

衛生署

Department of Health



衛生防護中心

Centre for Health Protection

Pag-unawa sa mga Panganib sa Tubig

Iwasan ang mga Aksidenteng Pagkakalunod

Kahit na ang isang balde ng tubig ay puwedeng maging sanhi ng pagkalunod. Gamit ang tamang kaalaman at mga pangkaligtasang pag-iingat, ang mga aksidente ay puwedeng maiwasan.

Noong 2019, inilabas ng Kagawaran ng Kalusugan ang Hong Kong Drowning Report (Ulat ng Pagkalunod ng Hong Kong) na sumusuri sa mga kaso ng pagkamatay nang dahil sa hindi sinasadyang pagkalunod na nakarehistro sa Coroners Court mula 2012 hanggang 2016. Layon ng ulat na ito na maunawaan ang mga demograpikong katangian at salik ng panganib ng mga kasong ito, kasama na ang mga lokasyon kung saan nangyari ang mga insidente ng pagkalunod, at ang mga aktibidad na nagsanhi nito, at para rin magbigay ng mga rekomendasyon.

Mga Lokasyon ng Pagkalunod at Nauugnay na Aktibidad

Mula noong 2012 hanggang 2016, mayroong 193 namatay mula sa hindi sinasadyang pagkalunod. Bukod pa sa inaasahang mga aktibidad sa tubig, ang mga domestic setting at domestic na aktibidad ay nakalista sa nangungunang limang pinakakaraniwang lokasyon kung saan nangyari ang pagkalunod at mga aktibidad bago ang pagkalunod. Kaya naman napakahalaga na itaas ang pagkakaroon ng kamalayan ng panganib ng pagkalunod sa mga tahanan.

Mga Rekomendasyon para Maiwasan ang Pagkalunod

Ilang minuto lang ang kailangan para ma-cardiac arrest ang isang tao mula sa pagkakalubog sa sandaling malunod. Para masiguro ang kaligtasan at maiwasan ang pagkalunod, dapat gawin ang mga sumusunod na hakbang:

Nangungunang Limang Pinakakaraniwang Lokasyon ng Pagkalunod at Mga Aktibidad Bago Malunod

Mga Lokasyon ng Pagkalunod	Mga Aktibidad Bago Malunod
Tubig sa pangpang	Lumalangoy
Mga dagat	Hindi sinasadyang paglubog
Mga pribadong swimming pool	Mga domestic na aktibidad
Mga domestic setting	Mga underwater na aktibidad
Mga pampublikong swimming pool	Pangingisda sa tubig

Mga Mapanganib na Kagawian

Mula sa ulat, nalaman namin ang tungkol sa mga salik ng panganib na nagsasanhi ng pagkalunod. Ang karamihan ng mga kaso ay bunga ng iba't ibang kumplikadong dahilan, ngunit ang mga sumusunod na mapanganib na kagawian ay paulit-ulit na naiulat.



Pagsali sa mga aktibidad sa tubig nang mag-isa



Natukoy na alak sa katawan



Natukoy na droga sa katawan



Paggawa ng mga aktibidad sa tubig sa ilalim ng hindi magandang lagay ng panahon



Paglangoy nang walang lifeguard

Pagpapahusay sa Kaalaman sa Kaligtasan sa Tubig at Skills

Pagtutong lumangoy



Pagtuto ng cardiopulmonary resuscitation CPR para sa mga nalulunod na biktima na hindi katulad ng ginagamit para sa iba pang kaso ng cardiac arrest.



Pangkalahatang Publiko

Iwasan ang Domestic na Pagkalunod

Maaaring mahirap mapansin ang mga panganib ng pagkalunod sa bahay, kahit na ang isang balde ng tubig ay puwedeng maging sanhi ng pagkalunod. Magkaroon ng kamalayan sa potensyal na panganib.



Maging alerto, kung may sinuman sa miyembro ng pamilya ang madaling matumba o himatayin, puwede itong magresulta sa pagkalunod.



Bantayan ang mga bata at dagdagan ang pag-iingat sa mga matatandang tao at miyembro ng pamilya na nangangailangan ng espesyal na pangangalaga.



Maging Handa

Alamin ang kapasidad mo, magkaroon ng skills na kinakailangan para sa partikular na mga aktibidad sa tubig at i-equip ang iyong sarili ng naaangkop na pamprotektang kagamitan.



Kumonsulta sa doktor tungkol sa kaangkupan mong sumali sa mga aktibidad sa tubig kung mayroon kang medikal na kondisyon.



Iwasan ang pag-inom ng alak.



Huwag gumamit ng mga ipinagbabawal na droga.



Magkaroon ng kasama.



Mga Taong sumasali sa Mga Aktibidad sa Tubig

Alamin ang Kapaligiran

Iwasan ang paggawa ng mga aktibidad sa tubig sa ilalim ng hindi magandang lagay ng panahon.



Alamin ang mga pasilidad, kapaligiran, at mga panganib na kinabibilangan ng mga aktibidad sa tubig.



Ingatan ang mga Kasamahan

Bantayan ang mga bata at samahan ang mga taong matatanda na.



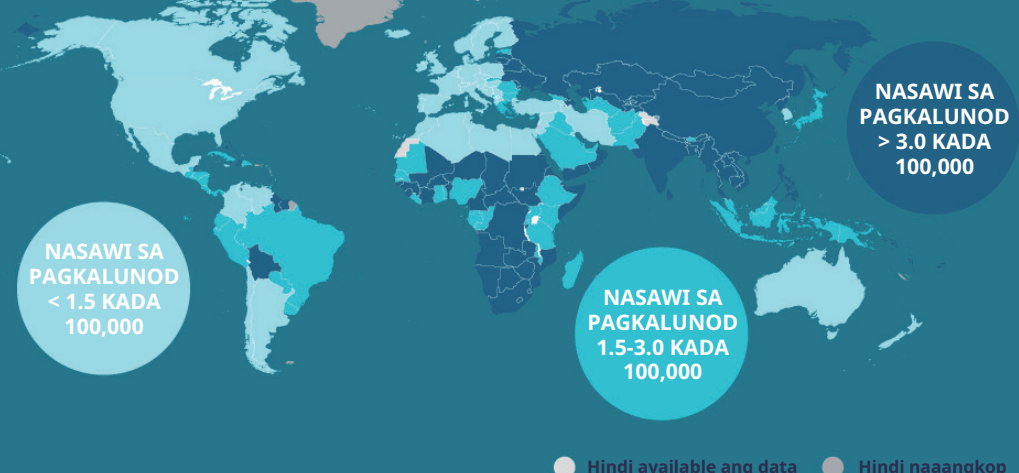
Ika-25 ng Hulyo ang World Drowning Prevention Day.

Puwedeng malunod ang kahit sino, ngunit higit sa 90% ng mga kaso ng nalulunod ay nangyayari sa low- at middle income na mga bansa.

World Drowning Prevention Day

Ayon sa World Health Organization, higit sa 230,000 katao ang nasawi mula sa pagkalunod sa buong mundo taon-taon, na 26 na katao kada oras! Ang ilan sa mga ito ay nalunod dahil sa mga kalamidad, pangingsda, o pagkuha ng pagkain, kung saan ang ilan ay nalunod habang naglalaro sa ilog, sa mga swimming pool sa tahanan, o kahit na habang nagsa-shower. Karamihan sa mga ito ay mga bata. Maiwasan ang pagkalunod. Noong 2021, itinakda ng World Health Organization ang ika-25 ng Hulyo bilang World Drowning Prevention Day para itaas ang kamalayan ng epekto ng pagkalunod sa mga pamilya at komunidad, pati na para magbigay ng mga rekomendasyon para maiwasan ang pagkalunod.

Para sa lokal na impormasyon tungkol sa pagkalunod, bisitahin ang mga sumusunod na website:



World Health Organization