

# السلامة في المياه

يعد الغرق السبب الرئيسي للوفاة المرتبطة بالإصابات بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1 و 4 سنوات. ويموت ما يقرب من 1000 طفل بسبب الغرق كل عام. ويمكن أن يحدث الغرق في أي وقت وفي أي عائلة. وبقدر ما هو مخيف أن نتخيل الأمر، إلا أنه من المهم معرفة الحقائق عن الغرق حتى تتمكن من المساعدة في الحفاظ على سلامة أطفالك.



**الحقيقة: الغرق صامت. قد يغرق الأطفال خلال ثوانٍ في كمية قليلة من الماء.**

**نصائح لمقدمي الرعاية:**

- عيني شخصًا بالغًا ليكون مراقب المياه. ليصبح وكأنه السائق الخاص المعين في حمام السباحة أو الشاطئ. وتتمثل مهمة مراقب المياه في مراقبة جميع الأطفال وهم يسبحون أو يلعبون في الماء أو بالقرب منه.
- ويجب أن يتوافر ما يلي في هذا الشخص:
- ألا يقع تحت تأثير المخدرات أو الكحول.
- ان يضع هاتفه المحمولة بعيدًا.
- عليه تجنب الأنشطة الأخرى.
- يراقب عن كثب، حتى لو كان هناك رجال إنقاذ.
- يقوم بالتبديل مع شخص بالغ آخر أثناء فترات الراحة.
- يستخدم إنذار حمام السباحة. ويخبرك إذا كانت هناك أمواج على سطح الماء. بحيث تعرفين ما إذا كان أي شخص قد سقط في حمام السباحة.

**الحقيقة: قد يغرق الأطفال فيما لا يقل عن بوصتين من الماء.**

**نصائح لمقدمي الرعاية:**

- أفرغي الماء من الدلاء والحاويات الأخرى مباشرة بعد الاستخدام.

- استخدمي أقفال المرحاض ولا تتركي طفلك الصغير بمفرده في الحمام.
- أبقِ عينيك على طفلك الصغير في حوض الاستحمام.
- تجنبي وضع مقاعد الأطفال أو كراسي الاستحمام في حوض الاستحمام. وهي لا تحمي الأطفال من الغرق (راجع مقالتي [وقت الاستحمام](#)).

**الحقيقة: وقعت 27% من حالات الغرق (بين الأطفال بعمر 4 سنوات أو أقل) في منزل صديق أو قريب أو جار. وحتى لو كان منزلك آمنًا ومحميًا للأطفال، فقد تدعوك جارتك إلى منزلها، ولا يتوفر لديها سياج أو جهاز إنذار لحمام السباحة.**

#### نصائح لمقدمي الرعاية:

- احرصي دائمًا على إبقاء طفلك في مرمى بصرك. وإذا كانت المراقبة المستمرة أثناء تواجدك في منزل أحد الأصدقاء أمرًا مرهقًا للغاية، فيمكنك "الاعتذار عن تلبية الدعوة".
- ضعي طفلك الصغير في سترة نجاة معتمدة من خفر السواحل الأمريكي (بمقاس مناسب له) عندما يكون بالقرب من الماء أو حمامات السباحة أو أحواض الاستحمام الساخنة.

**الحقيقة: تقع معظم حالات غرق الأطفال دون سن الخامسة في حمامات السباحة المنزلية. ولم يكن من المتوقع أن يكون ما يقرب من 70% من الأطفال الغارقين موجودين في حمام السباحة، لكن تم العثور عليهم داخل الماء. وقد شوهد ستة وأربعون بالمائة منهم آخر مرة في المنزل. ويتمتع الأطفال الصغار بمهارات هروب تضاهي مهارات النينجا. ويصرون على ما يريدون ولن يوقفهم دائمًا باب مغلق.**



#### نصائح لمقدمي الرعاية:

- انتبهي جيدًا عندما يكون الأطفال الصغار في المياه وحولها. وتعد المراقبة عن كثب أفضل طريقة لحمايتهم من الغرق.
- استخدمي أبوابًا ضد عبث الأطفال مزودة بأقفال حتى لا يتمكن الأطفال الصغار من فتحها.
- ضعي ألعاب حمام السباحة بعيدًا حتى لا تجذب الأطفال الصغار.
- إذا كان هناك طفل مفقود، تفقدي حمامات السباحة وأحواض الاستحمام الساخنة أولاً.
- تأكدي من تركيب سياج دائم حول حمام السباحة. ويجب أن يكون السياج كما يلي:

- يجب ألا يقل ارتفاعه عن أربعة أقدام وأن يحيط بحمام السباحة بالكامل من الجوانب الأربعة.
- لا يستطيع الأطفال تسلقه بدون أماكن يمكن التسلق عليها.
- أن يكون بحواجز رأسية لا تزيد المساحات بينها عن 4 بوصات (حتى لا يتمكن الأطفال الصغار من المرور).
- أن يكون به مزلاج على ارتفاع 54 بوصة على الأقل من الأرض.
- أن يكون به بوابة ذاتية الإغلاق ومزلاج ذاتي القفل.
- يتم قفله عندما لا يكون حمام السباحة قيد الاستخدام.

**الحقيقة: قد تقلل دروس السباحة للأطفال الذين يبدوون من عمر سنة واحدة من معدلات الغرق. ومع ذلك، لا يمكنك "تحصين" الطفل من الغرق. راقبي طفلك دائمًا عن قرب وهو حول الماء.**

#### نصائح لمقدمي الرعاية:

- ابحثي عن برامج السباحة التي تعلم الأطفال كيفية الخروج من الماء إذا وقعوا فيه.
- عندما يكون الأطفال الصغار في الماء أو حوله، يجب على شخص بالغ يتمتع بمهارات السباحة البقاء دائمًا على مسافة ذراع، بحيث يوفر "إشرافًا باللمس" مستمرًا.
- لا تكفي الأطفال الأكبر سنًا بمراقبة الأطفال الأصغر سنًا الموجودين بالقرب من أحواض الاستحمام أو حمامات السباحة أو المنتجعات الصحية أو غيرها من المياه المفتوحة.

مقتبس من مصادر من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال:

الوقاية من الغرق للأطفال الصغار الفضوليين: ما يتعين على الأمهات والآباء إلى معرفته و مخاطر حمام السباحة والوقاية من الغرق - في غير وقت السباحة

يُرجى المسح الضوئي للمزيد  
من المعلومات

