

## ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΝΙΓΜΟΥ ΣΤΙΣ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Ο πνιγμός σε θάλασσα ή πισίνα είναι ένα σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας που μπορεί να προληφθεί. Στις ΗΠΑ είναι πρώτη αιτία θανάτου σε παιδιά ηλικίας 1-4 χρονών, συμβαίνει σε δευτερόλεπτα και συχνά είναι σιωπηλός. Ο πνιγμός μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε, οποιαδήποτε στιγμή υπάρχει πρόσβαση στο νερό.

Η Παθολόγος Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** συνοψίζει τις συστάσεις του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC) προκειμένου να ελαχιστοποιηθεί η πιθανότητα πνιγμού.

1. Μάθετε βασικές δεξιότητες κολύμβησης και ασφάλειας στο νερό. Τα παιδιά που έχουν κάνει μαθήματα κολύμβησης εξακολουθούν να χρειάζονται στενή και συνεχή επίβλεψη όταν βρίσκονται μέσα ή γύρω από το νερό.
2. Επιβλέπετε στενά, όταν τα παιδιά βρίσκονται μέσα ή κοντά στο νερό (συμπεριλαμβανομένης της μπανιέρας). Οι ενήλικες που παρακολουθούν παιδιά πρέπει να αποφεύγουν δραστηριότητες που αποσπούν την προσοχή, όπως το διάβασμα, η χρήση του τηλεφώνου και η κατανάλωση αλκοόλ. Οι ενήλικες θα πρέπει να επιβλέπουν στενά τα παιδιά ακόμα και όταν υπάρχουν ναυαγοσώστες.
3. Φορέστε σωσίβιο. Τα σωσίβια μειώνουν τον κίνδυνο πνιγμού κατά τη διάρκεια παραμονής σε πλεύσιμο, για άτομα όλων των ηλικιών και κολυμβητικών ικανοτήτων. Τα σωσίβια πρέπει να χρησιμοποιούνται από τα παιδιά για όλες τις δραστηριότητες ενώ βρίσκονται μέσα και γύρω από το φυσικό νερό (θάλασσα, λίμνες, ποτάμια). Τα σωσίβια μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν από πιο αδύναμους κολυμβητές όλων των ηλικιών στη θάλασσα και τις πισίνες.
4. Κολυμπάτε πάντα με έναν φίλο. Επιλέξτε τοποθεσίες κολύμβησης που έχουν ναυαγοσώστες όταν είναι δυνατόν. Αυτό είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για άτομα με επιληπτικές κρίσεις ή άλλες νοσηρότητες που αυξάνουν τον κίνδυνο πνιγμού.
5. Λάβετε πρόσθετες προφυλάξεις για ιατρικές καταστάσεις, όπως καρδιολογικές ή νευρολογικές παθήσεις.
6. Εξετάστε τις επιδράσεις των φαρμάκων. Αποφύγετε το κολύμπι εάν παίρνετε φάρμακα που βλάπτουν την ισορροπία, τον συντονισμό ή την κρίση σας. Αυτές οι παρενέργειες αυξάνουν τον κίνδυνο πνιγμού. Διάφορα φάρμακα μπορούν να προκαλέσουν αυτές τις παρενέργειες, όπως αυτά που χρησιμοποιούνται για το άγχος ή άλλα ψυχολογικά νοσήματα.
7. Αποφύγετε να πίνετε αλκοόλ πριν ή κατά τη διάρκεια της κολύμβησης ή άλλων θαλάσσιων δραστηριοτήτων. Το αλκοόλ βλάπτει την κρίση, την ισορροπία και τον συντονισμό των κινήσεων.
8. Αναγνωρίστε τους ειδικούς κινδύνους κάθε περιοχής. Μπορεί να υπάρχουν επικίνδυνα ρεύματα ή κύματα, βράχοι ή περιορισμένη ορατότητα. Ελέγξτε την πρόγνωση καιρού πριν από δραστηριότητα μέσα, πάνω ή κοντά στο νερό. Κατασκευάστε φράχτες που περικλείουν πλήρως τις πισίνες.
9. Μην προσπαθήσετε να κρατήσετε την αναπνοή σας κάτω από το νερό για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Αυτό μπορεί να σας κάνει να λιποθυμήσετε και να πνιγείτε από υποξία.
10. Μάθετε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (CPR). Οι δεξιότητές σας στην καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση θα μπορούσαν να σώσουν τη ζωή κάποιου στο χρόνο που χρειάζεται για να φτάσει ένα ασθενοφόρο.