



## د اوبو د خوندیتوب کمپاین: د ارتباطاتو وسیله

د 2023/وړی

### سریزه

دا د ارتباطاتو یوه وسیله ده چې د اوبو خوندیتوب پورې اړوند پیغامونه او معلومات لري، د Metro's ټولنې شریکانو او هر هغه چا لپاره جوړ شوی څوک چې د اوبو خوندیتوب پیغامونو شریکولو سره لیاالتیا ولري. مهرباني وکړئ دا پیغامونه د اوږدې پېلېدو کې هغه خلکو سره چې تاسې ورته خدمت کوئ او خپل د ټولنیزو رسنیو مینه والو سره شریک کړئ. موږ به هر کال د موسم د پیل کېدو څخه مخکې دا وسیله تازه کوو.

### پدې وسیله کې

- [ویدیوګانې](#)
- [انځورونه او ګرافیکي معلومات](#)
- [د وینا تر عمل پورې د غږیدو ټکي](#)

د مینځپانګې شریکولو لپاره تقویم. مهرباني وکړئ د لویو رخصتیو څخه مخکې یې شریک کړئ او کله چې موږ په سیمه کې د ګرمۍ څپو تمه کوو.

د یادونې وړځ: دوشنبه، د مۍ 29مه  
د جون نولسمه: دوشنبه، د جون 19مه  
د خپلواکۍ ورځ: سه شنبه، د جولای 4مه  
د کار ورځ: دوشنبه، د سپتمبر 4مه

هشتاګ مهرباني وکړئ د لاسرسي وړتیا لپاره د هر ټکي لومړۍ توری لوی کړئ.

LifeJacketsAreForEveryone #WearALifeJacket #LifeJacketsSaveLives#

ویب سایټ [oregonmetro.gov/watersafety](https://oregonmetro.gov/watersafety)

په ارامۍ سره دا لنک خپل پوست کې وراضافه کړئ ترڅو خلک د اوبو خوندیتوب سرچینې ته لارښود کړي.

د هدف لاندې اوریدونکي/لیدونکي د هدف لاندې اوریدونکي/لیدونکي هغه خلک دي چې په اوبو کې د ډوبیدو ډیر خطر سره مخ دي. تور، آسیایي، د پاسفیک ټاپو اوسیدونکي، لاتیناو بومي خلک په نامتناسب ډول اوبو کې د ډوبیدو قربانیان دي.

- نږدې 70٪ تور پوستي ماشومان د لامبو خورا ټیټه وړتیا لري یا یې هیڅ وړتیا نلري.



د لامبو حوضونو کې، د 10-14 کلونو عمر لرونکي تور پوستي ماشومان د سپین پوستي ماشومانو پرتله 7.6 ځله ډیر ډوبېږي. د تور پوستي ماشومانو او ځوانانو په تړاو دا احتمال ډیر دی چې په عامه حوضونو کې ډوب شي، او سپین پوستي ماشومان او ځوانانو په تړاو استوګنیز حوضونو کې د ډوبیدو احتمال ډیر دی. په اوبو کې د ډوبیدو له امله د تور پوستي خلکو د مړینې کچه د سپین پوستي خلکو پرتله 1.5 ځله لوړه ده.

- د آسیایي او پاسفیک ټاپو 66٪ او د لاتیني 56٪ ماشومان د لامبو خورا ټیټه وړتیا لري یا یې هېڅ وړتیا نلري.
  - بومي ماشومان د هغوی سپین پوستي همزولو پرتله دوه ځله ډیر د ډوبیدو احتمال سره مخ دي.
- په طبیعي اوبو کې، ترټولو ډیر امریکایي هندي یا د الاسکا بومي خلکو د مړینې کچه لوړه ده، چې د سپین پوستي خلکو پرتله یې کچه 2.7 ځله لوړه ده. د 29 کلونو او کم عمر لرونکي امریکایي هندي یا د الاسکا بومي خلکو په اوبو کې د ډوبیدو له امله د مړینې کچه د سپین پوستي خلکو پرتله 2 ځله لوړه ده، چې ترټولو ستره نابرابري د 25-29 کلونو ترمنځ (3.5 ځله لوړه کچه) ده.

#### د ډوبیدو مخنیوي لپاره شریک هدفونه:

- **معلومات شریک کړئ.** خلک خبر کړئ:
  - د ژوند جاکټ اغوستل څومره حیاتي دي؛
  - د ژوند جاکټ څنګه په سم ډول فټ کړئ؛
  - کوم Metro پارکونه – او [د لامبو ساحې/اسانتیاوې](#) – د ژوند جاکټونو سټیشنونه لري چې خلک یې پور ورڅخه اخیستلی شي؛
  - د لامبو لپاره څنګه خوندي ځایونه پیدا کړئ؛
  - د هغه اقداماتو د اندازې په اړه چې هغوی یې د خلکو د ډوبیدو مخنیوي لپاره ترسره کولی شي.
- **خلک د سرچینو سره وصل کړئ.** خلک خبر کړئ چې کله Metro د ژوند جاکټونه ورکوي او خلک ورته څنګه لاسرسی درلودلی شي.
- **زموږ لاسرسی پراخه کړئ.** د یوبل سره ملتیا کولو له لارې، موږ د ارتباطاتو بیلابیل چینلونو له لارې ډیرو خلکو ته د رسیدو ظرفیت لرو.

#### په ټولنیزو رسنیو د شریکولو لپاره مینځپانګه

##### ویدیوګانې

لاندې تاسې د Metro's Dropbox څخه د خپلو ټولنو سره د شریکولو لپاره د ډاونلوډ وړ ویدیوګانې لرئ، ورپسې یو لنک دی چې تاسې ورته خپل لیدونکي/اوریدونکي لارښود کوئ که تاسې وغواړئ.

[په Dropbox کې ویدیو ګانې په 9:16 \(افقي\) کې او په 9:16 \(عمودي\) کې ډاونلوډ کړئ.](#)

Metro ممکن د اوږي په اوږدو کې د اوبو خونديتوب په اړه نورې ویدیوګانې جوړې کړي. تاسې تل کولی شئ د دې سند په پای کې ورکړل شوي د اړیکې فرد سره اړیکه ونیسئ او معلومات ترلاسه کړئ چې آیا نورې ویدیوګانې چمتو دي.

## انځورونه

موږ لاندې هر انځور ته الټ متن وړ اضافه کړی دی، چې د سکرین لوست سافټویر سره هغه خلکو ته د انځورونو شرح کولو کې مرسته کوي څوک چې د لید او سترگو اختلال لري. مهرباني وکړئ د انځورونو لپاره الټ متن شامل کړئ کله چې تاسې دا مینځپانګه په خپلو چیلونو خپروئ. په انځور بڼې کلیک وکړئ او د لیدلو لپاره "alt text" انتخاب کړئ.

[په Dropbox کې په 1:1 یا 16:9 کې د ډاونلوډ وړ انځورونه پیدا کړئ.](#)





د بیلګې سرلیکونه

### یخې اوبه:

آیا تاسې پوهیږئ د بدن تودوخه په یخو اوبو کې د یخې هوا پرتله څلور ځله ګړندی له لاسه ورکول کیږي؟ کله چې ستاسې بدن اوبه لمس کړي، تاسې د یخني شاک تجربه کوئ — چېک ساه اخیستل، د زړه درزا او د وینې فشار کې ډیروالی. چمتو اوسئ، د ژوند جاکټ واغونډئ.

حتی په ګرمو ورځو کې، لاهم اوبه یخې کیدی شي.

### د ژوند جاکټ څنګه فیټ کړئ:

د ژوند جاکټ باید فیټ شي ترڅو خپل کار وکړي. کله چې د ځان لپاره جاکټ انتخابوئ دا لارښوونې په ذهن کې وساتئ.

د ژوند جاکټونه په ډیری بڼو، اندازو، رنګونو او موادو کې راځي. مهمه نده چې تاسې کوم سټایل غوره کوئ، دا خورا مهم دي چې تاسې داسې جاکټ انتخاب کړئ چې نه ډیر غټ، نه ډیر کوچنی وي، بلکه ستاسې د اندازې سره سم وي.

[oregonmetro.gov/watersafety](http://oregonmetro.gov/watersafety)

کله چې د ژوند جاکټ اخلئ، اندازه یې مهمه ده. د دې پرځای چې داسې جاکټ واخلئ چې وروسته سمون وکړي، ډاډ تر لاسه کړئ چې جاکټ د کاروونکي لپاره سم فیټ وي.

### ډوبیدل:

ډوبیدل د امریکا متحده ایالاتو کې د ماشومانو لپاره د مخنیوي وړ مړینو مخکښ لامل دی.

ډوبیدل د 1 څخه تر 4 کلونو پورې عمر لرونکي ماشومانو کې د مړینې یو له ترټولو ستر علت دی.

په طبیعي اوبو کې ډوبیدل د 2018-2020 کلونو پرمهال په Oregon کې د ډوبیدو له امله د ټولو مړینو 75 سلنه برخه جوړوي. لدغو مړینو څخه نیمایي یې د 15-19 کلونو عمر لرونکي تنکي ځوانان دي.

پداسې حال کې چې ډیر احتمال شتون لري کوچني ماشومان د لامبو حوضونو کې ډوب شي، تنکي ځوانان د ډیر احتمال له مخې د اوبو طبیعي زیرمو کې ډوبیږي لکه جهیلونه، سیندونه او بندونه. ولې؟ د طبیعي اوبو جوړښتونو سره ډیر مخ کیدل، کمه څارنه او د خطر په غاړه اخیستلو چلند ته لوړه لیوالتیا.

ډوبیدل چېک او غلي دي.

کله چې ماشوم مبارزه پیل کړي د غریزې ډوبیدو غبرګون ورسره پیلېږي.



د دې پرځای چې خپل لاسونه وخوروي، لوی ماشومان هغوی باندې ښکته لوري ته فشار راوړي ترڅو هڅه وکړي چې خوله یې د اوبو څخه دباندې راپورته شي.

کوچني ماشومان د اوبو په سر په مخ پراته حالت کې پاتې کېږي چې په لاسونو او پښو کې یې لږ یا هیڅ حرکت نه وي. د دې پرځای چې چیغې ووهي، ماشومان د ساه اخیستلو لپاره مبارزه کوي.

دا د 20 ثانیو څخه هم کم وخت کیدي شي مخکې لدې چې یو ماشوم د اوبو سطحې څخه لاندې ډوب شي.

هغه غوره کړنه چې تاسې او ستاسې نږدې خپل یې کولی شئ هغه اوبو ته د داخلیدو څخه مخکې د ژوند جاکټ اغوستل شي.

### نژادي/ملیتي نابرابري

د ډوبیدو له امله مړینه د 30 کلونو څخه کم عمر لرونکي امریکایي هندي یا د الاسکا بومي خلکو کې د سپین پوستي خلکو پرتله دوه چنده لوړه ده.

د ډوبیدو له امله مړینه تور پوستو خلکو کې د سپین پوستو پرتله 1.5 ځله لوړه ده.

نابرابري د تور پوستي ماشومانو ترمینځ له ټولو ډیرې لوړې دي. د 5 څخه تر 9 کلونو پورې عمر لرونکي ماشومان 2.5 ځله ډیر او د 10-14 کلونو عمر لرونکي ماشومان 3.5 ځله ډیر.

### د خوندیتوب لارښوونې:

دلته ځینې خبرې دي چې ذهن کې یې وساتئ کله چې ماشومان تنکې ځوانۍ ته ورننځي:

- لامبو کول زده کړئ. د ابتدایي لامبو او اوبو کې د ژوندي پاتې کیدو مهارتونو زده کولو لپاره هیڅکله ناوخته ندی.
- څارنې ته دوام ورکړئ. دا کولی شي ژوند وژغوري. په لامبو پوهیدل د هیڅ عمر هیڅ یو فرد د ډوبیدو په مقابل کې محافظت کوي نه. هیڅکله یوازې لامبو مه کوئ. تل د ملګرتیا سیستم وکاروئ، حتی کله چې د ملګرو لوی ګروپونو سره یوځای لامبو کوئ.
- د طبیعي اوبو د لامبو بندونه په خورا توجه سره انتخاب کړئ. په سیند یا جهیل کې لامبو کول په یوه حوض کې د لامبو کولو سره ډیر توپیر لري. مخکې لدې چې ورشئ د خطرونو څخه یې خبر اوسئ.
- د ژوند جاکټ واغونډئ.

خپل د ډوبیدو خطر کم کړئ: لامبو کول زده کړئ، ملګري ځان سره ویسئ، د طبیعي اوبو خطرونه وپېژنئ او خپل سفر پلان کړئ.

د ملګرتیا سیستم: ملګري نور ملګري یوازې لامبو کولو ته نه پریږدي. د ملګرتیا سیستم وکاروئ، حتی کله چې د ملګرو لوی ګروپونو سره یوځای لامبو کوئ.

کله چې د طبیعي اوبو سرچینه کې لامبو کوئ تل ورسره تر یوې کچې پورې خطر موجود وي.



د شریکولو لپاره د ټولنې مشرانو/اغیزه کونکو لپاره د غږیدو ټکي/اضافي پیغامونه که ستاسې سازمان د گروپي ناستو کوربه توب کوي، یا تاسې پخپله د ټولنې غونډو کې د هغه خلکو سره ګډون وکړئ چې تاسې ورته خدمت کوئ، نو مهرباني وکړئ د دې پیغامونو شریکولو ته یو څه وخت ورکړئ. دا په هرو تازه معلوماتو کې چې تاسې یې شریکوي شامل کړئ یا د پریزینټیشن د پیل کیدو څخه مخکې. دا پیغامونه د ټولنیزو رسنیو پوستونو کاپي کې شاملولو لپاره هم مناسب دي.

### مهم پیغامونه

- حتی که تاسې په لامبو هم پوهیږئ، د ژوند جاکټ اغوستل ترټولو غوره کړنه ده چې تاسې یې په اوبو کې د خوندي پاتې کیدو لپاره کولی شئ.
- کله چې کښتۍ کې گرځئ یا کبان نیسئ، د [ژوند جاکټ](#) واغونډئ، حتی که تاسې اوبو ته د ننوتلو اراده هم نلرئ.
- دا خورا مهم دي چې د ژوند جاکټ په سم ډول فیت راشي — د قد او وزن شرایطو لپاره یې لیبیل وګورئ.
- تور، آسیایي، د پاسفیک ټاپو، لاتیني او/یا بومي ماشومانو د ډوبیدو احتمال د سپین پوستي ماشومانو پرتله ډیر دی.
- د ژوند جاکټ سټیشنونه په Oxbow Regional Park کې، په ساحل کې په Blue Lake Regional Park، M. James Gleason، Sauvie Island، Farmington Paddle Launch، Chinook Landing او Memorial کښتۍ رامپونو کې موجود دي.

### د اوبو خونديتوب د ټولو عمرونو لپاره

- د لامبو کول زده کړئ. د ابتدایي لامبو او اوبو کې د ژوندي پاتې کیدو مهارتونو زده کولو لپاره هیڅکله ناوخته ندی. پدې اوري کې مشکل دی چې د لامبو درسونه وي، مګر ځینې درسونه بیا هم شاید ستاسې سیمه کې موجود وي:
  - [Tualatin](#)
  - [Portland](#)
  - [Oregon City](#)
- ماشومانو ته ورزده کړئ چې اوبو ته نږدې ورتګ لپاره تل اجازه وغواړي.
- د اوبو شاوخوا څارنې ته دوام ورکړئ، حتی کله چې ماشومان لویي هم شي. دا کولی شي ژوند وژغوري.
- په لامبو پوهیدل د هیڅ عمر هیڅ یو فرد د ډوبیدو په مقابل کې محافظت کوي نه.
- ډوبیدل یوازې کوچني ماشومانو ته خطر ندی. د ډوبیدو ډیری قربانیان لوی ځوانان دي، حتی په پرانیستي اوبو کې.
- هیڅکله یوازې لامبو مه کوئ. تل د ملګرتیا سیستم وکاروئ، حتی کله چې د ملګرو لوی ګروپونو سره یوځای لامبو کوئ.
- د لامبو کولو، اوبو ته توب وهل یا د لامبو کونکو د څارنې څخه مخکې یا پرمهال یې الکول یا نشه ییز توکي مه کاروئ.

### په سیندونو او جهیلونو کې د اوبو خونديتوب

- په Oregon کې د ډوبیدو له امله مړینه اکثر په تودو میاشتو کې پیښیږي، په مکرر ډول د Sandy River په څیر د واورو ویلي کیدو په واسطه تغذیه کیدونکي د اوبو سرچینو کې.
- حتی په ښکاره ارامه سیندونه او جهیلونه هم خطرناک کیدی شي. په سیند یا جهیل کې لامبو کول په یوه حوض کې د لامبو کولو سره ډیر توپیر لري. مخکې لدې چې ورشئ د خطرونو څخه یې خبر اوسئ.

- هغه خطر ونه چې د طبيعي اوبو سرچينو کې يې لټون وکړئ:
  - د اوبو د کيفيت مسلي. په سيندونو او جهيلونو کې يوه اصلي اندېښنه زيان لرونکي نيلي – شنه الکايي (cyanobacteria) ده چې په اوږي کې موجود کيدی شي. مخکې لدې چې ورشئ د کومو ځايونو ورتلو ته چې تاسې پلان لرئ د هغوی اړوند صحي او خوندیتوب تازه معلومات وگورئ.
  - د خبرداري څړول شوي نښو ته توجه وکړئ چې د خطرونو په اړه خبرداري ورکوي (کمرې، کمې ژورې سيمې) چې ممکن په اسانۍ مو له پامه وغورځي.
  - چټک حرکت کونکي جريانونه.
  - د ژوند ژغورني گارد په دنده نه موجوديت. پدې اړه يادداشت واخلئ چې ستاسې انتخاب کړي موقعيت کې د ژوند ژغورني گارد په کوم ځای کې په دنده موجود دی. که چيرې د ژوند ژغورني گارد موجود نه وي، سپارښتنه کيږي چې تاسې د يوه ملگري سره لامبو وکړئ ترڅو اضافي څارنه موجود وي.
  - د ناوړه موسم وضعيت. د موسم وضعيت په اړه تازه معلومات ولرئ. تيزه هوا کولی شي اوبو ته پاتې شوني واچوي چې دا د قوي څپو د راپورته کيدو لامل کيدی شي.
- د ټولنيزو رسنيو دې وسيلې په اړه د پوښتنو لپاره د Cristle Jose: [cristle.jose@oregonmetro.gov](mailto:cristle.jose@oregonmetro.gov) سره اړيکه ونيسئ.