5 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों के माता-पिताओं के लिए Water Smart® नुस्खे

कनाडा की प्राण-रक्षा विशेषज्ञ – लाइफसेविंग सोसाइटी की ओर से

डूबने के बारे में

- डूबना वह दूसरा सबसे बड़ा कारण है जिससे 10 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों की रोकी जा सकने वाली मौतें होती हैं। 1-4 वर्ष की आयु वाले बच्चों के लिए सबसे अधिक जोखिम होता है।
- कनाडा में प्रति वर्ष लगभग 500 लोग डूबते हैं।
- डूबने के कारण जल्दी और खामोशी से मौत होती है। कोई बच्चा 10 सेकंड जैसे कम समय में भी डूब सकता है। इसके शिकार लोग शायद ही कभी मदद की गुहार लगाते हैं, हाथ हिलाते हैं या इशारा करते हैं क्योंकि वे अपने सिर पानी से ऊपर नहीं रख पाते हैं।

यह माता-पिताओं की जिम्मेदारी है कि वे अपने छोटे बच्चों पर सतर्कता से निगरानी रखें।

- पानी के इर्द-गिर्द हमेशा छोटे बच्चों पर अपनी नज़र रखें। और उनके नजदीक रहें – एक हाथ की दूरी पर।
- पूल या समुद्र-तट पर, छोटे बच्चों को प्राण-रक्षक जैकेट पहनाएं ताकि वे हमेशा पानी की सतह पर रहें। इससे आपको जान बचाने के लिए जरूरी पल मिल सकते हैं।
- जब तक टब से सारा पानी नहीं निकल जाता या जब तक आप अपने बच्चे को टब से बाहर नहीं निकाल लेते, तब तक टब के बगल में ही रहें।
- बैकयार्ड वाले पूल्स के चारों ओर बाड़ लगाकर उसे प्रतिबंधित क्षेत्र बनाएं और वहां तक पहुंचने को नियंत्रित करें।
- बच्चों के लिए बनाए तरणतालों और बाल्टियों का इस्तेमाल नहीं होने पर उन्हें खाली करके उलट दें।
- अपने स्थानीय पूल पर माता-पिता एवं शिशु संबंधी कक्षाएं लें। पानी के साथ एक सकारात्मक परिचय आपके बच्चे को जीवन भर तैराकी का आनंद उठाने में सक्षम बना सकता है। घुटनों के बल चलने वाले बच्चे अपने माता-पिता की देख-रेख वाले परिवेश में पानी के आदी हो जाते हैं।

LIFESAVING SOCIETY
The Lifeguarding Experts

सभी बच्चों को तैराकी सीखनी चाहिए। हम उन्हें सिखा सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए, www.lifesavingsociety.com पर जाएं।

® Water Smart रॉयल लाइफ सेविंग सोसाइटी कनाडा का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।