

## پیشگیری از غرق شدگی در کودکان



مصدومیت کودک به عنوان یک مسئله بهداشت عمومی در حال رشد در جهان مطرح می باشد. هر ساله صدها هزار کودک بر اثر حوادث غیرعمدی و خشونت کشته شده و میلیون ها کودک دیگر نیز دچار عوارض و بیماری های ناشی از حوادث می شوند.

در مورد هر نوع آسیب کودکان، مداخلات پیشگیرانه ای وجود دارد که از احتمال و شدت بروز این خطرات می کاهد. اساس این مداخلات پیشگیرانه، شناخت و پیشگیری از حوادث عمدی و غیرعمدی است.

بر این اساس حوادث ترافیکی، **غرق شدگی**، سوختگی، سقوط و مسمومیت **پنج عامل اصلی مصدومیت در کودکان** محسوب می شوند. **بخش اعظم این آسیب ها (سقوط، سوختگی، غرق شدن) در هر دو محیط خانه یا خارج خانه رخ می دهند.**

## پیشگیری از غرق شدگی

موثرترین روشهای اثبات شده در پیشگیری از غرق شدگی به شرح زیر می باشد:

کودکان ممکن است بدون ایجاد

بج سروصدایی غرق شوند!

- ✓ شنا از سنین کودکی
- ✓ حصارکشی استخرهای شنا
- ✓ نصب درپوشش برای چاه
- ✓ رها نکردن کودک در حمام، نزدیکی استخر و یا حوض
- ✓ خالی نگه داشتن وان ها و سطل ها و وارونه قرار دادن آنها
- ✓ تهیه وسایل ایمنی برای تمام سرنشینان قایق های تفریحی و کشتی ها

## نکات قابل توجه!

- همیشه آب استخر را تازمانی که مورد استفاده نیست تخلیه کنید. می توانید آن آب را برای مصرف دوباره در باغچه و یا در خانه استفاده نمایید. آب باقی مانده در استخر نه تنها خطر غرق شدن را بوجود می آورد، بلکه با ماندن در استخر، آلوده شده و ایجاد بیماری می کند.
- در زمانی که استخر مورد استفاده قرار نمی گیرد، آن را دور از دسترس کودکان نگاه دارید. نگهداری استخر بادی به طور ایستاده مانع از جمع شدن آب بارانی و یا آب پاش های اطراف در آن می شود.

**اگر چه استخر، خطر بیدیهی برای کودکان محسوب می شود، اما کودکان ممکن است حتی در وان حمام رودخانه، نهر، حوض خانه و حتی سطل کهنه بچه هم غرق شوند.**

## به خاطر داشته باشید که :

- ❖ همیشه کودکان را در فاصله خیلی نزدیک به خود در آب و اطراف آن نظارت نمایید.
- ❖ حتی اگر نسبت به توانایی خواهر و یا برادر بزرگتر نسبت به مراقبت از بچه های کوچکتر مطمئن هستید، هرگز مسئولیت نظارت و مراقبت از کودکان خردسال را به آن ها نسپارید، بچه ها عهده دار چنین مسئولیت هایی نیستند.
- ❖ نسبت به یادگیری روش های کمک های اولیه جهت کمک اقدام نمائید.
- ❖ فرزندان خود را با آب آشنا کنید و شنا کردن را به آن ها یاد دهید، ولی هیچوقت تصور نکنید که احتمال غرق شدن آن ها وجود ندارد.

زمانی که صورت بچه ها زیر آب قرار گیرد دیگر قادر به بلند کردن خود نیستند زیرا سرشان سنگین تر از بدنشان می باشد. بیشتر والدین و مراقبین فکر می کنند که قادرند سر و صدای فرزندشان را در زمان غرق شدن بشنوند، زیرا وجود آب در مجاری تنفسی مانع ایجاد هرگونه صدایی توسط کودک می شود.

## غرق شدن حادثه ای سریع و بی سروصدا است

### استخر های قابل حمل

و بادی

خطر ناک هستند.

- بیش از یک چهارم مرگ های ناشی از غرق شدن کودکان در استخر های خانگی، در استخر های قابل حمل و بادی اتفاق افتاده است.
- تعداد حوادثی که نزدیک به غرق شدن هستند نیز بسیار زیاد است. موارد بسیار زیادی اتفاق می افتد که کودک از غرق شدن و مرگ نجات می یابد، اما برخی از آن ها منجر به آسیب مغزی مادام العمر در کودک می شوند.

### کمک های اولیه در غرق شدگی :

- ✚ ضمن حفظ خونسردی، هر چه سریعتر درخواست کمک کنید .
- ✚ با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- ✚ بهترین راه برای نجات غریق در دریا قرار دادن وی بر روی یک تخته شناور است.
- ✚ زمانی که غریق را از آب بیرون کشیدید، سر و گردن او را حمایت کرده و بی حرکت نگاه دارید.
- ✚ احتمال آسیب به سر و گردن بسیار زیاد است.
- ✚ اگر آموزش کمک های اولیه دیده اید، احیاء قلبی - ریوی را در صورت عدم وجود نبض آغاز نمایید.
- ✚ جهت کاهش خطر کاهش دمای بدن مصدوم را با پتو بپوشانید.

**غرق شدن دلیل عمده مرگ کودکان زیر پنج سال است.**