

衛生署

Department of Health



衛生防護中心

Centre for Health Protection

पानी के जोखिमों को समझना

डूबने वाली दुर्घटनाओं को रोकें

यहाँ तक कि पानी की एक बाल्टी भी डूबने का कारण बन सकती है। सही ज्ञान और सुरक्षा सावधानियों के साथ, दुर्घटनाओं को रोका जा सकता है।

2019 में, स्वास्थ्य विभाग ने हॉंग कॉंग डूब रिपोर्ट जारी की, जिसमें 2012 से 2016 तक कोरोनर्स कोर्ट में पंजीकृत अनजाने में डूबने के कारण होने वाली मृत्यु के मामलों का विश्लेषण किया गया है। इस रिपोर्ट का लक्ष्य इन मामलों की जनसांख्यिकीय विशेषताओं और जोखिम कारकों को समझना है, जिसमें वे स्थान जहाँ डूबने की घटनाएँ हुईं और उनकी ओर ले जाने वाली गतिविधियाँ शामिल हैं, और इसमें सिफ़ारिशें भी दी गई हैं।

डूबने वाले स्थान और संबंधित गतिविधियाँ

2012 से 2016 तक, अनजाने में डूबने से 193 मृत्यु हुईं। इसके शीर्ष पाँच सबसे आम स्थानों में पानी की अपेक्षित गतिविधियों के अलावा, घरेलू सेटिंग्स जहाँ डूबने की घटनाएँ हुईं और घरेलू गतिविधियाँ, और डूबने से पहले की गतिविधियाँ सूचीबद्ध हैं। इसलिए घरों में डूबने के जोखिमों के बारे में जागरूकता बढ़ाना महत्वपूर्ण है।

डूबने की रोकथाम की सिफ़ारिशें

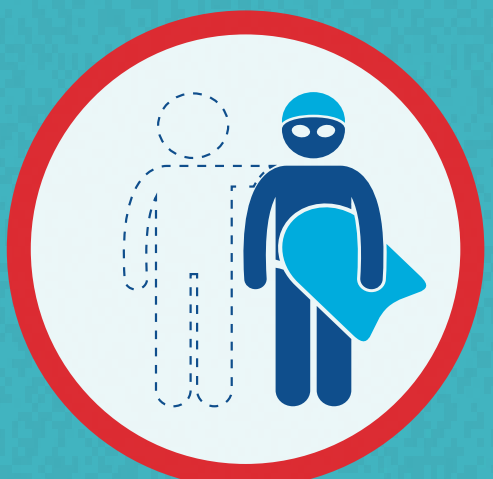
डूबने के बाद व्यक्ति को डूबने से दिल रुकने की स्थिति में जाने में केवल कुछ मिनट लगते हैं। सुरक्षा सुनिश्चित करने और डूबने से बचने के लिए, निम्नलिखित उपाय किए जाने चाहिए:

डूबने से पहले शीर्ष 5 डूबने के सबसे आम स्थान और गतिविधियाँ

डूबने के स्थान	डूबने से पहले की गतिविधियाँ
अपतटीय जल	तैरना
समुद्र तट	आकस्मिक इमर्शन
निजी स्विमिंग पूल	घरेलू गतिविधियाँ
घरेलू सेटिंग्स	पानी के नीचे गतिविधियाँ
सार्वजनिक स्विमिंग पूल	जल-आधारित मछली पकड़ना

जोखिम भरे व्यवहार

रिपोर्ट से, हम डूबने की ओर ले जाने वाले जोखिम कारकों के बारे में ज़्यादा जानते हैं। डूबने के अधिकतर मामले विभिन्न जटिल कारणों से होते हैं, लेकिन जोखिम भरे निम्नलिखित व्यवहार बार-बार रिपोर्ट किए गए हैं।



पानी की गतिविधियों में अकेले संलग्न होना



शरीर में अल्कोहल का पता चलना



शरीर में नशीले पदार्थों का पता चलना



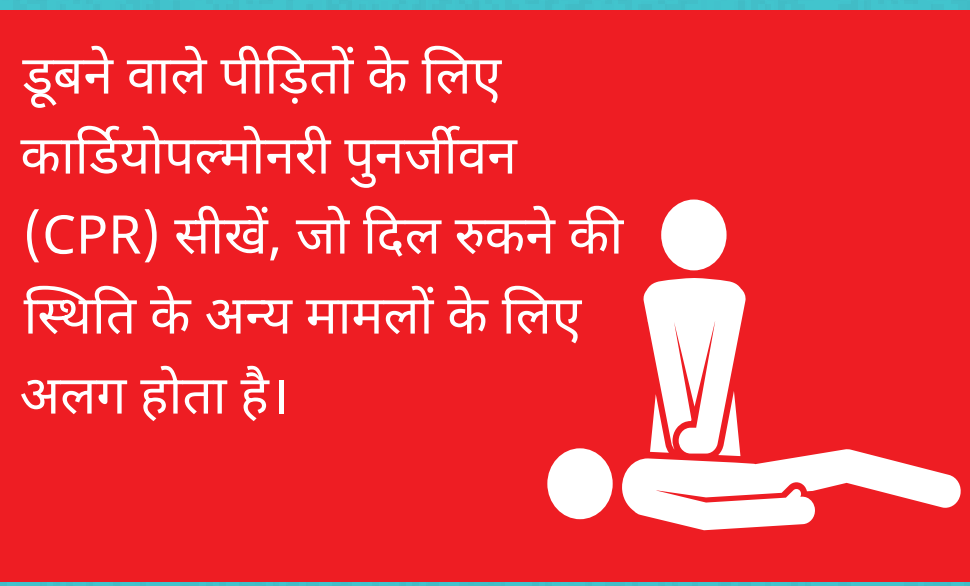
प्रतिकूल मौसम की स्थितियों में पानी की गतिविधियों में संलग्न होना



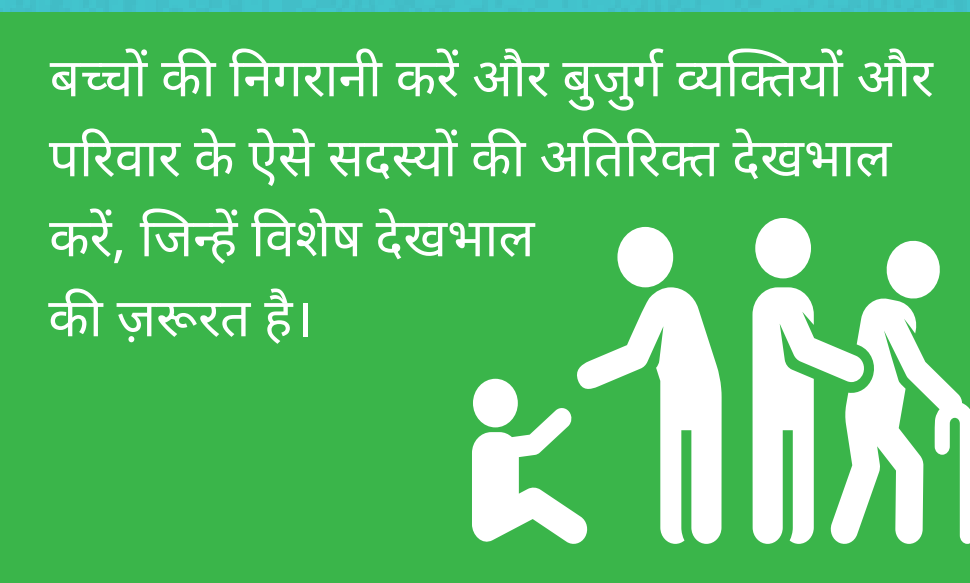
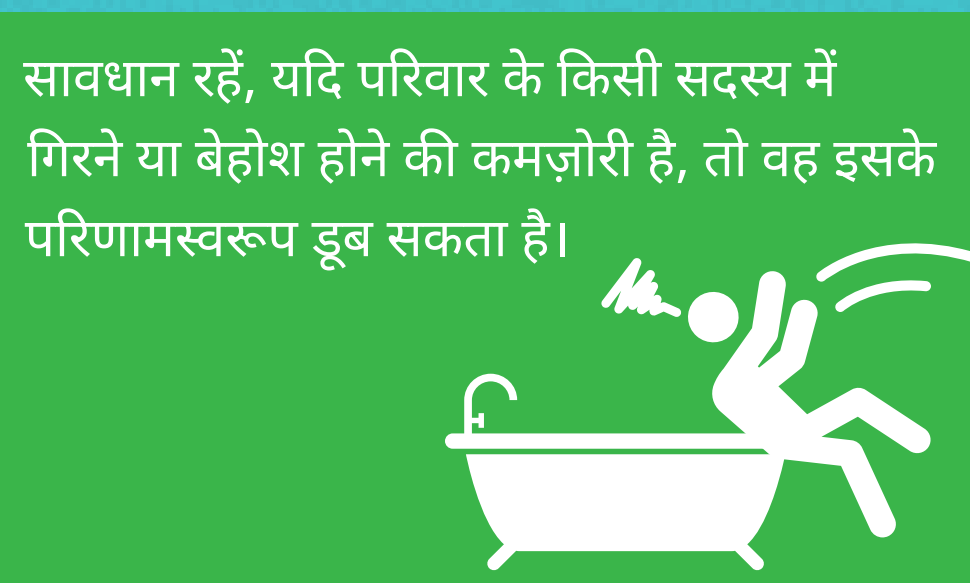
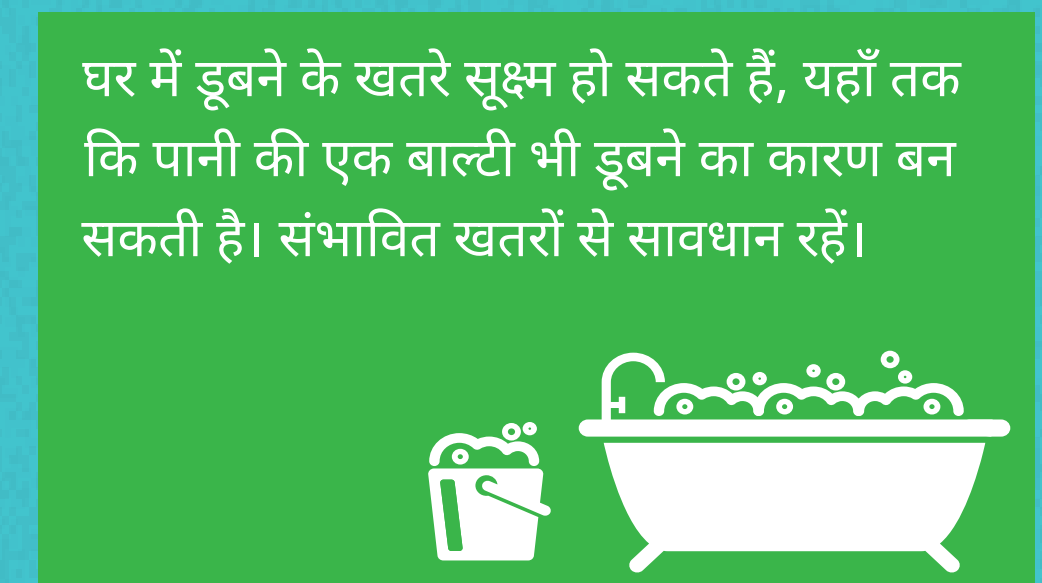
लाइफ़गार्ड की अनुपस्थिति में तैरना

आम जनता

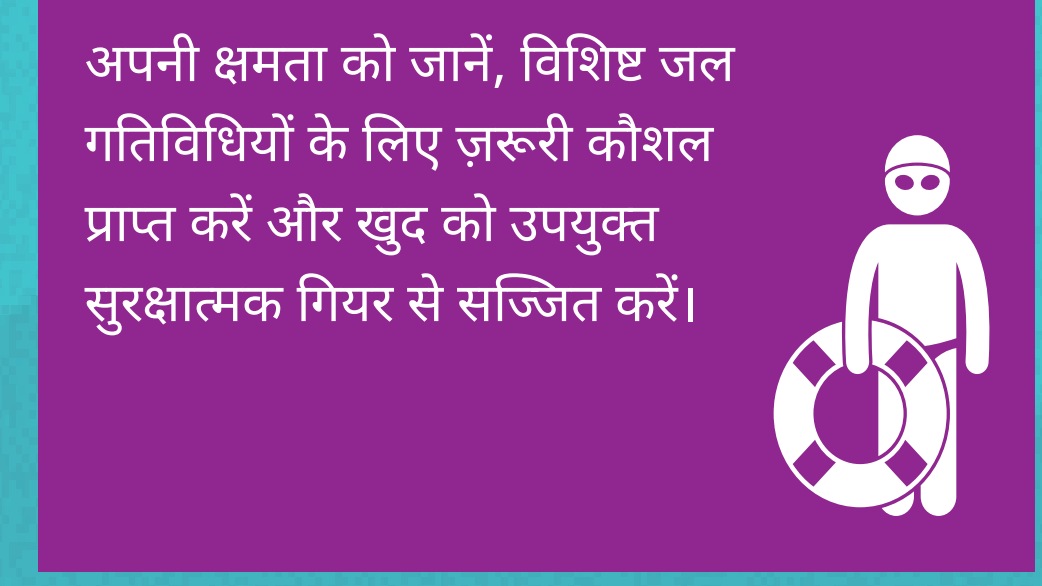
जल सुरक्षा ज्ञान और कौशल में सुधार करें



घर में डूबने से बचें



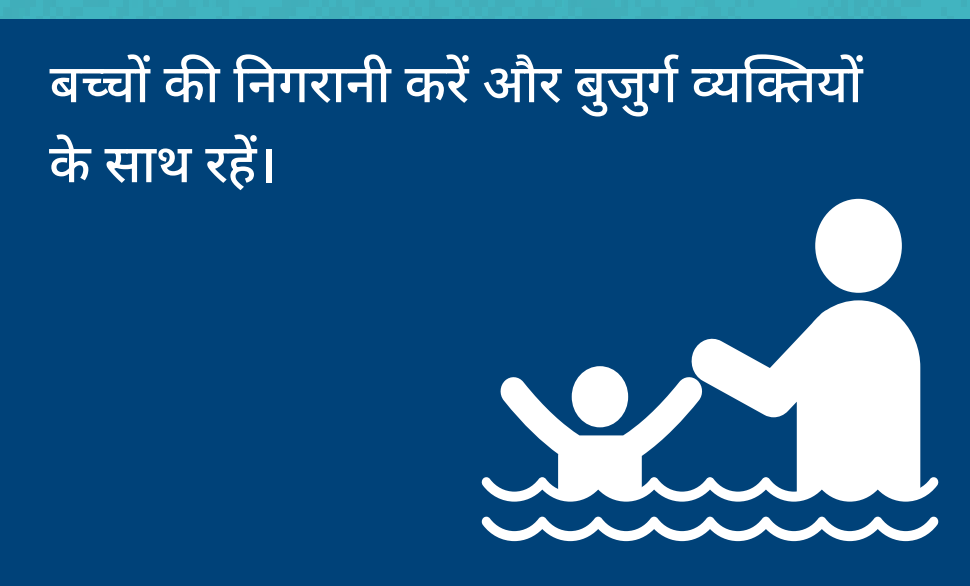
तैयार रहें



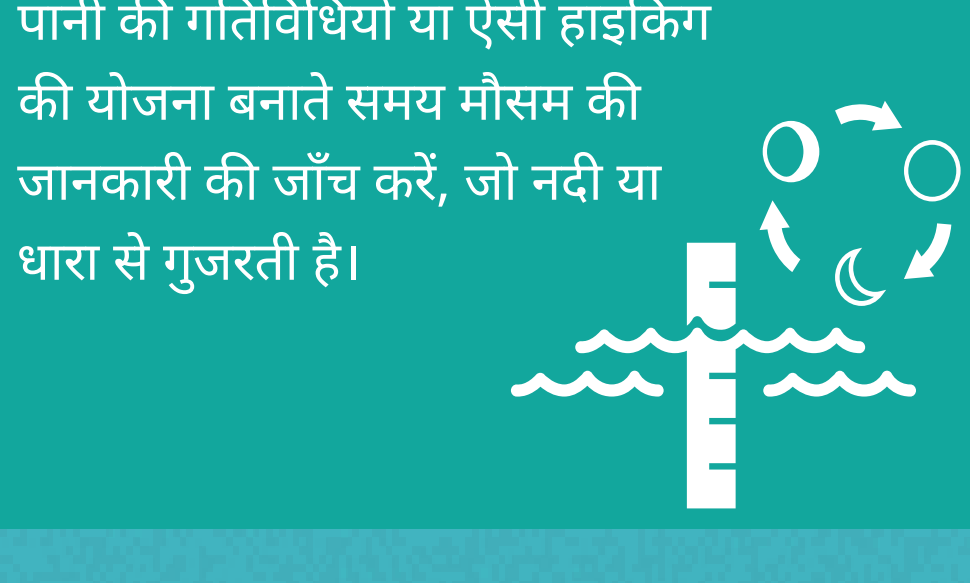
पर्यावरण को जानें



साथियों की देखभाल करें



पानी की गतिविधियों में संलग्न होने वाले लोग



25 जुलाई

को विश्व डूब रोकथाम दिवस है।

कोई भी डूब सकता है,

लेकिन डूबने के 90% से ज़्यादा मामले कम-और मध्यम- आय वाले देशों में होते हैं।

विश्व डूब रोकथाम दिवस

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, हर साल दुनिया भर में डूबने से 230,000 से ज़्यादा लोगों की मृत्यु हो जाती है, जो प्रति घंटे 26 लोग है! उनमें से कुछ आपदाओं, मछली पकड़ने, या भोजन इकट्ठा करने के कारण डूब जाते हैं, जबकि कुछ नदी के पानी में खेलते समय, घर के स्विमिंग पूल में, या यहाँ तक कि शॉवर लेते समय भी डूब जाते हैं। उनमें से कई बच्चे होते हैं। डूबने से बचा जा सकता है। 2021 में, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने परिवारों और समुदायों पर डूबने के प्रभाव के बारे में जागरूकता बढ़ाने के साथ-साथ डूबने की रोकथाम की सिफ़ारिशें देने के लिए 25 जुलाई को विश्व डूब रोकथाम दिवस के रूप में निर्धारित किया।

डूबने के बारे में और स्थानीय जानकारी के लिए, कृपया निम्नलिखित वेबसाइट पर जाएँ:

