

Πως Βοηθάμε σε περίπτωση πνιγμού



1 Διάσωση με παρακολούθηση και φωνητική καθοδήγηση:

- μην χάνετε από τα μάτια σας το άτομο που κινδυνεύει
- ζητήστε βοήθεια από τον ναυαγοσώστη όπου υπάρχει
- ζητήστε βοήθεια και από άλλους υποδεικνύοντας να καλέσουν το 112 (Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης)
- αν το άτομο έχει τις αισθήσεις του και επικοινωνεί, δώστε του οδηγίες να κολυμπήσει προς την 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
- αν είστε δεινός κολυμβητής μπορείτε να μπειτε στο νερό μέχρι το σημείο της μέσης σας και να απλώσετε ένα αντικείμενο ή ρούχο για να πιαστεί το άτομο που κινδυνεύει, **χωρίς επαφή**

ΠΟΤΕ μην προσπαθήσετε να σώσετε κάποιον μόνοι σας γιατί θέτετε και τον εαυτό σας σε κίνδυνο.

Η διάσωση με επαφή μπορεί να γίνει μόνον από ένα καλά εκπαιδευμένο ναυαγοσώστη/διασώστη.



Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης
ΚΑΛΕΣΤΕ το 112
ή απευθείας
την Υπηρεσία Ασθενοφόρων
στο **22 88 71 71**

σχεδιάστηκε και εκδόθηκε
από το ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ



**Μην αμελείτε τα μέτρα πρόληψης
κατά του πνιγμού.**

**Η πρόληψη είναι
σημαντικότερη της διάσωσης.**

Αριθμός έκδοσης: 2
Ημερομηνία έκδοσης: 5/25



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



**ΚΟΛΥΜΠΩ
ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΣΤΟ ΥΔΑΤΙΝΟ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

Ιατρικές Υπηρεσίες
και Υπηρεσίες
Δημόσιας Υγείας



ΟΡΙΣΜΟΣ



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

Με βάση τα δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας υπολογίζονται 236 000 θάνατοι παγκοσμίως από πνιγμό ετησίως.

Ο πνιγμός μπορεί να συμβεί σε δευτερόλεπτα σε οποιονδήποτε, οποιαδήποτε στιγμή υπάρχει πρόσβαση στο νερό κυρίως λόγω:

- άγνοιας κολύμβησης ή κόπωσης
- κολύμβησης μετά από φαγητό ή χρήσης αλκοόλ
- έλλειψης στενής εποπτείας / επιτήρησης
- αιφνίδιων παθολογικών αιτιών με οξύ χαρακτήρα ή τραυματισμών
- κολύμβησης σε ακατάλληλες ακτές (με μεγάλα κύματα ή ρεύματα)
- αμέλειας μη εκτίμησης του κινδύνου

Ο πνιγμός σε θάλασσα ή πισίνα είναι ένα σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας που μπορεί να προληφθεί

ΠΡΟΛΗΨΗ

Συμβουλές στα άτομα τρίτης ηλικίας



- 1 Αξιολογώ τις κολυμβητικές μου ικανότητες και δεν εξαντλώ ποτέ τα όρια της αντοχής μου
- 2 Κολυμπάω πάντα υπό την επίβλεψη ναυαγοσώστη ή μαζί με κάποιον άλλο
- 3 Δεν κολυμπάω αμέσως μετά από την κατανάλωση φαγητού ή ποτού, παρά μόνο αφού έχει παρέλθει το διάστημα των 2-3 ωρών
- 4 Αποφεύγω να κολυμπάω σε άγνωστα νερά που πιθανόν να κρύβουν κινδύνους (ρεύματα, βράχοι, μεγάλα κύματα). Προτιμώ παραλίες με σήμανση για την ενημέρωση και ασφάλεια μου.
- 5 Συμβουλευόμαι τον Ιατρό μου εάν έχω χρόνια προβλήματα υγείας πριν κολυμπήσω (καρδιολογικές παθήσεις, άνοια, Αλτςχάϊμερ ή άλλες νευρολογικές παθήσεις)
- 6 Εάν παίρνω φάρμακα συμβουλευόμαι τον Ιατρό μου ώστε να ενημερωθώ αν επηρεάζουν την ικανότητα μου για κολύμβηση ή αν χρειάζεται να λάβω ιδιαίτερες προφυλάξεις
- 7 Δεν μπαίνω ή βγαίνω απότομα στο νερό, αλλά προοδευτικά και με στάσεις
- 8 Κολυμπάω παράλληλα με την ακτή χωρίς να απομακρύνομαι από αυτήν. Συστήνεται η χρήση πλευστού μέσου (τροχός, σωσίβιο, μακαρόνι).
- 9 Δεν παραμένω ακίνητος μέσα στο νερό για πολλή ώρα γιατί κινδυνεύω από υποθερμία και υπόταση. Κολυμπάω ή κινώ τα άκρα μου συνεχώς. Αν αισθανθώ ότι κρυώνω βγαίνω από το νερό
- 10 Αν κατά τη διάρκεια του μπάνιου αισθανθώ οποιοδήποτε σύμπτωμα (π.χ. κράμπες, ζάλη) ζητάω βοήθεια και προσπαθώ να βγω ήρεμα και αργά από το νερό, διατηρώντας την ψυχραιμία μου

Συμβουλές για παιδιά



- 1 Επιβλέπω πάντα τα παιδιά όταν βρίσκονται μέσα ή κοντά στο νερό έστω και αν γνωρίζουν κολύμπι. Ο πνιγμός μπορεί να συμβεί και σε ρηχά νερά
- 2 Ενθαρρύνω τα παιδιά να μάθουν κολύμπι από μικρή ηλικία, με τη βοήθεια ειδικών εκπαιδευτών, ώστε να αποκτήσουν δεξιότητες ασφάλειας και αυτοπεποίθηση στο νερό
- 3 Συνοδεύω τα παιδιά στον χώρο της πισίνας αφού υπάρχει κίνδυνος να γλιστρήσουν και να τραυματιστούν πριν εισέλθουν στο νερό
- 4 Εξοπλίζω τα παιδιά με κατάλληλα σωσίβια γιλέκα ή μπρατσάκια, εγκεκριμένα για το βάρος και την ηλικία τους
- 5 Επιλέγω οργανωμένες παραλίες όπου υπάρχει ναυαγοσώστης
- 6 Διδάσκω στα παιδιά να αποφεύγουν το κολύμπι για τουλάχιστον μία με δύο ώρες μετά την κατανάλωση φαγητού
- 7 Αν φοβάται το παιδί σας να μπει στο νερό; Μην το ΑΝΑΓΚΑΖΕΤΕ
- 8 Συμβουλευόμαι τον παιδίατρο αν το παιδί αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα υγείας
- 9 Αποτρέπω τα ζωηρά παιχνίδια στο νερό
- 10 Ενημερώνω τα παιδιά ότι οι βουτιές ενέχουν σοβαρό κίνδυνο τραυματισμού

RESCUE

How to help in case of drowning



1 Rescue by watching and voice-guidance:

- Don't lose sight of the person who is in danger
- Get help from the lifeguard where available
- Ask others for help by suggesting they call 112 (European Emergency Number)
- If the person is conscious and communicating, instruct them to swim to the shore

2 Non-contact rescue by various means:

- Throw a rope, a life jacket, a plank, or anything that might float to catch the person in distress
- If the person is at a short distance from land, extend a rod, an umbrella or any long object in order to catch the person who is in danger
- If you are a keen swimmer you can enter the water up to your waist and extend an object or clothing in order to catch the person who is in danger, **without contact**

NEVER try to save someone on your own because you are putting yourself in danger. Rescue by using contact can only be done by a well-trained lifeguard/rescuer.



In case of emergency
CALL 112
or directly
the Ambulance Service
at **22 88 71 71**



**Do not neglect the measures
for the prevention of drowning**

**Prevention is more important
than rescue**



REPUBLIC OF CYPRUS
MINISTRY OF HEALTH



SAFETY IN WATER

Swim safely



Medical and Public
Health Services

DEFINITION



Drowning is the state of respiratory distress caused by submersion or immersion in liquid, which can lead to death, damage to health, or complete recovery and survival.

Based on data from the World Health Organization, it is estimated that there are 236,000 deaths annually worldwide as a result of drowning.

Every year elderly people seem to lose their lives from this cause.

Drowning can happen in seconds to anyone, at any time that there is access to water, mainly due to:

- Not knowing how to swim or because of fatigue
- swimming after eating or using alcohol
- lack of close supervision/surveillance
- sudden pathological causes of an acute nature or injuries
- swimming at unsuitable shores (with large waves or currents)
- negligence of failure to assess the risk

Drowning in the sea or in the pool is a major public health issue that can be prevented

PREVENTION

Advice to the elderly



- 1 I evaluate my swimming skills and never reach the limits of my endurance
- 2 I always swim under the supervision of a lifeguard or together with someone else
- 3 I do not swim immediately after eating or drinking, until 2-3 hours have passed
- 4 I avoid swimming in unknown waters that may hide dangers (currents, rocks, big waves). I prefer beaches marked for my information and safety
- 5 Before swimming, I consult my doctor if I have chronic health problems (heart disease, dementia, Alzheimer's or other neurological conditions)
- 6 If I am taking medication, I consult my doctor to find out if they affect my ability to swim or if I need to take special precautions
- 7 I do not enter or exit abruptly from the water, but I enter progressively and with stops
- 8 I swim parallel to the shore without moving away from it. It is recommended to use a floating medium (wheel, life jacket, noodle)
- 9 I do not remain motionless in the water for a long time because I am at risk of hypothermia and hypotension. I swim or move my limbs constantly. If I feel cold, I get out of the water
- 10 If I feel any symptom while swimming (e.g. cramps, dizziness) I ask for help and try to get out of the water calmly and slowly, keeping my cool

Advice for children



- 1 I always supervise children in or near water, even if they know how to swim. Drowning can occur even in shallow water
- 2 I encourage children to learn to swim from a young age, with the help of professional instructors, so they can develop safety skills and confidence in water
- 3 I accompany children to the pool area, as there is a risk of slipping and injury before entering the water
- 4 I equip children with appropriate life jackets or floatation armbands, approved for their weight and age
- 5 I choose organized beaches where a lifeguard is present
- 6 I teach children to avoid swimming for at least one to two hours after eating
- 7 If your child is afraid to get into the water, don't force them
- 8 I consult a paediatrician if your child has any health issues
- 9 I discourage rough play in the water
- 10 I inform children that diving may increase the risk of injury