

توصیه هایی برای پیشگیری از غرق شدگی

- آشنایی با فنون اولیه شنا، آشنایی با محدودیت ها و رعایت آنها از ابتدایی ترین الزامات قبل از شنا محسوب می شود.
- 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. ضمناً 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.
- در آب و در موقع شنا از شوخی های خطرناک بپرهیزید.
- پس از مصرف داروهایی که موجب خواب آلودگی یا شل شدن عضلات می شود، 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 شنا کردن 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.
- به یاد داشته باشیم بیشترین غرق شدگی در رودخانه های کشور اتفاق افتاده است.
- در بعضی موارد مخصوصاً در سدها و آب بندها لجن هایی تشکیل می شوند که حتی شناگران ماهر را به کام مرگ می کشاند. هنگام شنا کردن و با حرکات پا به پای شناگران بسته می شود و مانع بالا آمدن فرد و در نهایت مرگ او می شوند.
- در محیط های آبی طبیعی بدون شیرجه وارد شوید بهتر است کمی در محیط اطرافتان راه بروید تا آشنایی اولیه ای از آن جا بدست آورید. از طرفی گاهی اوقات ممکن است به خاطر خطای دید، متوجه بعضی موانع موجود در آب مثل سنگ ها نشوید.
- اگر فرزند کوچکی دارید، در اطراف استخرتان مانعی نصب کنید و همه وسایل بازی او در آب را جمع آوری کنید تا برای بازی کردن در آب بدون حضور شما وسوسه نشود. دقت داشته باشید که استخر شما میبایست سرپوش مناسبی داشته باشد. بعضی از این سرپوش ها فرد به داخل آب می کشند که بسیار خطرناک است.
- 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.

*بهترین مکان برای شنا در محلی است که همکاران نجات‌غریق در آنجا حضور دارند و می‌دانند که شما را چگونه نجات دهد.

*به علائم ایمنی و تابلوهای هشداردهنده در کنار ساحل یا رودخانه‌ها توجه کنید.

*پرچم‌ها 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 سالم‌سازی دریا یا مناطقی که ناجیان غریق حضور دارند؛ نصب می‌شود.

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

*آب‌وهوا، جزر و مد، امواج، جریان‌ات آب و عوامل دیگر می‌تواند اثر مهمی بر ایمنی شما داشته باشد.

*باد، باران‌های سیل‌آسا یا برف‌های در حال ذوب شدن، می‌تواند شرایط آبی خطرناکی را ایجاد کند.

*آب‌وهوای پیش‌بینی‌نشده می‌تواند جریان‌ات گردابی در امواج ساحلی ایجاد کند و سرعت آب‌های رودخانه‌ها و نهرها را بالا ببرد.

*هنگام شنا کردن در صورت شنیدن صدای رعدوبرق بلافاصله از آب خارج شوید.

*در شرایط ناپایدار جوی از شنا کردن در دریا و رودخانه‌ها جدا خودداری کنید.

*جلیقه نجات وسیله‌ای برای شناور نگه‌داشتن شما روی آب است. این وسایل هنگامی که خسته، وحشت‌زده یا مصدوم باشید؛ ایمنی شما در آب را حفظ می‌کنند.

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

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

*آموزش چگونگی و زمان استفاده از جلیقه نجات به‌خصوص برای به کودکان و شناگران ضعیف‌تر ضروری است.

*به دیگران، به‌خصوص کودکان کمک و آن‌ها را ترغیب کنید تا شنا و مهارت‌های گریز از خطرات احتمالی را بیاموزید.

*از شوخی کردن در هنگام شنا جدا خودداری کنید.

*هرگز پس از استفاده از دارو در آب شنا نکنید.

نجات مصدوم از آب

رسیدن-پرتاب کردن-پاروژدن-رفتن،ترتیب انجام مراحل نجات مصدوم از آب است.

رسیدن:اولین و آسانترین روش نجات از آب،رسیدن به مصدوم است.همینکه یک وسیله‌ءمناسب ،مانندتیرک،نردبان،چوب بلند فراهم شد؛جای پای خودرامحکم کنید واز یک رهگذر بخواهید شماراثابت نگه دارد؛تامصدوم بتواند نوک چوب را بگیرد.

پرتاب کردن

اگر مصدوم در محدودهءپرتاب باشد می توان اجسام شناور،مانند:بطری پلاستیکی،جلیقهءنجات یا تیوب بادشده رابه طنابی بسته وبه سمت مصدوم پرتاب کرد؛سپس مصدوم را به سمت خود کشید.

پاروژدن

اگر مصدوم از محدوده پرتاب بیرون است وقایق موتوری یا تخته‌بزرگی در نزدیکی شماست، ابتدا برای حفظ جان خودتان، جلیقه نجات بپوشید و سپس سوار قایق شوید و پارو بزنید تا به مصدوم برسید. برای جلوگیری از واژگون شدن قایق هرگز مصدوم را از طرفین قایق نکشید بلکه او را از سمت عقب قایق سمت خود بکشید. این مانورها به مهارت هایی نیاز دارد که با تمرین به دست می آید.

رفتن

اگر سه راه قبلی، میسر نبود؛ اما شما یک شناگر ماهر و آشنا با اصول نجات غریق هستید، می توانید با شنا کردن، خود را به غریق برسانید.

مبادا در صورت نداشتن قدرت کافی و یا عدم آشنایی با اصول نجات غریق، به طرف مصدوم در حال غرق شدن شنا کنید زیرا این کار بسیار خطرناک است و باعث غرق شدن شما می شود.

چنانچه مصدوم به دلیل شیرجه زدن در آب های کم عمق یا برخورد به صخره در حین شیرجه، مشکوک به شکستگی و آسیب نخاعی می باشد؛ در حمل او جوانب احتیاط را در نظر بگیرید تا ستون فقرات خصوصا سروگردن کمترین حرکت ممکن را داشته باشد و آسیب نخاعی تشدید نشود.

کمک های اولیه

- سریعاً دهان و حلق مصدوم را از گل ولای تمیز کرده و راههای هوایی مصدوم را باز کنید.

- هرگز وقت را صرف خارج کردن آب از ریه و معده مصدوم نکنید.

- مصدوم را از لحاظ تنفس بررسی کنید بدین ترتیب که بانزدیک کردن گوش خود به صورت مصدوم، صدای تنفس او را بشنوید، بالا و پایین رفتن قفسه سینه را ببینید. چنانچه مصدوم نفس نمی کشد به او نفس مصنوعی بدهید. ممکن است بدلیل ورود آب و هوا به معده، مصدوم استفراغ کند؛ در این صورت اگر مشکوک به آسیب نخاعی مصدوم نیستید او را به شکم برگردانید تا استفراغ از دهانش خارج شود و سپس به احیاء ریوی ادامه دهید. ولی اگر احتمال آسیب نخاعی یا شکستگی ستون فقرات وجود دارد، بادو انگشت خود، دهان مصدوم را از استفراغ خالی کنید و مراقب باشید سرو گردن او حرکت نکند.

- مصدوم را از لحاظ نبض و ضربان قلب بررسی کنید. بررسی نبض از طریق نبض گردن (کاروتید) بهترین روش است. چنانچه ضربان قلب از کار افتاده است، سریعاً ماساژ قلبی را شروع کنید.

- در همین حال که شما در حال احیای قلبی-ریوی مصدوم هستید، فرد دیگری باید سریعاً به اورژانس اطلاع دهد.

- اگر مصدوم دارای تنفس و ضربان قلب است ولی هشیار نمی باشد، او را تا رسیدن اورژانس، در وضعیت بهبودی خوابانیده و تنفس و ضربان قلب او را کنترل کنید.

- حتی اگر بعد از احیای قلبی-ریوی، مصدوم به هوش آمد، باید وی را به سرعت به بیمارستان منتقل کرد زیرا آبی که جذب بدن شده است می تواند سبب عوارض خطر آفرین و حتی مرگ مصدوم شود.