



ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੋਡ



ਰੁੱਕੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ, ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਰੀਬ ਜਾਂ ਇਸ ਵੱਚਿ ਦਾਖਲਿ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ?



ਠੰਡੇ ਪਾਣੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰਹੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.watersafetyscotland.org.uk/coldwatershock



ਸੱਭ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਟਾਓ



ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ



ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



ਪਾਣੀ ਦੀ ਗਹਰਾਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੈਂਜਾਂ, ਲੁਕੇ ਵਹਾਓ ਅਤੇ ਅਣਦੇਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ



ਜੇ ਪਾਣੀ ਵੱਚਿ ਦਾਖਲਿ ਹੋਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲਣ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ



ਤੱਟ ਉੱਤੇ, ਚੀਰਦੇ ਵਹਾਓ, ਹਵਾ ਅਤੇ ਲਹਰਿ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ



ਇਕੱਠੇ ਰਹੋ, ਕਰੀਬ ਰਹੋ

ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੋਲ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਵਿਰਕਿ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਜਾਣਾ ਬਹਿਤਰ ਹੈ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵੱਚਿ ਦੱਕਿਤ ਆਉਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੈਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ

ਪਛਿ ਝੁਕੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਖੋਲੋ

ਤੈਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਫਰਿ ਮੱਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾਓ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੈਰੋ



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੱਚਿ, 999

ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਨੂੰ ਦੱਕਿਤ ਵੱਚਿ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਵੱਚਿ ਨਾ ਜਾਓ



ਥਰੋ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਲਾਈਫ ਰਿਗਿ ਲੱਭੋ ਤਾਂ ਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਿਆਂ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ



999 ਜਾਂ 112 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

