غرق شدگی

 \*اهمیت موضوع:

* سالیانه بیش از236000 نفر دردنیا دچار غرق شدگی می شوند.
* غرق شدگی یکی از 10 علت مرگ در افراد 14-5 سال می باشد.
* غرق شدگی سومین علت مرگ ناشی از حوادث غیرعمد در دنیا می باشد.
* بیش از 47 درصد غرق شدگان سن زیر 20سال دارند.
* 17 درصد غرق شدگی ها ناشی از سقوط در آب می باشد نه شنا کردن
* درایران سالیانه بیش از 1000 نفر دراثر غرق شدگی فوت می کنند.
* ازابتدای سالجاری تا ابتدای تیرماه بیش از 25 نفر در استان اصفهان در اثر غرق شدگی فوت نمودند.
* بیشترین موارد غرق شدگی در استان مربوط به رودخانه ها ،استخرهای کشاورزی وکانال های آب می باشد.
* شنا در استخرهای کشاورزی بسیار خطرناک می باشد وبه دلیل شکل خاص این استخرها ،امکان نجات فرد وجود ندارد.
* استخرهای واقع در باغ ها واماکن 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 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 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 طورکامل 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 ازاو بخواهیدتقلا 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 چندقدم 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.

* دراماکنی که استخر وجود دارد مراقب کودکان خود باشیم.
* ایجاد حفاظ در اطراف استخرهای کشاورزی پیگیری گردد.
* ایجاد حفاظ در اطراف استخرها وحوض آب های پارک ها که امکان سقوط کودکان وجود دارد.
* نصب بنرهای هشدار آمیز دراطراف سدها،رودخانه ها و..که شنا ممنوع است.
* استقرار پایگاه های امداد ونجات درنزدیکی مکان هایی که افراد اقدام به شنا می کنند.
* حضور وگشت زنی قایق های هشدار دهنده در سدها ودریاچه ها
* تاکید بر ایمن سازی استخرهای اماکن وباغ های خصوصی