

## سال ۹۶ چند نفر در دریا و رودخانه غرق شدند؟

مدیرکل پزشکی قانونی استان مازندران از غرق شدن تعداد ۹۸ نفر از هموطنانمان ۸۱ مرد و ۱۷ زن در یکسال گذشته در دریا، رودخانه، استخر و کانال خبرداد.

به گزارش ایسکانیوز علی عباسی گفت: از این تعداد ۸۰ نفر در دریا، ۱۲ نفر در رودخانه، ۲ نفر در استخر کشاورزی، ۴ نفر در دریاچه مصنوعی، سد، استخر، شنا و کانال غرق شده اند.

مدیر کل پزشکی قانونی استان مازندران در ادامه توصیه‌هایی برای پیشگیری از غرق‌شدگی در دریا، رودخانه‌ها، استخر ارائه داد:

آشنایی با فنون اولیه شنا، آشنایی با محدودیت‌ها و رعایت آن‌ها از ابتدایی‌ترین الزامات قبل از شنا است.

اطلاع از وضعیت عمق آب قبل از تصمیم به شیرجه زدن و حتی قبل از ورود به آب ضروری است. چرا که شیرجه در آب‌های کم عمق خطر ضربه به سر و نیز شکستگی گردن را به دنبال دارد. هم چنین ورود به آب‌های عمیق برای مبتدیان، خطر غرق‌شدگی را افزایش می‌دهد.

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.

به تدریج وارد آب شوید یا ابتدا گردنتان، بعد شکم و قفسه سینه را خیس کنید.

به هیچ وجه تنها و در محیط‌هایی که نجات‌غریق وجود ندارد، شنا نکنید.

در آب و موقع شنا شوخی‌های خطرناک نکنید.

پس از مصرف داروهایی که موجب خواب‌آلودگی یا شل شدن عضلات می‌شوند، شنا نکنید.

به هیچ وجه تشتهای آب و لگن‌ها و یا حوضچه‌های کوچک آب را در جایی که کودک خردسال وجود دارد، بدون توجه رها نکنید.

در حمام و حین استفاده از وان مراقب کودکان و سالمندان باشید.

توانایی خود را در شناکردن بیش از حد در نظر نگیرید. یک سوم قربانی‌های غرق‌شدگی با فن شنا به طور کامل آشنا بوده اند.

در صورت مواجه با یک غریق، اگر با فن نجات‌غریق آشنا نیستید، سعی کنید فقط با استفاده از چوب یا طناب یا جلیقه نجات و یا تشکیل زنجیره انسانی به وی کمک کنید.

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

پس از رساندن غریق به ساحل، سریع با اورژانس تماس بگیرید.

مراقب شکستگی‌های گردن باشید. (در بسیاری از موارد شیرجه زدن در آب‌های کم عمق به دلیل شکستگی گردن مرگ فرد را به دنبال

دارد)

بسیاری از رودخانه‌ها 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 شده و گرفتار گردآب می‌شود، بنابراین توصیه می‌کنیم بدون اطلاع از وضعیت رودخانه هرگز برای شنا در آن اقدام نکنید.

میزان

۷۰۰