



## کمپاین ایمنی در آب: وسیله ارتباطی

تابستان 2024

### مقدمه

این وسیله ارتباطی به همراه پیام ها و معلومات مربوط به ایمنی در آب، برای والدین کامیونیتی Metro's و هر شخص علاقه مند به اشتراک در پروگرام ایمنی در آب، ایجاد شده است. لطفاً این پیام ها را با اشخاصی که به آنها خدمت میکنید و به همراه فالورهای رسانه های جمعی خود در جریان این تابستان به اشتراک بگذارید. ما این وسیله ارتباطی را هر سال قبل از شروع فصل آبدیت خواهیم کرد.

این وسیله ارتباطی شامل موارد ذیل میشود

- [ویدیوها](#)
- [تصاویر و اینفوگرافیک](#)
- [نقاط گفتگو همراه اقدام برای عمل](#)

**جنتری جهت اشتراک محتویات.** لطفاً قبل از رخصتی های اصلی و زمانیکه ما انتظار موج گرما را در این منطقه داریم، به اشتراک بگذارید.

روز یادبود: دوشنبه، 27 می

روز استقلال از بردگی: چهارشنبه 19 جون

روز استقلال: پنجشنبه 4 جولای

روز کارگر: دوشنبه، 2 سپتمبر

**هشتگ ها** لطفاً برای دسترسی، اول هر کلمه را به حرف کلان بنویسید.

#LifeJacketsAreForEveryone #WearALifeJacket #LifeJacketsSaveLives#

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

آزادانه این لینک را به پست خود اضافه کنید تا مردم را به محلات امن آب راهنمایی کنید.

**مخاطب هدف** مخاطبین هدف ما کسانی هستند که در مقابل غرق شدن، آسیب پذیرترین اشخاص میباشند. سیاه پوستان، آسیایی ها، جزایر بحر اعظم آرام، لاتینی و مردم محلی ناآشنا، قربانیان غرق شدن میباشند.

- تقریباً 70% اطفال سیاه پوست توانایی آبیازی درحد پایین را دارند یا هیچ توانایی آبیازی را ندارند. در حوض های آبیازی، تعداد غرق شدگان اطفال سیاه پوست بین 10-14 ساله به اندازه 7.6 برابر بلندتر از اطفال سفید پوست

[به بالا برگردید](#)



Metro

- میباشند. احتمال غرق شدن اطفال و جوانان سیاه پوست در حوض های عمومی بیشتر است، و احتمال غرق شدن اطفال و جوانان سفید پوست در حوض های مسکونی بیشتر است.
- تعداد وافیات ناشی از غرق شدن سیاه پوستان 1.5 برابر بیشتر از تعداد سفید پوستان میباشد.
- 66% آسیایی ها و جزایر بحر اعظم آرام و 56% از اطفال لاتین کمی آبیازی یاد دارند یا اصلاً توانایی آبیازی را ندارند.
  - اطفال محلی در مقایسه با همسن و سالان سفید پوست خودشان، دو برابر احتمال غرق شدن را دارند.
- بلندترین نرخ وافیات بواسطه غرق شدن در آب طبیعی را سرخ پوستان امریکایی یا مردم محلی آلاسکا دارند، که 2.7 بیشتر از مردم سفید است. تعداد وافیات مردم محلی امریکا یا مردم محلی آلاسکا بدلیل غرق شدن در سن 29 سالگی یا جوانتر از آن 2 برابر بیشتر از مردم سفید پوست هست، با بلندترین اختلاف بین سن 25-29 (به اندازه 3.5 برابر بیشتر) است.

### جهت جلوگیری از غرق شدن اهداف را شریک بسازید:

- **شریک ساختن معلومات.** اجازه بدهید مردم بدانند:
  - چقدر حیاتی است که واسکت نجات را بپوشیم؛
  - چطور واسکت نجات را به شکل صحیح بپوشیم؛
  - کدام Metro پارک ها - و محلات/تاسیسات آبیازی - محلاتی هستند که واسکت نجات دارند و مردم میتوانند واسکت را امانت بگیرند؛
  - چی قسم محلات امن برای آبیازی را شناسایی کنیم؛
  - اینکه تا چی اندازه میتوانند از غرق شدن جلوگیری کنند.
- **مردم را به منابع وصل نمایید.** اجازه بدهید مردم بدانند که چی وقت Metro واسکت نجات را اهدا میکند و چطور مردم میتوانند به آن ها دسترسی پیدا کنند.
- **دسترسی خود را بیشتر کنیم.** ذریعه همکاری با یکدیگر، ما قدرت آن را داریم که از طریق چینل های ارتباطی مختلف به مردم زیادی دسترسی پیدا کنیم.

### مطالبی که باید در رسانه های جمعی به اشتراک بگذارید

ویدیوها

ذیباً میتوانید ویدیوهای قابل دانلود را از Metro's Dropbox با کامیونیتی های خود به اشتراک بگذارید، اگر علاقه مند هستید ذریعه کلیک کردن بالای یک لینک، مخاطبین خود را راهنمایی کنید.

[ویدیوها را به شکل 16:9 \(افقی\) و 9:16 به شکل \(عمودی\) در Dropbox دانلود کنید.](#)

[به بالا برگردید](#)



Metro احتمالاً در مورد آب های امن ویدیوهایی را در این دوره تابستانی تولید کند. شما همیشه میتوانید در آخر این سند برای یافتن ویدیوهای قابل دسترس با شخص ارتباطی به تماس شوید.

تصاویر

[عکس های قابل دانلود را به شکل 1:1 یا 16:9 در Dropbox پیدا کنید.](#)

نمونه زیرنویسها

آب سرد:

آیا میدانستید بدن انسان در آب سرد چهار برابر زودتر از هوای سرد، گرمای خود را ضایع میکند؟ وقتی که بدن شما به آب میخورد، شما میتوانید شوک را حس کنید — تنفس کشیدن سریع، یک ضربان سریع در قلب و فشار خون. آماده باشید. یک واسکت نجات بپوشید.

حتی در یک روز داغ، آب میتواند سرد باشد.

چطور یک واسکت نجات را به شکل مناسب بپوشیم:

واسکت باید به سایز شما برابر باشد تا صحیح استفاده شود. در وقت انتخاب واسکت برای خودتان این نکات را در ذهن خود بسپارید.

واسکت های نجات به شکل ها، اندازه ها، رنگ ها و مواد مختلف میباشد. مهم نیست که کدام استایل را انتخاب میکنید، اما بسیار مهم است واسکتی را انتخاب کنید که نه بسیار کلان و نه بسیار خورد باشد، بلکه به اندازه شما برابر باشد.

<http://oregonmetro.gov/watersafety>

در زمان خریدن واسکت نجات، سایز آن مهم است. بجای خرید یک واسکت کلان برای اشخاص در حال رشد، مطمئن شوید که کاملاً برابر به سایز شخص استفاده کننده است.

غرق شدن:

غرق شدن یکی از دلایل اساسی است که باعث وافیاتی میشود که در ایالات متحده قابل جلوگیری میباشد.

غرق شدن یکی از مهمترین علت وافیات اطفال بین سنین 1 الی 4 ساله میباشد.

غرق شدن در آبهای طبیعی علت مرگ 75 فیصد از تمام وافیات غرق شدن در مناطق Oregon در سالهای 2018 الی 2020 میباشد. از جمله آن وافیات، نصف آن ها، نوجوانان فیما بین 15 الی 19 ساله میباشد.

[به بالا برگردید](#)



در حالیکه اطفال خورد بیشتر در معرض غرق شدن در حوض ها هستند، اما نوجوانان بیشتر در معرض غرق شدن در آبهای طبیعی مانند دریاچه ها، رودخانه ها و برکه ها هستند. چرا؟ بدلیل قرار گرفتن بیشتر در معرض آبهای طبیعی، کاهش نظارت و رفتارهای همراه با علاقه مندی شدید به قبول خطر.

غرق شدن، سریع و آرام است. وقتی که یک طفل شروع به تقلا میکند، عکس العمل غریزی غرق شدن آغاز میشود.

اطفال کلانتر به عوض اینکه با دستهای خود آبیازی کنند، بازوهای خود را به طرف پایین فشار میدهند تا دهان شان بالای آب بماند. اطفال خوردتر با روی خود و بدون کدام حرکت یا حرکت بسیار کم بازوها و پاها، در آب میمانند. اطفال بجای چیغ زدن، کوشش میکنند هوا را تنفس کنند.

این کار میتواند کمتر از 20 ثانیه باشد قبل از اینکه طفل در زیر آب غرق شود. بهترین چیزی که شما و عزیزان تان میتوانید قبل از رفتن به داخل آب انجام دهید، پوشیدن واسکت نجات است.

### تفاوت های نژادی/قومی

تعداد و اقیات بخاطر غرق شدن امریکایی های هندی تبار یا مردم محلی آلاسکا که سن آنها کمتر از 30 است دو برابر بیشتر از مردم سفید پوست میباشد.

نرخ و اقیات غرق شدن سیاه پوستان 1.5 برابر سفید پوستان است.

بیشترین موارد غرق شدن در اطفال سیاه پوست است. اطفال فیما بین 5 الی 9 ساله بیشتر از 2.5 برابر است و اطفال 10 الی 14 بیشتر از 3.5 برابر است.

### نکات ایمنی:

بعضی نکات برای اطفالی که به سن بلوغ میرسند وجود دارد که به یاد داشته باشند:

- آبیازی را یاد بگیرید. هیچ وقت دیر نیست که اساسات آبیازی و مهارت های نجات از آب را یاد بگیرید.
- مکرراً نظارت کنید. این کار میتواند جان افراد را نجات بدهد. دانستنن طریقه آبیازی هیچ کسی را در هیچ سنی غرق نمیکند. هرگز به تنهایی آبیازی نکنید. حتی زمانیکه با گروه کلانی از دوستان خود آبیازی میکنید از روش دوستی استفاده کنید.
- محلات آبیازی در آب های طبیعی را بدقت انتخاب نمایید. آبیازی در یک رودخانه یا دریاچه با آبیازی در استخر بسیار متفاوت است. از خطرات قبل از رفتن به آب باخبر باشید. واسکت نجات را بپوشید.



خطر غرق شدن را کمتر کنید: آبیازی را یاد بگیرید، یک دوست به همراه بیاورید، خطرات آب های طبیعی را بدانید و سفر خود را پلان کنید.

روش دوستی دوستها به دیگر دوستان اجازه نمیدهند که به تنهایی آبیازی کنند.

حتی زمانی که با گروه کلانی از دوستان خود آبیازی میکنید از روش دوستی استفاده کنید.

همیشه در زمان آبیازی در آب های طبیعی تا اندازه ای خطر وجود دارد.

نکات مورد بحث/پیام های بیشتر برای رهبران/متنقدین کامیونیتی جهت شریک ساختن

اگر سازمان شما میزبان جلسات گروهی است، یا در رویدادهای اجتماعی همراه با مردمی که به آن ها خدمت میکنید، هستید در این صورت لطفاً یک دقیقه وقت صرف کنید و این پیام ها را به اشتراک بگذارید. در هر آبدیتی که باید به اشتراک بگذارید یا قبل از شروع یک ارائه، آنها را شامل نمایید. همچنین اضافه کردن یک کاپی از این پیام ها در پستهای رسانه جمعی خوبست.

### پیام های کلیدی

حتی اگر میدانید که چی قسم آبیازی کنید، بهترین کاری که برای ایمن ماندن در آب میتوانید انجام دهید، پوشیدن یک واسکت نجات است.

در وقت قایق سواری یا ماهیگیری، حتی اگر قصد داخل شدن به آب را ندارید، یک [واسکت نجات](#) بپوشید.

مهم است که واسکت نجات کاملاً مناسب اندازه شما باشد - لیبل آنرا برای چک کردن قد و وزن مورد نظر بررسی کنید.

احتمال غرق شدن اطفال سیاه پوست، آسیایی، جزایر بحر اعظم آرام، Latinx و/یا محلی، نسبت به سفید پوستان بیشتر است.

محلات دارای واسکت های نجات در تمامی ساحات Oxbow Regional Park، در ساحل Blue Lake Regional، M. James Gleason و Sauvie Island، Park، Farmington Paddle Launch، Chinook Landing Memorial قابل دسترس میباشد.

### ایمنی آب ها برای تمام اشخاص

- آبیازی را یاد بگیرید. هیچ وقت دیر نیست که اساسات آبیازی و مهارت های نجات از آب را یاد بگیرید. پیدا کردن صنف های آبیازی در این تابستان بسیار سخت هست، اما ممکن است بعضی از صنف ها هنوز در مناطق شما قابل دسترس باشند:

[Hillsboro](#) ○

[به بالا برگردید](#)



[Oregon City](#) ○

[Portland](#) ○

[Tualatin](#) ○

- به اطفال تعلیم بدهید که همیشه برای نزدیک شدن به آب اجازه بگیرند.
- به نظارت در اطراف آب ادامه بدهید، حتی وقتی که اطفال بزرگتر میشوند. این کار میتواند جان افراد را نجات بدهد.
- دانستن طریقه آبیازی هیچ کسی را در هیچ سنی غرق نمیکند.
- غرق شدن فقط برای اطفال خوردسن خطرناک نمیباشد. تعدادی از قربانیان غرق شدن، مخصوصا در آب های باز، جوانان بالغ هستند.
- هرگز به تنهایی آبیازی نکنید. از روش دوستی استفاده کنید، حتی زمانی که با گروه کلانی از دوستان خود آبیازی میکنید.
- قبل یا در زمان آبیازی، غواصی، یا نظارت، از الکل یا مواد مخدره استفاده نکنید.

#### آب های امن در رودخانه ها و دریاچه ها

- در Oregon، تعداد وافیات غرق شدن، بیشتر در ماه های گرم سال اتفاق میافتند، که اغلبا در آب هایی که از ذوب شدن برف بوجود می آید مانند Sandy River است.
- حتی رودخانه ها و دریاچه های به ظاهر آرام هم میتوانند خطرناک باشند. آبیازی در یک رودخانه یا دریاچه، با آبیازی در استخر بسیار متفاوت است. از خطرات قبل از رفتن به آب باخبر باشید.
- خطراتی که در آب های طبیعی باید جستجو کرد:
  - مشکلات کیفیت آب. یکی از مسائل اصلی در رودخانه ها و دریاچه ها، وجود جلبک سبز-آبی صدمه زننده (cyanobacteria) در تابستان است. قبل از پلان رفتن، بررسی کنید که آیا آلودگی های صحتی و ایمنی برای محلی که قصد دارید به آنجا بروید انجام شده است یا خیر.
  - متوجه هشدارهای نصب شده در مورد خطراتی (صخره ها، مناطق کم عمق) که ممکن است به آسانی دیده نشوند، باشید.
  - جریانات سریع حرکتی.
- **عدم وجود شخص نجات غریق موظف.** متوجه باشید محلاتی را که انتخاب میکنید شخص نجات غریق در آنجا باشد. در صورتی که موظف نجات غریق حضور نداشته باشد، توصیه میشود به همراه یک دوست خود آبیازی کنید تا نظارت بیشتر داشته باشید.
- **وضعیت آب و هوایی سخت.** از آخرین وضعیت آب و هوایی با خبر شوید. بادهای شدید میتواند خاک و ریگ را داخل آب کند و جریان های شدیدی ایجاد نماید.

برای سوالات درباره این وسیله رسانه های جمعی با **Cristle Jose** به تماس شوید:

[cristle.jose@oregonmetro.gov](mailto:cristle.jose@oregonmetro.gov)