

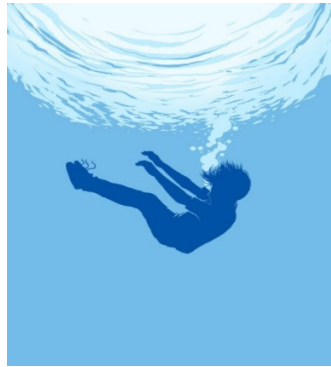
# മുങ്ങി മരണങ്ങൾ ഇനി വേണ്ടേ വേണ്ട !

ലോക ആരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കു പ്രകാരം ഓരോ വർഷവും ശരാശരി 3,72,000 മുങ്ങി മരണങ്ങൾ ലോകത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ പ്രതിദിനം 80 മുങ്ങി മരണങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു എന്നാണ് നാഷണൽ ക്രൈം റെക്കോർഡ്സ് ബ്യൂറോ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. കുട്ടികളാണ് കൂടുതലും മുങ്ങി മരണങ്ങളിൽ അകപ്പെടുന്നത്. കേരളത്തിലെ ചിത്രവുമം മറിച്ച് 1508 പേരാണ് കേരളത്തിൽ 2014 ൽ മുങ്ങി മരിച്ചത്. മുങ്ങി മരണങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചു വരുന്നുണ്ട് കേരള സമൂഹത്തിന് ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ്.



## മുങ്ങി മരണങ്ങൾ എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാം?

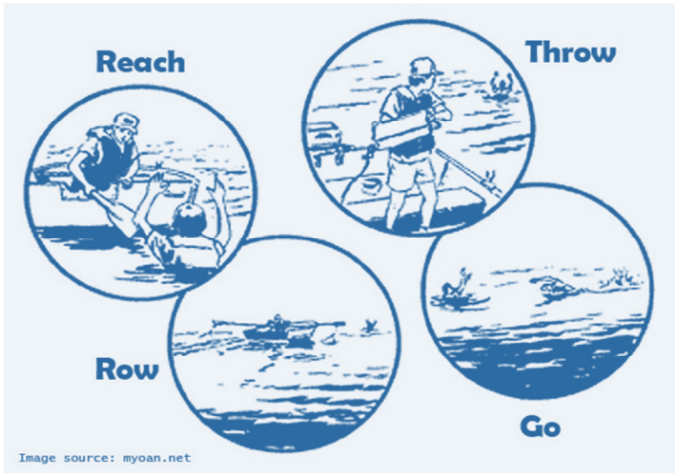
- കുളത്തിലോ, പുഴയിലോ, പാറമടകളിലോ കടലിലോ നീന്തുമ്പോഴും കുളിക്കുമ്പോഴും, സാഹസം ഒഴിവാക്കുക
- ഒഴുക്കുള്ള വെള്ളം, വെള്ളക്കെട്ടുള്ള പ്രദേശങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഇറങ്ങരുത്
- ആറു ഇഞ്ച് ഉയരത്തിൽ ഒഴുകുന്ന വെള്ളത്തിനു നിങ്ങളെ വീഴ്ത്താൻ സാധിക്കും. ആയതിനാൽ വെള്ളത്തിലൂടെ നടക്കേണ്ടി വന്നാൽ ഒഴുക്കില്ലാത്ത ഭാഗം തിരഞ്ഞെടുക്കുക
- നീന്തൽ അറിഞ്ഞിരിക്കുക. അറിയാത്ത പക്ഷം ഒരു കാരണവശാലും പുഴയിലോ, കായലിലോ, കടലിലോ ഇറങ്ങാതിരിക്കുക
- കുട്ടികളാണെങ്കിൽ, നീന്തൽ അറിയാവുന്ന ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയോടൊപ്പം മാത്രം നീന്താൻ ഇറങ്ങുക
- തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ അപകട സാധ്യത ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ മുന്നറിയിപ്പും, ജാഗ്രതാ നിർദ്ദേശങ്ങളും വ്യക്തമായി പ്രദർശിപ്പിക്കുക, അതോടൊപ്പം തദ്ദേശവാസികളെ ഈ വിഷയങ്ങളിൽ പരിശീലിപ്പിക്കുക
- സ്കൂളുകളിൽ മുങ്ങി മരണങ്ങളെ കുറിച്ചും, പ്രാദേശിക ദുരന്ത സാധ്യതകളെ കുറിച്ചും പഠിപ്പിക്കുകയും പരിശീലിപ്പിക്കുകയും (മോക് ഡ്രിൽ) ചെയ്യുക
- വിനോദ യാത്ര പോകുമ്പോൾ കുട്ടികളെ കഴിവതും വെള്ളത്തിൽ ഇറക്കാതിരിക്കുക. ബോട്ടിങ്ങിന് പോകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ സുരക്ഷാ ജാക്കറ്റ് എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടെന്നു അധ്യാപകർ ഉറപ്പു വരുത്തുക
- ജലക്രീഡ വില്ക്കപ്പെട്ട സ്ഥലങ്ങളിൽ ഒരു കാരണവശാലും വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങാൻ സമ്മതിക്കരുത്
- ജലക്രീഡകളിൽ ഏർപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, ഒരാളെ കരയ്ക്ക് നിരീക്ഷിക്കാനായി ഇരുത്തുക. ആ വ്യക്തിയുടെ കൈയ്യിൽ നീളമുള്ള കയറും, കാറ്റു നിറച്ച റൂബും കരുതുക. അടിയന്തിര ഘട്ടങ്ങളിൽ ബന്ധപ്പെടേണ്ട സ്ഥലവും, നമ്പറും അറിഞ്ഞിരിക്കുക



**പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ എങ്ങനെ?**

- അപകടത്തിൽ പെട്ട വ്യക്തിക്ക് ആദ്യത്തെ അഞ്ചു മിനിറ്റ് വളരെ നിർണായകമാണ്. ഫയർ ഫോക്ലോം മറ്റും അപകട സ്ഥലത്തിൽ എത്തുമ്പോഴേക്കും മരണം സംഭവിക്കാം. അതുകൊണ്ട് തന്നെ, ഇങ്ങനെയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർക്ക് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ പരിശീലനം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്
- രക്ഷിക്കാനായി എടുത്തു ചാടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, അത് നിങ്ങളുടെ ജീവനെയും അപായപ്പെടുത്തിയേക്കാം
- വെള്ളത്തിൽ അകപ്പെട്ട വ്യക്തിയെ രക്ഷിക്കാനായി പ്രധാനമായും താഴെ പറയുന്ന രീതികൾ ശ്രമിക്കുക:

1. **റീച്ച്/Reach** (കൈ കൊടുത്തുകൊണ്ട്)
2. **ത്രോ/Throw** (രക്ഷപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന സാമഗ്രികൾ എറിഞ്ഞു കൊടുത്തുകൊണ്ട്)
3. **റോ/Row** (വള്ളമോ, തോണിയോ ഉപയോഗിച്ച്)
4. **ഗോ/Go** (നീന്തി ചെന്നുകൊണ്ട്)



ഈ ക്രമം അവസരോചിതമായി പാലിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ആദ്യത്തെ മൂന്ന് രീതികളും അസാധ്യമെങ്കിൽ മാത്രമേ വെള്ളത്തിൽ റോങ്ങാവൂ. (ചിത്രം പരിശോധിക്കുക)

- അപകടത്തിൽ പെട്ട വ്യക്തിയെ വെള്ളത്തിൽ നിന്നെടുത്ത ശേഷം സുരക്ഷിതമായ ഒരു സ്ഥലത്ത് കിടത്തുക
- തല ചെരിച്ചു കിടത്തിയ ശേഷം വായിലോ മൂക്കിലോ തടസം ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ആദ്യം മാറ്റുക.
- വയറ്റിൽ ഒരു പക്ഷെ വെള്ളം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ഉണ്ട്, എന്നിരുന്നാലും, അത് ബലം പ്രയോഗിച്ചു പുറത്തെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുക
- വ്യക്തി അബോധാവസ്ഥയിൽ ആണെങ്കിൽ (ശ്വാസം, നാടിയിടിപ്പ് നിലച്ചെങ്കിൽ) ഹൃദയ സ്പന്ദന ശ്വാസന പുനരുജ്ജീവന പ്രക്രിയ (CPR) ചെയ്യുക. വ്യക്തിയെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് തന്നെ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക



*'കേരളം സുരക്ഷിത പാതയിൽ'*

**കേരള ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റി നല്ലൂന്ന സന്ദേശം**



സംസ്ഥാന അടിയന്തിരഘട്ട കാര്യനിർവഹണ കേന്ദ്രം  
 ഐ എൽ ഡി എം, പി ടി പി നഗർ, തിരുവനന്തപുരം - 695038  
 Phone/Fax: 0471 2364424 | Email: seoc.gok@gmail.com | Website: www.disasterlesskerala.org