



# احتياطات السلامة المائية

## ثققي نفسك

أفاد مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) أن الغرق هو السبب الرئيسي لوفاة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وأربع سنوات على الصعيد الوطني. يحدث يوميًا في الولايات المتحدة، ما معدله 11 حالة وفاة غير مقصودة، بإجمالي سنوي يقارب 4000 حالة وفاة. وفي ولاية إنديانا، سُجّلت 216 حالة وفاة غرقًا بين عامي 2018 و2021.

### الإشراف

يحتاج الأطفال إلى الإشراف المستمر عند وجود أي مسطح مائي حولهم، حتى لو كانوا يجيدون السباحة. تأكدي من وجود شخص ما دائمًا يمكنه الوصول للطفل بسهولة، وخاصةً الأطفال دون سن الخامسة.

### ممنوع ترك الألعاب دون مراقبة

لا تتركي الألعاب في الماء أبدًا، فقد يجري الأطفال وراءها. يجب أيضًا تجنب ترك عوامات إضافة الكور التي تشبه الحيوانات/الألعاب اللطيفة إذا كان لديك أطفال صغار.

### التخلص من الماء

أفرغي أحواض السباحة الصغيرة، وأحواض الاستحمام، والحاويات، أو أي شيء قد يحتوي على ماء، واقلبيها رأسًا على عقب.

### أحواض السباحة

توفر أغطية وأجهزة إنذار سلامة أحواض السباحة حماية إضافية. افحصي جميع أحواض السباحة وتأكدي من أنها غير معككة.

### أحواض السباحة العامة

إذا كان لديك حوض سباحة عام، فتأكدي من وجود مُنقذ، وبالطبع لن تكون مربية أطفال!

### أحواض السباحة فوق سطح الأرض

احتفظي بالسلام وأثاث الفناء والألعاب بعيدًا عن أحواض السباحة التي فوق سطح الأرض. لأن الأطفال الصغار يتسلقون بمهارة أكبر مما تظنين.

### مصادر التثقيت

قللي من مصادر التثقيت (الهواتف المحمولة، والأجهزة الإلكترونية، وزيارات الآخرين).

### الأسوار والبوابات

احرصي على وجود أسوار وبوابات مغلقة في أحواض السباحة العامة، وأحواض المياه المجمعة، أو أي مسطح مائي. يجب أن يكون البالغون هم الوحيدون الذين يحملون المفاتيح. يُوصى باستخدام سياج رياضي الجوانب بطول 4 أقدام على الأقل. يجب أن يتضمن الحاجز بوابة ذاتية الإغلاق، ومزلاجًا ذاتي القفل، مع وجود المزلاج بعيدًا عن متناول الأطفال. يجب أن يكون أثاث المسبح بعيدًا عن السياج حتى لا يُستخدم كسلم صغير.

### تعليم الأطفال

علّمي الأطفال مخاطر المياه، وأهمية سترات النجاة، والغوص في المياه الضحلة. علّمي حتى الأطفال الأكبر سنًا مخاطر الغوص في الأنهار أو البحيرات حينما يغيب الإشراف المناسب أو أثناء عدم وجود سترات النجاة. ذكريهم بالغوص أو القفز في المسطحات المائية، خاصةً إذا لم يتمكنوا من رؤية القاع. علّميهم بأن اللعب العنيف في المياه غير مقبول.

### المياه المتجمدة

تجنبي الأماكن الجليدية في البحيرات والبرك والجداول والمساح. لأنه من الصعب تحديد مدى سُمك أو استقرار الجليد. قد يؤدي السقوط بين الجليد إلى الغرق، أو الوفاة، أو مضاعفات صحية خطيرة أخرى مثل انخفاض درجة حرارة الجسم.

### تجنب الكحول

إن شرب الكحول بالقرب من المياه قد يشكل خطرًا كبيرًا. لأن السكر يؤدي إلى ضعف التمييز، وزيادة السلوك الخطر، وضعف توافيق الحركات، بالإضافة إلى ضعف الاستجابة.

## ثَقِّفِي نَفْسِكَ.

### درجات الحرارة

يجب ضبط سخانات المياه المنزلية على ١٢٠ درجة فهرنهايت. يمكن للآباء ومقدمي الرعاية أيضًا إضافة أجهزة مضادة للحرارة لضمان سلامة المياه الساخنة المنزلية للأطفال.

### سلامة الأطفال الصغار

احرصي على إبقاء أغذية مقاعد المرحاض مغلقة في وجود الأطفال الصغار

### هذا هو القانون

ينص قانون ولاية إنديانا على وجوب ارتداء الأطفال دون سن 13 عامًا سترة نجاة معتمدة من خفر السواحل الأمريكي أثناء الإبحار بالقارب. ولا تُعد سترات النجاة بديلاً عن إشراف الكبار.

### دروس السباحة

سجّلي نفسك وطفلك في دورة لتعليم السباحة. تُعد دروس السباحة ضرورية لمنع الوفاة غرقًا.

### تعلم طرق الإنقاذ

تعلمي الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) واحتفظي بأدوات الإنقاذ وأرقام الهواتف وأرقام الطوارئ بالقرب من جميع المسابح.

### جليسات الأطفال والعائلة

علمي أي شخص يراقب أطفالك احتياطات السلامة المائية. تفقّدي منزلهنّ واسألينهنّ عن أي احتمال لتواجد طفلك بالقرب من المياه.

## المزيد عنا

تلتزم Prevent Child Abuse Indiana بمنع إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم. وبذلك، نجعل ولاية إنديانا مكانًا أفضل وأكثر أمانًا لأطفالنا.

## ضعي خطة

جميعنا يحب المياه، ويمكن أن تجلب لنا الكثير من المرح،

ولكنها قد تسبب أيضًا مأساة. بقليل من التخطيط، يمكننا المساعدة في ضمان سلامة الجميع.

PCAIN.ORG

### المعلومات ومصادر المعلومات



للمزيد من المعلومات والموارد حول الوقاية والتربية، يمكنك زيارة موقعنا الإلكتروني أو الاتصال على 1.800.CHILDREN (1.800.244.5373)

### الإبلاغ عن إساءة معاملة الأطفال



للإبلاغ عن إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم، يُرجى الاتصال على 1.800.800.5556

### ادعمي جهودنا



ساهمي في دعم جهودنا على مستوى الولاية لمنع إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم من خلال شراء لوحة ترخيص "Kids First". تفضلي بزيارة مكتب المركبات الآلية (BMV) المحلي أو تفضلي بزيارة [www.in.gov/dcs/2456.htm](http://www.in.gov/dcs/2456.htm) لمزيد من المعلومات.

