دانشگاه علوم پزشکی قزوین

راه های پیشگیری از غرق شدن بزرگسالان



۷۴۵ نفر در سال ۱۴۰۲ به دلیل غرق شدگی فوت کرده اند که یک سوم آنها با فن شنا آشنایی کامل داشتند.

۱. خودداری از مصرف الکل، مواد روان گردان و داروهای خواب آور قبل از شنا

۲. عدم شنا کردن در قسمتهای عمیق دریا

۳. اجتناب از شنا کردن در شب و تاریکی

۴. اجتناب از وارد شدن در آب در هنگام طوفانی بودن دریا

۵. پوشیدن جلیقه نجات در زمان قایق سواری

۶. خودداری از شیرجه زدن در آبهای کم عمق یا آبی را که عمق آن را نمی دانید

۷. خروج از آب در هنگام احساس خستگی در عضلات

۸. خودداری از ورود به آب سرد به صورت ناگهانی

۹. خودداری از شوخی های نا به جا هنگام شنا

۱۰. نصب حفاظ اطراف استخر و چاه

۱۱. عدم شنا و ورود به آب جهت نجات جان فرد غریق در آب با جریان آب شدید

(واحد آموزش سلامت مرکز شهید رجائی)