

مراجعة منتقحة  
2008

السلسلة التثقيفية لصحة الطفل ١٧

# الأطفال و برك السباحة

SWIMMING POOL & CHILDREN



المملكة العربية السعودية  
رئاسة الحرس الوطني الشؤون الصحية  
مدينة الملك عبد العزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة- أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة الى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والحدج، وطب طوارئ الأطفال و أمراض الأطفال العامة . و يوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال- الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان- بالإضافة الى التخصصات الصحية المساندة وهناك اكثر من ٤٠ متدرباً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع و مصادر علمية موثوقة وتم تنقيحها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال ( ١٥١٠ )

مستشفى الملك فهد للحرس الوطني

مدينة الملك عبد العزيز الطبية

ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦

بريد إلكتروني peds1@ngha.med.sa

موقع الإنترنت : www.ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٤/٩٧٣) - مكتبة الملك فهد الوطنية



وهاتف بالقرب من المسبح وتجنب أدوات النجاة الهوائية الرخيصة.

■ يجب رفع جميع اللعب من المسبح بعد الانتهاء من السباحة لكي لا يحاول الأطفال الوصول إليها في غياب المراقبين مما يؤدي إلى الغرق .

■ بعد انتهاء السباحة واستخدام المسبح يجب التأكد من إغلاقه جيداً .

## قواعد السلامة لأحواض السباحة

■ يجب على الكبار عدم القفز إلى الماء إلا في المناطق التي تزيد عمقها عن متر ونصف لتفادي إصابات الرأس والظهر.

■ لا تجرى في المناطق المحيطة بحمام السباحة لتجنب السقوط.

■ يجب توفير طوق للنجاة وعصا سحب للفريق بجوار المسبح بشكل دائم.

■ الحرص عند تشييد المنازل الجديدة بوضع المسبح في مكان يمكن مراقبته وإغلاقه أو وضع سياج جميل وآمن يمكن أقفاله بشكل محكم.

■ احرص على إحاطة حوض السباحة الخاصة بوضع سياج أو حاجز ذاتي الإغلاق.

■ حافظ على إبعاد المنطقة المحيطة بالمسبح من الأشياء التي قد تساعد الأطفال على تسلق السياج مثل الكراسي والطاولات والسلالم.

■ احرص على تعليم أطفالك السباحة فمعظم الأطفال بمقدورهم تعلم السباحة بسن الثالثة.

■ يجب الحرص على تعلم إجراءات الإنعاش القلبي التنفسي.

■ لا تقترض أن الأطفال لا يفرقون لأنهم قد تلقوا دروساً في السباحة أو لأنهم يستخدمون وسائل الطفو.

■ لا تعتبر الوسائل المساعدة على السباحة والطفو بدائل عن إشراف الكبار.

مهما كانت مساحة المنزل ومستواه فهو يعتبر واحة الأمن والأمان وهو مكان الاستقرار الشخصي للعائلة. كذلك أماكن الترفيه والاستراحات المستأجرة أو المملوكة هي أماكن للترفيه والمرح، ولكن قد يتعرض أفراد الأسرة وخاصة الأطفال الصغار للأخطار والحوادث وقد تؤدي لا قدر الله إلى الوفاة نتيجة للغرق أو الإصابة الشديدة.

ومن أهم أسباب الغرق عدم توفر الاحتياطات ووسائل السلامة في المسابح خاصة كالسياج الوقائي المحكم الإغلاق حول المسبح و الغفلة ولو لبضع دقائق والإهمال في مراقبة الأطفال عند السباحة. لذلك ننصح بوضع السياج في المسابح المنزلية وعدم استئجار الاستراحات التي فيها مسابح غير محمية بقفل وسياج مع التأكيد على المراقبة المستمرة وتحديد شخص بالغ يجيد السباحة لمراقبة الأطفال.

## كيف تنقذ طفل غريق ؟

يؤدي الغرق إلى الاختناق أما بواسطة دخول الماء للريتين أو بشد عضلات الحنجرة و الرقبة وتشنجه مما ينجم عنها تضيق مجرى التنفس وهو ما يعرف بالغرق الجاف. واليك بعض النقاط العامة حول الإنقاذ:

- لا تقذف نفسك في الماء وأنت لا تجيد السباحة اطلب المساعدة من الآخرين.
- ارم طوق النجاة أو حبل أو عصا ليمسك بها الغريق إذا كان الغريق لم يفقد الوعي.
- إذا كان الغريق يتنفس وهو مغمى عليه فضعه في وضع الأفافة على بطنه ورأسه إلى أحد الجانبين واطلب الإسعاف أو انقله لاقرب مستشفى.
- إذا كان الغريق لا يتنفس قم مباشرة بإخراج ما في الفم كالتحالب والأوساخ والتي يمكن أن تسد مجرى الهواء ثم

- أعط الغريق نفختين من التنفس الاصطناعي على فمه مباشرة ثم اسحبه إلى خارج المسبح.
- لا تضيق وقتك بمحاولة إخراج الماء من الرئتين.
- قم بالبداية بالتنفس الصناعي والإنعاش القلبي إذا كان الغريق لا يتنفس أو لا يوجد نبضات.
- إذا كان الغريق فاقداً للوعي فقم بإسعافه بالإنعاش القلبي ولا تقل بأنه ميت لان البعض يستجيب.
- بمجرد أن يبدأ الغريق بالتنفس، قم بنزع ملابسه المبللة وغطه بالمناشف ودقته ثم انقله إلى المستشفى.

## مختصر الإنعاش القلبي الرئوي

- بعد رفع الطفل من المسبح ووضعه على ظهره و طلب المساعدة أن كانت قريبة .
- افحص تنفس الطفل بالنظر لحركة الصدر و الإحساس بخروج الهواء من الفم و الأنف.
- تأكد من أن المجرى التنفسي مفتوحاً و حافظ عليه، استخدم أسلوب إمالة الرأس ورفع الذقن وذلك باتباع الخطوات التالية:
- 1. ضع إصبعين من أصابع إحدى يديك تحت ذقن المصاب و دفع برأسه إلى أعلى باتجاه الأمام.
- 2. ضع راحة يدك الأخرى على جبين المصاب ثم اضغط إلى الخلف لكي تستقيم الرقبة.
- 3. أنظر داخل فم المصاب للتأكد من خلو فمه من أي جسم
- 4. إذا كان المصاب يعاني من أثر صدمة أو رضوض فان عليك أن تتجنب تحريك رقبتة
- 5. إذا كان الطفل لا يتنفس قم بإجراء التنفس الصناعي بوضع فمك على فم الطفل بعد فتحة (أو الفم و الأنف إذا كان الطفل صغيراً) و النفخ فيه ببطء إلى إن ترى الصدر يرتفع إلى الخارج. قم بإعطاء ٢٠ نفخة في الدقيقة تقريبا.

٦. إذا كنت مدرباً على جس النبض فقم بذلك أما بجس النبض بالجانب الداخلي للكوع أو الرقبة. افعل ذلك لمدة ١٠ ثوان

- إذا لم يكن هناك نبض قم بعملية الإنعاش القلبي كما يلي:
- 1. ضع راحة يدك ( يد واحدة فقط إذا كان الطفل صغيراً أو كلتا يديك جاعلاً أصابعك في وضع تشابك إذا كان الطفل كبيراً) فوق بعضها البعض على اسفل عظمة القص ( أو بالتحديد تقريبا مسافة إصبعين فوق نهاية عظمة القص)
- 2. باشر في إجراء الضغط على عظم صدر المصاب مستخدماً عضلات ظهرك وليس عضلات ذراعيك.
- 3. اضغط على عظم الصدر إلى أسفل بمعدل ١٠٠ مرة في الدقيقة .مع الاستمرار بإعطاء التنفس الصناعي. هذا إذا كان المسعفين اثنين أو التبدل بينها كل خمس ضغطات للصدر نفختين.

## الوقاية هي الغاية

- لوقاية الأطفال من الغرق في المسبح يفضل اتباع الخطوات التالية:
- عدم ترك الأطفال في برك السباحة بمفردهم دون رقابة أو مع الخادمة أو مع أشخاص دون سن ١٨ سنة حتى ولو للحظة .
- كل من يراقب الأطفال في المسبح يجب أن يكون متقناً للسباحة و لمبادئ الإنعاش القلبي و الرئوي .
- تذكر أن إجادة طفلك للسباحة أو ارتدائه لبعض أدوات السباحة المساعدة لا يعني انه في وقاية من الغرق .
- يجب وضع سياج أو جدار حول المسبح بارتفاع ٧,١ متر على الأقل و يحيط بالمسبح من جميع الجهات و يقفل الباب ذاتياً ولا يستطيع الأطفال فتحه .
- يضيف غطاء المسبح الأوتوماتيكي حماية للأطفال ولكن يجب أن لا يحل محل السياج أو الجدار المحيط بالمسبح .
- يجب وضع أدوات النجاة المعتمدة للحماية من الغرق