في الطبيعة، يمتلك السكان الأصليين أو سكان الأسكا الأصليين أعلى معدلات غرق، بنسب تصل إلى 2.7 مرة أعلى من الأشخاص البيض. تكون معدلات الموت جراء الغرق للسكان الأصليين أو سكان الأسكا الأصليين بأعمار 29 أو أصغر أعلى بمرتين من نفس المعدلات بين الأشخاص البيض، مع تفاوتات أعلى بين هذه الأعمار 25-29 (تكون النسب 3.5 مرة أعلى).

أهداف مشتركة لمنع حالات الغرق:

- مشاركة المعلومات. أبلغ الناس:
 - مدى أهمية ارتداء سترة نجاهة؛
 - كيفية تثبيت سترة النجاهة بشكل مناسب
 - أي من متنزهات Metro – [ومناطق/مرافق السباحة الأخرى](#) – تحتوي محطات فيها ستر نجاهة بإمكان الآخرين استعارتها؛
 - كيفية إيجاد المناطق الآمنة للسباحة فيها؛
 - حول مجموعة الإجراءات التي يمكنهم اتخاذها لمنع حالات الغرق.
- ربط الناس بالموارد أبلغ الناس متى تقوم Metro بإعطاء ستر نجاهة وكيف يستطيع الناس الحصول عليها.
- أوسع نطاق توعيتنا. عبر التعاون مع بعضكم البعض، سيكون لدينا القدرة على الوصول إلى المزيد من الأشخاص من خلال مختلف قنوات التواصل.

محتوى للمشاركة به على وسائل التواصل

مقاطع مصورة

ستجد أدناه مقاطع مصورة يمكن تنزيلها من صندوق محتوى Metro لتشارك بها مع مجتمعاتك، يتبعها رابط لتوجيه الناس إليه إذا كنت تفضل ذلك.

[يمكنك تنزيل المقاطع المصورة بصيغة 16:9 \(أفقية\) و 9:16 \(عمودية\) في المحتوى لدينا.](#)

يمكن أن تقدم Metro المزيد من المقاطع المصورة حول السلامة في المياه خلال فترة فصل الصيف. يمكنك دوماً الاتصال بالشخص المعني بالتواصل والمذكور في أسفل هذه الوثيقة لمعرفة إذا ما توفرت مقاطع جديدة.

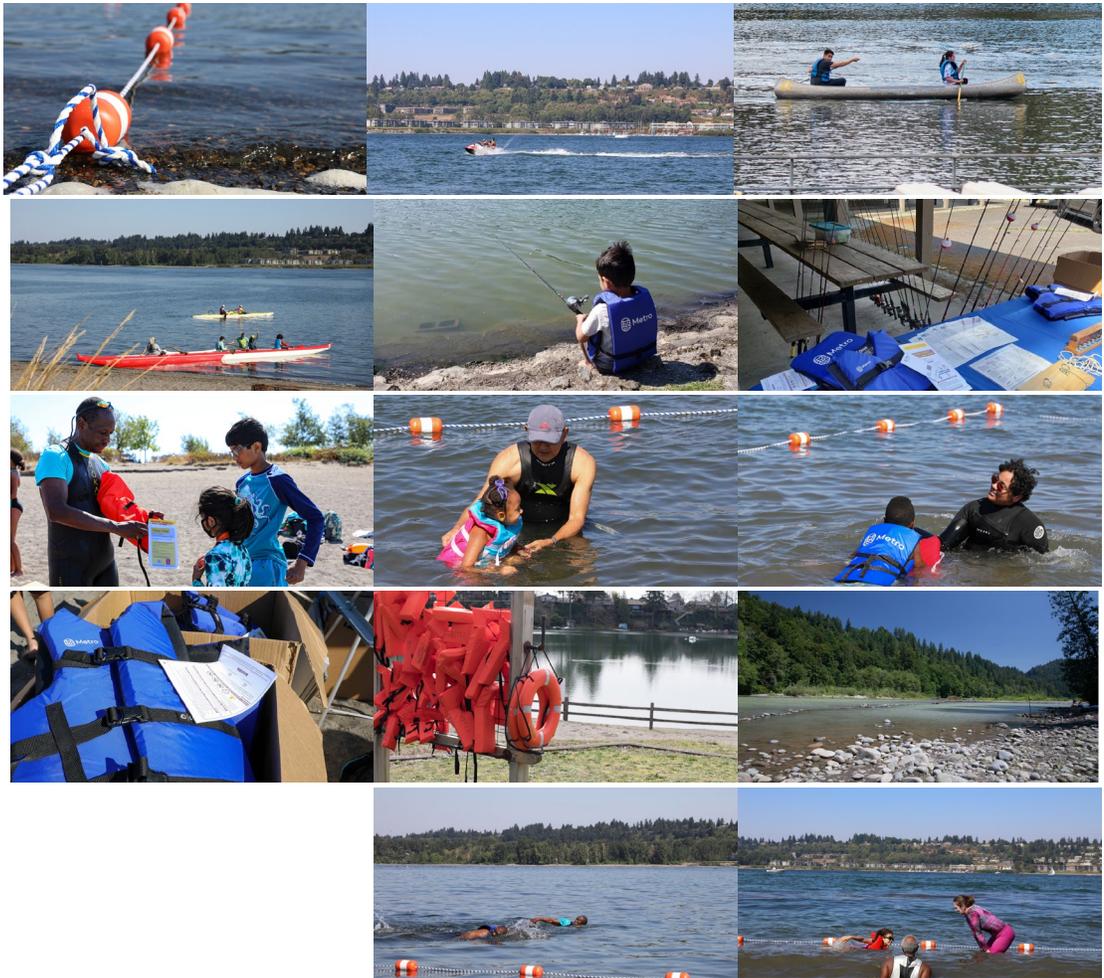
[العودة إلى أعلى الصفحة](#)



الصور

لقد أضفنا نص بديل (alt text) لكل من الصور أدناه، مما يساعد برنامج قراءة الشاشة في وصف الصور للأشخاص الذين يعانون من صعوبة في الابصار. يرجى إدراج النص البديل للصور عندما تنشر هذا المحتوى على قناتك. انقر زر الفأة الأيمن واختر "alt text" لاستعراضه.

[يمكنك ايجاد صور بأبعاد 1:1 أو 16:9 في صندوق المحتوى.](#)



[العودة إلى أعلى الصفحة](#)



نماذج التعليقات

الماء البارد:

هل تعرف بأن من الممكن فقدان حرارة الجسم أربع مرات أسرع في الماء البارد مقارنة مع الهواء البارد؟ عندما يلامس جسمك الماء، يمكنك الشعور بصدمة البرد-تنفس سريع، وارتفاع نبضات القلب وضغط الدم لأعلى معدلاتهما. كن مستعداً. ارتدِ سترة نجاة.

حتى في الأيام الحارة، يمكن أن يظل الماء بارداً.

كيفية تثبيت سترة نجاة:

من الواجب أن تكون سترة النجاة مثبتة لتقوم بدورها. تذكر هذه الملاحظات عند اختيار سترة نجاة تلائمك.

تأتي ستر النجاة بأشكال وأحجام وألوان ومواد متنوعة. ولا يهم الطراز الذي تختاره، بل أن من المهم بمكان أن تختار السترة التي لا تكون أكبر أو أصغر مما يجب، بل ملائمة تماماً. oregonmetro.gov/watersafety

فعندما تريد شراء سترة نجاة، يكون الحجم مهماً. فبدلاً عن الحصول على سترة تسمح لك بأن تحتفظ بها مهما كبرت، تأكد من اقتناء السترة التي تحتضن مستخدمها بشكل صحيح.

الغرق:

يعتبر الغرق المسبب الرئيس لحالات موت الأطفال التي يمكن تجنبها في الولايات المتحدة.

فالغرق أحد أعلى أسباب الموت للأطفال بين سن 1 إلى 4 سنوات.

وتحتل حالات الغرق في المياه الطبيعية نسبة 75 بالمائة من بين جميع حالات الموت غرقاً في أوريغون للفترة بين 2018-2020. ومن بين حالات الغرق هذه، نصفها غرق يافعين بسن 19-15 سنة.

فحيث أن الأطفال الصغار ترتفع احتمالية أن يغرقوا في المسابح، إلا أن اليافعين أكثر عرضة للغرق في تجمعات المياه الطبيعية مثل البحيرات والأنهار والبرك. لماذا؟ بسبب التعرض المتزايد للتجمعات المائية الطبيعية وقلة الإشراف وارتفاع نسبة السلوكيات التي تحض على تجربة المخاطرة.

إن الغرق موت سريع وصامت.

فعندما يبدأ الطفل بالمعاناة، يظهر رد فعل غريزي ضد الغرق.



فبدلاً عن تلويح الذراعين، يم الأطفال الأكبر سناً ذراعيهم للأسفل ضاغطين في محاولة لرفع أفواههم فوق مستوى الماء. ويبقي الأطفال الأصغر سناً وجوههم في الماء دون حركة أو بحركة ضئيلة للذراعين والقدمين. وبدلاً عن الصراخ، يقاوم الأطفال من أجل الحصول على الهواء.

يمكن أن يستمر الأمر لأقل من 20 ثانية قبل أن يبدأ الطفل بالنزول تحت سطح الماء. إن أفضل ما يمكنك القيام به أنت ومن تحبهم قبل الدخول في الماء هو ارتداء سترة نجاة.

التفاوتات العرقية/الإثنية

إن معدلات الموت بسبب الغرق للسكان الأصليين أو سكان الأسكا الأصليين دون سن 30 أعلى بمرتين من معدلات الأشخاص البيض.

ومعدلات الموت بسبب الغرق لذوي البشرة السوداء هي مرة ونصف أعلى من معدلات الأشخاص البيض.

وتكون التفاوتات أعلى بين الأطفال ذوي البشرة السوداء. حيث أن المعدلات بين الأطفال بسن 5 إلى 9 سنوات تكون أعلى بمرتين ونصف والأطفال بسن 10-14 تكون أعلى بثلاث مرات ونصف.

ملاحظات السلامة:

إليك بعض الأمور لتتذكرها عندما يدخل الأطفال مرحلة المراهقة:

- تعلم السباحة. ليس الوقت متأخراً على الإطلاق لتعلم مبادئ السباحة الأساسية ومهارات النجاة في الماء.
- استمر بالاشراف. يمكن لذلك أن ينقذ الأرواح. إن معرفة السباحة لن تحول دون غرق أي شخص مهما كان عمره.
- لا تسبح بمفردك مطلقاً. ليكن لديك نظام الصديق، حتى عند السباحة مع مجموعة كبيرة من الأصدقاء.
- اختر مناطق السباحة في المياه الطبيعية بعناية. إن السباحة في نهر أو بحيرة يختلف كثيراً عن السباحة في المسبح.
- كن على اطلاع بالمخاطر قبل الذهاب.
- ارتد سترة نجاة.

قلل خطر غرقك: تعلم السباحة، واجلب معك صديق، واعرف مخاطر المياه في الطبيعة وخطط رحلتك.

نظام الصديق: لا يترك الأصدقاء أصدقائهم الآخرين يسبحون بمفردهم. استخدم نظام الصديق، حتى عند السباحة مع مجموعة كبيرة من الأصدقاء.

هنالك دوماً درجة من الخطورة عند السباحة في المياه في الطبيعة.

نقاط المناقشة/رسائل إضافية ليشاركها قادة المجتمع/المؤثرون.



إذا ما استضافت منظمك اجتماعات جماعية، أو وجدت نفسك في إحدى المناسبات المجتمعية، وكان هنالك أشخاص تقدم خدمة لهم، يرجى أن تعطينا وقتاً لتشارك هذه الرسائل. أدرجهم ضمن أية تحديثات تشارك بها قبل بدء أي عرض تقديمي. كما أن هذه الرسائل تلائم إدراجها بنسختها في منشورات التواصل الاجتماعي.

رسائل أساسية

- يعتبر ارتداء سترة نجاة، حتى إن كنت تجيد السباحة، أفضل شيء يمكنك أن تقوم به لتبقى آمناً في الماء.
- ارتدِ **سترة نجاة** عند ركوب زورق أو صيد السمك، حتى إن لم تكن تزمع النزول إلى الماء.
- من المهم أن تلائمك سترة النجاة-تحقق من الملصق للتأكد من متطلبات الطول والوزن.
- يكون الأطفال ذوي البشرة السوداء والآسيويين وسكان الهادي واللاتينيين و/أو السكان الأصليين أكثر عرضة للغرق من الأطفال البيض.
- تتوفر محطات ستر النجاة في مختلف مناطق Oxbow Regional Park، وعلى شاطئ Blue Lake، وRegional Park، وFarmington Paddle Launch، وChinook Landing، وSauvie Island ومنصة القوارب في M. James Gleason Memorial.

السلامة في المياه لجميع الأعمار.

- تعلم السباحة. ليس الوقت متأخراً على الإطلاق لتعلم مبادئ السباحة الأساسية ومهارات النجاة في الماء. من الصعب توفير دروس السباحة في فصل الصيف هذا، إلا أن من الممكن توفر بعض الصفوف في منطقتك:

- [Tualatin](#)
- [Portland](#)
- [Oregon City](#)

- علم الأطفال أن يطلبوا دوماً إنذاراً للذهاب قرب الماء.
- استمر بالإشراف عندما تكون قرب الماء، حتى عندما يصبح الأطفال أكبر سناً. يمكن لذلك أن ينقذ الأرواح.
- إن معرفة السباحة لن تحول دون غرق أي شخص مهما كان عمره.
- فالغرق ليس خطراً يقع على الأطفال فحسب. فالعديد من ضحايا الغرق هم من اليافعين وخاصة في المياه المفتوحة.
- لا تسبح بمفردك مطلقاً. استخدم نظام الصديق، حتى عند السباحة مع مجموعة كبيرة من الأصدقاء.
- لا تشرب المشروبات الكحولية أو تتعاطى المخدرات قبل أو أثناء السباحة أو الغوص أو عند الإشراف على السابحين.

السلامة في المياه في الأنهار والبحيرات

- في أوريغون، تظهر حالات الموت جراء الغرق غالباً في الأشهر الدافئة، وكثيراً ما تكون في تجمعات المياه التي يغذيها نوبان الثلوج مثل Sandy River.
- حتى الأنهار والبحيرات التي تبدو هادئة يمكن أن تكون خطيرة. إن السباحة في نهر أو بحيرة يختلف كثيراً عن السباحة في المسبح. اعرف المخاطر قبل الذهاب.
- المخاطر التي يجب تحريها في تجمعات المياه الطبيعية:



Metro

- مسائل تتعلق بجودة المياه. يتمثل أحد المخاوف الأساسية في الأنهار والبحيرات في الطحالب الزرقاء المخضرة المؤذية (الزراقم cyanobacteria) والتي قد تتواجد في فصل الصيف. تحقق منتحديثات الصحة والسلامة في الموقع الذي تخطط لزيارته قبل ذهابك.
- اطلع على العلامات التحذيرية المنشورة والتي تحذر من المخاطر (الصخور والمناطق الضحلة) والتي يسهل التغاضي عنها.
- التيارات السريعة.
- عدم تواجد حارس الإنقاذ. سجل ملاحظات بمكان تواجد حارس الإنقاذ في الموقع الذي تختاره. إن لم يتواجد حارس إنقاذ، نوصي بأن تسبح مع صديق للمحافظة على أقصى درجات الإشراف.
- أحوال الطقس السيئة. تابع أحوال الطقس. يمكن أن تحمل الرياح الشديدة أنقاضاً إلى الماء وأن تسبب تيارات سريعة.

- إذا كان لديك أسئلة حول أدوات التواصل الاجتماعي هذه، اتصل بكريستل خوسي **Cristle Jose**:
- cristle.jose@oregonmetro.gov
-