

غرق شدگی چیست؟

غرق شدگی عبارت است از فرایند منجر به اختلال تنفسی اولیه در اثر فرورفتن یا غوطه ور شدن در یک محیط مایع. عواقب غرق شدگی با عناوین مرگ، بیماری و یا بدون عوارض دسته بندی شده است. فرایند غرق شدن شامل زنجیره ای است که وقتی راه هوایی فرد زیر سطح مایع قرار می گیرد، شروع می شود. در این زمان فرد به طور ذاتی تلاش می کند تا نفس خود را نگه دارد. در ادامه ممکن است باعث شود تا به طور ناخواسته مایع به راه هوایی فرد وارد شود. اگر نجات و یارهایی از این وضعیت رخ ندهد، هیپوکسی افزایش می یابد و اختلال در چندین سیستم حیاتی بدن رخ می دهد.

توصیه های کلیدی برای پیشگیری از غرق شدگی

۱. پرچم ها معمولاً دارای علائم خاصی هستند که هر یک مفهوم خاصی را همراه دارد! پرچم سفید نشانگر آن است که دریا آرام و شنا کردن آزاد است. این پرچم در مناطق طرح سالم سازی دریا یا مناطقی که ناجیان غریق حضور دارند، نصب می شود.

۲. برای حفظ ایمنی خود و عزیزانتان با دیدن پرچم سیاه و قرمز، از شنا در منطقه خطر پرهیز کنید.

۳. 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.

۴. به یاد داشته باشید بیشترین غرق شدگی در رودخانه های کشور اتفاق افتاد می افتد.

۵. آشنایی با فنون اولیه شنا و آشنایی با محدودیت ها و رعایت آنها از ابتدایی ترین الزامات قبل از شنا محسوب می شود.

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

۷. 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 شود بدون اطلاع از وضعیت رودخانه هرگز برای شنا در آن اقدام نکنید.

۸. آب و هوا، جزر و مد، امواج، جریانات آب و عوامل دیگر می تواند اثر مهمی بر ایمنی شما داشته باشد.

۹. باد، باران های سیل آسا یا برف های در حال ذوب شدن، می تواند شرایط آبی خطرناکی را ایجاد کند.

۱۰. بهترین مکان برای شنا، مناطق تحت حفاظت و طرح های سالم سازی و محلی است که افراد نجات غریق در آنجا حضور دارند و می دانند که شما را چگونه نجات دهد.

۱۱. آب و هوای پیش بینی نشده می تواند جریانات گردابی در امواج ساحلی ایجاد کند و سرعت آب های رودخانه ها و نهرها را بالا ببرد.

۱۲. جلیقه نجات وسیله ای برای شناور نگه داشتن شما روی آب است. این وسیله هنگامی که خسته، وحشت زده یا مصدوم باشید، ایمنی شما در آب را حفظ می کند.

۱۳. آموزش چگونگی و زمان استفاده از جلیقه نجات به خصوص برای به کودکان و شناگران ضعیف تر ضروری است.

۱۴. به دیگران، به خصوص کودکان کمک و آن ها را ترغیب کنید تا شنا و مهارت های گریز از خطرات احتمالی را بیاموزند.

۱۵. از ریختن هرگونه ضایعات و زباله در آب های جاری پرهیز کنید. این ضایعات می تواند باعث تجمع آب در برخی دیگر از قسمت رودخانه و یا باعث گیر افتادن افراد در آب شود.

۱۶. 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.

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

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

۱۹. اطلاع از وضعیت عمق آب قبل از تصمیم به شیرجه زدن و حتی قبل از ورود به آب ضروری است. چرا که شیرجه در آب های کم عمق خطر ضربه به سر و نیز شکستگی گردن را به دنبال دارد.

۲۰. ورود به آب های عمیق برای مبتدیان، خطر غرق شدگی را افزایش می دهد.

۲۱. افراد باید شنا را در کلاس های آموزشی تحت نظر تربیت بدنی یاد بگیرد. به هیچ وجه در ساحل دریا یا سد به افراد آموزش شنا ندهید.

۲۲. به یاد داشته باشید جریان پرشتاب (حتی کم عمق) آب هم می تواند سبب غرق شدگی و مرگ شود و حتی آب راکد کم عمق نیز می تواند برای کودکان کم سن و سال خطرناک باشد.

۲۳. اگر مهارت چاندانی در شنا ندارید، برای پیشگیری از غرق شدگی در سواحل که عمق آن از قد شما بیشتر است شنا نکنید.

۲۴. اگر هنگام شنا دچار گرفتگی عضلات پا در داخل آب شده اید؛ آرام باشید و با کمک دست های خود شروع به حرکاتی بشکل پارو زدن کنید یا بر روی آب به صورت شناور بمانید، و درخواست کمک کنید.

۲۵. فراگیری آموزش شنا در استخرها و آب های ساکن، الزاماً فرد را در برابر غرق شدگی در دریا و آب های موج ایمن نمی کند.

۲۶. برای پیشگیری از آسیب و غرق شدگی هنگام شنا کردن از انجام حرکات و شوخی های خطرناک که باعث ایجاد عدم تعادل می شود، بپرهیزید.

۲۷. برای پیشگیری از غرق شدگی اگر هنوز توانایی و قدرت لازم برای شنا در آب های عمیق را ندارید برای حفظ ایمنی خود، وارد قسمت عمیق آب نشوید.

۲۸. دریای موج هر زمان شکل تازه ای به خود می گیرد، شناگر تازه کار نباید با اتکاء به وسایلی چون جلیقه نجات، کمربند نجات، تیوپ، قایق بادی و ... اطمینان کامل یابد که در دریا و درون امواج قدرتمند در امنیت است.

۲۹. بیماری صرع به عنوان یک عامل، خطر مرگ و میر غرق شدگی در تمام محیط های آبی از جمله (حمام، استخرهای شنا و منابع طبیعی آب مثل رودخانه، کانال های بومی و ساحل دریاها) است.

۳۰. اوتیسم، آریتمی های قلبی و ... از عوامل افزایش خطر غرق شدگی هستند.

۳۱. روش صحیح تنفس مصنوعی و کمک های اولیه را یاد بگیرید و شماره تلفن های ضروری (امداد و نجات ۱۱۲، اورژانس ۱۱۵) را به خاطر بسپارید.

نشانه های غرق شدن

اگر در هنگام شنا در دریا، کسی را با این نشانه ها مشاهده کردید منجیان غریق را مطلع کنید تا به کمک وی بشتابند و اگر در آن محل کسی با فن نجات غریق آشنا نیست سعی کنید با استفاده از چوب و طناب، جلیقه نجات و یا تشکیل زنجیره انسانی به وی کمک کنید.

دهان فرد همسطح با سطح آب است.

بدن به صورت عمودی در آب قرار گرفته است.

شخص به ساحل چشم دوخته است.

سر فرد به عقب خم شده است.

شخص به صورت نردبانی دست و پا می زند.

توصیه های ایمنی برای پیشگیری از غرق شدگی

شنا و مهارت های گریز از خطرات آن را بیاموزید

به منظور اقدام فوری در زمان حادثه احتمالی، تا حد امکان به صورت چند نفره شنا کنید.

به علائم ایمنی و تابلوهای هشداردهنده در کنار ساحل یا رودخانه ها توجه کنید.

قبل از رفتن به درون آب، از وضعیت آب و هوایی پیش رو اطلاع حاصل کنید.

هنگام شنا کردن در صورت شنیدن صدای رعد و برق بلافاصله از آب خارج شوید.

در شرایط ناپایدار جوی از شنا کردن در دریا و رودخانه ها جدا خودداری کنید.

حتی در صورت مهارت کامل به شنا، حتی المقدور از جلیقه نجات استفاده کنید.

آموختن نحوه پوشیدن جلیقه نجات در حین شنا، ضروری است.

از شوخی کردن در هنگام شنا جدا خودداری کنید.

هرگز به دروغ تظاهر به غرق شدن نکنید.

هرگز پس از استفاده از دارو به ویژه داروهای خواب آور در آب شنا نکنید.

از شنا کردن در آبراه های عمیق، آب های خروشان، جریان شدید و غیرمجاز پرهیز شود.

اگر مدت زیادی در آفتاب مانده اید، از وارد شدن ناگهانی به آب سرد خودداری کنید.

از ریختن هرگونه ضایعات و زباله در آب های جاری پرهیز کنید.

به هیچ وجه تنها و در محیط هایی که نجات غریق وجود ندارد، شنا نکنید.

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

بدون اطلاع از وضعیت رودخانه هرگز برای شنا در آن اقدام نکنید.

توصیه های ایمنی برای پیشگیری از غرق شدگی کودکان

به هیچ وجه تشت 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 استخر و حین استفاده از وان، مراقب کودکان و سالمندان باشید.

از استحمام کودکان به تنهایی در وان حمام جلوگیری کنید، چرا که ممکن است کودک در اثر دراز کشیدن در وان دچار خواب آلودگی شده و غرق شود.

کودک را حتی برای یک لحظه هم در لگن آب یا حمام تنها نگذارید. اگر به هر علتی مانند زنگ خوردن تلفن، مجبور به ترک حمام هستید، کودک را هم با خود ببرید.

اعتماد بزرگترها به کودک سبب بروز حوادث ناگوار می شود، زیرا کودک توانایی و اطلاعات کافی هنگام مواجهه با خطر را ندارد.

خطر غرق شدگی در آب، راه رفتن بر روی دیواره ی حوض یا استخر و پریدن در آب را به کودک آموزش دهید. آموزش به ویژه به صورت غیرمستقیم از طریق کتاب و سایر وسایل آموزشی، تأثیر زیادی در پیشگیری از بروز آسیب ها دارد.

در صورت بردن کودکان و نوجوانان به استخر، سد یا ساحل دریا، برای آنها از باز و بند یا جلیقه ی نجات استاندارد استفاده کنید و کاملاً مراقبشان باشید. هنگام خرید وسایل فوق به علامت استاندارد توجه کنید.

بازی کودکان با تیوب یا قایق بادی در آب خطرناک است، چرا که واژگونی آن سبب غرق شدگی می شود.

کودکان را از تماشای فیلم های خشن منع کنید، زیرا برخی از بچه ها در خصوص عملی ساختن صحنه هایی مانند فرو بردن سر در آب به قصد خفه کردن اقدام می کنند.