

ਪਾਣੀ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਡੁੱਬਣ ਦੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਵੀ ਡੁੱਬਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨਾਲ, ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2019 ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ, ਜੋ 2012 ਤੋਂ 2016 ਤੱਕ ਕੋਰੋਨਰ ਦੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਥਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਡੁੱਬਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡੁੱਬਣ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਸਾਲ 2012 ਤੋਂ 2016 ਤੱਕ ਅਣਜਾਣੇ 'ਚ ਡੁੱਬਣ ਨਾਲ 193 ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ। ਉਮੀਦ ਕੀਤੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਘਰੇਲੂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਚੋਟੀ ਦੇ ਪੰਜ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਡੁੱਬਣ ਅਤੇ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

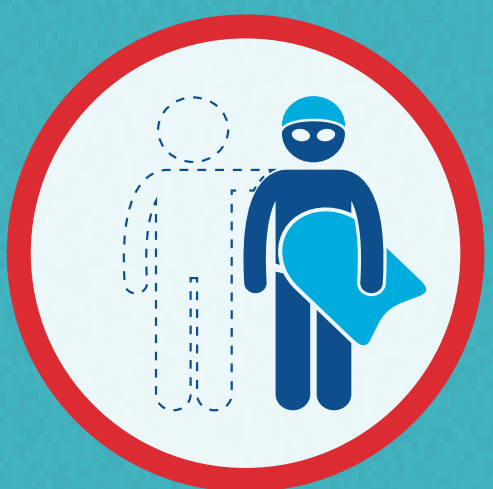
ਇੱਕ ਵਾਰ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੁੱਬਣ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ 5 ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਡੁੱਬਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ	ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
ਆਫ਼ਸ਼ੇਰ ਵਾਟਰਜ਼	ਤੈਰਾਕੀ
ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ	ਅਚਾਨਕ ਡੁੱਬਣਾ
ਨਿੱਜੀ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ	ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
ਘਰੇਲੂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ	ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
ਜਨਤਕ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ	ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀ ਫੜਨਾ

ਖਤਰਨਾਕ ਵਿਵਹਾਰ

ਰਿਪੋਰਟ ਤੋਂ, ਅਸੀਂ ਡੁੱਬਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਡੁੱਬਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਾਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।



ਇਕੱਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ



ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ



ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ



ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਦੀ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨਾ

ਜਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ

ਤੈਰਨਾ ਸਿੱਖੋ

ਡੁੱਬਣ ਵਾਲੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਕਾਰਡੀਓਪਲਮੋਨਰੀ ਰੀਸਾਈਟੇਸ਼ਨ (ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ.) ਸਿੱਖੋ ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਡੁੱਬਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਘਰੇਲੂ ਡੁੱਬਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਸੂਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਵੀ ਡੁੱਬਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।

ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਥੇਹੋਸ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਡੁੱਬਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਨਾਜਾਇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲਓ।

ਨਾਲ ਰਹੋ।

ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।

ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਓ।

ਕਿਸੇ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਦਰਿਆ ਜਾਂ ਨਦੀ ਤੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਹਾਈਕਿੰਗ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੇ ਸਮੇਂ ਮੌਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਵਿਸ਼ਵ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਦਿਵਸ

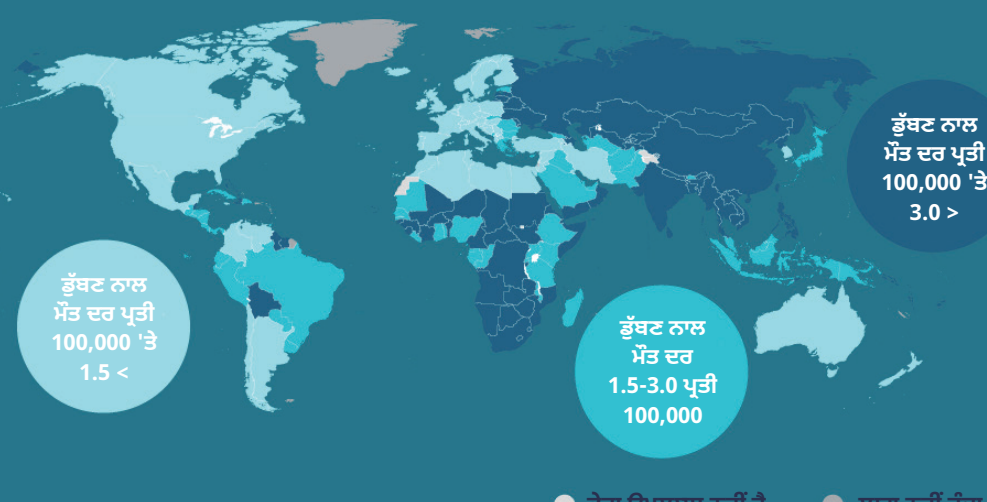
ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਰ ਸਾਲ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣ ਨਾਲ 230,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ 26 ਲੋਕ ਹਨ! ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਆਫ਼ਤਾਂ, ਮੱਛੀ ਫੜਨ ਜਾਂ ਭੇਜਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਡੁੱਬ ਗਏ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਨਦੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ, ਘਰੇਲੂ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿਚ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਡੁੱਬ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਨ। ਡੁੱਬਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 2021 ਵਿੱਚ, ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਡੁੱਬਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਡੁੱਬਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ 25 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਡੁੱਬਣ ਰੋਕਥਾਮ ਦਿਵਸ ਵਜੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ।

25 ਜੁਲਾਈ

ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਡੁੱਬਣ ਰੋਕਥਾਮ ਦਿਵਸ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਡੁੱਬ ਸਕਦਾ ਹੈ,

ਪਰ ਡੁੱਬਣ ਦੇ 90% ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਮਲੇ ਘੱਟ ਅਤੇ ਮੱਧ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਡੁੱਬਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

