

नमस्ते, मेरा नाम रिच स्पेक्ट है, और मैं सामंथा स्पेक्ट हूँ। हमने अपने 22 महीने के बेटे, रीस को डूबने की वजह से खो दिया, और हम नहीं चाहते कि हमारी कहानी आपकी कहानी बने। मुझे पता है कि जब आप अपने नन्हे-मुन्ने को अपनी बाहों में थामे होते हैं, तो आप उसे खोने की आशंका के बारे में सोचना भी नहीं चाहते, लेकिन डूबने की घटना तेज़ी से और चुपचाप हो सकती है। हमने रीस को खोया, वह सुपरस्टॉर्म सैंडी के आने से दो दिन पहले का दिन था। तूफ़ान की तैयारी के लिए, मैं अपने यार्ड में लॉन का फर्नीचर ठीक कर रहा था और मैंने अपने एक दोस्त से आकर रीस का ध्यान रखने में मदद करने के लिए कहा था। मेरे और मेरे दोस्त के बीच बस एक छोटी सी गलतफहमी हुई, जहाँ उसे लगा कि रीस मेरे साथ है और मुझे लगा कि रीस उसके साथ है। और उन पाँच मिनटों में जब हम दोनों में से कोई भी उसके साथ नहीं था, वह घूमता हुआ हमारे पिछवाड़े चला गया और हमारे सजावटी तालाब में गिरकर डूब गया।

एक से चार साल की उम्र के बच्चों की मौत का प्रमुख कारण डूबना है। यह तेज़ी से और चुपचाप हो सकता है।

विश्वास करना मुश्किल है, लेकिन बच्चा केवल एक से दो इंच पानी में भी डूब सकता है।

जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, उनके डूबने का खतरा बदलता जाता है। सेंटर्स फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के अनुसार, एक साल से कम उम्र के शिशुओं के बाथटब में डूबने की सबसे अधिक संभावना होती है। एक से चार साल के बच्चों के घर के स्विमिंग पूल में डूबने की सबसे अधिक संभावना होती है।

5 से 14 साल के बच्चों के किसी प्राकृतिक जलाशय या स्विमिंग पूल में डूबने की अधिक आशंका होती है।

आप अपने बच्चे को इस तरह सुरक्षित रख सकते हैं:

जब आपका बच्चा पानी में हो या पानी के पास भी हो, तो उसे कभी भी अकेला न छोड़ें, एक पल के लिए भी नहीं, और न ही उसे किसी दूसरे छोटे बच्चे की देखभाल में छोड़ें।

अपने बच्चे को हमेशा अपनी पहुँच के भीतर रखें।

अपने बच्चे को नहलाना शुरू करने से पहले तौलिया और नहाने का सामान अपने पास रखें। इस तरह आप हमेशा अपना एक हाथ अपने बच्चे पर रख सकते हैं। यदि आपको बाथरूम से बाहर जाने की ज़रूरत पड़े, तो अपने बच्चे को अपने साथ ले जाएँ --- भले ही आप सपोर्ट वाले शिशु टब या बाथ सीट का उपयोग कर रहे हों। टब और सीट पलट सकते हैं।

अपने बच्चे को बाथटब में रखने से पहले, अपने हाथ से पानी को जाँच लें। सुनिश्चित करें कि यह ठंडा या बहुत गर्म न हो।

जब उपयोग न हो रहा हो, तो टब के ड्रेन प्लग को टब से बाहर रखें। इस तरह यदि बच्चा नल चालू कर दे तो टब नहीं भरेगा।

यदि आप कमरे में नहीं हैं, तो अतिरिक्त सुरक्षा के लिए बाथरूम के दरवाज़े बंद रखें।

हर बार उपयोग के बाद बाल्टियों, बाथटब, आइस कूलर और बच्चों वाले पूल को खाली कर दें।

जब आपका बच्चा बहुत छोटा हो, तभी से उसे पानी में जाने से पहले किसी बड़े से अनुमति माँगना सिखाना शुरू कर दें।

यदि आपके पास पूल है, तो सुनिश्चित करें कि उसके चारों ओर बाड़ लगी हो, खासकर पूल और घर के बीच वाली तरफ़। सुनिश्चित करें कि पूल का गेट अपने-आप बंद होने वाला और अपने-आप लॉक होने वाला हो। किसी भी कारण

से गेट को खुला रखने से बचें। पूल अलार्म पानी की सतह पर लहरों का पता लगाकर सुरक्षा की एक और परत जोड़ सकते हैं। यह आपको सचेत करेगा जब कोई पूल में गिर गया हो।

पानी के आसपास बच्चों पर हमेशा नज़र रखें। किसी ऐसे वयस्क को नियुक्त करें जो बिना किसी भटकाव के पानी में बच्चों पर नज़र रखेगा। यदि कोई बच्चा लापता हो जाए, तो सबसे पहले पानी में जाँच करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे तत्काल खतरे में नहीं हैं। सीपीआर सीखें। आपात स्थिति में मदद कैसे प्राप्त करें, यह जानें।

लाईफगार्ड वाले क्षेत्रों में तैरें। पानी में और उसके आस-पास बिना भटकाव वाली वयस्क निगरानी की जगह कुछ भी नहीं ले सकता है। यह बात सच है, चाहे बच्चा कितना भी अच्छा तैरना क्यों न जानता हो।

नाव, कनू, कयाक या पैडलबोर्ड पर सभी को तटरक्षक बल द्वारा अनुमोदित जीवन रक्षक जैकेट पहननी चाहिए। फ्लोटीज़ का उपयोग टालें। जब आप पानी में और उसके आस-पास हों तो तटरक्षक बल द्वारा अनुमोदित लाइफ़ जैकेट का उपयोग करें।

डूबने से बचा जा सकता है। पानी में सुरक्षा और तैरना सीखने से डूबने का खतरा कम हो सकता है। आप एक साल की उम्र से बच्चे को तैराकी सिखाना शुरू कर सकते हैं। माता-पिता-बच्चे की कक्षाएँ आपके बच्चे को पानी से और भी जल्दी परिचित कराने का एक मज़ेदार तरीका हो सकती हैं।

अपने समुदाय में ऐसी कक्षाओं की तलाश करें। तैरना जानने से आपको और आपके बच्चे दोनों को सालों तक पानी में आनंद लेने में मदद मिलेगी।