

واکنشی سریع هنگام وقوع زلزله می‌تواند شما را از جراحات احتمالی محافظت کند. حداقل دو بار در سال پناه‌گیری را تمرین کنید.

توصیه‌های کلیدی برای نجات فرد غرق شده

در فردی که به داخل آب‌های کم عمق شیرجه رفته و با سر به زمین برخورد کرده است، خطر قطع نخاع گردنی و فلج اندام‌ها وجود دارد. در مواجهه با چنین مواردی هنگام جابه‌جایی و عمل احیا باید بسیار احتیاط و سعی کرد تا کوچکترین حرکتی به سر و گردن وی وارد نشود، همچنین در صورت نیاز به عملیات احیای قلبی ریوی باید از مانور فشار به فک استفاده کرد، تا از آسیب به نخاع و ستون فقرات جلوگیری شود. کلیه افراد غرق شده پس از نجات و اقدامات اولیه حتی اگر کاملاً هوشیار باشند، باید به سرعت به بیمارستان منتقل شوند، چرا که آب جذب شده می‌تواند عوارض خطرناک و کشنده‌ای برای فرد داشته باشد. 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 یا تشکیل زنجیره انسانی به وی کمک کنید. برای نجات یک غریق ابتدا امنیت خود را در نظر بگیرید و پس از رساندن غریق به ساحل به سرعت با اورژانس تماس بگیرید.

آشنایی با علایم و اقدامات پیشگیرانه از غرق شدگی در فصل تابستان

شناگر بودن کافی نیست خطر غرق شدگی در کمین است!

افراد است. گرچه در کنار بسیاری از رودها و سدها و نواحی ساحلی، تابلوهایی با عنوان «شناکردن ممنوع» نصب شده است، اما بسیاری از افراد بدون توجه به این تابلوها و هشدارها وارد آب شده و گاهی به دلیل عمق زیاد آب در این مناطق دچار غرق شدگی می‌شوند. با وجود این که در سال‌های اخیر اقدامات فراوانی در زمینه آگاه‌سازی مردم درباره خطر غرق شدگی از سوی رسانه‌ها انجام شده است، اما همچنان برخی افراد در کشور ما شناسنا در دریاها را همچون شنا در استخرها می‌پندارند. به همین بهانه با مانی علی صفری معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر استان گیلان و همچنین مدرس و نجات غریق درجه یک گفت‌وگویی داشتیم، تا با علایم غرق شدگی و نکات لازم برای شنا در محیط‌های آبی آشنا شویم که خواندنش خالی از لطف نیست.

عطیه کریمی | هوار به گرم شدن می‌رود و آرام آرام تابستان فرا می‌رسد. با توجه به آغاز شدن روزهای تعطیل و اوقات فراغت، خانواده‌ها می‌کوشند تا در این روزهای گرم به مناطقی سفر کنند که هم آب‌وهوای خنک‌تری داشته باشد و هم بتوانند در کنار رودخانه‌ها، دریاها و مناطق آبی، از گرمای هوا فرار کنند و با شناکردن در آب از خنکای آن بهره ببرند. همه ساله خصوصاً با آغاز شدن سفرها به مناطق دریایی و آبی، اخبار زیادی از غرق شدن افرادی شنیده می‌شود که برای تفریح و قسرا از گرما دل به آب زده و جان خود را از دست داده‌اند. متأسفانه گاهی بی احتیاطی و توجه نداشتن به نکات ایمنی سبب می‌شود تا یک روز شاد و مفرح به تلخ‌ترین روز خانواده منجر شود. آشنا نبودن به فن شنا و تفاوت‌های آن در دریا، استخر و دیگر محیط‌های آبی، بیشترین عامل تاثیر گذار در غرق شدن

عوامل اصلی غرق شدن در مناطق دریایی

غرق شدن در سواحل شمالی کشور نسبت به سواحل جنوبی به چند دلیل بیشتر است. آب شور نسبت به آب شیرین بویانسی مثبت دارد و از غرق شدن جلوگیری می‌کند، اما در آب شیرین میزان غرق شدن بیشتر است.

در سال‌های گذشته به دلیل پیشروی آب دریا به سمت ساحل، برخی مناطق مانند چاه و پلاژهای ساحلی به زیر آب رفته است. در این وضع، دو خشکی به وجود آمده است: خشکی اول و خشکی دوم. افرادی که برای شنا به این مناطق می‌روند، ممکن است ناگهان در حلقه‌های چاه فرو بروند یا در بقایای ساختمانی گیر کنند و در آن فرو بروند و غرق شوند.

علت دیگر این است که معمولاً افراد شنا را بعد از خوردن غذا انجام می‌دهند. پس از خوردن غذا، حجم عظیمی از خون به سمت معده می‌رود تا انرژی غذا را در بافت‌های بدن پخش کند. همچنین افراد پس از خوردن غذا دچار خواب‌آلودگی می‌شوند و با همین فشار ناشی از غذا به سمت شنا می‌روند. خستگی بدن، نداشتن تسلط کامل روی اندام‌های بدن و همچنین فشار معده بر پرده دیافراگم که باعث کندی تنفس می‌شود، می‌تواند موجب غرق شدن شود.

همچنین یکی دیگر از علل اصلی در غرق شدن هول کردن افراد است. قورت دادن ناگهانی آب در دریا باعث می‌شود فرد تمرکز خود را از دست بدهد و غرق شود. بیشتر غریق‌هایی که از آب بیرون آورده می‌شوند، ریه خشکی دارند. اگر غریق از آب بیرون آورده شود و کف صورتی رنگ در دهانش باشد، نشانه آن است که فرد به تازگی غرق شده است، بنابراین می‌توانید آن را با یک CPR ساده احیا کنید. در قدیم اعتقاد بر آن بود که آب را از ریه و معده غریق خارج کنید، اما امروزه این امر منسوخ شده است.

غریق آب شور و آب شیرین تفاوت چندانی در احیا ندارند. در بحث CPR قانون روز دنیا آن است که ابتدا ماساژ قلبی شروع و سپس تنفس مصنوعی انجام شود. غرق شدن تنها موردی است که ابتدا تنفس مصنوعی داده می‌شود سپس CPR آغاز می‌شود.

نبود دید کافی یکی دیگر از عوامل موثر در غرق شدن است. برای مثال شناکردن در ساعت‌های پرنور زمانی که نور خورشید زیاد است، باعث می‌شود فرد هنگام شنا دید واضحی از عمق آب و فاصله از ساحل نداشته باشند.

جریانی در دریای شمال است به نام جریان آب کشنده؛ این جریان افراد را به داخل آب می‌کشاند. متأسفانه افراد از این جریان آگاهی ندارند و آن را نمی‌بینند.

مورد دیگر، آگاهی نداشتن به خشکی اول و

نیست. در صورت شنا، فرد ممکن است به کنارهای رودخانه و سنگ‌ها برخورد کند یا در شاخ و برگ‌های کنار رودخانه گیر بیفتد. بنابراین غرق شدن تنها مخصوص دریا نیست. شناگران در هر مکان آبی اگر اصول ایمنی را رعایت نکنند و آگاه به فنون شنا نباشند حتماً غرق می‌شوند، اما پیشگیری از آن بسیار راحت است. توصیه می‌شود زمانی که افراد در حال شنا هستند، دهان خود را بسته نگه دارند تا آب وارد گلوئی آنها نشود. زیرا همین آب باعث خفگی و غرق شدن می‌شود.

به چه حالتی غرق شدن می‌گویند در شرایط عادی، زمانی که فرد آب را قورت می‌دهد اتفاقی برایش رخ نمی‌دهد، اما در دریا زمانی که ناگهان آب وارد گلوئی شناگر می‌شود، رفلکس منفی رخ می‌دهد و عضلات قفل می‌شوند. در این حالت تنفس مختل می‌شود در نتیجه اولین آبی که فرد قورت می‌دهد، به حنجره، ریه و نای وارد و موجب خفگی می‌شود.

هرگز اقدام به خیس شدن نکنید

این یک قانون جهانی است؛ افرادی که می‌خواهند کار نجات در دریا یا سیلاب را انجام دهند تا جایی که امکان دارد نباید خودشان خیس شوند؛ برخلاف ذهنیت اشتباهی که فکر می‌کنیم نخستین کار این است که خودمان برای نجات به داخل آب برویم. زمانی که در آب قرار دارید به دلیل آن که از پوست بدن شما حرارت خارج می‌شود، بدن سوخت و ساز خود را بیشتر می‌کند و انرژی ذخیره شده استفاده می‌کند تا انرژی مصرف شده را جبران کند. به همین دلیل در آب پنج درجه سانتیگراد فرد نزدیک به سه ساعت زنده می‌ماند و در آب ۱۲ درجه سانتیگراد پنج ساعت زنده می‌ماند. بنابراین معمولاً توصیه می‌شود افرادی که کار نجات در سیلاب و دریا را انجام می‌دهند، خود را خیس نکنند و از ابزارهایی برای نجات فرد غریق استفاده نکنند. این ابزار شامل حلقه نجات، عصا، گوی نجات، کمربندهای اسفنجی یا هر وسیله دیگری که بتوان با استفاده از آن به فرد غریق دسترس پیدا کرد، می‌شود. همچنین می‌توان در دریا از قایق موتوری و جت اسکی استفاده کرد. اما با توجه به این که ممکن است چنین امکاناتی در سواحل ایران به وفور یافت نشود یا هزینه آن زیاد باشد، فردی باید کار نجات غریق را انجام دهد که دوره‌های آن را طی و گواهینامه آن را دریافت کرده باشد. در سواحل شمال از این موارد بسیار رخ می‌دهد که برادر برای نجات برادر می‌رود و هر دو غرق می‌شوند زیرا هیچ کدام از آنها آشنا به فنون شنا نیستند. آب تنها ماده‌ای است که مدام در حال تغییر است و نمی‌توان تغییرات آن را پیش‌بینی کرد و اتفاقات در آن به صورت لحظه‌ای پیش می‌آید، بنابراین ممکن است هر لحظه دچار حادثه‌ای در آن شوید.

فرد شنا می‌کند. استخر یک محیط محدود با عمق تقریباً یک متر تا چهار متر و همراه با نجات غریق است. اما در دریا تنها در مناطق حفاظت شده نجات غریق‌ها حضور دارند. در رودخانه، شنا بسیار خطرناک است زیرا جریان آب خروشان و موجی وجود دارد و کف آن مانند استخر و دریا هموار

می‌تواند جان خود را نجات دهد.

تفاوت شنا در دریا و دیگر مناطق آبی

دو نوع شنا وجود دارد: شنا استخری و دریایی. هیچ وقت شناگر استخری نمی‌تواند شناگر دریایی نیز باشد و بالعکس؛ زیرا در استخر سر فرد پایین است و شنا می‌کند، اما در دریا سر و سینه بالاتر

خشکی دوم است. زمانی که فرد وارد خشکی اول می‌شود به یک گودال بزرگ می‌رسد، پس از آن به خشکی دوم وارد می‌شود. هنگامی که ناگهان زیر پای فرد خالی می‌شود، تعادلش را از دست می‌دهد و حجم زیادی از آب را قورت می‌دهد. در این شرایط، اگر فرد بتواند با بینی نفس بکشد و کمی تلاش کند،

پیشگیری از خطر کار سختی نیست

دچار غرق شدن می‌شوند، تمایل دارند موج‌سواری کنند، در نتیجه در امواج گیر می‌کنند و غرق می‌شوند.

اگر قرار است خانواده‌ها برای سفر به مناطق ساحلی بروند، مهمترین فاکتوری که باید در نظر داشته باشند، این است که از پیش‌بینی شرایط جوی و آب و هوایی مقصد آگاهی داشته باشند. برای مثال آیا زمانی که در منطقه ساحلی هستند، دریا موج است؟ ورزش بادهای ساحلی،

طوفان، بارش، رعد و برق و وقوع سیل مواردی است که هشدارهای آنها از طریق رسانه‌های جمعی، رادیو و تلویزیون داده می‌شود. مسافران اگر به مناطقی که طرح سالم‌سازی دارد، مراجعه کنند، پرچم‌ها کاملاً برافراشته است و در صورتی که شرایط جوی نامناسب باشد، از شنا منع می‌شوند.



در سواحل خزر، مناطق حفاظت‌شده‌ای وجود دارد با عنوان طرح دریا؛ منطقه‌ای که در ابعاد مختلف مشخص شده است و در آن نجات غریق‌ها و قایق‌های نجات وجود دارد. بنابراین افراد باید در طرح‌ها شنا کنند، زیرا نجات غریق‌های حرفه‌ای در این مناطق حضور دارند و با کوچکترین خطر می‌توانند به نجات افراد بشتابند. شناگران باید به تابلوهای اخطار توجه داشته باشند و در مکان‌هایی که تابلوی شنا ممنوع ندارد، شنا کنند.

برخی از روزها پرچم‌هایی کنار دریا نصب می‌شود. این پرچم‌ها قرمز، مشکی یا زرد است. پرچم قرمز و مشکی نشان‌دهنده منطقه شنا ممنوع است و افراد نباید در آن مکان‌ها شنا کنند. در آب‌های کولاک به خصوص دریای خزر، یعنی آبی که موج است و کف سفید تولید می‌کند، جریان کشنده فوق‌العاده زیادی وجود دارد. بسیاری از افراد که

