

Παγκόσμια Ημέρα



Πρόληψης Πνιγμού

25 Ιουλίου

Μπορεί να συμβεί στον καθένα.
Δεν πρέπει να συμβεί σε κανεναν.

Ποιες είναι οι κυριότερες αιτίες που αυξάνουν τον κίνδυνο πνιγμού;

Άγνοια κολύμβησης



Κατανάλωση αλκοόλ



Αγνόηση πρόγνωσης
δελτίων καιρού



Απουσία περίφραξης
σε πισίνες



Έλλειψη στενής επίβλεψης
των παιδιών



Μη ορθή χρήση
σωσιβίων



Προυπάρχουσες παθήσεις
(Επιληψία, καρδιακές παθήσεις...)



Βασικά Μέτρα Πρόληψης



Κολυμπάμε πάντα με παρέα



Αποφεύγουμε το αλκοόλ

Κολυμπάμε παράλληλα με τη ακτή



Δεν κολυμπάμε αμέσως μετά το φαγητό



Μπαίνουμε σταδιακά και όχι απότομα στο νερό

Δεν κολυμπάμε πέρα από τις σημαδούρες



Ελέγχουμε το δελτίο καιρού

Αποφεύγουμε τις βουτιές με το κεφάλι σε άγνωστα νερά



Εάν έχουμε κάποιο χρόνιο νόσημα (π.χ. επιληψία, καρδιακή πάθηση κλπ.), συμβουλευόμαστε τον ιατρό μας



Επιτηρούμε διαρκώς τα παιδιά και αποφεύγουμε δραστηριότητες που αποσπούν την προσοχή (π.χ. κινητό)

Δεν υπερεκτιμούμε τις δυνάμεις μας



Εκπαιδευόμαστε σε πρώτες βοήθειες και ΚΑΡΤΠΑ