

در هر بار تمرین پناهگیری، در محل‌های امن پناهگیری کنید تا انجام این عمل در زمان وقوع زلزله، نیاز به صرف وقت نداشته باشد.



شناخت انواع غریق

غرق شده داریم تا غرق شده!

افراد غرق شده را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد و برای ارایه کمک‌های اولیه باید تشخیص دهیم که غریق کدام دسته از علائم را دارد و اقدامات متناسب با آن را انجام دهیم. البته یادتان باشد که خواندن این نکات به تنهایی شما را برای نجات غریق آماده نمی‌کند و در صورتی می‌توانید به‌عنوان امدادگر وارد عمل شوید که دوره‌های عملی از بر نظر مربی گذرانده باشید. این نکات فقط می‌تواند برای افرادی که آموزش‌های لازم را دیده‌اند جنبه یادآوری داشته باشد.

غرق نوع نخست: هم‌ضربان دارد و هم تنفس.

غرق نوع دوم: دارای ضربان قلب است، ولی تنفس ندارد.

غرق نوع سوم: نه ضربان دارد و نه تنفس.

امداد رسانی به غریق نوع نخست

تنفس این افراد منظم است و نبضشان به خوبی کار می‌کند، اما بیهوش یا در حالت نزدیک به بیهوشی هستند. در چنین وضعیتی باید غریق را به پهلو بخوابانید، طوری که سر او کاملاً به طرف عقب خم شده باشد (در وضعیت بیهوشی). راحتی و آسایش او را فراهم کنید و بدن او را برای جلوگیری از هیپوترمی (یا کاهش درجه حرارت بدن) گرم نگه دارید (این کار باید بر اساس کمک‌های اولیه مربوط به سرمازدگی انجام شود). هر ۲ دقیقه یک‌بار تنفس و نبض او را کنترل کنید.

کمک‌های اولیه برای غریق نوع دوم

در این افراد نبض شریانی قابل لمس است، اما غریق تنفس نمی‌کند، با دارای تنفس ناقص و بی‌ثمر است، بنابراین باید به سرعت تنفس مصنوعی دهان به دهان یا دهان به بینی را شروع کنید. ابتدا دو تنفس بدهید و ببینید آیا غریق تنفس می‌کند یا خیر. اگر تنفس کرده به غریق نوع اول تبدیل شده و باید او را به حالت بیهوشی بخوابانید، با پتو گرم نگه‌دارید و او را از خالی کنید.

در صورت هوشیاری، دادن چای و نوشیدنی‌های گرم، بیمار را به حالت عادی باز می‌گرداند و اگر نه باید به عملیات تنفس مصنوعی ادامه دهیم و مر تبانیض و تنفس را چک کنیم. ممکن است غریق نوع دوم ضربانش را هم از دست بدهد و به نوع سوم تبدیل شود. البته در بسیاری از غریق‌های نوع دوم با دادن دو تنفس نخست راه‌هوایی و تنفس باز می‌شود و فرد شروع به نفس کشیدن می‌کند.

غرق نوع سوم

وقتی فرد غرق شده به تنفس و ماساژ قلبی نیاز دارد، غریق نوع سوم است و باید این اقدامات را انجام دهید:

مجرای تنفسی را باز نگه دارید.

دو تنفس عمیق و سریع به غریق بدهید.

با گرفتن واحساس نبض شریانی، ثبات ضربان قلب را کنترل کنید.

تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی را توأم انجام دهید.

خیلی وقت‌ها عوامل ساده‌ای منجر به غرق شدن افراد می‌شوند که می‌توان به راحتی از آنها جلوگیری کرد. چند دلیل کوچک برای حوادث تلخی که در دریا اتفاق می‌افتد عبارتند از:

- ✓ توجه نکردن به حضور نیروهای امدادگر کنار دریا
- ✓ شنا کردن در مناطق ممنوعه
- ✓ آشنان بودن با فنون شنا
- ✓ استفاده نکردن از وسایل کمکی مثل جلیقه و غیره
- ✓ شنا کردن در شب‌ها و ساعات طوفانی دریا
- ✓ بی‌توجهی به هشدارهای ناچیان غریق
- ✓ بی‌توجهی به انیمیشن‌های آموزشی تهیه‌شده در رسانه‌ها
- ✓ بی‌توجهی به علائم و نشانه‌های هشدار دهنده نصب شده
- ✓ احساسی عمل کردن و کمک به فرد غرق شده بدون داشتن تبحر لازم



شناخت انواع غریق

آموزش

نشروند

www.shahrvand-newspaper.ir



در بر خورد با غریق به این نکات دقت کنید:

- آیا غریق تنفس دارد؟
- آیا نبض دارد؟
- آیا مشکوک به آسیب‌های ستون فقرات یا ضربه به سر است؟
- آیا احتمال شکستگی یا آسیب به عضلات وجود دارد؟
- آیا خونریزی خارجی یا احتمال خونریزی داخلی وجود دارد؟
- آیا مادی بدن مصدوم از حد طبیعی پایین تر است؟

زیر و بم نجات غریقی شما قرار است ناجی باشید

چند توصیه به دردیخور

در افراد غرق شده انقباض عضلات حنجره و در نتیجه بسته شدن مجرای تنفسی، اجازه نمی‌دهد آب چندان به ریه‌ها وارد شود. بنابراین هیچ اقدامی برای خارج کردن آب از ریه‌ها لازم نیست، چون این کار باعث می‌شود زمان باارزشی که برای نجات زندگی مصدوم در اختیار دارید را از دست بدهید.

آسیب مغزی در غرق شدگی دیر اتفاق می‌افتد، به خصوص در آب سرد. بنابراین اگر فرد غرق شده ۱۰ تا ۲۰ دقیقه یا حتی ۴۰ دقیقه زیر آب باشد، باز هم ممکن است نجات پیدا کند و باید عملیات احیا را انجام دهید، ولی یادتان باشد که هرگز بعد از شروع عملیات احیا، آن را قطع نکنید.

در صورت نیاز به احیای قلبی - ریوی، این عملیات را در نخستین فرصت ممکن شروع کنید. حتی می‌توانید این کار را زمانی آغاز کنید که بیمار در قایق است و به ساحل آورده می‌شود.

ورود آب به ریه‌ها، حتی اگر خیلی کم باشد، عوارض خطرناکی به دنبال دارد. به همین دلیل افراد غرق شده را باید حتماً برای اقدامات حیاتی به بیمارستان فرستاد، حتی اگر کاملاً هوشیار باشند و احساس بهبود کنند.

اگر بیمار در آب سرد غرق شده و او را گرم کنید. درمان اصلی غرق شدگی، احیای قلبی - ریوی است که در اینجا خلاصه مراحل آن را آورده‌ایم:

۱ راه تنفسی بیمار را باز کنید. برای این کار دندان مصنوعی و هر جسم خارجی دیگری که راه‌هوایی او را بسته، خارج کنید.

۲ مشخص کنید که غریق تنفس خود به خود دارد یا نه و اگر تنفس نداشت بلافاصله تنفس مصنوعی را شروع کنید.

۳ وضعیت گردش خون فرد غرق شده را هم تعیین کنید و اگر نبض نداشت، ماساژ قلبی را هماهنگ با تنفس مصنوعی شروع کنید.

۴ غریق را از نظر کاهش دمای بدن بررسی کنید. در صورت امکان لباس‌های خیس را درآورید و او را با پتوهای خشک بپوشانید.

۵ اگر فرد غرق شده کاملاً هوشیار است مقدار ی نوشیدنی گرم به او بدهید.

کمک‌های اولیه برای غریق شدگی

- برای کمک به فرد غرق شده قبل از هر چیز خون سردی تان را حفظ کنید.
- به هیچ عنوان برای کمک به غریق وارد آب نشوید، چون امکان غرق شدن خودتان هم وجود دارد.
- از نجات غریق‌هایی که در ساحل مستقر هستند یا افراد آموزش دیده و شناگر کمک بگیرید.
- اگر شاهد غرق شدن فردی هستید که جواب می‌دهد و نزدیک ساحل است، تارسیدن نیروهای آموزش دیده با پرتاب جلیقه نجات، طناب یا هر جسم شناور دیگر مثل الوار و تیوپ و از آب بیرون بکشید. اگر احتمال آسیب به ستون فقرات وجود دارد سر و گردن و تنه غریق را در یک امتداد نگه دارید و با کمک یک تخته صاف او را به ساحل منتقل کنید.
- وقتی غریق را از آب به محل امنی منتقل می‌کنید، سر او را پایین‌تر از بقیه قسمت‌های بدن نگه دارید تا خطر ورود آب به ریه‌ها کمتر شود. در ابتدا، سر بیمار را از آب خارج کنید و برگردانید.
- فرد غرق شده را به شکم روی فرش یا پتو قرار دهید.
- برای خروج آب از ریه‌ها نیازی به وارد کردن فشار روی شکم نیست.

تابستان است و گرمای هوا بیشتر از همیشه باعث می‌شود تا هوس شنا کردن به سر آدم‌ها بزند و این کار در صورتی که با رعایت اصول ایمنی همراه نباشد غرق شدگی دور از ذهن نیست. تا چه اندازه می‌دانید در صورتی که این اتفاق برای یکی از اطرافیان‌تان بیفتد چه عکس‌العملی صحیح است؟ شنا در قسمت‌های ممنوع دریا و استخرهای خانگی که نجات غریق‌ها حضور ندارند، خطرناک‌تر است و اگر کسی در آب غرق شود، ممکن است زمان زیادی طول بکشد تا به او رسیدن پیدا کند. بنابراین یاد گرفتن کمک‌های اولیه غرق شدگی می‌تواند در این مواقع به کارتان بیاید. اگر در ساحل یا استخر فردی را دیدید که در حال غرق شدن است، می‌توانید تا پیش از رسیدن امدادگرها و نجات غریق‌ها این کارها را برای کمک به او انجام دهید. البته یادتان باشد که توصیه‌ها و نکات امداد رسانی را دقیقاً به خاطر داشته باشید، چون یک اقدام نادرست ممکن است جان غریق را بیش از پیش به خطر بیندازد یا به او آسیب‌های جدی‌تری وارد کند.

مهمترین عوامل غرق شدگی در دریا:

موج‌های ساحلی فریبنده‌ماهر غرق شدگی در دریا عوامل زیادی دارد، اما بیشترین دلیلش به خصوص در سواحل شمالی کشورمان بی‌احتیاطی و توجه نکردن به علائم هشدار دهنده است. اگر بدانیم که در سواحل دریا چطور شنا کنیم، می‌توانیم به افرادی که می‌خواهند شنا کنند، کمک کنیم تا دچار مشکل نشوند. شنا مطمئن در دریا مثل شنا در دریاچه، سد یا استخر آب نیست، بلکه باید در کنار مهارت‌های شنا، ویژگی‌های شنا در دریا را هم خوب یاد گرفت. با این جملات به این چند نکته توجه کنید تا مهمترین علت‌های غرق شدگی در دریا را متوجه شوید:

موج‌ها و جریان‌هایی که به دنبال آن ایجاد می‌شود یکی از دلایل اصلی غرق شدگی است.

از جریان‌های ساحلی دوری کنید، چون گاهی آن قدر قوی هستند که حتی شناگرهای ماهر را هم در خود می‌کشند. این جریان و موج‌هایش را می‌توان با رفتن روی تلی از ماسه با ارتفاع ۲ متر یا رفتن روی یک آلچیک و سقف خود رو راحت با چشم دید.

اگر روی برآمدگی از ماسه پایتان را می‌گذارد و تصور می‌کنید که عمق آب کم است، اشتباه می‌کنید، چون ممکن است با کمی جا به‌جا بی یک‌دفعه عمق آب بالا برود. برای همین باید مواظب تغییر ناگهانی عمق آب باشید تا دچار مشکل نشوید. در ساحل دریای خزر به خصوص از استارا تا نکا ممکن است از این برآمدگی‌های ماسه‌ای زیاد وجود داشته باشد.

اگر به توان بدنی‌تان برای شنا کردن در دریای موج و شناور نگاه داشتن خودتان روی موج‌ها اطمینان ندارید، بهتر است وارد دریا نشوید. لازم نیست قدرت‌تان را این‌جا آزمایش کنید.

اگر در حین شنا در مسیر جریان ساحلی یا شکافنده قرار گرفتید، اول آرامش خودتان را حفظ کنید و دوروبرتان را ببینید و بعد تصمیم‌گیری کنید. شاید با کمک کسانی که اطرافتان هستند نجات پیدا کنید.

شما قدرت مبارزه با جریان شکافنده را ندارید. بهتر است با آن مبارزه و خلاف جهت جریان به طرف ساحل شنا نکنید. در این موقع آرام باشید و با جریان همراه شوید. لحظاتی خود را روی آب نگه‌دارید یا این که به موازات ساحل شنا کنید تا از جریان شکافنده دور شوید، بعد به حالت مورب به طرف ساحل شنا کنید.



سازمان امداد و نجات

آموزش

نشروند

www.shahrvand-newspaper.ir