

# پانی کے خطرات کو سمجھنا ڈوبنے کے خطرات کا تدارک

پانی والی بالٹی بھی ڈوبنے کا سبب بن سکتی ہے۔ صحیح معلومات اور حفاظتی اقدامات اپنا کر حادثات کا تدارک کیا جا سکتا ہے۔

2019 میں، محکمہ صحت نے بانگ کانگ ڈراؤنگ رپورٹ کا اجرا کیا ہے، جس میں غیر ارادی ڈوبنے کے نتیجے میں 2012 سے 2016 تک واقع ہونے والی کارنرز کورٹ میں درج شدہ اموات کا تجزیہ کیا گیا ہے۔ اس رپورٹ کا مقصد ان معاملات کی آبادیاتی خصوصیات اور خطرے کے عوامل، بشمول ان ڈوبنے کے واقعات پیش آنے والی جگہوں اور اس کا سبب بننے والی سرگرمیوں کو سمجھنا اور سفارشات فراہم کرنا تھا۔

## ڈوبنے کے تدارک سے متعلق سفارشات

کسی شخص کے لیے پانی میں ڈوبنے کے بعد ڈوبنے سے دل کا دورہ پڑنے کے لیے صرف چند منٹ ہی لگتے ہیں۔ حفاظت کو یقینی بنانے اور ڈوبنے سے بچنے کے لیے، درج ذیل اقدامات کیے جائیں۔

## ڈوبنے کے مقامات اور متعلقہ سرگرمیاں

2012 سے 2016 تک غیر ارادی طو رپر ڈوبنے کے نتیجے میں واقع ہونے والی 193 اموات واقع ہوئی تھیں۔ متوقع پانی کی سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ، گھریلو ماحول اور گھریلو سرگرمیوں کو ڈوبنے والے واقعات پیش آنے والے سب سے اہم پانچ مشترکہ مقامات اور ڈوبنے سے پہلے کی جانے والی سرگرمیوں کے طور پر درج کیا گیا ہے۔ اس لیے یہ بات انتہائی ضروری ہے کہ گھر پر ڈوبنے کے خطرات سے متعلق بیداری پیدا کی جائے۔

ڈوبنے کے 5 سب سے زیادہ مشترکہ مقامات اور ڈوبنے سے پہلے کی جانے والی سرگرمیاں

ڈوبنے کے مقامات	ڈوبنے سے پہلے کی جانے والی سرگرمیاں
سمندری پانی	تیرنا
ساحل	حادثاتی طور پر ڈوب جانا
خانگی سوئمنگ پول	گھریلو سرگرمیاں
گھریلو ماحول	زیر آب سرگرمیاں
عوامی سوئمنگ پول	پانی والی ماہی گیری

## پانی سے متعلق حفاظتی معلومات اور مہارتوں کو بہتر بنائیں

ڈوبنے والے شخص کے لیے کارڈیو پلمونری ریسپیسیشن (CPR) سیکھیں جو کہ دیگر اقسام والے دل کے دوروں سے مختلف ہے۔



تیرنا سیکھیں



عام لوگ

## گھریلو ڈوبنے والے واقعات کا تدارک

بچوں کی نگرانی کریں اور معمر لوگوں اور ایسے لوگوں کا جہیں خصوصی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے، زیادہ خیال رکھیں۔



محتاط رہیں کہ آیا خاندان کے کسی فرد کے گرنے یا بے ہوش ہونے کا خطرہ ہے، اس کے نتیجے میں بھی ڈوبنے کا واقعہ پیش آ سکتا ہے۔



گھریلو ڈوبنے کے واقعات نہایت لطیف ہوتے ہیں، پانی سے بھری ایک بالٹی بھی ڈوبنے کا سبب بن سکتی ہے۔ ممکنہ خطرات سے آگاہ رہیں۔



## تیار رہیں

اگر آپ کو کوئی طبی کیفیت لاحق ہے تو آپ سرگرمیوں میں مشغول رہنے کے سلسلے میں اپنی ذاتی تندرستی کے تعلق سے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔



اپنی ذاتی صلاحیت کو جانیں، مخصوص آپ سرگرمیوں کے لیے درکار صلاحیتیں حاصل کریں اور آپ کو موزوں حفاظتی آلات سے لیس کریں۔



شراب پینے سے پرہیز کریں۔



غیر قانونی منشیات استعمال نہ کریں۔



کسی کے ساتھ رہیں۔



ناموافق موسمی کیفیات میں آپ سرگرمیوں سے پرہیز کریں۔



پانی والی سرگرمیوں میں مشغول ہونے والے لوگ

## خطرے والے رویے

رپورٹ سے، ہمیں ڈوبنے کا سبب بننے والے خطرے کے عوامل کے بارے میں مزید جاننے کا موقع ملا۔ ڈوبنے کے اکثر واقعات مختلف پیچیدہ اسباب کے نتیجے میں واقع ہوتے ہیں، لیکن خطرے والے رویوں پر عمل کرنے کی بار بار اطلاعات موصول ہوئی ہیں۔

جسم میں منشیات کا پتہ لگا



جسم میں شراب کا پتہ لگا



تنہا پانی کی سرگرمیوں میں مشغولیت



ناموافق موسمی کیفیات میں آپ سرگرمیوں میں مشغولیت



لائف گارڈ کی غیر موجودگی میں تیرنا



## عالمی ڈوبنے سے تدارک کا دن

عالمی ادارہ صحت کے مطابق ہر سال دنیا بھر میں 230,000 لوگ ڈوبنے کے نتیجے میں موت کا شکار ہوتے ہیں، جو کہ فی گھنٹہ 26 لوگ ہیں! ان میں کچھ قدرتی آفات، ماہی گیری، غذائی اشیا جمع کرنے کے نتیجے میں موت کا شکار ہوتے ہیں، جبکہ کچھ لوگ دریا میں، گھریلو سوئمنگ پول میں اور نہانے کے دوران بھی موت کا شکار ہوتے ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر بچے تھے۔ ڈوبنے کا تدارک کیا جا سکتا ہے۔ سال 2021 میں، عالمی ادارہ صحت نے، ڈوبنے کے نتیجے میں خاندانوں اور کمیونٹیوں پر پڑنے والے اثرات کے تعلق بیداری پیدا کرنے، نیز ڈوبنے سے بچنے کے لیے تجاویز پیش کرنے کے لیے، 25 جولائی کو عالمی ڈوبنے سے تدارک کے دن کے طور پر مقرر کیا ہے۔

### 25 جولائی

عالمی ڈوبنے سے تدارک کا دن ہے۔

### کوئی بھی شخص ڈوب سکتا ہے،

لیکن 90 فیصد سے زیادہ ڈوبنے کے معاملات کم اور اوسط آمدنی والے ممالک میں واقع ہوتے ہیں۔



ڈوبنے سے متعلق مزید مقامی معلومات کے لیے، براہ کرم درج ذیل ویب سائٹوں کا دورہ کریں۔

