

**معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز**

**پیشگیری از غرق شدگی**

غرق‌شدگی سومین عامل مرگ‌ومیر ناشی از آسیب‌های غیرعمد در جهان است.

۹۰% موارد در کشورهای کم‌درآمد/با درآمد متوسط رخ می‌دهد.

خاموش و سریع است: غرق‌شدگی معمولاً بدون فریاد یا تقلای آشکار اتفاق می‌افتد!

۵ استراتژی کلیدی پیشگیری

۱. نظارت فعال (مهم‌ترین عامل!)

کودکان در آب یا نزدیک آن هرگز نباید تنها بمانند.

قانون "تماس لمسی": نگهبان باید در فاصله‌ای باشد که بتواند در ۳۰ ثانیه به کودک برسد.

استفاده از "نگهبانان چرخشی" در جمع‌های گروهی: شخصی که فقط مسئول نظارت است.

۲. محیط‌های امن

نصب حصار دور استخر (بلندی ≥۱.۲ متر با قفل خودکار) کاهش ۵۰% غرق‌شدگی کودکان.

پوشاندن منابع آب خطرناک (حوض، بشکه، چاه).

تخلیه وان/حوضچه‌ها بلافاصله پس از استفاده.

۳. مهارت‌های بقا در آب

آموزش شنا به کودکان ≥۴ سال (با تأکید بر شناور ماندن و بازگشت به لبه استخر).

آشنایی با قوانین: "بدون دویدن، بدون شیرجه در آب‌های کم‌عمق، بدون شوخی‌های خطرناک".

۴. استفاده از وسایل نجات

برای غیرشناگران و کودکان: جلیقه نجات استاندارد (نه بازوبند یا حلقه‌های بازی).

اطمینان از سایز مناسب: جلیقه نباید از سر جدا شود اگر کودک را از شانه بلند کنید.

۵. آمادگی برای واکنش اضطراری

یادگیری احیای قلبی-ریوی (CPR):

فشار قفسه سینه (۳۰ بار) + تنفس مصنوعی (۲ بار).

نگهداری جعبه کمک‌های اولیه و حلقه نجات در کنار آب.

خطرات پنهان در خانه و طبیعت

محل خطر اقدام پیشگیرانه

وان حمام هرگز کودک را حتی برای گرفتن تلفن تنها نگذارید

حوض‌های باغ نصب حصار یا پوشش محکم

رودخانه/دریا شنا فقط در مناطق حفاظت‌شده با نجات‌غریق

سطل آب درب‌دار کردن پس از استفاده

پس از نجات فرد غرق‌شده:

۱. خارج کردن از آب با حفظ امنیت خود.

۲. درخواست فوری کمک (تماس با ۱۱۵).

۳. اگر نفس نمی‌کشد: شروع CPR تا رسیدن کمک.

۴. حتی اگر هوشیار است: حتما به بیمارستان منتقل شود (خطر "غرق‌شدگی ثانویه").

یادآوری: غرق‌شدگی در کمتر از ۶۰ ثانیه رخ می‌دهد. پیشگیری تنها راه نجات است!

"نظارت چشمی = نجات جان"