



مَكَانٌ يُزَيَّرُ بِالْأَمْرِ بِالْعَافِيَةِ



حوادث الغرق

وسبل الوقاية منها

تعتبر حوادث الغرق من الحوادث المؤسفة والمتكررة وخاصة في فصل الصيف ولا يُقدَّر حجم المعاناة الناتجة عن خسائرها البشرية إلا من ابتلي بشخص عزيز عليه جراء تعرضه لحادث غرق في مكان ما.

الغرق (تعريفه وتأثيراته) :

تعريف الغرق :

هو دخول الماء إلى المجاري التنفسية، مما يؤدي إلى انسداد مجرى الهواء. وهذا الانسداد يمكن أن يكون نتيجة لتضييق المسالك الهوائية أو امتلاء الرئتين والمعدة بالماء. فعندما يحدث ذلك، يتوقف التنفس عند الغريق مما يؤدي إلى نقص الأكسجين في الجسم.

التأثيرات الجسدية:

عندما لا يصل الأكسجين إلى الأنسجة، وخاصة إلى الدماغ، يبدأ الجسم في مواجهة مشاكل خطيرة. لأن الدماغ هو عضو حساس للغاية، ويتطلب كمية ثابتة من الأكسجين للعمل بشكل صحيح.

إذا استمرت حالة الغرق دون إنقاذ، فإن التلف يمكن أن يحدث في غضون دقائق قليلة في كثير من الحالات، ويمكن أن تؤدي هذه الحالة إلى الوفاة إذا لم يتم اتخاذ إجراءات إنقاذ فورية.

أهمية الوقت في الإنقاذ:

الوقت هو عامل حاسم في حالات الغرق. يمكن أن تصبح الحالة حرجية في مدة تتراوح من 1 إلى 5 دقائق. لذا فإن التدخل السريع من قبل شخص آخر يمكن أن ينقذ الحياة. وتقديم الإسعافات الأولية، يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً.

أسباب حوادث الغرق :

تعود حوادث الغرق في مجملها إلى أسباب عديدة تتلخص فيما يلي:

- عدم الإلمام بقواعد وأصول السباحة.
- السباحة في الأماكن غير المخصصة لهذه الرياضة كالبرك الزراعية والسدود وقنوات المياه والتجمعات المائية الخطرة.
- استهانة بعض الأشخاص بمفهوم السلامة العامة أثناء قيامهم بممارسة هذه الرياضة.
- الإنقاذ العشوائي الذي يؤدي أحياناً إلى غرق أكثر من شخص في نفس الوقت.
- عدم مراقبة الأطفال أثناء الرحلات والتنزهات بالقرب من المسطحات المائية.
- عدم وجود منقذ في الأماكن الخاصة للسباحة.
- عدم التقيد بالإشارات التحذيرية التي تحظر السباحة في أماكن التجمعات المائية.
- تناول المهدئات والأدوية التي تؤدي إلى النعاس ولا رتخاء قبل ممارسة السباحة.
- ممارسة السباحة لفترات طويلة قد تؤدي إلى ارتفاع نسبة حدوث جلطة مفاجئة أو الإصابة بتشنجات عضلية، حيث يصبح الشخص غير قادر على النجاة.
- عدم وضع إشارات تحذيرية بالقرب من الآبار المكشوفة والحفر الامتصاصية وخزانات المياه.
- الاقتراب من السيول الجارفة والأودية التي تتشكل في حال هطول الأمطار الغزيرة خلال فصل الشتاء.

إرشادات ونصائح للوقاية من الغرق:

- عدم ممارسة السباحة للأشخاص الذين لا يجيدون هذا النوع من الرياضة.
- يجب على الأطفال والبالغين تعلم السباحة بشكل صحيح.
- عدم ترك الأطفال دون مراقبة بالقرب من الماء وبرك السباحية.
- عدم السباحة في المستنقعات والمياه الضحلة والسدود.
- عدم السباحة في الأماكن الممنوعة والمؤشرة بلوحات تحذيرية.
- استخدام وسائل الأمان كالأطواق والسترات الواقية.
- عدم اللجوء إلى عملية الإنقاذ إلا من قبل منقذين متخصصين في هذا المجال.
- تجنب السباحة في حال تناول المهدئات أو الأدوية التي تؤدي إلى النعاس.
- تجنب السباحة للأشخاص المصابين بمرض القلب.
- عدم السير فوق الآبار والحفر الامتصاصية أو مناهل تصريف المياه .
- عدم الوقوف على حواف مصادر المياه المفتوحة الأمر الذي يؤدي إلى انزلاق الشخص فيها وبالتالي الغرق.



فحالات الغرق تعد من الحالات الخطيرة والتي
تتطلب الوعي والتصرف السريع. من خلال
التعليم والوعي، يمكننا تقليل مخاطر الغرق
وحماية الأرواح.

الأماكن التي تحدث فيها حالات الغرق؛

- السدود والقنوات المائية .
- البرك الزراعية .
- الآبار .
- الحفر الامتصاصية .
- خزانات المياه المكشوفة .
- السيول والأودية .
- أماكن تجمع المياه في فصل الشتاء .
- المسابح العامة .





نظراً لأهمية الاستجابة السريعة لحوادث الفرق أثناء الدقائق الأولى فقد حرصت مديرية الدفاع المدني على استحداث نقاط غوص بالقرب من المسطحات المائية الخطرة مزودة بأحدث معدات الغوص بالإضافة إلى غواصين مدربين ومؤهلين للتعامل مع مثل هذه الحوادث بكل كفاءة عالية واقتدار.

في حال وقوع مثل هذه الحوادث
لا تتردد بالاتصال على :

 **911**

رقم الطوارئ الموحد



مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية / قسم إعلام الدفاع المدني



jordancivildefense



jocivildefense



civildefense_jo



www.psd.gov.jo