



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



الوقاية من الغرق

Preventing Drowning

هل الغرق شائع الحدوث؟

يعتبر الغرق من الأسباب الشائعة للإصابات أو الوفيات عند الأطفال.

يتسبب الغرق في وفاة حوالي ٣٧٠ ألف شخص في العالم سنوياً، نصفهم على الأقل من الأطفال والمراهقين.

يعتبر الغرق من أكثر عشرة أسباب تسبباً بالوفاة عند الأطفال.

أهم خطوتين في التقليل من الآثار المأساوية للغرق هما **الوقاية من الغرق والإنعاش القلبي الرئوي** الفعال في اللحظات الأولى من الإصابة.

ما هو الغرق؟

يعرف الغرق على أنه حصول أذية وضرر في الجهاز التنفسي نتيجة غمر المريض بالماء.

في السابق كان يقسم الغرق إلى:

١) غرق "رطب"

تحصل فيه الأذية التنفسية نتيجة دخول الماء إلى الرئتين بعد الغرق.

٢) غرق "جاف"

وفيه تحصل الأذية التنفسية نتيجة حصول تشنج مفاجئ في الحنجرة بعد الغرق يؤدي للاختناق ولا يترافق بدخول الماء للرئتين.

تصنيف الغرق إلى جاف أو رطب لا يفيد في تحديد شدة الإصابة أو خطة العلاج ولذلك يفضل تسمية الإصابة فقط

باسم "الغرق" وأن يتم التوقف عن وصف الغرق بالجاف أو الرطب.

اضمن السلامة لطفلك:

اللعب بالماء شيء ممتع وجذاب للأطفال، ولكن للأسف قد يكون مصدراً للخطر على حياتهم. ينجذب الأطفال للماء لأنه براق ومتموج، وتطفو عليه الأشياء ومن الممتع اللعب به، ولكن مسألة تقليل مخاطره ليست مزحة.

كل الأطفال معرضون لخطر الغرق بمن فيهم الذين يجيدون السباحة.



لتقليل الخطر اتبع الخطوات التالية:

خطوات عامة:

تعلم كيفية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي، وكل من يرعى الطفل عليهم تعلم كيفية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي بشكل صحيح.

ابق دوماً قريباً من طفلك. لا تترك الأطفال أبداً لوحدهم قرب المسبح أو حوض الاستحمام الساخن أو أي تجمع مائي.

خلال التجمعات العائلية يمكن أن يوكل أمر مراقبة الأطفال للأشخاص الذين يجيدون السباحة، على الشخص الذي يراقب الأطفال أن يبقى على مسافة أقل من ذراع من الأطفال الذين تقل أعمارهم عن أربع سنوات حتى لو كانوا يجيدون السباحة. لا تعتمد فقط على ألبسة السباحة المنفوخة بالهواء لأنها لا تكفي لضمان سلامة الطفل.

علم الأطفال السباحة، معظم الأطفال أكثر من عمر أربع سنوات وبعض الأطفال بين عمر سنة إلى ٤ سنوات يمكنهم تعلم السباحة. غير أن دروس السباحة لن تكون كافية لضمان سلامة الأطفال وتظل المراقبة للصيقة هي مفتاح السلامة.

تجنب الأدوية المنومة خصوصاً عند السباحة أو ركوب قارب أو رعاية الأطفال في المسبح.

المسابح المنزلية:

- ضع سياجاً حول المسبح بارتفاع لا يقل عن ٢٠سم ليفصل بين المسبح والبيت أو حديقة المنزل، السياج يجب ألا يحجب الرؤية لما في داخل المسبح. الأعمدة المشكّلة للسياج يجب ألا تزيد المسافة فيما بينها عن ١٠سم، تجنب السياج التي يسهل تسلقها، ركب بوابات للمسبح تغلق تلقائياً وتفتح

باتجاه خارج المسبح، ضع أيضاً الأقفال بارتفاع لا تطاله يد الطفل.

- ركب أجهزة إنذار على الأبواب التي تؤدي للمسبح، وكذلك أجهزة إنذار عائمة وأجهزة إنذار تحت الماء. تذكر أن أجهزة الإنذار ليست بديلاً عن السياج والمراقبة اللصيقة للأطفال.
- **أقفل الأبواب** المؤدية للمسبح أو الحوض الدافئ، لا تسمح للماء أن يفيض فوق سطح المسبح أو الحوض، أزل السلالم أو الدرجات أو أبقها داخل المسبح المقفل حتى لا يستعملها الأطفال في تسلق السياج. قم بتفريغ المسابح القابلة للنفخ فور الانتهاء من استعمالها.
- **أبعد الألعاب** والدمى عن المسبح، قد يغرق الطفل لمجرد أنه يحاول إحضار لعبته من المسبح.
- انتبه لمنافذ تصريف الماء في المسبح أو الحوض الدافئ، لأن قوة سحب الماء العالية قد تسحب شعر

أو أطراف الطفل، يمكن تخفيف المشكلة بوضع
أغطية خاصة على المنفذ ووضع منافذ تصريف
متعددة وتصميم نظام تصريف يراعي سلامة
الأطفال.

- دائماً احتفظ بأدوات الإنقاذ في متناول اليد والتي قد
تشمل إطاراً للإنقاذ مع حبل، حبلًا طويلًا، أو عصا
طويلة منحنية النهاية (عصا الراعي). دائماً ضع خط
هاتف قريباً من مكان المسبح.



الحمّامات والأحواض وأوعية الماء:

قد يغرق المولود بماء ارتفاعه ٥،٢ سم، الأطفال الفضوليون قد يغرقون في دلو ماء أو حوض سمك، عليك مراعاة الأمور

التالية:

كن مع الطفل خلال الاستحمام ولا تتركه لوحده، قم بتصريف الماء فور نهاية الاستحمام.

احتفظ بباب الحمام مغلقاً، قم بتركيب قفل أمان على الجهة الخارجية من الباب.

قم بتفريغ أوعية ودلاء الماء حال الانتهاء من استخدامها، ولا تتركها مكشوفة.

قم بإغلاق حوض المرحاض ويمكن وضع قفل واقي للأطفال عليه.



التجمعات المائية الطبيعية:

- على جميع الأطفال والبالغين الذين يركبون القوارب



أو يصطادون أن يلبسوا سترات النجاة،

ولا تصلح الأدوات المساعدة في

السباحة القابلة للنفخ بالهواء

كبديل عن سترات النجاة.

- **الأرجل أولاً؛** نزول للماء يجب أن يكون بالقفز

والهبوط على الأقدام، قبل النزول في الماء تفحص

عمق الماء وحرارته وتأكد من عدم وجود مخاطر

تحت سطح الماء.

- التزم بالأماكن المخصصة للسباحة، كذلك انتبه

للوحات الإرشادية قرب الشاطئ والتي قد تنبهك

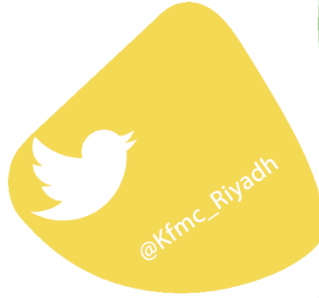
لنوعية المخاطر المتعلقة بالسباحة في ذلك

المكان.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم طب الطوارئ للأطفال



HEM3.20.0001109

