**غرق شدگی چیست؟**

غرق شدگی عبارت است ازفرایند منجر به اختلال تنفسی اولیه دراثر فرورفتن یاغوطه ورشدن دریک محیط مایع. عواقب غرق شدگی با عناوین مرگ، بیماری و یا بدون عوارض دسته بندی شده است. فرایند غرق شدن شامل زنجیره ای است که وقتی راه هوایی فرد زیر سطح مایع قرارمی گیرد، شروع می شود. در این زمان فرد به طور ذاتی تلاش می کند تا ننفس خود را نگه دارد. در ادامه ممکن است باعث شود تا به طور ناخواسته مایع به راه هوایی فرد وارد شود. اگر نجات و یارهایی از این وضعیت رخ ندهد، هیپوکسی افزایش می یابد و اختلال در چندین سیستم حیاتی بدن رخ می دهد

**توصیه های کلیدی برای پیشگیری از غرق ‌شدگی**

1.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.

2.برای حفظ‌ ایمنی خود و عزیزانتان با دیدن پرچم سیاه و قرمز، از شنا در منطقه خطر پرهیز کنید.

3. 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.

4. به یاد داشته باشید بیشترین غرق شدگی در رودخانه های کشور اتفاق افتاد می افتد.

5.. آشنایی با فنون اولیه شنا و آشنایی با محدودیت ها و رعایت آنها از ابتدایی ترین الزامات قبل از شنا محسوب می شود.

6.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.

7. 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 شود بدون اطلاع از وضعیت رودخانه هرگز برای شنا در آن اقدام نکنید.

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

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

10.. بهترین مکان برای شنا، مناطق تحت حفاظت و طرح های سالم سازی و محلی است که افراد نجات‌غریق در آنجا حضور دارند و می‌دانند که شما را چگونه نجات دهد.

11.آب ‌و هوای پیش‌بینی‌نشده می‌تواند جریانات گردابی در امواج ساحلی ایجاد کند و سرعت آب‌های رودخانه‌ها و نهرها را بالا ببرد.

12.جلیقه نجات وسیله‌ای برای شناور نگه‌داشتن شما روی آب است. این وسیله هنگامی‌که خسته، وحشت‌زده یا مصدوم باشید، ایمنی شما در آب را حفظ می‌کند.

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

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

15.از ریختن هرگونه ضایعات و زباله درآب‌های جاری پرهیز کنید. این ضایعات می‌تواند باعث تجمع آب در برخی دیگر از قسمت رودخانه و یا باعث گیر افتادن افراد در آب شود.

16. 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.

17.برای نجات یک غریق، اول امنیت خود را در نظر بگیرید. از پشت به غریق نزدیک شوید و از او بخواهید تقلا نکند.

18.پس از رساندن غریق به ساحل به سرعت با اورژانس تماس بگیرید.

19. 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.

20. ورود به آب‌های عمیق برای مبتدیان، خطر غرق شدگی را افزایش می دهد.

21.افراد باید شنا را در کلاس های آموزشی تحت نظر تربیت بدنی یاد بگیرد. به هیچ وجه در ساحل دریا یا سد به افراد آموزش شنا ندهید.

22. به یاد داشته یاشید جریان پرشتاب (حتی کم عمق) آب هم می تواند سبب غرق شدگی و مرگ شود و حتی آب راکد کم عمق نیز می تواند برای کودکان کم سن و سال خطرناک باشد.

23.اگر مهارت چندانی در شنا ندارید، برای پیشگیری از غرق شدگی در سواحلی که عمق آن از قد شما بیشتر است شنا نکنید.

24.اگر هنگام شنا دچار گرفتگی عضلات پا در داخل آب شده اید؛ آرام باشید و با کمک دست های خود شروع به حرکاتی بشکل پارو زدن کنید یا بر روی آب به صورت شناور بمانید، و درخواست کمک کنید.

25.فراگیری آموزش شنا در استخرها و آب های ساکن، الزاماً فرد را در برابر غرق شدگی در دریا و آبهای مواج ایمن نمی کند.

26.برای پیشگیری از آسیب و غرق شدگی هنگام شنا کردن از انجام حرکات و شوخی های خطرناک که باعث ایجاد عدم تعادل می‌شود، بپرهیزید.

27.برای پیشگیری از غرق شدگی اگر هنوز توانایی و قدرت لازم برای شنا در آب‌های عمیق را ندارید برای حفظ ایمنی خود، وارد قسمت عمیق آب نشوید.

28.دریای مواج هر زمان شکل تازه‌ای به خود می‌گیرد، شناگر تازه کار نباید با اتکاء به وسایلی چون جلیقه نجات، کمربند نجات، تیوپ، قایق بادی و… اطمینان کامل یابد که در دریا و درون امواج قدرتمند در امنیت است.

29. بیماری صرع به عنوان یک عامل، خطر مرگ و میر غرق‌شدگی در تمام محیط های آبی ازجمله(حمام، استخرهای شنا و منابع طبیعی آب مثل رودخانه، کانال‌های بومی و ساحل دریاها) است.

30. اوتیسم، آریتمی های قلبی و… از عوامل افزایش خطر غرق شدگی هستند.

31. روش صحیح تنفس مصنوعی و کمک های اولیه را یاد بگیرید و شماره تلفن های ضروری(امداد و نجات ۱۱۲، اورژانس ۱۱۵) را به خاطر بسپارید.

**نشانه های غرق شدن**

اگر در هنگام شنا در دریا، کسی را با این نشانه ها مشاهده کردید منجیان غریق را مطلع کنید تا به کمک وی بشتابند و اگر در آن محل کسی با فن نجات غریق آشنا نیست سعی کنید با استفاده از چوب و طناب، جلیقه نجات و یا تشکیل زنجیره انسانی به وی کمک کنید.

دهان فرد همسطح با سطح آب است.

بدن به صورت عمودی در آب قرار گرفته است.

شخص به ساحل چشم دوخته است.

سر فرد به عقب خم شده است.

شخص به صورت نردبانی دست و پا می زند.

**توصیه های ایمنی برای پیشگیری از غرق شدگی**

شنا و مهارت‌های گریز از خطرات آن را بیاموزید

به‌منظور اقدام فوری در زمان حادثه احتمالی،‎ تا حد امکان به‌صورت چند نفره شنا کنید.

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

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

هنگام شنا کردن در صورت شنیدن صدای رعد و برق بلافاصله از آب خارج شوید.

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

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

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

از شوخی کردن در هنگام شنا جدا خودداری کنید.

هرگز به دروغ تظاهر به غرق شدن نکنید.

هرگز پس از استفاده از دارو به ویژه داروهای خواب‌آور در آب شنا نکنید.

از شنا کردن درآبراه‌های عمیق، آب‌های خروشان، جریان شدید و غیرمجاز پرهیز شود.

اگر مدت زیادی در آفتاب مانده‌اید، از وارد شدن ناگهانی به آب سرد خودداری کنید.

از ریختن هرگونه ضایعات و زباله درآب‌های جاری پرهیز کنید.

به هیچ وجه تنها و در محیط هایی که نجات غریق وجود ندارد، شنا نکنید.

پس از مصرف داروهایی که موجب خواب آلودگی یا شل شدن عضلات می شود، شنا نکنید.

بدون اطلاع از وضعیت رودخانه هرگز برای شنا در آن اقدام نکنید.

**توصیه های ایمنی برای پیشگیری از غرق شدگی کودکان**

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 استخر و حین استفاده از وان، مراقب کودکان و سالمندان باشید.

از استحمام کودکان به تنهایی در وان حمام جلوگیری کنید، چرا که ممکن است کودک دراثر دراز کشیدن در وان دچار خواب آلودگی شده و غرق شود.

کودک را حتی برای یک لحظه هم درلگن آب یا حمام تنها نگـذارید. اگر به هر علتی مانند زنگ خوردن تلفن، مجبور به ترک حمام هستید، کودک را هم با خود ببرید.

اعتماد بزرگترها به کودک سبب بروز حوادث نـاگوار می شود، زیرا کودک توانایی و اطلاعات کافی هنگام مواجهه با خطر را ندارد.

خطر غرق شدگی درآب، راه رفتن بر روی دیواره‌ی حوض یا استخر و پریدن درآب را به کودک آموزش دهید. آموزش به ویژه به صورت غیرمستقیم از طریق کتاب و سایر وسایل آموزشی، تأثیر زیادی در پیشگیری از بروز آسیب‌ها دارد.

در صورت بردن کودکان و نوجوانان به استخر، سد یا ساحل دریا، برای آنها از باز و بند یا جلیقه‌ی نجات استاندارد استفاده کنید و کاملاً مراقبشان باشید. هنگام خرید وسایل فوق به علامت استاندارد توجه کنید.

بازی کودکان با تیوب یا قایق بادی درآب خطرناک است، چرا که واژگونی آن سبب غرق شدگی می شود.

کودکان را از تماشای فیلم های خشن منع کنید، زیرا برخی از بچه ها در خصوص عملی ساختن صحنه هایی مانند فرو بردن سردر آب به قصد خفه کردن اقدام می کنند.