

## 13 ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΠΝΙΓΜΟΥ

1. Αξιολογήστε τις κολυμβητικές σας ικανότητες
2. Μην κολυμπάτε ΠΟΤΕ μόνοι σας
3. Προσοχή στο κρύο και τη διαφορά θερμοκρασίας
4. Μην κολυμπάτε, αν δεν αισθάνεστε καλά
5. Μην κολυμπάτε με γεμάτο στομάχι
6. Μην πίνετε νερό ή αναψυκτικά παγωμένα πριν μπειτε στο νερό
7. Μην μπαίνετε στο νερό όταν υπάρχουν δυσμενείς καιρικές συνθήκες ή μεγάλα κύματα
8. Μην μπαίνετε γρήγορα στο νερό μετά από παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο
9. Μην εξαντλείτε ποτέ τα όρια της αντοχής σας
10. Προσοχή πού βουτάτε
11. Προσοχή στο κράτημα της αναπνοής (άπνοια) και αποφύγετε τον υπεραερισμό
12. Παρακολουθήστε τα θαλάσσια ζώα στο νερό, μην προσπαθήσετε να τα πιάσετε, αφήστε τα μόνα τους να ζήσουν
13. Μην αφήνετε τα παιδιά να κολυμπούν χωρίς εποπτεία

## ΟΡΙΣΜΟΣ – ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Πνιγμός είναι η κατάσταση της αναπνευστικής δυσχέρειας που προκαλείται από τη βύθιση ή εμπάτιση σε ένα υγρό, η οποία μπορεί να οδηγήσει στον θάνατο, σε βλάβες στην υγεία ή στην πλήρη ανάκτηση και επιβίωση.

**World Health Organization, Definition of drowning adopted by the 2002 World Congress on Drowning**

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις του ΠΟΥ, 320.000 άνθρωποι ετησίως χάνουν τη ζωή τους από πνιγμό, αναδεικνυόντάς τον σε ένα σημαντικό πρόβλημα Δημόσιας Υγείας παγκοσμίως. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος αφορά παιδιά ηλικίας από 1 έως 4 ετών.

**World Health Organization, Drowning, 3 February 2020**

Στη χώρα μας, περισσότεροι από 400 άνθρωποι χάνουν την ζωή τους από πνιγμό ετησίως τα τελευταία χρόνια. (ΕΟΔΥ)

## ΠΡΟΛΗΨΗ

Η πρόληψη των πνιγμών είναι πιο σημαντική από τη διάσωση και τη διαχείριση. Το πρόγραμμα πρόληψης περιλαμβάνει:

- ✓ **Έλεγχος - Πληροφόρηση:** όλα τα άτομα που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο πνιγμού (ασθενείς με στεφανιαία νόσο, επιληψία ή άλλους ιατρικούς και φυσικούς περιορισμούς) θα πρέπει να λαμβάνουν λεπτομερείς πληροφορίες για τη μείωση του κινδύνου, εάν αποφασίσουν να συμμετάσχουν σε υδάτινες δραστηριότητες.
- ✓ **Ικανότητα κολύμβησης:** δεν υπάρχει ομοφωνία στο ποια είναι η καλύτερη ηλικία για να ξεκινήσουν μαθήματα κολύμβησης τα παιδιά. Δεν υπάρχει επίσημη σύσταση, αλλά ούτε και αντένδειξη για την έναρξη μαθημάτων κολύμβησης πριν από την ηλικία των 4 ετών. Ωστόσο, είναι σαφές ότι για να μειωθεί ο κίνδυνος πνιγμού όλοι οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε δραστηριότητες μέσα και γύρω από το

νερό θα πρέπει να έχουν την ικανότητα να επιπλέουν, να κινούνται στο νερό (για 25 τουλάχιστον μέτρα) και να έχουν εκπαιδευτεί στο κράτημα της αναπνοής (άπνοια).

- ✓ **Ατομικά βοηθήματα (μέσα) επίπλευσης** (σωσίβια γιλέκα) στο σκάφος ή κατά τη διάρκεια θαλάσσιων σπορ.
- ✓ **Στρατηγικές πρόληψης του πνιγμού:** το φαγητό, το αλκοόλ και άλλες ψυχοδραστικές ουσίες απαγορεύονται πριν και κατά τη διάρκεια των υδάτινων δραστηριοτήτων. Οι ομάδες που προγραμματίζουν δραστηριότητες στο νερό ή κοντά σε αυτό, θα πρέπει να διαθέτουν ένα σχέδιο ασφάλειας (πρόληψης, διάσωσης και διαχείρισης των θυμάτων πνιγμού). Σε περιβάλλοντα υψηλού κινδύνου ή στην περίπτωση μεγάλων ομάδων, πρέπει να προβλέπεται η ύπαρξη κατάλληλου εξοπλισμού διάσωσης και εκπαιδευμένου προσωπικού (ο αριθμός σε σχέση με τον αριθμό της ομάδας δεν ορίζεται).

## ΔΙΑΣΩΣΗ

**Αν αντιληφθείτε κάποιο άτομο να πνίγεται ή να ζητάει βοήθεια, ακολουθείστε μια σειρά ενεργειών:**

1. Διάσωση με **παρακολούθηση** και **φωνητική καθοδήγηση:**
  - ▶ μην χάνετε από τα μάτια σας (παρακολουθείστε) το άτομο που κινδυνεύει
  - ▶ αν είστε μόνος σας, ζητήστε βοήθεια και από άλλους
  - ▶ αν το άτομο έχει τις αισθήσεις του και επικοινωνεί, δώστε του οδηγίες να κολυμπήσει προς τη στεριά.
2. Διάσωση **χωρίς επαφή** με διάφορα μέσα:
  - ▶ πετάξτε ένα σχοινί, ένα σωσίβιο, μια σανίδα ή οτιδήποτε μπορεί να επιπλέει για να πιαστεί το άτομο που κινδυνεύει
  - ▶ αν βρίσκεται σε μικρή απόσταση από τη στεριά

απλώστε μια ράβδο, μια ομπρέλα ή οποιοδήποτε μακρύ αντικείμενο για να πιαστεί το άτομο που κινδυνεύει

- ▶ φωνάξτε όσο πιο δυνατά μπορείτε βοήθεια και ζητείστε από κάποιον να καλέσει το 166 (ΕΚΑΒ) ή το 112 (Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης)
- ▶ αν είστε δεινός κολυμβητής μπορείτε να μπειτε στο νερό μέχρι το σημείο που καλύπτει τη ζώνη σας και να απλώσετε ένα αντικείμενο ή ρούχο για να πιαστεί το άτομο που κινδυνεύει (**χωρίς επαφή!**)

**Ποτέ μην προσπαθήσετε να σώσετε κάποιον πηδώντας μόνοι στο νερό γιατί κινδυνεύετε να θέσετε σε κίνδυνο δύο άτομα. Αυτό (διάσωση με επαφή) μπορεί να το κάνει μόνο ένας καλά εκπαιδευμένος ναυαγοσώστης, αφού έχει εξαντλήσει τις παραπάνω προσπάθειες.**

## ΠΡΩΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΙ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Όταν το θύμα έχει μεταφερθεί στη στεριά:

- ▶ επιβεβαιώνουμε ότι έχουμε ήδη καλέσει το 166 (ΕΚΑΒ) ή το 112 (Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης) και
- ▶ είμαστε προσεκτικοί στη μετακίνηση του θύματος γιατί (π.χ. σε περίπτωση κατάδυσης από ύψος) μπορεί να υπάρχει τραυματισμός της σπονδυλικής στήλης.

Ελέγχουμε αν το άτομο έχει τις αισθήσεις του, αν αναπνέει και αν έχει σφυγμό. Διατηρούμε την θερμοκρασία του.

Αν το άτομο

- ▶ έχει τις αισθήσεις του, αναπνέει και επικοινωνεί, το τοποθετούμε σε θέση ανάνηψης εκτός αν έχει δυσκολία στην αναπνοή και προτιμά την καθιστική θέση
- ▶ δεν έχει τις αισθήσεις του, αλλά αναπνέει και έχει σφυγμό,

## ΚΥΡΙΑ ΑΙΤΙΑ ΤΩΝ ΠΝΙΓΜΩΝ

- ▶ η κολύμβηση μετά το φαγητό ή τη χρήση αλκοόλ
- ▶ η κολύμβηση σε θάλασσα με μεγάλα κύματα ή ρεύματα
- ▶ η άγνοια κολύμβησης ή η κόπωση
- ▶ τα αιφνίδια παθολογικά αίτια με οξύ χαρακτήρα (π.χ. έμφραγμα του μυοκαρδίου, κρίση επιληψίας)

το γυρίζουμε στην πλάγια θέση ασφαλείας και το παρακολουθούμε συνεχώς μέχρι να έλθει το ασθενοφόρο

- ▶ έχει ή δεν έχει τις αισθήσεις του και δεν αναπνέει τακτικά, ελέγχουμε το στόμα και αφαιρούμε άμμο, φύκια ή σιδηρόπτε άλλο εμποδίζει την αναπνοή
- ▶ δεν έχει τις αισθήσεις του, δεν αναπνέει και δεν έχει σφυγμό, πρέπει
  - να ξεκινήσει άμεσα Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ), δηλαδή θωρακικές συμπίεσεις και εμφυσήσεις σε ρυθμό 30/2, μέχρι
    - το άτομο να ανανήψει
    - να έλθει βοήθεια
    - να εξαντληθούμε.

- ▶ ο τραυματισμός της κεφαλής ή της σπονδυλικής στήλης από κατάδυση από ύψος και τα ατυχήματα από κατάδυση (για αναψυχή, εργασία, αλιεία)
- ▶ το ναυάγιο πλωτού μέσου και η πτώση στο νερό
- ▶ τα δαγκώματα από υδρόβιους οργανισμούς
- ▶ η ελλιπής επιτήρηση των ανηλίκων.

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΠΝΙΓΜΟΥ

### 1. Αξιολογήστε τις κολυμβητικές σας ικανότητες

Το να ξέρετε να κολυμπάτε σημαίνει να κινείστε στο νερό με την καλύτερη δυνατή απόδοση και να είστε ικανοί να επιπλέετε εύκολα παραμένοντας στάσιμοι στο ίδιο σημείο. Σημαίνει επίσης να γνωρίζετε πώς να κάνετε σωστά την «αναπνοή», με εισπνοή έξω από το νερό και εκπνοή μέσα στο νερό και το κράτημα της αναπνοής στο νερό (άπνοια με βύθιση του σώματος στο νερό). Όποιος απλά επιπλέει και κινείται στο νερό πάντα με το κεφάλι έξω από αυτό (λόγω της ανικανότητας να κάνει τη σωστή αναπνοή) είναι ένας "δυσνητικά πνιγμένος".

### 2. Μην κολυμπάτε ΠΟΤΕ μόνοι σας

Κολυμπήστε πάντα με παρέα και σιγουρευτείτε ότι κάποιος (στην ιδανική περίπτωση ο ναυαγοσώστης) σας παρακολουθεί ή βρίσκεται στο οπτικό σας πεδίο. Εάν βρίσκεστε μόνοι στο νερό, αρκεί μια κράμπα, ένας ξαφνικός φόβος ή ακόμα και ένα ελαφρύ τραύμα για να κινδυνεύσει η ζωή σας.

### 3. Προσοχή στο κρύο και τη διαφορά θερμοκρασίας

Η διαφορά θερμοκρασίας μεταξύ του ανθρώπινου σώματος (37°) και του νερού (18° - 27°) προκαλεί μια αντίδραση, που είναι μεγαλύτερη όσο η θερμοκρασία του νερού είναι πιο κρύα και όσο η είσοδος είναι απότομη. Επομένως, μετά από έκθεση στον ήλιο ή σε κάθε περίπτωση όταν είστε πολύ ζεστοί, είναι απαραίτητο να μπαίνετε σταδιακά στο νερό για να αποφύγετε το θερμικό σοκ. Κίνδυνος: υδροπληξία (αντανακλαστική συγκοπή).

### 4. Μην κολυμπάτε, αν δεν αισθάνεστε καλά

Αποφύγετε να μπείτε στο νερό όταν η σωματική και η ψυχική σας κατάσταση δεν είναι άριστη.

### 5. Μην κολυμπάτε με γεμάτο στομάχι

Μην μπαίνετε στο νερό, εάν δεν έχουν περάσει τουλάχιστον τρεις ώρες μετά από ένα πλήρες γεύμα και δύο από ένα ελαφρύ.

### 6. Μην πίνετε νερό ή αναψυκτικά παγωμένα

### πριν μπείτε στο νερό

### 7. Μην μπαίνετε στο νερό όταν υπάρχουν δυσμενείς καιρικές συνθήκες ή μεγάλα κύματα

### 8. Μην μπαίνετε γρήγορα στο νερό μετά από παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο

### 9. Μην εξαντλείτε ποτέ τα όρια της αντοχής σας

Εκτιμήστε πάντα τις δυνατότητές σας. Κολυμπήστε παράλληλα στην ακτή. Μην βγαίνετε στα ανοικτά για να φτάσετε σε μια βάρκα ή μια σημαδούρα, αν δεν είστε σε θέση να επιστρέψετε και πάνω απ' όλα, αν δεν είστε καλοί κολυμβητές. Η κολύμβηση στα ανοικτά είναι επικίνδυνη. Σε περίπτωση κράμπας, παραμείνετε ήρεμοι και κολυμπήστε ανάσκελα προς την ακτή χρησιμοποιώντας τα χέρια.

### 10. Προσοχή πού βουτάτε

Εάν βουτάτε από τα βράχια, είναι σημαντικό να ελέγχετε πάντα το βάθος της θάλασσας που έχετε επιλέξει για τις βουτιές, το οποίο πρέπει να είναι ελεύθερο από βράχους και να έχει τουλάχιστον 4-5 μέτρα βάθος.

### 11. Προσοχή στο κράτημα της αναπνοής (άπνοια) και αποφύγετε τον υπεραερισμό

Πριν από την κατάδυση με κράτημα της αναπνοής (άπνοια), μην κάνετε υπεραερισμό (γρήγορες αναπνοές), καθώς αυτή η πρακτική μπορεί να προκαλέσει συγκοπή. Συνιστάται να εκτελείτε αργές και βαθιές αναπνοές πριν την κατάδυση.

### 12. Παρακολουθήστε τα θαλάσσια ζώα στο νερό, μην προσπαθήσετε να τα πιάσετε, αφήστε τα μόνα τους να ζήσουν

### 13. Μην αφήνετε τα παιδιά να κολυμπούν χωρίς εποπτεία

Ιδιαίτερα τα μικρά παιδιά πρέπει να κολυμπούν μόνο με χρήση προστατευτικών μέσων (μπρατσάκια, σωσίβιο, σανίδα διάσωσης), σε μικρή απόσταση από την ακτή και σε μικρό βάθος και μόνο υπό την αυστηρή επιτήρηση των γονιών τους ή άλλου ενήλικα.

Επιμέλεια: Βασίλης Δρακόπουλος, Γιατρός Εργασίας