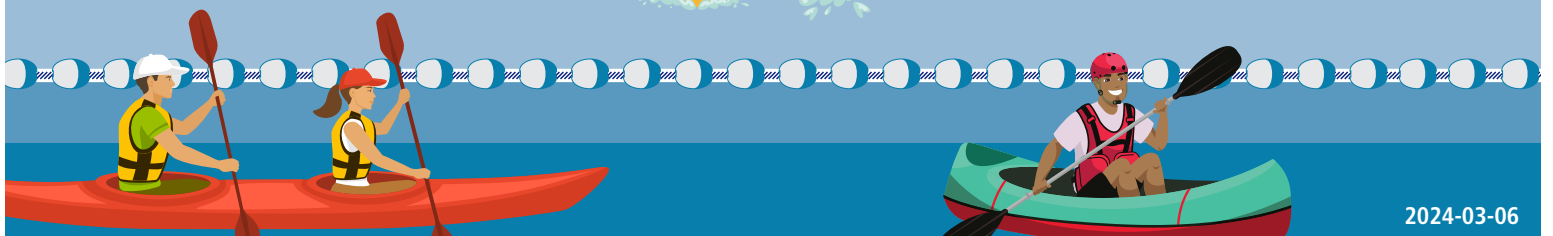




Keep cool and stay safe around the water this summer



- ✓ Always keep children within arm's reach in and around the water.
- ✓ Ensure children and weaker swimmers wear properly fitted lifejackets or personal flotation devices (PFD) in and around the water.
- ✓ Don't swim alone. Always swim with others who know how to swim.
- ✓ Swim in areas where lifeguards are on duty.
- ✓ Be aware of the limits of your swimming abilities.
- ✓ Stay sober. Do not use alcohol, cannabis or drugs when swimming or supervising others in the water.
- ✓ Be aware of the conditions where you swim. Watch for currents and changes in the lake or river bottom.
- ✓ Make sure you and your family members learn to swim.
- ✓ Keep your phone close when you are at a pool and know what to do in an emergency, including CPR and calling 911.
- ✓ Enjoy safe boating. Make sure everyone is wearing the correct sized life jacket or PFD for all water activities.



2024-03-06

آرامه اوسئ او پدې اوړی کې د اوبو شاوخوا کې خوندي پاتې شئ



ماشومان په اوبو کې دننه او شاوخوا تل د لاس په واټن کې وساتئ. ✓

ډاډ تر لاسه کړئ چې ماشومان او ضعيف لامبو وهونکي په اوبو او شاوخوا کې په بشپړ ډول مناسب او په سمه توګه اندازه لرونکي د ژوند ژغورني جاکټونه يا د لامبو وهلو شخصي وسايل (PFD) اغوندي. ✓

يوازې مه لامبئ. تل د نورو سره چې پوهيزي څنګه لامبو وکړي ګډ ولامبئ. ✓

په هغو سيمو کې لامبو ووهئ چېرته چې د ژوند ساتونکي په دننه بوخت وي. ✓

خپل د لامبو د وړتياو له محدوديتونو څخه خبر اوسئ. ✓

د مخدره توکو څخه لرې اوسئ. کله چې لامبو ووهئ يا په اوبو کې د نورو څارنه کوئ الکول، چرس يا مخدره توکي مه کاروئ. ✓

د هغه ځای له شرايطو څخه خبر اوسئ چېرې چې تاسو لامبو ووهئ. د جهيل يا سيند په بيخ کې جريانونو او بدلونونو ته پام کوئ. ✓

ډاډ تر لاسه کړئ چې تاسو او ستاسو د کورنۍ غړي لامبو زده کوئ. ✓

کله چې تاسو په حوض کې ياست خپل تليفون نږدې وساتئ او پوه شئ چې په بېرني حالت کې څه بايد وکړئ، د CPR او ۹۱۱ ته د زنگ وهلو په ګډون. ✓

د خوندي کبنتۍ چلولو څخه خوند واخلي. ډاډ تر لاسه کړئ چې هر چا د اوبو د ټولو فعاليتونو لپاره د سمې اندازې د ژوند ژغورني جاکټ يا PFD اغوستئ. ✓