

پیشگیری از غرق شدگی به همین سادگی

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی کاشان - تابستان ۱۴۰۱



همه ساله با فرا رسیدن فصل تابستان، گردشگران و مسافران با هدف فراهم کردن اوقات مفرح یا انجام ورزش های تابستانی به شنا کردن و قایق سواری در دریا و مکان های آبی می پردازند. غرق شدگی سومین علت مرگ های ناشی از حوادث است. علت غرق شدگی در روزهای آخر هفته و در ماه های گرم سال شایع تر است. قربانیان غرق شدگی اکثرا کودکان و جوانان هستند. غرق شدگی در افراد مذکر بیشتر از افراد مونث روی می دهد. بیماری های زمینه ای می توانند مستعد کننده غرق شدگی باشند مانند: صرع، بیماری های قلبی، ضعف عضلانی، عقب ماندگی ذهنی و همچنین مصرف داروهای خواب آور، الکل و مواد روان گردان قبل از شنا می تواند زمینه ساز غرق شدگی باشد.

کودکان ۴-۱ سال در معرض خطر غرق شدگی در حوض، استخر و وان حمام هستند. آنها به دلیل کنجکاوی، عدم درک خطر و غفلت والدین دچار غرق شدگی می شوند و در برخی موارد به دلیل رعایت نکردن اصول ایمنی، دچار غرق شدگی می شوند.

یکی از علل غرق شدگی در دریا این است که وقتی فردی در حال غرق شدن است، افراد دیگر برای نجات دادن او وارد دریا می شوند و آنها نیز غرق می شوند. نجات دادن فرد غریق، نیاز به آشنایی کامل با مهارت

شنا و آموزش دیدگی در فن غریق نجات است و هرکسی از عهده این کار بر نمی آید و در صورت نداشتن تجربه و مهارت کافی، بعضا افراد برای نجات فرد غریق، جان خود را از دست می دهند.

برخلاف تصور عمومی، غرق شدگی فقط در دریا اتفاق نمی افتد بلکه شنا کردن در محیط های آبی دیگر نظیر کانال، رودخانه و سد نیز می تواند موجب غرق شدگی شود.

۲۵ جولای، (سوم مرداد) روز جهانی پیشگیری از غرق شدگی است. در این مناسبت، شایسته است که برنامه ها و کمپین های پیشگیری از حوادث و غرق شدگی با جدیت، تمرکز بیشتر، مشارکت عموم جامعه و ادارات مرتبط انجام گیرد.



اصول پیشگیری از غرق شدگی در تمام مکان های آبی پرخطرا بدانیم و به دیگران هم آموزش دهیم چرا که هر آموزش می تواند مساوی با نجات یک زندگی باشد:

۱- کودکان را در ساحل دریا و رودخانه، در نزدیکی مکان های آبی پرخطر، وان حمام، حوض و استخر تنها رها نکنید.

۲- کودکان نباید بدون همراهی فرد بزرگسال، وارد آب شوند.

- ۳- کودکان باید به همراه لوازم ایمنی شنا (جلیقه شنا، بازوبند شنا، حلقه شنا، تخته شنا، نودل) به درون استخر بروند.
- ۴- مهارت شنا کردن را یاد بگیرید.
- ۵- توانایی خود را در شنا کردن، بیش از حد در نظر نگیرید. یک سوم قربانیان غرق شدگی با فن شنا آشنایی کامل داشته اند.
- ۶- در قسمت های عمیق دریا شنا نکنید.
- ۷- به داخل آبی که عمق آن را نمی دانید وارد نشوید.
- ۸- شب ها در مکان های آبی پرخطر شنا نکنید.
- ۹- در زمان طوفانی بودن دریا، در دریا شنا نکنید.
- ۱۰- اگر شنا بلد نیستید در مکان های آبی پرخطر شنا نکنید.
- ۱۱- هنگام قایق سواری، جلیقه نجات بپوشید.
- ۱۲- در دریا از محدوده مجاز برای شنا که با توپ های رنگی مشخص شده است، دورتر نروید.
- ۱۳- در آب های کم عمق یا آبی که عمق آن را نمی دانید شیرجه نزنید زیرا احتمال ضربه مغزی یا آسیب به ستون فقرات و استخوان ها وجود دارد.
- ۱۴- اگر هنگام شنا احساس کردید عضلاتتان گرفته است و یا خسته شده اید، فوراً از آب خارج شوید.
- ۱۵- قبل از شنا از مصرف الکل، مواد روان گردان و داروهای خواب آور اجتناب کنید.
- ۱۶- از ورود ناگهانی به آب سرد خودداری کنید زیرا به دلیل سرد بودن آب، احتمال سنکوپ و شوک دمایی وجود دارد.
- ۱۷- اگر شنا بلد نیستید، برای نجات فرد غریق، وارد آب نشوید. زیرا احتمال دارد شما هم دچار غرق شدگی شوید.
- ۱۸- برای نجات فرد غریق به داخل رودخانه پرآب نروید زیرا جریان تند آب رودخانه شما را غرق می کند.
- ۱۹- بعد از مصرف الکل، مواد روان گردان و داروهای خواب آور از شنا کردن، خودداری کنید.
- ۲۰- اگر دارای صرع و اختلالات تعادل هستید، در مکان های آبی پرخطر شنا نکنید.

۲۱- در زمان شنا در دریا یک نفر از دوستان و آشنایان خود را در ساحل دریا داشته باشید تا مراقب شما باشد و در صورت لزوم به نیروهای امداد اطلاع دهد.

۲۲- در اطراف استخر و حوض و چاه، حفاظ نصب کنید.