

پیام های آموزشی پیشگیری از غرق شدگی:

- هرگز کودکان و نوزادان را تنها در وان حمام رها نکنید.
- مراقب باشید؛ سد محل مناسبی برای شنا نیست. بسیاری از موارد غرق شدگی در سدها اتفاق می افتد.
- به هیچ وجه تنها و در محیط هایی که نجات غریق وجود ندارد، شنا نکنید.
- فرزندان خود را در اطراف استخرهای تفریحی، پرورش ماهی و کشاورزی تنها رها نکنید.
- بهترین مکان برای شنا، محلی است که ناجیان غریق در آن جا حضور دارند.
- شیرجه در آب های کم عمق، خطر ضربه به سر و شکستگی گردن را به دنبال دارد.
- توانایی خود را در شناکردن بیش از حد در نظر نگیرید. یک سوم قربانی های غرق شدگی، با فن شنا به طور کامل آشنا بوده اند.
- هرگز در تاریکی شب و مناطق ناشناخته شنا نکنید.
- پس از مصرف داروهایی که باعث خواب آلودگی یا شل شدن عضلات می شود، از شنا کردن خودداری کنید.
- مراقب باشید؛ حتی در آب های کم عمق با جریان پرشتاب، احتمال غرق شدگی و مرگ وجود دارد.
- هرگز درون آبی که از عمق آن اطلاع دقیقی ندارید، شیرجه نزنید.
- برای پیشگیری از غرق شدگی، هرگز در آب بسیار سرد شنا نکنید.