**حوادث ناشی از غرق شدگی که منجر به آسیب می شوند شایع بوده و سالیانه باعث مرگ و میر تعداد افراد زیادی در سراسر جهان میشود.غرق شدگی غیر عمدی هفتمین علت منجر به مرگ در تمام گروههای سنی است اما در کودکان اولین علت منجر به مرگ در گروه سنی 1-14 سال و پنجمین عامل منجر به مرگ در کودکان زیر یک سال می باشد.**

**شایع ترین محل آسیب در کودکان تشت، وان حمام است و بر اساس آمارهای موجود تعداد قابل توجهی از موارد غرق‌ شدگی در رودخانه ها و آب‌های کم عمق اتفاق می افتد که همزمان با آغاز فصل گرما و شنا در دریاها، دریاچه‌ها و رودخانه‌ها با آموزش و اطلاع‌رسانی به مردم نسبت به پیشگیری از غرق‌ شدن می توان از بسیاری از آسیب ها و مرگ های ناشی از غرق شدگی پیشگیری کرد.**

**نه به غرق شدگی غرق نشویم**

**توصیه های کلیدی برای پیشگیری از غرق ‌شدگی**

* **آشنایی با فنون اولیه شنا، آشنایی با محدودیت ها و رعایت آنها از ابتدایی ترین الزامات قبل از شنا محسوب می شود.**
* **برای پیشگیری از شوک دمایی است بررسی دمای آب نیز ضروری است.**
* **هرگز پس از استفاده از دارو در آب شنا نکنید.**
* **شیرجه در آب های کم عمق خطر ضربه به سر و نیز شکستگی گردن را به دنبال دارد.**
* **به هیچ وجه تنها و در محیط هایی که نجات غریق وجود ندارد، شنا نکنید.**
* **در آب و در موقع شنا از شوخی های خطرناک بپرهیزید**
* **در حمام و حین استفاده از وان، مراقب کودکان و سالمندان باشید**
* **به هیچ وجه تشت های آب و لگن ها و یا حوضچه های کوچک آب را در جایی که کودک خردسال وجود دارد، بدون توجه رها نکنید.**
* **بسیاری از رودخانه ها با وجود ظاهری آرام بسیار خطرناک و عمیق هستند بدون اطلاع از وضعیت رودخانه هرگز برای شنا در آن اقدام نکنید.**
* **به یاد داشته باشیم بیشترین غرق شدگی در رودخانه های کشور اتفاق افتاده است.**
* **در صورت مواجهه با یک غریق، اگر با فن نجات غریق آشنا نیستید، سعی کنید فقط با استفاده از چوب یا طناب یا جلیقه نجات و یا تشکیل زنجیره انسانی به وی کمک کنید.**