



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

پیشگیری از غرق شدگی



غرق شدگی سومین عامل مرگ و میر ناشی از آسیب های غیر عمد در جهان است.

۹۰٪ موارد در کشورهای کم درآمد/با درآمد متوسط رخ می دهد.

خاموش و سریع است: غرق شدگی معمولاً بدون فریاد یا تقلای آشکار اتفاق می افتد!

۵ استراتژی کلیدی پیشگیری

۱. نظارت فعال (مهم ترین عامل!)

کودکان در آب یا نزدیک آن هرگز نباید تنها بمانند.

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

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

۲. محیط های امن

نصب حصار دور استخر (بلندی ≤ 1.2 متر با قفل خودکار) کاهش ۵۰٪ غرق شدگی کودکان.

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

تخلیه وان/حوضچه ها بلافاصله پس از استفاده.

۳. مهارت های بقا در آب

آموزش شنا به کودکان ≤ 4 سال (با تأکید بر شناور ماندن و بازگشت به لبه استخر).

آشنایی با قوانین: "بدون دویدن، بدون شیرجه در آب های کم عمق، بدون شوخی های خطرناک".

۴. استفاده از وسایل نجات

برای غیرشناگران و کودکان: حلقه نجات استاندارد (نه بازوبند یا حلقه های بازی).

اطمینان از سایز مناسب: حلقه 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 کمک های 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: حتماً 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"**