

衛生署

Department of Health



衛生防護中心

Centre for Health Protection

Memahami Risiko Air

Cegah Kecelakaan Tenggelam

Seember air sekalipun dapat menyebabkan orang tenggelam. Dengan pengetahuan yang tepat dan tindakan pencegahan untuk keselamatan, kecelakaan dapat dicegah.

Pada tahun 2019, Departemen Kesehatan menerbitkan Laporan Kasus Tenggelam di Hong Kong yang menganalisis kasus-kasus kematian akibat kecelakaan tenggelam yang tercatat di Pengadilan Koroner dari tahun 2012 hingga 2016. Laporan ini bertujuan untuk memahami karakteristik demografi dan faktor risiko pada berbagai kasus ini, termasuk lokasi terjadinya insiden tenggelam tersebut dan kegiatan yang mendahuluinya, serta juga memberikan rekomendasi.

Lokasi Tenggelam dan Kegiatan Terkait

Dari tahun 2012 hingga 2016, terdapat 193 kematian akibat kecelakaan tenggelam. Selain kegiatan di air, lingkungan rumah tangga dan kegiatan rumah tangga tercantum di antara lima lokasi paling umum tempat terjadinya peristiwa tenggelam dan kegiatan yang mendahuluinya. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan risiko tenggelam di rumah.

Rekomendasi Pencegahan Tenggelam

Hanya perlu beberapa menit bagi seseorang untuk mengalami serangan jantung karena terendam dalam air setelah tenggelam. Untuk memastikan keselamatan dan menghindari tenggelam, beberapa langkah berikut harus diambil:

Lima Tempat Tenggelam Paling Umum dan Kegiatan Sebelum Tenggelam

Lokasi Tenggelam	Kegiatan Sebelum Tenggelam
Perairan lepas pantai	Berenang
Pantai	Terjatuh ke air
Kolam renang pribadi	Kegiatan rumah tangga
Lingkungan rumah tangga	Kegiatan bawah air
Kolam renang umum	Memancing di perairan

Perilaku Berisiko

Dari laporan tersebut, kita mengetahui lebih banyak tentang faktor risiko yang menyebabkan tenggelam. Sebagian besar kasus tenggelam diakibatkan oleh berbagai alasan yang rumit, tetapi perilaku berisiko berikut telah dilaporkan berulang kali.



Melakukan kegiatan di air seorang diri



Alkohol terdeteksi di dalam tubuh



Obat-obatan terdeteksi di dalam tubuh



Melakukan kegiatan di air dalam kondisi cuaca buruk



Berenang tanpa penjaga pantai

Tingkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Keselamatan di Air

Belajar berenang



Mempelajari teknik resusitasi jantung paru (CPR - cardiopulmonary resuscitation) untuk korban tenggelam yang berbeda dengan teknik untuk kasus serangan jantung.



Masyarakat Umum

Cegah Kejadian Tenggelam di Rumah Tangga

Bahaya tenggelam di dalam rumah dapat termasuk hal kecil, bahkan seember air sekalipun dapat menyebabkan orang tenggelam. Waspada! potensi risikonya.



Waspadalah jika ada anggota keluarga yang rentan jatuh atau pingsan karena dapat mengakibatkan kejadian tenggelam.



Awasi anak-anak dan lebih berhati-hati terhadap orang lanjut usia atau anggota keluarga yang membutuhkan perhatian khusus.



Lakukan Persiapan

Pahami kemampuan Anda, pelajari keterampilan yang diperlukan untuk melakukan kegiatan air tertentu, lalu lengkapi diri Anda dengan alat pelindung diri yang tepat.



Berkonsultasi dengan dokter tentang kondisi kebugaran untuk melakukan kegiatan di air jika Anda memiliki kondisi medis.



Hindari mengonsumsi alkohol.

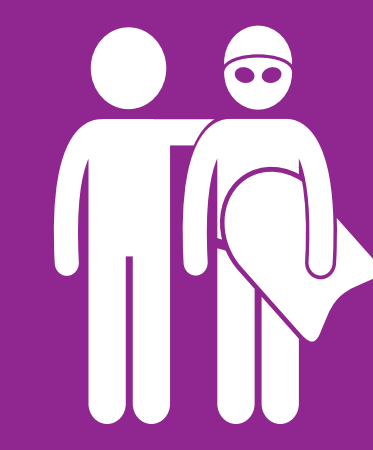


Orang yang terlibat dalam Kegiatan Di Air

Jangan mengonsumsi obat-obatan terlarang.



Usahakan tidak sendirian.



Pahami Lingkungannya

Hindari kegiatan di air dalam kondisi cuaca buruk



Pahami fasilitas, lingkungan sekitar, dan risiko yang terdapat dalam kegiatan di air.



Penjagaan Pendamping

Awasi anak-anak dan dampingi orang lanjut usia.



Lakukan kegiatan di air dengan pengawasan penjaga pantai.

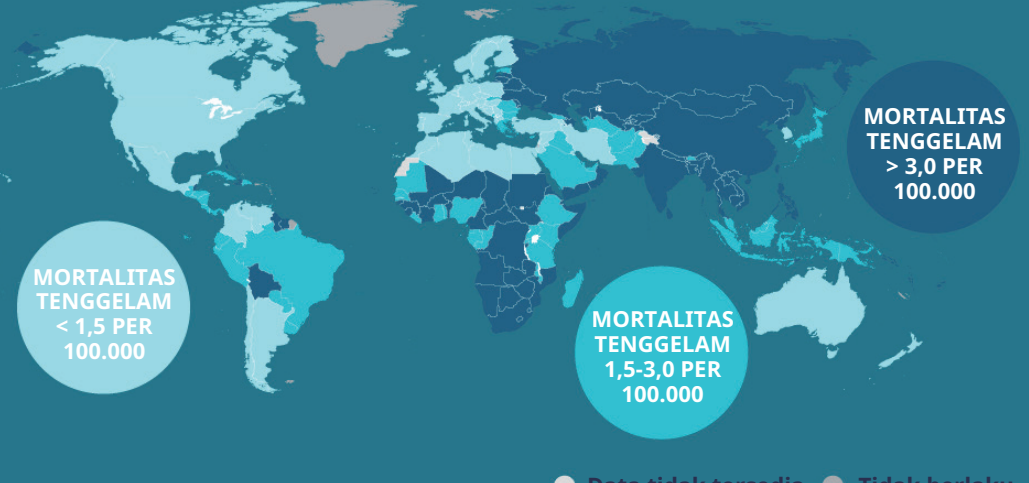


Periksa informasi cuaca pada saat merencanakan kegiatan di air atau pendakian yang melewati sungai atau anak sungai.



Tanggal 25 Juli adalah Hari Pencegahan Tenggelam Sedunia.

Siapa pun bisa tenggelam, tetapi lebih dari 90% kasus tenggelam terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah.



Organisasi Kesehatan Dunia

Hari Pencegahan Tenggelam Sedunia

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, terdapat lebih dari 230.000 orang yang meninggal karena tenggelam di seluruh dunia setiap tahunnya, yang berarti 26 orang per jam! Sebagian di antaranya tenggelam karena musibah, memancing, atau mencari makanan, sedangkan sebagian lainnya tenggelam saat bermain di perairan sungai, di kolam renang rumah, atau bahkan saat mandi. Kebanyakan korban adalah anak-anak. Tenggelam dapat dicegah. Pada 2021, Organisasi Kesehatan Dunia menetapkan tanggal 25 Juli sebagai Hari Pencegahan Tenggelam Sedunia untuk meningkatkan kesadaran akan dampak tenggelam terhadap keluarga dan masyarakat, dan juga memberikan rekomendasi pencegahan tenggelam.

Untuk mengetahui informasi setempat lainnya tentang tenggelam, buka halaman web berikut ini:

