

مرحبًا، أنا ريتش سبشت، وأنا سامانثا سبشت. لقد فقدنا ابنا ريس، البالغ من العمر 22 شهرًا، غرقًا ولا نريد أن يحدث لكم ما حدث لنا. أعرف أن آخر شيء تريدون أن تفكروا به وأنتم تحملون قرة أعينكم بين أيدىكم هو احتمالية فقدانهم، ولكن الغرق أمر يمكن حدوثه بسرعة وبصمت. اليوم الذي فقدنا فيه ريس كان يسبق إعصار ساندي بيومين، وكى نستعد لذلك، كنت أتدبر أمر الأثاث الخارجي الموجود في فناء منزلنا، وطلبت من أحد الأصدقاء المجيء ومساعدتي في مراقبة ريس حتى أنتهي من أمر الأثاث. كل ما تطلبه الأمر سوء تفاهم بسيط بيني وبين صديقي، إذ إنه اعتقد أن ريس كان معي، في حين أنني اعتقدت أنه معه، وفي غضون الدقائق الخمس التي تركناه خلالها، كان قد دلف إلى الفناء الخلفي لمنزلنا وسقط في بركتنا المزخرفة وغرق.

الغرق هو السبب الرئيسي لوفاة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عام وأربعة أعوام. يمكن أن يحدث الأمر بسرعة وبصمت.

كان يصعب تصديق الأمر، ولكن يمكن أن يغرق الطفل في أقل من بضع بوصات من الماء.

وكلما كبر أطفالنا، اختلفت مخاطر الغرق. وفقًا لما صدر عن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، فإن الرضع الأصغر من عام واحد هم الأكثر عرضة للغرق في حوض الاستحمام. والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عام وأربعة أعوام أكثر عرضة للغرق في حمام السباحة المنزلي.

والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 أعوام و14 عامًا أكثر عرضة للغرق في المسطحات المائية الطبيعية أو حمامات السباحة.

إليك بعض الإرشادات للحفاظ على سلامة طفلكم:

عندما يكون طفلكم في المياه أو حتى بالقرب من المياه، لا تتركوه بمفردهم، ولا حتى للحظة، ولا تتركوهم للاعتناء بطفل صغير آخر.

احرصوا دائمًا على أن يكون طفلكم الرضيع في متناول أيدىكم.

ضعوا منشفة ومستلزمات الاستحمام بالقرب منكم قبل البدء في تحميم طفلكم الرضيع. بهذه الطريقة، يمكنكم دائمًا إبقاء طفلكم الرضيع في متناول أيدىكم. وإذا احتجتم إلى مغادرة الحمام، فخذوا طفلكم معكم --- حتى إذا كنتم تستخدمون حوض استحمام أو مقعد استحمام مخصصًا للرضع، فالأحواض والمقاعد يمكن أن تنقلب.

قبل وضع طفلكم الرضيع في حوض الاستحمام، تحققوا من درجة حرارة الماء بأيدىكم. واحرصوا على ألا تكون باردة أو ساخنة للغاية.

اتركوا سدادة تصريف الحوض خارجه عند عدم استخدامها. بهذه الطريقة، لن يمتلئ الحوض إذا فتح الطفل صنوبر الماء.

إذا لم تكونوا بالغرفة، فأغلقوا باب الحمام لمزيد من الأمان.

فرّغوا الدلاء وأحواض الاستحمام ومبردات الثلج وحمامات سباحة الأطفال بعد كل مرة استخدام.

عندما يكون طفلكم صغيرًا جدًا، ابدؤوا في تعليمهم أن يطلبوا الإذن من الكبار قبل التعامل مع الماء.

إذا كان هناك حمام سباحة قريب يسهل الوصول إليه، فاحرصوا على أن يكون محاطًا بسياج من جميع أركانه الأربعة، وتحديدًا الجانب الذي يفصل بينه وبين المنزل. تأكدوا من أن بوابة حمام السباحة ذاتية الإغلاق وذاتية القفل. تجنبوا إبقاء البوابة مفتوحة لأي سبب كان. يمكن أن تضيق أجهزة الإنذار الخاصة بحمامات السباحة مزيدًا من الحماية عن طريق اكتشاف وجود ذبذبات على سطح الماء. ستنبهك هذه الأجهزة عند سقوط أي شخص في حمام السباحة.

راقبوا دائمًا الأطفال الموجودين في محيط المياه. كلّفوا شخصًا بالغًا بالتركيز على مراقبة الأطفال الذين يسبحون في الماء دون تشتت. إذا فُقد طفل، فتتحققوا من المياه أولاً للتأكد من عدم تعرضه لخطر مباشر. تعلموا أساليب الإنعاش القلبي الرئوي. تعرفوا على طريقة طلب المساعدة في حالات الطوارئ.

احرصوا على السباحة في المناطق الخاضعة للإنقاذ. لا شيء يمكن أن يحل محل إشراف البالغين دون تشتت داخل الماء وفي محيطه. ينطبق كل ذلك بصرف النظر عن مدى براعة الطفل في السباحة.

ينبغي للجميع أن يرتدوا سترة نجاة معتمدة من خفر السواحل على القارب أو الزورق أو زورق الكاياك أو لوح التجديف. تجنبوا استخدام العوامات. استخدموا سترات النجاة المعتمدة من خفر السواحل عندما تكونون في الماء وفي محيطها.

الغرق أمر يمكن تفاديه. وإن معرفة تدابير السلامة المائية وكيفية السباحة يمكن أن يقلل من خطر الغرق. يمكنكم البدء في دروس السباحة للأطفال من عمر عام واحد. يمكن أن تكون دروس السباحة بين الوالدين والأطفال وسيلة مرحة ليتعرف طفلكم على الماء في وقت أبكر.

ابحثوا عن دروس السباحة في محيط مجتمعكم. إن تعلم السباحة سيساعدكم أنتم وأطفالكم على الاستمتاع بالماء.