

RESCUE

How to help in case of drowning



1 Rescue by watching and voice-guidance:

- Don't lose sight of the person who is in danger
- Get help from the lifeguard where available
- Ask others for help by suggesting they call 112 (European Emergency Number)
- If the person is conscious and communicating, instruct them to swim to the shore

2 Non-contact rescue by various means:

- Throw a rope, a life jacket, a plank, or anything that might float to catch the person in distress
- If the person is at a short distance from land, extend a rod, an umbrella or any long object in order to catch the person who is in danger
- If you are a keen swimmer you can enter the water up to your waist and extend an object or clothing in order to catch the person who is in danger, **without contact**

NEVER try to save someone on your own because you are putting yourself in danger. Rescue by using contact can only be done by a well-trained lifeguard/rescuer.



**In case of emergency
CALL 112
or directly
the Ambulance Service
at 22 88 71 71**



**Do not neglect the measures
for the prevention of drowning**

**Prevention is more important
than rescue**



**REPUBLIC OF CYPRUS
MINISTRY OF HEALTH**

**SAFETY
IN WATER**

**Swim
safely**



Medical and Public Health Services
Unit for Surveillance and Control
of Communicable Diseases

DEFINITION



Drowning is the state of respiratory distress caused by submersion or immersion in liquid, which can lead to death, damage to health, or complete recovery and survival.

Based on data from the World Health Organization, it is estimated that there are 236,000 deaths annually worldwide as a result of drowning.

Every year elderly people seem to lose their lives from this cause.

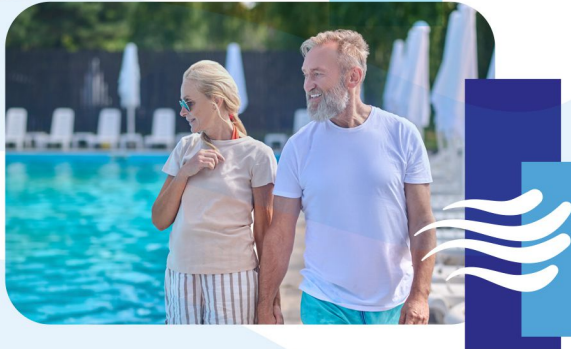
Drowning can happen in seconds to anyone, at any time that there is access to water, mainly due to:

- Not knowing how to swim or because of fatigue
- swimming after eating or using alcohol
- lack of close supervision/surveillance
- sudden pathological causes of an acute nature or injuries
- swimming at unsuitable shores (with large waves or currents)
- negligence of failure to assess the risk

Drowning in the sea or in the pool is a major public health issue that can be prevented

PREVENTION

Advice to the elderly to prevent drowning in the sea and in pools



- 1 I evaluate my swimming skills and never reach the limits of my endurance
- 2 I always swim under the supervision of a lifeguard or together with someone else
- 3 I do not swim immediately after eating or drinking, until 2-3 hours have passed
- 4 I avoid swimming in unknown waters that may hide dangers (currents, rocks, big waves). I prefer beaches marked for my information and safety.
- 5 Before swimming, I consult my doctor if I have chronic health problems (heart disease, dementia, Alzheimer's or other neurological conditions)

- 6 If I am taking medication, I consult my doctor to find out if they affect my ability to swim or if I need to take special precautions
- 7 I do not enter or exit abruptly from the water, but I enter progressively and with stops
- 8 When I go deep, I always have a floating medium (wheel, life jacket, noodle)
- 9 I swim parallel to the shore without moving away from it
- 10 In the pool I follow the safety rules with special attention and I prefer to swim on its shallow end or near its wall
- 11 I do not remain motionless in the water for a long time because I am at risk of hypothermia and hypotension. I swim or move my limbs constantly. If I feel cold, I get out of the water
- 12 If I feel any symptom while swimming (e.g. cramps, dizziness) I ask for help and try to get out of the water calmly and slowly, keeping my cool



Πως Βοηθάμε σε περίπτωση πνιγμού



1 Διάσωση με παρακολούθηση και φωνητική καθοδήγηση:

- μην χάνετε από τα μάτια σας το άτομο που κινδυνεύει
- ζητήστε βοήθεια από τον ναυαγосώστη όπου υπάρχει
- ζητήστε βοήθεια και από άλλους υποδεικνύοντας να καλέσουν το 112 (Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης)
- αν το άτομο έχει τις αισθήσεις του και επικοινωνεί, δώστε του οδηγίες να κολυμπήσει προς την στεριά

2 Διάσωση χωρίς επαφή με διάφορα μέσα:

- πετάξτε ένα σχοινί, ένα σωσίβιο, μια σανίδα ή οτιδήποτε μπορεί να επιπλέει για να πιαστεί το άτομο που κινδυνεύει
- αν βρίσκεται σε μικρή απόσταση από τη στεριά απλώστε μια ράβδο, μια ομπρέλα ή οποιοδήποτε μακρύ αντικείμενο για να πιαστεί το άτομο που κινδυνεύει
- αν είστε δεινός κολυμβητής μπορείτε να μπειτε στο νερό μέχρι το σημείο της μέσης σας και να απλώσετε ένα αντικείμενο ή ρούχο για να πιαστεί το άτομο που κινδυνεύει, **χωρίς επαφή**

**ΠΟΤΕ μην προσπαθήσετε να σώσετε κάποιον μόνοι σας γιατί θέτετε και τον εαυτό σας σε κίνδυνο.
Η διάσωση με επαφή μπορεί να γίνει μόνον από ένα καλά εκπαιδευμένο ναυαγосώστη/διασώστη.**



Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης
ΚΑΛΕΣΤΕ το 112
ή απευθείας
την Υπηρεσία Ασθενοφόρων
στο **22 88 71 71**

στέλεχος για επίσημη
ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ



**Μην αμελείτε τα μέτρα πρόληψης
κατά του πνιγμού.**

**Η πρόληψη είναι
σημαντικότερη της διάσωσης.**



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

**ΚΟΛΥΜΠΩ
ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΣΤΟ ΥΔΑΤΙΝΟ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**



Ιατρικές Υπηρεσίες και Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας

Μονάδα Επιδημιολογικής Επιτήρησης
και Ελέγχου Λοιμωδών Νοσημάτων

ΟΡΙΣΜΟΣ



Πνιγμός είναι η κατάσταση της αναπνευστικής δυσχέρειας που προκαλείται από τη βύθιση ή εμβάπτιση σε υγρό, η οποία μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο, σε βλάβες στην υγεία ή στη πλήρη ανάκτηση και επιβίωση.

Με βάση τα δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας υπολογίζονται 236 000 θάνατοι παγκοσμίως από πνιγμό ετησίως.

Κάθε χρόνο άτομα τρίτης ηλικίας φαίνεται να χάνουν την ζωή τους από την αιτία αυτή.

Ο πνιγμός μπορεί να συμβεί σε δευτερόλεπτα σε οποιονδήποτε, οποιαδήποτε στιγμή υπάρχει πρόσβαση στο νερό κυρίως λόγω:

- άγνοιας κολύμβησης ή κόπωσης
- κολύμβησης μετά από φαγητό ή χρήσης αλκοόλ
- έλλειψης στενής εποπτείας / επιτήρησης
- αιφνίδιων παθολογικών αιτιών με οξύ χαρακτήρα ή τραυματισμών
- κολύμβησης σε ακατάλληλες ακτές (με μεγάλα κύματα ή ρεύματα)
- αμέλειας μη εκτίμησης του κινδύνου

Ο πνιγμός σε θάλασσα ή πισίνα είναι ένα σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας που μπορεί να προληφθεί

ΠΡΟΛΗΨΗ

Συμβουλές στα άτομα της τρίτης ηλικίας για την πρόληψη των πνιγμών σε θάλασσες και πισίνες



- 1** Αξιολογώ τις κολυμβητικές μου ικανότητες και δεν εξαντλώ ποτέ τα όρια της αντοχής μου
- 2** Κολυμπάω πάντα υπό την επίβλεψη ναυαγοσώστη ή μαζί με κάποιον άλλο
- 3** Δεν κολυμπάω αμέσως μετά από τη κατανάλωση φαγητού ή ποτού, παρά μόνο αφού έχει παρέλθει το διάστημα των 2-3 ωρών
- 4** Αποφεύγω να κολυμπάω σε άγνωστα νερά που πιθανόν να κρύβουν κινδύνους (ρεύματα, βράχοι, μεγάλα κύματα). Προτιμώ παραλίες με σήμανση για την ενημέρωση και ασφάλεια μου.
- 5** Συμβουλευόμαι τον Ιατρό μου εάν έχω χρόνια προβλήματα υγείας πριν κολυμπήσω (καρδιολογικές παθήσεις, άνοια, Αλτσχάϊμερ ή άλλες νευρολογικές παθήσεις)

6 Εάν παίρνω φάρμακα συμβουλευόμαι τον Ιατρό μου ώστε να ενημερωθώ αν επηρεάζουν την ικανότητα μου για κολύμβηση ή αν χρειάζεται να λάβω ιδιαίτερες προφυλάξεις

7 Δεν μπαίνω ή βγαίνω απότομα στο νερό, αλλά προοδευτικά και με στάσεις

8 Όταν πάω βαθιά έχω πάντα ένα πνευστό μέσο (τροχό, σωσίβιο, μακαρόνι)

9 Κολυμπάω παράλληλα με την ακτή χωρίς να απομακρύνομαι από αυτήν

10 Στη πισίνα ακολουθώ με ιδιαίτερη προσοχή τους κανόνες ασφαλείας και προτιμώ να κολυμπώ στη ρηχή της μεριά ή κοντά στο τοίχο της

11 Δεν παραμένω ακίνητος μέσα στο νερό για πολλή ώρα γιατί κινδυνεύω από υποθερμία και υπόταση. Κολυμπάω ή κινώ τα άκρα μου συνεχώς. Αν αισθανθώ ότι κρυώνω βγαίνω από το νερό

12 Αν κατά την διάρκεια του μπάνιου αισθανθώ οποιοδήποτε σύμπτωμα (π.χ. κράμπες, ζάλη) ζητώ βοήθεια και προσπαθώ να βγω ήρεμα και αργά από το νερό, διατηρώντας τη ψυχραιμία μου

