

## غرق شدگی

### \*اهمیت موضوع:

- سالیانه بیش از ۲۳۶۰۰۰ نفر در دنیا دچار غرق شدگی می شوند.
- غرق شدگی یکی از ۱۰ علت مرگ در افراد ۱۴-۵ سال می باشد.
- غرق شدگی سومین علت مرگ ناشی از حوادث غیرعمد در دنیا می باشد.
- بیش از ۴۷ درصد غرق شدگان سن زیر ۲۰ سال دارند.
- ۱۷ درصد غرق شدگی ها ناشی از سقوط در آب می باشد نه شنا کردن
- در ایران سالیانه بیش از ۱۰۰۰ نفر در اثر غرق شدگی فوت می کنند.
- بیشترین موارد غرق شدگی در استان مربوط به رودخانه ها، استخرهای کشاورزی و کانال های آب می باشد.
- شنا در استخرهای کشاورزی بسیار خطرناک می باشد و به دلیل شکل خاص این استخرها، امکان نجات فرد وجود ندارد.
- استخرهای واقع در باغ ها و اماکن خصوصی نیز سالیانه باعث غرق شدگی تعدادی از هم استانی ها می شود.

### \*راهکارهای پیشگیری از غرق شدگی:

- آشنایی با فنون اولیه شنا و آشنایی با محدودیت ها و رعایت آن ها از ابتدایی ترین الزامات قبل از شنا است.
- اطلاع از وضعیت عمق آب قبل از تصمیم به شیرجه زدن و حتی قبل از ورود به آب ضروری است، چراکه شیرجه در آب های کم عمق خطر ضربه به سر و نیز شکستگی گردن را به دنبال دارد و همچنین ورود به آب های عمیق برای مبتدیان، خطر غرق شدگی را افزایش می دهد.
- بررسی دمای آب نیز ضروری است، به عنوان مثال اگر مدت زیادی در آفتاب مانده اید از وارد شدن ناگهانی به آب سرد خودداری کنید، علت این توصیه پیشگیری از شوک دمایی است.
- به هیچ وجه تنها و در محیط هایی که نجات غریق وجود ندارد، شنا نکنید.
- از شوخی های خطرناک در آب و موقع شنا بپرهیزید.

• پس از مصرف داروهایی که موجب خواب آلودگی یا شل شدن عضلات می شوند، شنا نکنید.

• به هیچ وجه تشنه های آب و لگن ها و یا حوضچه های کوچک آب را در جایی که کودک خردسال وجود دارد، بدون توجه رها نکنید.

• در حمام و حین استفاده از وان مراقب کودکان و سالمندان باشید.

• توانایی خود را در شناکردن بیش از حد در نظر نگیرید، یک سوم قربانی های غرق شدگی با فن شنا به طور کامل آشنا بوده اند.

• در صورت مواجهه با یک غریق، اگر با فن نجات غریق آشنا نیستید، سعی کنید فقط با استفاده از چوب یا طناب یا جلیقه نجات و یا تشکیل زنجیره انسانی به وی کمک کنید.

• برای نجات یک غریق، اول امنیت خود را در نظر بگیرید، از پشت به غریق نزدیک شوید و از او بخواهید تقلا نکند.

• پس از رساندن غریق به ساحل، به سرعت با اورژانس تماس بگیرید.

• بسیاری از رودخانه ها با وجود ظاهری آرام بسیار خطرناک و عمیق هستند به نحوی که فرد بعد از چند قدم جلو رفتن در رودخانه متوجه عمق زیاد آن و گرفتار گردآب می شود، بنابراین توصیه می کنیم بدون اطلاع از وضعیت رودخانه هرگز برای شنا در آن اقدام نکنید.

• در اماکنی که استخر وجود دارد مراقب کودکان خود باشیم.

• ایجاد حفاظ در اطراف استخرهای کشاورزی پیگیری گردد.

• ایجاد حفاظ در اطراف استخرها و حوض آب های پارک ها که امکان سقوط کودکان وجود دارد.

• نصب بنرهای هشدار آمیز در اطراف سدها، کانالها و.. که شنا ممنوع است.

• استقرار پایگاه های امداد و نجات در نزدیکی مکان هایی که افراد اقدام به شنا می کنند.

• حضور و گشت زنی قایق های هشدار دهنده در سدها و دریاچه ها

• تاکید بر ایمن سازی استخرهای اماکن و باغ های خصوصی