VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

ဗားမောင့်ရှိ ရေကူးတွင်းများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

2022 ခနှစ်၊ ဇန်လ

ရေကူးတွင်းများသည် ပျော်စရာကောင်းသော အပန်းဖြေအခွင့်အလမ်း ဖြစ်သော်လည်း စီမံခန့်ခွဲမှုမရှိသော နေရာတွင် ရေကူးခြင်းက ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေ ရှိပါသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ခြင်းနှင့် အနည်းငယ် စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်းတို့ဖြင့် ဘေးဆိုးများကို ရှောင်ရှားနိုင်တတ်ပါသည်။

ရေစီးကြမ်းနိုင်ကြောင်းကို သတိပြုရန် -

မိုးကြီးခြင်း၊ ရေပေါ်ပေါ်နေသည့် သို့မဟုတ် ပိတ်ဆီးပေါင်းစုနေသည့် အပျက်အစီးများ သို့မဟုတ် အချိန်ကြာကြာ အပူကြီးခြင်းနှင့် မိုးခေါင်ခြင်းများသည် လွတ်လွတ်လပ်လပ်စီးဆင်းသည့် ရေထု၏ အတိမ်အနက်နှင့် ရေအောက်ရှိအခြေအနေကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ သဘာဝရေထုများထဲတွင် ရေကူးချိန်တွင် အမြဲသတိပြုပါ။

အန္တရာယ်ရှိသော ရေတွင်းရေပေါက်များကို သတိပြုပါ၊

လတ်တလောနှစ်များအတွင်း Huntington Gorge ၊ Cobb Brook ၊ Bolton Potholes ၊ Dog’s Head Falls ၊ Saxons River ၊ Westminster Hamilton Falls နှင့် Newhaven River များတွင် ရေနစ်ခြင်း အများစုဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါနေရာများတွင် အပန်းဖြေလျှင် အထူးသတိပြုပါ။

ရေနှင့် ရာသီဉတုအခြေအနေများကို စစ်ဆေးပါ -

ရေကြီးနေသောမြစ်နှင့် ရေစီးသန်ခြင်းတို့က မိုးကြီးပြီးနောက်နေ့များတွင် အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ လတ်တလောတွင် မိုးကြီးထားပါက မိုးတိမ်ကင်းရှင်း၊ နေသာပြီး တည်ငြိမ်သော နေ့တစ်နေ့ ဖြစ်လျှင်တောင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို စစ်ဆေးရန် -

ရေကူးတွင်းသို့ရောက်လျှင် ရေစီးကြောင်းများကို ကြည့်ပါ။ သာမန်မဟုတ်သော အလျှင်အမြန်ရေစီးသံကျယ်ကျယ်ကို နားထောင်ပါ။ ရေကြောင်းအောက်သို့ အပျက်အစီးများ ပေါ်လောပေါ်မြောသွားနိုင်သည့် လမ်းကြောင်းကို ကြည့်ပါ။ အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်ပြီး မလိုအပ်ဘဲ မစွန့်စားပါနှင့်။

တစ်ယောက်ထဲ ရေမကူးပါနှင့် -

အခြေခံအကျဆုံး ဘေးကင်းနည်းလမ်းမှာ အဖော်တစ်ယောက်ခေါ်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။ ရေနစ်ရန် မိနစ်အနည်းငယ်သာ လိုပါသည်၊ အရေးပေါ်အကူအညီရရန် 15-20 မိနစ် လိုနိုင်ပါသည်။ တစ်ယောက်ထဲ ရေမကူးသင့်ပါ၊ အထူးသဖြင့် သဘာဝရေထုများတွင် ရေမကူးသင့်ပါ

ရေတံခွန် အထက်၊ အောက် တွင် ရေမကူးပါနှင့်။

ရေစီးကြောင်းကြီးများက လူကို ရေတံခွန်များပေါ်မှ တွန်းချနိုင်ပြီး ရေအောက်ရေစီးကြောင်းများက ရေကူးသူကို ရေအောက်သို့နှစ်ချလိုက်နိုင်ပါသည်။ ရေတံခွန်အထက် နှင့် အောက်တည့်တည့်တွင် ရေကူးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သင့်စွမ်းရည်ကို ပကတိအတိုင်းမြင်ပါ -

ပြင်ပတွင် တာဝန်သိသိအပန်းဖြေရာမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမှာ မိမိကိုယ်ပိုင်အကန့်အသတ်များကို နားလည်ခြင်းဖြစ်ပြီး မလိုအပ်ဘဲ မစွန့်စားခြင်းဖြင့် မိမိသို့မဟုတ် အခြားသူများကို ဘေးအန္တရာယ်မကျရောက်စေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်ပိုင် အားသာချက်၊ စွမ်းရည်များနှင့် အားနည်းချက်များကို သင့်ကိုယ်သင် ရိုးရိုးသားသား လက်ခံပါ။ သင့်ကိုယ်သင် အရမ်းမစွန့်စားပါနှင့်၊ ကယ်ဆယ်ခြင်းကို ရွေးချယ်စရာတစ်ခုအဖြစ် အစဉ်မယူဆပါနှင့်။

108 Cherry Street, Burlington, VT 05401 · 802-863-7200 · www.healthvermont.gov/watersafety