



د اوبو د خوندیتوب کمپاین: د ارتباطاتو وسیله

د 2024/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 لیوالتیا ولري. مهرباني وکړئ دا پیغامونه د اوږي په اوږدو 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 می 27مه

د جون نولسمه: چهارشنبه د جون ۱۹مه

د خپلواکۍ ورځ: پنجشنبه 4 جولای

د کار ورځ: دوشنبه، د سپتمبر 2مه

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

LifeJacketsAreForEveryone #WearALifeJacket #LifeJacketsSaveLives#

ویب سایټ oregonmetro.gov/watersafety

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

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 64٪ 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 ډوبیږي. 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 45٪ 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 ساحي/اسانتیاوي](#) – 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 یوېل 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

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

د بیلګې سرلیکونه

یځي اوبه:

آیا تاسې پوهیږئ د بدن تودوخه په یخو اوبو کې د یځي هوا پر تله څلور ځله ګرندی له لاسه ورکول کیږي؟ کله چې ستاسې بدن اوبه لمس کړي، تاسې د یځني شاک تجربه کوئ — چټک ساه اخیستل، د زړه درزا او د وینې فشار کې ډیروالی. چمتو اوسئ، د ژوند جاکټ واغونډئ.

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، رنگونو 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

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 تر ټولو 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 جهيلونه، 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 چټک او غلي دي.

[بیرته د پانې سر ته](#)



کله چې ماشوم مبارزه پیل کړي د غریزي ډوبیدو غیرگون ورسره پیلیري.

د دې پړخای 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 کیږي چې په لاسونو او پښو کې یې لږ یا هیڅ حرکت نه وي. د دې پړخای چې چيغې 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 امریکایی 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 ترمنځ 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 ورننؤځي:

- لامبو کول زده کړئ. د ابتدایي لامبو او اوبو کې د ژوندې 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 واغوندئ.

خپل د ډوبیدو خطر کم کړئ: لامبو کول زده کړئ، ملګري ځان سره وپیسئ، 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 کول تل ورسره تر یوې کچې پورې خطر موجود وي.

د شریکولو لپاره د ټولنې مشرانو/اغیزه کونکو لپاره د غړیدو ټکي/اضافي پیغامونه که ستاسې سازمان د ګروپي 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 شریکول 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 تر ټولو غوره کړنه ده چې تاسې یې په اوبو کې د خوندي پاتې کیدو لپاره کولی شئ.
- کله چې کبنتی کې ګرځئ 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 لیل وګورئ.
- تور، آسیایي، د پاسفیک ټاپو، لاتیني او/یا بومي ماشومانو د دویډو 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 او Sauvie Island، Farmington Paddle Launch، Chinook Landing Memorial کبنتی 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 اړه کې مشکل دی چې د لامبو درسونه وي، مګر ځینې درسونه بیا هم شاید ستاسې سیمه کې موجود وي:
 - [Hillsboro](#)
 - [Oregon City](#)
 - [Portland](#)
 - [Tualatin](#)
- 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 دویډو په مقابل کې محافظت کوي نه.
- دویډل یوازې کوچني ماشومانو ته خطر ندی. د دویډو 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 خوندیتوب په Oregon کې د دویدو 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 خطرونه چې د طبیعي اوبو سرچینو کې یې لټون وکړئ:
 - د اوبو د کیفیت مسلي. په سیندونو او جهیلونو کې یوه اصلي اندېښنه زیان لرونکي نیلي – شنه الګای (cyanobacteria) ده چې په اوږي کې موجود کیدی شي. مخکې لدې چې ورشئ د کومو ځایونو ورتلو ته چې تاسې پلان لرئ د هغوی اړوند صحي او خوندیتوب تازه معلومات وگورئ.
 - د خبرداري ځړول شوي نښو ته توجه وکړئ چې د خطرونو په اړه خبردارۍ ورکوي (کمرې، کمې ژورې سیمې) چې ممکن په اسانۍ مو له پامه وغورځي.
 - چټک حرکت کونکي جریانونه.
 - د ژوند ژغورنې گارد په دنده نه موجودیت. پدې اړه یادداشت واخلئ چې ستاسې انتخاب کړي موقعیت کې د ژوند ژغورنې گارد په کوم ځای کې په دنده موجود دی. که چیرې د ژوند ژغورنې گارد موجود نه وي، سپارښتنه کيږي چې تاسې د یوه ملګري سره لامبو وکړئ ترڅو اضافي څارنه موجود وي.
 - د ناوړه موسم وضعیت. د موسم وضعیت په اړه تازه معلومات ولرئ. تیزه هوا کولی شي اوبو ته پاتې شوني واچوي چې دا د قوي څپو د راپورته کیدو لامل کیدی شي.
- د ټولنیزو رسنیو دې وسیلې په اړه د پوښتنو لپاره د [Cristle Jose](mailto:cristle.jose@oregonmetro.gov): cristle.jose@oregonmetro.gov سره اړیکه ونیسئ.