

## Այս տեղեկատու բրոշյուրը կարող է ձեր երեխայի կյանքը փրկել:

Ամեն տարի բազմաթիվ երեխաներ ջրահեղձվելով մահանում են ծնողների պատահական անուշադրության պատճառով:

## Երեխային խիստ հետևելը նույնքան կարևոր է որքան լողորդության վկայական ունենալը:

### Ես մի պահ ուշադրություն չէի դարձնում.....

“Ամռանն էր: Այգում էինք: Երեխաները մի փոքր հեռավորության վրա գտնվող դաշտում խաղում էին և մենք էլ խոտերում նստած գրույց էինք անում: Ապա երեխաների ճիչը լսեցինք: Մեր մեծ ութ տարեկան տղան վազելով մոտեցավ մեզ և կանչեց որ շուտ հասնենք: Տեղիցս վեր տռնելով անմիջապես հիշեցի իմ հինգ տարեկան աղջնակին: Վազեցի այդ ուղղությամբ և տեսա որ այնտեղ հավաքված մարդիկ խոտի մեջ գտնվող ինչոր բանի են նայում... պարզվեց որ իմ աղջնակն էր: Հավաքվածներից մեկը փորձում էր իրեն վերակենդանացնել: Դրանից հետո ամեն ինչ շատ արագ ընթացավ: Շտապօգնության մեքենայի գալուց հետո բուժքույրերը շարունակ փորձում էին վերակենդանացնել իմ աղջնակին: Հիվանդանոցում հայտնեցին որ երեխայի վիճակը լավ չէ: Մակայն մի ժամ անց բժիշկը եկավ ինձ հայտնելու որ երեխան ողջ է մնալու: Նոր այդ պահին կարողացա թեթևացումից լաց լինել:”  
Մայր, 28 տարեկան

- Ես այնքան մոտիկ եմ երեխայիս ( 0-2 տարեկան) որ կարող եմ իրեն մշտապես դիպչել:
- Ես մշտապես մոտիկ եմ երեխայիս (3-4 տարեկան):
- Երբ երեխայիս ուշադրություն եմ դարձնում ուրիշ ոչինչով չեմ զբաղվում, նույնիսկ եթե դռան գանգը տան կամ հեռախոսի գանգը լսեմ՝ ես մնում եմ երեխայիս մոտ:
- Ես միշտ էլ մանրամասնորեն պայմանավորվում եմ այլ ծնողների հետ այն մասին թե իրենցից ո՞վ է իմ երեխային նայելու
- Ես երբեք թույլ չեմ տալիս որ երեխայիս մեծ եղբայրները կամ քույրերը դայակություն անեն:

Եթե բոլոր աղյուսակներում թռչնիկ եք դրել՝ ապա լավ եք գիտակցում երեխայի ջրի մոտ կամ ջրի մեջ գտնվելու վտանգի լրջությունը: Իսկ եթե ոչ բոլոր աղյուսակներում եք թռչնիկ դրել՝ ապա մեկ անգամ ևս ուշադրությամբ ուսումնասիրեք սույն տեղեկատու բրոշյուրը կամ այցելեք հետևյալ կայքէջը՝ [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl):

## 0-4 տարեկանները

Նորածին երեխաները ջրահեղձվելու ամենամեծ վտանգի են ենթարկված լոգարանում գտնվելիս: Իսկ 1-3 տարեկան երեխաների դեպքում վտանգավոր է արհեստական լճակների կամ ջրատար առուների առկայությունը:

### Գիտե՞ի՞ք արդյոք ....

- Որ ջրահեղձությունը փոքր երեխաների մահացության ամենահաճախակի հանդիպող պատճառներից մեկն է:
- Որ փոքր երեխաները բավականին արագ են ջրահեղձ լինում՝ առանց աղմկելու:
- 3 տարեկանից փոքր երեխային չեք կարող սովորեցնել ինչն է ճիշտ, սխալ կամ վտանգավոր:
- Որ հարկավոր է երեխային անընդհատ ուշադրությամբ հետևել, անգամ եթե ձեր երեխան մասնակցել է ջրին ընտելանալու դասընթացերին:

### Արդյո՞ք ձեր երեխան ապահով է ջրի մոտ կամ ջրի մեջ գտնվելիս:

#### Ստուգեք ձեր վարքագիծը հետևյալ թեստի միջոցով՝

- Որտեղ էլ որ գնամ, ստուգում եմ երեխայիս անվտանգությունը ջրի առկայության դեպքում:
- Ես տեսնում եմ երեխայիս ամբողջ ժամանակ:

## 5-8 տարեկանները

5-8 տարեկան երեխաները ջրահեղձվելու ամենամեծ վտանգի են ենթարկված լողավազաններում և լճերում կամ դրանց մոտակայքում գտնվելիս:

### Գիտե՞ի՞ք արդյոք...

- Որ հարկավոր է երեխային շարունակել հետևել անգամ այն պարագայում երբ երեխան արդեն ունի լողորդության վկայական:
- Որ 5-8 տարեկան երեխաները արդեն փոքրինչ գիտակցում են ինչը կարելի է անել և ինչը՝ ոչ:

### Արդյո՞ք ձեր երեխան ապահով է ջրի մոտ կամ ջրի մեջ գտնվելիս:

#### Ստուգեք ձեր վարքագիծը հետևյալ թեստի միջոցով՝

- Որտեղ էլ որ գնամ, ստուգում եմ երեխայիս անվտանգությունը ջրի առկայության դեպքում:
- Եթե իմ երեխան դեռ յոթ տարեկան չէ ապա ես միշտ հոգ եմ տանում այն մասին որ երեխաս մշտապես լինի իմ տեսողության դաշտում՝ անգամ այն պարագայում երբ երեխան արդեն ունի լողորդության վկայական:
- Ես միշտ էլ մանրամասնորեն պայմանավորվում եմ այլ ծնողների հետ այն մասին թե նրանցից ով է իմ երեխային նայելու

- Ես երեխայիս շատ հստակորեն բացատրում եմ ինչը կարելի է և ինչը չի կարելի:

Եթե բոլոր աղյուսակներում թռչնիկ էք դրել՝ ապա լավ էք գիտակցում երեխայի ջրի մոտ կամ ջրի մեջ գտնվելու վտանգի լրջությունը: Իսկ եթե ոչ բոլոր աղյուսակներում էք թռչնիկ դրել՝ ապա մեկ անգամ ևս ուշադրությամբ ուսումնասիրեք սույն տեղեկատու բրոշյուրը կամ այցելեք հետևյալ կայքէջը՝ [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl):

## 9-12 տարեկանները

9-12 տարեկան երեխաները ջրահեղձվելու ամենամեծ վտանգի են ենթարկված լողավազաններում, լճերում և ծովում կամ դրանց մոտակայքում գտնվելիս:

### Գիտելի՞ք արդյոք ....

- Որ այս տարիքի երեխաները դեռ լավ չեն գիտակցում ինչում է վտանգը:
- Որ երեխաներին հաճելի է ծնողներից հստակորեն իմանալ ինչը կարելի է ինչը՝ ոչ:

### Արդյո՞ք ձեր երեխան ապահով է ջրի մոտ կամ ջրի մեջ գտնվելիս:

#### Ստուգե՞ք ձեր վարքագիծը հետևյալ թեստի միջոցով՝

- Որտեղ էլ որ գնամ, ստուգում եմ երեխայիս անվտանգությունը ջրի առկայության դեպքում:
- Ես մշտապես գիտեմ թե որտեղ է իմ երեխան:
- Երեխայիս հետ մանրամասնորեն և հստակորեն պայմանավորվում եմ թե ինչն է կարելի և ինչը չի կարելի:
- Ես չեմ դադարում հետևել երեխայիս եթե նա դեռ չունի լողորդության վկայական:

Եթե բոլոր աղյուսակներում թռչնիկ էք դրել՝ ապա լավ էք գիտակցում երեխայի ջրի մոտ կամ ջրի մեջ գտնվելու վտանգի լրջությունը: Իսկ եթե ոչ բոլոր աղյուսակներում էք թռչնիկ դրել՝ ապա մեկ անգամ ևս ուշադրությամբ ուսումնասիրեք սույն տեղեկատու բրոշյուրը կամ այցելեք հետևյալ կայքէջը՝ [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl):

### Ի՞նչ պետք է անել եթե այդուհանդերձ երեխան պատահաբար հայտնվել է ջրի մեջ

- Երեխային անմիջապես հանել ջրից՝ եթե դուք ինքներդ լողալ գիտեք: Եթե լողալ չգիտեք՝ ապա օգնություն կանչեք անմիջապես:
- Եթե երեխան գիտակցությունը չի կորցրել՝ ապա կարող էք իրեն աղյալով ծածկել: Աղյալ չունենալու դեպքում երեխային ծածկել վերարկուով կամ մեկ այլ բանով
- որպեսզի երեխան տաքանա:
- Եթե երեխան ջուր է ներշնչել՝ ապա իրեն տեղափոխեք ընտանեկան բժշկի մոտ կամ հիվանդանոց քանի որ երեխան կարող է որոշ ժամանակ անց շնչառության խնդիրներ ունենալ:

- Ջանգահարել 112 հեռախոսահամար կամ խնդրել մեկին զանգահարել եթե երեխան կորցրել է իր գիտակցությունը: Հարկավոր է ուշքի բերել երեխային՝ վերականգնելով շնչառությունը, ինչը իրականացվում է ներփչումների և կրծքավանդակի ուժեղ սեղմումների միջոցով: Եթե ներփչումը լավ չի ստացվում՝ ապա հավաստիացեք որ բերանում շնչառությունը խոչընդոտող բաներ չկան: Մաքրել բերանի խոռոչը: Երեխային պառկեցնել կողքի վրա եթե չգիտեք ինչպես վերականգնացնել և եթե չկա այնպիսի մեկը որը կարող է այն իրականացնել: Այսպիսով հավաքված ջուրը կարող է հեշտությամբ բերանից արտահոսել:

### Չմոռանալ նաև....

- Որ սեփական պարտեզում գտնվող արհեստական լճակները կարող են վտանգավոր լինել: Անհրաժեշտության դեպքում կարելի է այն վերափոխել ավազարկղի:
- Երեխային լողորդության դասերի ուղարկել 5 տարեկանից:

Եթե ցանկանում էք լրացուցիչ տեղեկություններ ձեռք բերել երեխաների ջրահեղձությունից խուսափելու միջոցների մասին ապա այցելեք [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) կայքէջը: Այստեղ կարող էք լրացուցիչ տեղեկություններ ձեռք բերել ռետինե օղակների, լողորդության դասերի, ջրի հոսանքների և շատ այլ թեմաների շուրջ: