

በመጨረሻም የቦጋ እረፍት ደረሰ! – ከቤት ውጪ የሚደረግን መዝናናት እንዴት ደህንነቱ የተጠበቀ እንዲሆን ማድረግ እንደሚቻል

ለበርካታ ቤተሰቦች፣ የትምህርት አመቱ መጨረሻ ማለት ወደ ውሃ መሄድ፣ በብስክሌት ላይ መውጣት ወይም በቅርብ የመጫወቻ ሜዳ ላይ መጫወት ሊሆን ይችላል። በእነዚህ የቦጋ እንቅስቃሴዎች እየተዘናኙ፣ የእርስዎን እና የቤተሰብዎን ደህንነት ለመጠበቅ ማድረግ ያለብዎት አንዳንድ ነገሮች አሉ።

ደህንነትዎን ጠብቀው ይሞኙ

King County ለምርጥ የቦጋ መዋኛ አማራጮች መገኛ ነው። በሚያሳዝን ሁኔታ፣ መከላከል የሚቻሉ የውሃ መስጠቶች እና ሌሎች አስቃቂ ሁኔታዎች በየአመቱ ይከሰታሉ። ባለፈው አመት፣ በክፍት የውሃ ስፍራ ላይ 16 ሞትን ጨምሮ በKing County የነበሩ 29 ሰዎች በመስጠም ሞተዋል። በውሃው እየተዘናኑ እርስዎን እና የቤተሰብዎን ደህንነት ይጠብቁ፡-

- በሚሞኙበት ጊዜ የህይወት ጠባቂዎች ከሌሉ የህይወት አድን ጃኬት ይልቡ። በጀልባ በሚጓዙበት፣ በቱቦ በሜሄዱበት ወይም በሚቀዝፉበት ጊዜ ሁልጊዜ የህይወት አድን ጃኬቶችን ይልቡ።
- ሁሉም የቤተሰብ አባላት ውሃ ውስጥ ከመግባታቸው በፊት መዋኛት እንደሚችሉ ያረጋግጡ። ልጆች በውሃ ውስጥ ወይም በውሃ አቅራቢያ ሲሆኑ ይከታተሏቸው።
- ከአደገኛ የወንዝ ሁኔታዎችን ይጠንቀቁ። በሁሉም ቦታ፣ የKing County ወንዞች ቀዝቃዛ እና ፈጣን ፍሰቶች አሏቸው። አንዳንድ ጥልቀት የሌላቸው አካባቢዎች ሞቃት ውሃ ሊኖራቸው ይችላል ነገር ግን ተንቀሳቃሽ ወይም ጥልቅ ውሃ በጣም ቀዝቃዛ ይሆናል። ጠንካራ ዋናተኛ ቢሆኑም እንኳን በጣም ቀዝቃዛ ውሃ ሰውነትዎ እንዲንቀጠቀጥ ሊያደርግ ይችላል።
- በጀልባ ሲቀዝፉ ወይም ሲንሳፈሩ፣ ሁልጊዜ የሚሄዱበትን መንገድ እና ወዴት እንደሚገቡ እና እንደሚወጡ ለአንድ ሰው ይናገሩ።
- ለበለጠ የደህንነት ጠቃሚ ምክሮች፣ የህይወት አድን ያላቸው የውሃ ዳርቻዎች እና የመዋኛ ገንዳዎች ዝርዝር እንዲሁም ነጻ ወይም ዝቅተኛ ወጪ ያላቸው የህይወት አድን ጃኬቶችን ለማግኘት፣ kingcounty.gov/vip/water ን ይጎብኙ (ይህ ድህረ-ገጽ በእንግሊዝኛ ብቻ ይገኛል)።

የብስክሌት ደህንነት

ደስ የሚለው፣ በ King County ወደ 20 አመታት ገደማ ብስክሌት በመንዳት የተከሰተ የልጅ ሞት አልነበረም። አሁንም፣ ታዳጊ ብስክሌት ነጂዎች የከባድ ጉዳዮች አደጋ ውስጥ ናቸው። እነዚህ ጠቃሚ ምክሮች የእርስዎን እና የልጆችዎን ደህንነት መጠበቅ ይችላሉ፡-

- ልጆች በነዱ ቁጥር በደንብ የሚጠልቅ የጭንቅላት መከላከያ ማድረጋቸውን ያረጋግጡ።
- ልጆች በአግባቡ እንዲለብሱ ያድርጉ – የጫማ ማሰሪያዎች እና የላላ ልብስ በስንሰለቶች ወይም በብስክሌት ሽቦዎች ሊጠለፉ ይችላሉ።
- ከእያንዳንዱ የሳይክል መንዳት በፊት፣ ጎማዎቹ በትክክለኛው የጎማ ግፊት እንደተሞሉ ያረጋግጡ። ፍሬኖቹ እና ሰንሰለቱ በትክክል መስራቱን ይፈትሹ።
- ከ10 አመት በታች ያሉ ልጆች ሲቻል በአግረኛ መንገዶች ላይ እና ሁልጊዜ ከአዋቂ ሰው ከትትል ጋር ሲሆኑ ደህንነታቸው የተጠበቀ ነው።
- ከአሽከርካሪዎች ጋር የአይን ለአይን ግንኙነት እንዲያደርጉ ልጆችዎን ማስተማር አሽከርካሪዎች ትኩረት እንደሰጡ እንዲያውቁ እና መንገዱን ከማቋረጣቸው በፊት እንዲቆሙ ያስችላቸዋል።
- ትራፊክ ባለበት በመንገዱ የቀኝ ጎን እንዲነዱ እና ትክክለኛውን የእጅ ምልክቶች እንዲጠቀሙ ልጆችዎን ያስተምሩ።
- ለበለጠ የደህንነት ጠቃሚ ምክሮች እና ነጻ ወይም ዝቅተኛ ወጪ የሚያስወጡ የጭንቅላት መከላከያ ቆቦች የት እንደሚገኙ ለማወቅ፣ የእኛን Bicycle Safety webpage ይጎብኙ (የተተረጎሙ ግብአቶች ይገኛሉ)።

የመጫወቻ ሜዳ ደህንነት

መጫወቻ ሜዳዎች በጋውን የማሳለፊያ ምርጥ ቦታዎች ሊሆኑ ይችላሉ። ልክ እንደማንኛውም አካላዊ እንቅስቃሴ፣ የመጎዳት አደጋ አለ። መልሱ ሁሉንም አደጋዎች እና የመጫወቻ ሜዳዎችን ማስወገድ አይደለም፣ ነገር ግን ከፍተኛ ስለሆኑ አደጋዎች ግንዛቤ እንዲኖር ማድረግ ነው።

የመጫወቻ ሜዳ ጉዳዮች ዋነኛው ምክንያት መውደቅ ነው። ባለፈው አመት፣ Seattle-King County EMS ሪፖርት እንዳደረገው ከመውደቅ ጋር የተያያዙ 51 የሚያክሉ ከመጫወቻ ሜዳ ጋር የተገናኙ አደጋዎች ሪፖርት ተደርገዋል (ከመጫወቻ ሜዳ ጋር ከሚገናኙ ጉዳዮች 40% ያህሉ)። ስለዚህ፣ ልጆችን በተለይ ደግሞ የመውደቅ አደጋ በሚኖሩባቸው ከፍተኛ መድረኮች ላይ ሲሆኑ ይከታተሏቸው። መሳሪያን ያለ አግባብ ከተጠቀሙ ወይም ለመንጠልጠል ባልታሰቡ ቦታዎች ላይ ሲንጠለጠሉ አቅጣጫ ያስቀይሯቸው።

የመጫወቻ ሜዳ ሞቶች አልፎ የሚከሰቱ ነገር ግን አስቃቂ የሆኑ ናቸው። ዋነኛው ምክንያት በመሳሪያ መጠለፍ ነው። ወደ መጫወቻ ሜዳው ከመሄድዎ በፊት፣ የእንገት ጌጦች እና የልብስ ገመዶችን ያስወግዱ። በተጨማሪም፣ ገመዶችን፣ የልብስ ገመዶችን ወይም የእንስሳ ማሰሪያዎችን ወደ መጫወቻ ሜዳ መሳሪያው ማገናኘትን ያስወግዱ። ልጆች በመጫወቻ ሜዳው ላይ ከመጫወታቸው በፊት የብስክሌት የጭንቅላት ቆባቸውን ማውለቃቸውን ያረጋግጡ ምክንያቱም የብስክሌት የጭንቅላት ቆቦች የልጆች ጭንቅላት በመሳሪያው ላይ እንዲያዝ ሊያደርገው ይችላል።

የደህንነት መመሪያዎች ልጆች ለመጫወት ሲወጡ በልጆች ዘንድ ቅድሚያ የሚሰጧቸው ነገሮች አይደሉም። ጉዳዮች የሚከሰቱ ቢሆንም፣ መከታተል ከባድ የሆኑ አደጋዎችን ለመከላከል ይረዳል። የተሰበረ መሳሪያ ወይም ደህንነታቸው ያልተጠበቁ ሁኔታዎችን ካዩ፣ እባክዎ ለመጫወቻ ሜዳ አፕሬተሩ ወዲያው ሪፖርት ያድርጉ።

ከረጅም የትምህርት አመት በኋላ፣ በጋው ለልጆች እና ለቤተሰቦች አስደሳች ጊዜ ነው። በደስተኛ እና ደህንነቱ በተጠበቀ እረፍት እንደሚዘናኑ ተስፋ እናደርጋለን።