

Τι είναι ο Πνιγμός;

Πνιγμό ονομάζουμε τις συνέπειες που έχει η βύθιση στο νερό στην υγεία και την ίδια την ζωή μας.

Ποιες είναι οι συνέπειες του Πνιγμού;

Οι συνέπειες επέρχονται λόγω της ασφυξίας δηλαδή λόγω της έλλειψης οξυγόνου που με την πάροδο της οδηγεί σε εγκεφαλική ή καρδιακή βλάβη.

Ο πνιγμός μπορεί να προκαλέσει :

- Καρδιακές αρρυθμίες
- Πνευμονικό οίδημα
- Σοβαρή αναπνευστική ανεπάρκεια
- Μόνιμη βλάβη του εγκεφάλου
- Παράλυση λόγω βλάβης της σπονδυλικής στήλης
- Τον θάνατο του θύματος

Ο Πνιγμός είναι η δεύτερη αιτία θανάτου από ατύχημα στα παιδιά στην ευρωπαϊκή ένωση

Πόσο συχνοί είναι οι Πνιγμοί;

Σε όλο τον κόσμο κάθε χρόνο :

- Πάνω από 140,000 άτομα πεθαίνουν από πνιγμό
- Πάνω από 500,000 άτομα νοσηλεύονται σε νοσοκομεία

Πολλά από τα άτομα αυτά

- Θα μείνουν με μόνιμες βλάβες στον εγκέφαλο
 - Θα πεθάνουν από τις επιπλοκές του πνιγμού
- Στις ΗΠΑ κάθε χρόνο :
- Πάνω από 1000 παιδιά πεθαίνουν από πνιγμό
 - Για κάθε παιδί που πεθαίνει από πνιγμό 4 παιδιά νοσηλεύονται για παρ' όλιγον πνιγμό.
 - Και για κάθε παιδί που νοσηλεύεται 4 παιδιά αντιμετωπίζονται στο τμήμα επείγοντων περιστατικών.

Δεν ξεχνάμε ότι ο Πνιγμός είναι σιωπηλός και συμβαίνει πολύ γρήγορα

Που μπορεί να συμβεί ο Πνιγμός;

Ο πνιγμός συμβαίνει γρήγορα και σιωπηλά οπουδήποτε υπάρχει νερό:

- Οάλασσα
 - Πισίνες
 - Λίμνες
 - Ποτάμια
 - Φρεάτια
- Τα πολύ μικρά παιδιά μπορεί να πνιγούν ακόμη σε:
- Μπανιέρα
 - Δοχείο με νερό (λεκάνες, κουβάδες, φουσκωτές πισίνες κ.α.)
 - Τουαλέτα

Πως μπορούμε να προλάβουμε τον Πνιγμό στα παιδιά;

- Δεν αφήνουμε **ΟΥΤΕ ΓΙΑ ΕΝΑ ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΟ** τα μικρά παιδιά χωρίς επίβλεψη κοντά στο νερό, στη μπανιέρα, στην τουαλέτα.
- **Επιβλέπουμε πάντοτε τα παιδιά** όταν είναι γύρω ή μέσα στο νερό **ακόμα κι αυτά ξέρουν κολυμπι**.
- Όταν αναλαμβάνουμε να επιβλέπουμε τα παιδιά στη θάλασσα ή στην πισίνα δεν ξεχνάμε ότι
 - Η προσοχή μας μειώνεται πίνοντας αλκοόλ, παίζοντας χαρτιά ή άλλα παιχνίδια ή μιλώντας στο τηλέφωνο
 - Λίγα δευτερόλεπτα χαλάρωσης της προσοχής μας είναι αρκετά για να πνιγεί ένα παιδί
 - Αν χρειασθεί να απομακρυνθούμε έστω και για λίγο παίρνουμε το παιδί μαζί μας
- Δεν αναθέτουμε το καθήκον της επίβλεψης σε μεγαλύτερα παιδιά ή υπερηλίκια άτομα.
- Η ύπαιρξη ναυαγοσώστη δεν υποκαθιστά τη δική μας επίβλεψη
- Διδάσκουμε τα παιδιά μας κολυμπι. Όμως
 - Δεν υπερεκτιμούμε τις κολυμβητικές δυνατότητες των παιδιών μας
 - Τα μωβήματα κολύμβησης δεν εξασφαλίζουν το παιδί μας
- Δεν αφήνουμε τα παιδιά να παίζουν επικίνδυνα παιχνίδια γύρω ή μέσα στο νερό (πισίνα, θάλασσα, ποτάμι)
- Περιφρασκούμε τις πισίνες και όλους τους υπαίθριους περιέκτες νερού.
 - Η πόρτα του φράκτη παραμένει κλειδωμένη όταν δεν είμαστε παρόντες
- Πάντοτε τα παιδιά να φορούν σωσίβια μέχρι να είναι ικανά να κολυμπούν
- Πάντοτε τα παιδιά να φορούν σωσίβια όταν επιβιβάζονται σε σκάφη



Διδάσκει το παιδί μου αυτούς τους τέσσερις κανόνες ασφαλείας:

- Ποτέ δεν κολυμπάμε μόνοι μας
- Δεν κάνουμε βουτιές σε άγνωστα νερά
- Δεν σπρώχνουμε τους άλλους ούτε ηθόμμε πάνω τους όταν παίζουμε στο νερό
- Να ξέρουμε από πού θα ζητήσουμε βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης



Μια μίσηρα αρκεί να γάσουμε την ισορροπία μας, να επηρεάσει την όρασή μας, την κρίση μας να μας καταστήσει επικίνδυνους για μας και τους άλλους

Πως μπορούμε να προλάβουμε τον Πνιγμό στους ενήλικες;

- **ΔΕΝ καταναλώνω αλκοόλ**
Πριν κολυμήσω - Πριν πλω σε σκάφος - Όταν επιβλέπω παιδιά που κολυμπούν
- Δεν γεμιστώ 3 ώρες πριν να κολυμήσω
- Αξιολογώ σωστά τις κολυμβητικές ικανότητές μου
- Αξιολογώ σωστά τις συνθήκες που επικρατούν
- ΔΕΝ κολυμπώ και ΔΕΝ χρησιμοποιώ σκάφος όταν
 - Ο καιρός είναι κακός (βροχή, αέρας, αστραπές) Υπάρχουν μεγάλα κύματα ή ισχυρά ρεύματα
- ΔΕΝ κάνω βουτιές
Σε άγνωστα ή θολά νερά - Σε ριχά νερά, ακόμη και αμμώδη - Σε περιοχές με βράχο και πέτρες
- Ποτέ ΔΕΝ κολυμπώ μόνος μου χωρίς επίβλεψη αν πάσχω από: Επιληψία, Καρδιολογικό πρόβλημα, Διαβήτη, Ψυχική νόσο ή άνοια, Σοβαρή αρθρίτιδα κλπ
- Φοράω πάντα σωσίβιο όταν πνιγνώνω σε σκάφος ή κάνω θαλάσσια σπορ.
- ΔΕΝ συμμετέχω σε θαλάσσια σπορ που δεν γνωρίζω
- Το σκάφος που επιβιβάζω είναι εξοπλισμένο με όλα τα μέσα διάσωσης
- Παιρνω μέρος σε μαθήματα διάσωσης και καρδιοαναπνευστικής ανοξωγόνησης

Όλα ανεξαιρέτως τα θύματα Πνιγμού πρέπει να μεταφέρονται στο νοσοκομείο

Ποιες είναι οι Πρώτες Βοήθειες που μπορούμε να προσφέρουμε σε ένα θύμα Πνιγμού;

- Ειδοποιούμε αμέσως το ΕΚΑΒ – 166
- Ανασάρουμε το θύμα από το νερό προσεκτικά **χωρίς να κινδυνεύουμε οι ίδιοι!!!** Χρησιμοποιούμε σανίδα ή σωσίβιο ή στρώμα
- Τοποθετούμε το θύμα μπρούμυτα με το κεφάλι στο πλάι
- Αφαιρούμε προσεκτικά με το χέρι τυχόν ξένα σώματα από το στόμα
 - 1. Προσέχουμε να μην δοκίμασε το χέρι μας (τυλίγουμε ένα πανί γύρω από το χέρι μας ή κάποιος άλλος κρατάει το στόμα του θύματος ανοικτό)
 - 2. Προσέχουμε να μην σπρώχνουμε το ξένο σώμα πιο βαθιά
- Χορηγούμε οξυγόνο εάν υπάρχει διαθέσιμο
- Εάν το θύμα δεν ανασάνει αρχίζουμε καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση
- Θερμαίνουμε το θύμα (αφαιρούμε τα βρεγμένα ρούχα, σκουπίζουμε καλά και τυλίγουμε το θύμα με στεγνά ρούχα και αρχίζουμε εντριβές)
- Δεν επιχειρούμε να αφαιρέσουμε νερό από τους πνεύμονες. Είναι επικίνδυνο.
 - Εάν υπάρχει υποψία τραυματός της κεφαλής
 - 1. μετακινούμε προσεκτικά και το ελάχιστον δυνατόν το θύμα
 - 2. ακινητοποιούμε τον αυχένα