

روش گام به گام در مواجهه با خطر غرق شدگی

۱. علایم خطر را شناسایی کنید.

برخلاف تصور عموم مردم، اغلب غرق شدگی ها با سر و صدا و درخواست کمک همراه نیست، بنابراین نشانه های خطر غرق شدگی را به یاد بسپارید.



۴. پس از خارج کردن فرد از داخل آب، او را در سطح صاف رو به بالا بخوابانید.

۵. سطح هوشیاری بیمار را کنترل کنید.

برای بررسی هوشیاری او را صدا کنید و یا به آرامی تکان دهید. اگر بیمار بیهوش بوده و لی نفس می کشد او را به یهلو خوابانده و در صورت سرد بودن بیمار او را گرم نگه داشته و منتظر کمک بمانید.

۶. احیای قلبی - ریوی را شروع کنید.

اگر بیمار نفس نمی کند یا تنفس او غیر طبیعی است، احیای قلبی - ریوی را با گام های زیر شروع کنید:



- راه هوایی را بررسی کنید و از تمیز بودن آن اطمینان حاصل نمایید. اگر راه هوایی تمیز نیست، مثلا دارای محتويات استفراغ می باشد اقدامات زیر را انجام دهید:
- سر بیمار را به یک طرف خم کنید و با استفاده از انگشتان یا پارچه آن را تمیز کنید.

۲. با نیروهای امدادی تماس بگیرید.

در حالیکه در صحنه حضور دارید و چشم از قربانی در آب بزنمی دارید درخواست کمک کنید و اگر فرد بیهوش و یا دچار مشکل تنفسی بود سریعا با نیروهای امدادی تماس بگیرید.

۳. از غرق شدن پیشگیری کنید.

هرگز سمی نکنید با شنا به سمت فرد در حال غرق شدن او را نجات دهید زیرا در این صورت دو نفر در خطر غرق شدگی قرار می گیرند. هر ساله، نجات دهنده‌گان در تلاش برای نجات دیگران جان خود را از دست می دهند.

با انجام اقدامات زیر، غرق شدن را تا زمان رسیدن نیروی کمکی متخصص به تأخیر بیاندازید:
• قربانی را برای شنا به سمت مکان امن تر راهنمایی کنید.

• بدون ورود به آب برای خارج کردن او از آب تلاش کنید: یک تکه چوب یا پارو را به سمت او نگه دارید و یا یک جلیقه نجات یا هر چیزی که به شناور ماندن روی آب کمک می کند مانند بطerry آب، توب فوتbal و ... را به سمت قربانی پرتاب کنید.

• در صورت داشتن مهارت از هر قایق موجودی استفاده کنید.
• یعنوان آخرین راه حل، در صورتیکه آموزش نجات دیده اید، بدون به خطر اندادن جان خود وارد آب شوید.



مرکز تحقیقات تروما جاده ای گیلان

اقدامات اولیه در مواجهه با خطر غرق شدگی



دانشگاه آزاد اسلامی
 واحد گچساران



- ابتدا ۵ تنفس دهان به دهان به بیمار بدهید زیرا اولین و مهمترین درمان قربانیان دچار غرق شدگی برقراری فوری روند تهویه و تنفس می‌باشد.

- سپس ۳۰ بار ماساژ قفسه سینه را انجام بدهید.

- سیکل تنفس و ماساژ را به صورت ۳۰ به ۲ ادامه دهید یعنی به ازای هر ۳۰ بار ماساژ حد واسطه جناق سینه، ۲ بار تنفس دهان به دهان دهید و این کار را تا زمانی ادامه دهید که یا علائمی از حیات در بیمار ظاهر شود یا افراد کمک کننده برسند.

توجه داشته باشید که تلاش برای بیرون آوردن آب از داخل شکم بیمار **غیر ضروری** و خطرناک می‌باشد.



Email : grtrc.gums.ac.ir
web : www.gums.ac.ir/grtc

تلفکس : ۳۳۳۶۸۷۷۳ - ۱۳ -

آدرس : گیلان- رشت - خیابان نامجو - مرکز تحقیقات تروما جاده ای