

नमस्ते, मेरो नाम Rich Specht हो र म Samantha Specht हुँ। हामीले हाम्रो 22 महिनाको छोरा, Reese लाई डुबेर गुमायौं र हामी चाहँदैनौं कि हाम्रो कथा तपाईंको कथा बनोस्। मलाई थाहा छ, तपाईंले आफ्नो काखमा त्यो सानो प्यारो बच्चालाई समातिरहेको बेला, उसलाई गुमाउने सम्भावनाको बारेमा सोच्न चाहनुहुन्न, तर डुब्रे घटना छिटो र थाहै नपाइ हुन सक्छ। हामीले Reese लाई गुमाएको दिन सुपरस्टर्म स्यान्डी आउनुभन्दा दुई दिनअघिको कुरा हो। त्यसको तयारीका लागि, म हाम्रो आँगनमा बगैँचाको फर्निचर मिलाउँदै थिएँ र मैले फर्निचर मिलाउँदा Reese लाई हेरिदिन एक जना साथीलाई बोलाएको थिएँ। मेरो साथी र मेरो बीचमा एउटा सानो असमझदारी भयो जहाँ उसले सोच्यो कि Reese मसँग छ र मैले सोचेँ कि Reese ऊसँग छ। हामी दुवै ऊसँग नभएको त्यो पाँच मिनेटमा, ऊ हाम्रो पछाडिको आँगनमा पुगेछ र हाम्रो सानो सजावटी पोखरीमा खसेर डुब्यो।

एक देखि चार वर्षका बालबालिकाको मृत्युको प्रमुख कारण डुबु हो। यो घटना छिटो र थाहै नपाइ हुन सक्छ।

पत्याउन गाह्रो हुन्छ तर एक बच्चा केवल एक देखि दुई इन्च पानीमा पनि डुब्न सक्छ।

बालबालिका हुर्कँदै जाँदा, उनीहरूलाई डुब्रे जोखिम पनि परिवर्तन हुन्छ। रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्रका अनुसार, एक वर्षभन्दा कम उमेरका शिशुहरू प्रायः बाथटबमा डुब्रे सम्भावना हुन्छ। एकदेखि चार वर्षका बालबालिकाहरू घरको स्विमिङ पुलमा डुब्रे सम्भावना बढी हुन्छ।

5 देखि 14 वर्षका बालबालिकाहरू प्राकृतिक जलाशय वा स्विमिङ पुलमा डुब्रे सम्भावना बढी हुन्छ।

तपाईं आफ्नो बच्चालाई यसरी सुरक्षित राख्न सक्नुहुन्छ:

जब तपाईंको बच्चा पानीमा वा पानीको नजिक हुन्छ, उसलाई कहिल्यै एकलै नछोड्नुहोस्, एकछिनका लागि पनि नछोड्नुहोस्, र अर्को सानो बच्चाको जिम्मामा पनि नछोड्नुहोस्।

आफ्नो बच्चालाई सधैं हातले भेट्ने दूरीमा राख्नुहोस्।

आफ्नो बच्चालाई नुहाउन सुरु गर्नुअघि तौलिया र नुहाउने सामग्रीहरू आफ्नो नजिकै राख्नुहोस्। यसो गर्दा, तपाईंले सधैं आफ्नो बच्चाथि हात राखिरहन सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई बाथरुमबाट बाहिर जानु परेमा, आफ्नो बच्चालाई सँगै लैजानुहोस् --- तपाईंले सहयोगी शिशु टब वा नुहाउने सिट प्रयोग गरिरहनुभएको भए तापनि। टब र सिटहरू पल्टिन सक्छन्।

आफ्नो बच्चालाई बाथटबमा राख्नुअघि, आफ्नो हात हालेर पानी जाँच गर्नुहोस्। पानी चिसो वा धेरै तातो छैन भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्।

प्रयोगमा नभएको बेला टबको पानी निकास गर्ने प्लग बाहिर निकाल्नुहोस्। यसो गर्दा, यदि बच्चाले धारा खोल्थो भने पनि टब भरिने छैन।

तपाईं कोठामा हुनुहुन्न भने, थप सुरक्षाका लागि बाथरुमको ढोका बन्द गर्नुहोस्।

प्रत्येक प्रयोगपछि बाल्टिन, बाथटब, आइस कुलर, र बच्चाहरूको सानो पोखरी खाली गर्नुहोस्।

जब तपाईंको बच्चा सानो हुन्छ, उसलाई पानीमा पस्नुअघि वयस्कसँग अनुमति माग्नु सिकाउन सुरु गर्नुहोस्।

तपाईंको घरमा पोखरी छ भने, त्यसको चारैतिर बार लगाएको सुनिश्चित गर्नुहोस्, विशेष गरी पोखरी र घरको बीचको भागमा। पोखरीको गेट आफै बन्द हुने र आफै लक लाग्ने खालको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। कुनै पनि कारणले गेटलाई खुला नछोड्नुहोस्। पोखरीमा जडान गरिने अलार्मले पानीको सतहमा छालहरू पत्ता लगाएर सुरक्षाको अर्को तह थप्न सक्छ। कसैले पोखरीमा हाम फालेमा यसले तपाईंलाई सचेत गराउनेछ।

पानीको वरिपरि बालबालिकालाई सधैं हेरिनुहोस्। पानीमा भएका बच्चाहरूलाई ध्यान नभट्काई हेर्नका लागि एक जना वयस्कलाई जिम्मेवारी दिनुहोस्। कुनै बच्चा हरायो भने, ऊ तत्काल खतरामा छैन भनी सुनिश्चित गर्न पहिले पानीमा खोज्नुहोस्। सीपीआर (CPR) गर्न सिक्नुहोस्। आपतकालीन अवस्थामा कसरी मद्दत माग्ने भनेर जान्नुहोस्।

लाइफगार्ड भएको क्षेत्रमा पौडी खेल्नुहोस्। पानीमा र वरपर ध्यान नभट्काई वयस्कको निगरानीलाई कुनै पनि कुराले प्रतिस्थापन गर्न सक्दैन। बच्चा जतिसुकै राम्रो पौडी खेल्न सक्ने भए तापनि यो सत्य हो।

डुङ्गा, कनो, कयाक, वा प्याडलबोर्डमा हुँदा सबैले कोस्ट गार्ड-अनुमोदित लाइफ ज्याकेट लगाउनुपर्छ। फ्लोटिज (पानीमा उत्रन मद्दत गर्ने खेलौना) प्रयोग नगर्नुहोस्। तपाईं पानीमा र वरपर हुँदा कोस्ट गार्ड-अनुमोदित लाइफ ज्याकेटहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

डुब्रबाट बच्न सकिन्छ। पानीमा अपनाउनुपर्ने सुरक्षा र पौडी खेल्न सिक्नाले डुब्रे जोखिम कम गर्न सक्छ। तपाईंले बच्चा एक वर्षको हुँदा पौडी सिकाउन सुरु गर्न सक्नुहुन्छ। अभिभावक-बच्चा कक्षाहरू तपाईंको बच्चालाई पानीसँग अझ चाँडै परिचित गराउने एउटा रमाइलो तरिका हुन सक्छ।

आफ्नो समुदायमा यस्ता कक्षाहरू खोज्नुहोस्। पौडी खेल्न जान्नाले तपाईं र तपाईंको बच्चा दुवैलाई वर्षौंसम्म पानीमा आनन्द लिन मद्दत गर्नेछ।