

पानीसम्बन्धी जोखिमहरूका बुझाइ डुबने दुर्घटनाहरूबाट बच्नुहोस्

एक बाल्टिन पानीले पनि डुबाउन सक्छ। सही ज्ञान र सुरक्षा सावधानी अपनाएमा दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ।

2019 मा, स्वास्थ्य विभागले 2012 देखि 2016 सम्म कोरोनाको अदालतमा दर्ता भएका अनजानमा डुबेर मृत्युका घटनाहरूको विश्लेषण गरिने Hong Kong Drowning रिपोर्ट जारी गर्‍यो। यस रिपोर्टले यी डुबेका घटनाहरू घटेका स्थानहरू र तिनीहरूसम्म पुग्ने गतिविधिसहित र सिफारिसहरू पनि उपलब्ध गराउँने जनसांख्यिकीय विशेषताहरू र यी घटनाहरूको जोखिम कारकहरू बुझ्ने उद्देश्यहरू राख्दछ।

डुबने स्थान तथा सम्बन्धित गतिविधिहरू

2012 देखि 2016 सम्म, पानीमा डुबेर 193 जनाको मृत्यु भएको थियो। अपेक्षित जल गतिविधिहरूबाहेक घरेलु सेटिङ र घरेलु गतिविधिहरू डुबने र डुबनुअघि गतिविधिहरू हुने शीर्ष पाँच सबैभन्दा सामान्य स्थानहरूमा सूचीबद्ध छन्। त्यसैले घरघरमा डुबने जोखिमको बारेमा जागरूकता बढाउन महत्त्वपूर्ण छ।

डुबनुभन्दा पहिले शीर्ष 5 सबैभन्दा सामान्य डुबने स्थान तथा गतिविधिहरू

डुबने स्थानहरू	डुबनुभन्दा अघिका गतिविधिहरू
अपतटीय पानी	पौडी खेल्ने
समुद्रको किनार	आकस्मिक विसर्जन
निजी स्विमिङ पुलहरू	घरेलु गतिविधिहरू
घरेलु सेटिङहरू	पानीमुनिका गतिविधिहरू
सार्वजनिक स्विमिङ पुलहरू	पानीमा आधारित फिसिङ

जोखिमपूर्ण व्यवहारहरू

रिपोर्टबाट, हामीलाई डुबनुबाट निम्त्याउने जोखिम कारकहरूको बारेमा थप कुरा थाहा छ। डुबने अधिकांश घटनाहरू विभिन्न जटिल कारणहरूबाट उत्पन्न हुन्छन् तर निम्न जोखिमपूर्ण व्यवहारहरू बारम्बार रिपोर्ट गरिएको थियो।



पानीका गतिविधिहरूमा एक्लै संलग्न हुनु



शरीरमा मादक पदार्थ फेला पार्नु



शरीरमा लागु पदार्थ फेला पार्नु



प्रतिकूल मौसमका अवस्थाहरूमा पानीका गतिविधिहरूमा संलग्न हुनु



लाइफगार्डको अभावमा पौडी खेल्ने

डुबने रोकथामसम्बन्धी सिफारिसहरू

एक पटक डुबेपछि डुबने व्यक्तिलाई कार्डियाक अरेस्टमा जान केही मिनेट मात्र लाग्छ। सुरक्षा सुनिश्चित गर्न र डुबनुबाट बच्नका लागि, निम्न उपायहरू अपनाउनु पर्छ:

सर्वसाधारण

पानीको सुरक्षासम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू सुधार गर्नुहोस्

कसरी पौडी खेल्ने भनी सिक्नुहोस्

डुबेका पीडितहरूका लागि कार्डियाक अरेस्टका अन्य मामिलाभन्दा फरक हुने कार्डियोपल्मोनेरी रिससिटेसन (CPR) सिक्नुहोस्।

घरेलु डुबनुबाट रोक्नुहोस्

घरेलु डुबने खतराहरू सूक्ष्म हुन सक्छन्। पानीको बाल्टिन पनि डुबन सक्छ। सम्भावित जोखिमहरूबारे सावधान रहनुहोस्।

परिवारको कुनै सदस्य लड्ने वा बेहोस हुने खतरा छ भने, यसले डुबाउन सक्छ भनेर सावधान रहनुहोस्।

बालबालिकाको पर्यवेक्षण गर्नुहोस् र विशेष स्याहारको आवश्यक पर्ने वृद्ध व्यक्ति र परिवारका सदस्यहरूको अतिरिक्त स्याहार गर्नुहोस्।

पानीका गतिविधिहरूमा संलग्न हुने मानिसहरू

तयार रहनुहोस्

आफ्नो क्षमता जानी, पानीका विशेष गतिविधिहरूका लागि सीपहरू प्राप्त गर्नुहोस् र उपयुक्त सुरक्षात्मक गियरले आफूलाई सुसज्जित गर्नुहोस्।

तपाईंको चिकित्सा अवस्था छ भने पानीका गतिविधिहरूमा संलग्न हुनुका लागि तपाईंको आफ्नै फिटनेसको बारेमा चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्।

मादक पदार्थको सेवन त्याग्नुहोस्।

अवैध लागूपदार्थ सेवन नगर्नुहोस्।

साथमा हुनुहोस्।

वातावरण थाहा पाउनुहोस्

प्रतिकूल मौसमका अवस्थाहरूमा पानीका गतिविधिहरूलाई त्याग्नुहोस्।

पानीका गतिविधिहरूमा संलग्न सुविधा, परिवेश र जोखिमहरूबारे जाबुहोस्।

आफ्नो सहयोगीहरूको ख्याल राख्नुहोस्

बालबालिकाको पर्यवेक्षण गर्नुहोस् र वृद्ध व्यक्तिहरूलाई साथ दिनुहोस्।

लाइफगार्डको उपस्थितिमा पानीका गतिविधिहरू प्रदर्शन गर्नुहोस्।

नदी वा खोलाको किनारबाट बग्ने पानीका गतिविधि वा पैदल यात्राका लागि योजना बनाउँदा मौसमसम्बन्धी जानकारी जाँच गर्नुहोस्।

विश्व डुबने रोकथाम दिवस

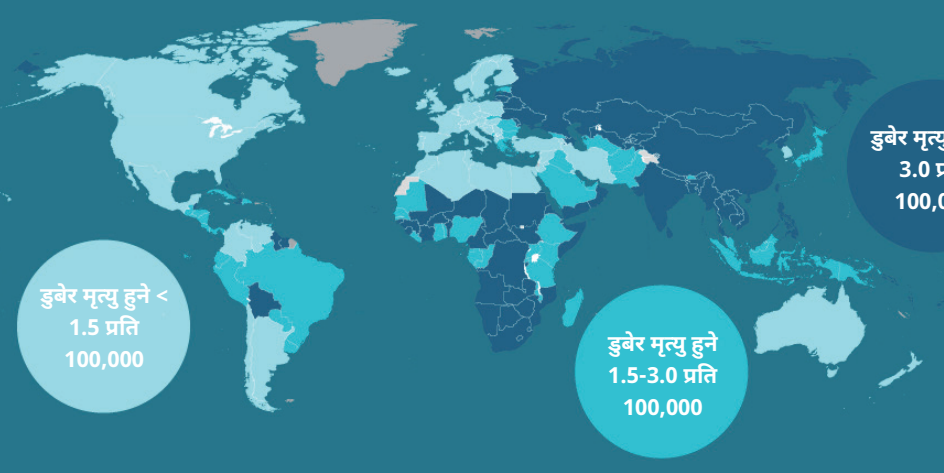
विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार, प्रति घण्टा 26 जना हुने, विश्वभर प्रत्येक वर्ष 230,000 भन्दा बढी मानिस डुबेर मर्छन्! तीमध्ये कोही विपत्ति, माछा मार्न वा खाना सङ्कलन गर्दा डुबेका छन् भने कोहीको खोलाको पानीमा खेल्दा, घरको स्विमिङ पुलमा वा नुहाउने क्रममा पनि डुबेर मृत्यु भएका छन्। तीमध्ये धेरै बालबालिका थिए। डुबने रोकथाम गर्न सकिन्छ। सन् 2021 मा, विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले परिवार र समुदायमा डुबनेको प्रभावको सचेतना जगाउनका साथसाथै डुबने रोकथामसम्बन्धी सिफारिसहरू उपलब्ध गराउनका लागि 25 जुलाईलाई विश्व डुबने रोकथाम दिवसको रूपमा सेट गर्‍यो।

25 जुलाई

विश्व डुबने रोकथाम दिवस हो।

जो कोही पनि डुबन सक्छ

तर डुबेका 90% भन्दा बढी घटनाहरू निम्न र मध्यम आय भएका देशहरूमा हुन्छन्।



डुबनेबारे थप स्थानीय जानकारीका लागि, कृपया निम्न वेबसाइटमा जानुहोस्:

