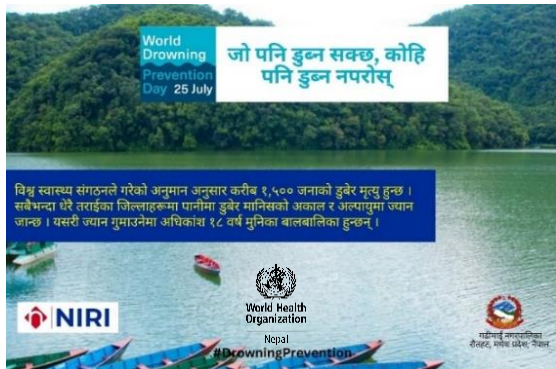


नेपालमा सबै खालका 'चोटपटक रोकथामको राष्ट्रिय रणनीति तथा कार्य योजना' निर्माणको क्रममा भए पनि डुबेर हुने मृत्युलाई सम्बोधन गर्ने गरी राष्ट्रियस्तरमा कुनै विशेष रणनीति छैन। यद्यपी विश्व स्वास्थ्य संगठनले डुबेर हुने मृत्यु रोकथामका लागि गर्नु पर्ने कार्यहरूलाई बुँदागत रूपमा वर्णन गर्दै कार्यान्वयनको निर्देशिका गरेको छ भने सन् २०२३ मा ७६औँ स्वास्थ्य सभामा डुब्ने समस्या रोकथामका लागि कार्यलाई तीव्र पार्न अनुरोध गरेको भए पनि नेपालमा यसको लागी धेरै काम गर्न बाँकी छ।

यसअघि विश्व स्वास्थ्य संगठनले नै बालबच्चाको लागी दिवा-स्याहार, पौडी खेल/पानीमा सुरक्षाका आधारभूत सीप, घाइतेको सुरक्षित उद्धार र पुनःजीवन संचार तालीमको व्यवस्था गरेर डुब्ने घटना कम गर्न र डुबेको घाइतेलाई सुरक्षित पार्न मद्दत गर्ने एक व्यवहारिक निर्देशिका (Preventing drowning: Practical Guidance, 2022) पनि प्रकाशन गरेको छ।

हाल नेपालले अपनाएको विपत् सूचना प्रणाली (Early Warning System for flood prevention) मार्फत पाइने डुबेर हुने क्षति र मृत्युको सूचना दिने प्रणाली तथा नेपाल प्रहरीले संकलन गर्ने दैनिक घटनाहरूको विवरण मात्र उपलब्ध छन्। यी तथ्यहरूका आधारमा नेपालमा डुबेर हुने मृत्युलाई समस्याका रूपमा पहिचान गर्न सकिएको छैन भने समाधान त धेरै परको कुरा भयो। अब यो समस्यालाई सम्बोधन गर्न ढिलो गर्नु हुँदैन।



बालबालिकाको अकाल मृत्यु रोकथामको दायित्व विद्यालयको पनि हो। विद्यालय नजिकै पानीका स्रोत छन् भने, त्यस्ता स्रोत वरिपरि छेकबार लगाउनुपर्छ। विद्यालयले बालबालिकालाई पौडिने सीप सिकाउनु पनि जरुरी छ। समुदायमा व्यापक जनचेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गरेर कदाचित डुब्ने घटना भइहालेमा घाइतेलाई सुरक्षित रूपमा निकालेर उचित प्राथमिक उपचार गर्न सक्ने जनशक्ति उत्पादन गर्नु पनि आवश्यकता छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनद्वारा सन् २०१७ मा प्रकाशित Preventing drowning: an implementation Guide द्वारा सिफारिस डुब्ने घटना रोकथाम कार्यक्रम तथा रणनीतिहरू:

- पानीसँगको पहुँच नियन्त्रण गर्न छेकबार लगाउने।
- पाँच वर्षभन्दा साना बच्चाहरूलाई पानीको सम्पर्कबाट सुरक्षित राख्न दिवा-स्याहारजस्तै उपयुक्त बाल स्याहारको व्यवस्था गर्ने।
- ६ वर्षभन्दा माथिका बच्चाहरूलाई पौडी खेल र पानीमा सुरक्षाका आधारभूत सीप सिकाउने।
- घाइतेको सुरक्षित उद्धार र पुनःजीवन संचार गर्न घटना-स्थलमा हुने मानिसहरूलाई तालीमको व्यवस्था गर्ने।
- डुङ्गालगायत जलयानका मापदण्ड तयार पारेर लागू गर्ने।
- स्थानिय र राष्ट्रियस्तरमा बाढी व्यवस्थापन र जोखिम न्यूनीकरण योजना बनाउने।
- रणनीतिक संचारद्वारा डुब्ने रोकथामबारे जनचेतना सुदृढ गर्ने।
- डुब्ने रोकथामबारे बहुपक्षीय साझेदारीको प्रवर्द्धन गर्ने।
- पानीजन्य सुरक्षाबारे राष्ट्रिय कार्य योजना तयार पार्ने।
- तथ्यांक संकलन र अध्ययन अनुसन्धानद्वारा डुब्ने रोकथामलाई गति दिने।



नेक्सस इन्स्टिट्यूट अफ रिसर्च एण्ड इन्ोभेसन (निरी नेपाल)
www.nirinepal.org



World Health Organization
Nepal



गढीमाई नगरपालिका
रौतहट, मधेश प्रदेश, नेपाल
www.gadhimaimun.gov.np

पानीमा डुब्नेबाट रोकथामका लागि विश्व दिवस २०८०

World Drowning Prevention Day 2023

पानीमा डुब्नेबाट कसरी बच्ने ? र पानीमा डुब्नेबाट कसरी बचाउने ? बारे जानकारी



गढीमाई नगरपालिकामा अबदेखि कसैले पनि पानीमा डुबेर ज्यान गुमाउनु नपरोस्।



नेक्सस इन्स्टिट्यूट अफ रिसर्च एण्ड इन्ोभेसन (निरी नेपाल)



World Health Organization
Nepal



गढीमाई नगरपालिका
रौतहट, मधेश प्रदेश, नेपाल

विश्व स्वास्थ्य संगठनको प्रतिवेदन अनुसार डुबेर संसारभरी प्रत्येक वर्ष २ लाख ३६ हजार जनाको मृत्यु हुन्छ। यो बालबालिकामा चोटपटकबाट हुने मृत्युको प्रमुख कारण पनि हो। बालबालिकाहरू डुबेर मृत्यु हुने मध्ये ९० प्रतिशतभन्दा बढी घटना न्यून र मध्यम आय भएका मुलुकहरूमा हुने गर्दछन्।

सन् २०१९ मा नेपालमा पनि खोला, नदी, ताल र खाडलमा जमेको पानीमा डुबेर वर्षेनी कम्तीमा १ हजार ६ सय जनाको डुबेर मृत्यु हुने गरेको अनुमान छ। कतिपय अवस्थामा स-साना शिशुहरू घरेलु प्रयोगको लागि बाल्टीन, ड्रम वा सौच गर्न चर्पीमा भण्डार गरेर राखेको पानीमा पनि डुबेर ज्यान गुमाउँछन्।

तथ्यांकअनुसार डुबेर ज्यान गुमाउने मध्ये एक-तिहाई पाँच वर्षमुनिका कलिला बालबालिका रहेका हुन्छन्, उनीहरूको हेरचाह/ देखभालमा ध्यान दिएर उनीहरूलाई अकाल मृत्युबाट बचाउन सकिन्छ। पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको लागि संचालन बालस्याहार कार्यक्रमको परिणामस्वरूप उनीहरूको डुबेर मृत्यु हुने सम्भावना ८०% ले कम गर्न सकिने पाइएको छ।

बच्चा खेल्दै जाँदा कुलो, नहर, पोखरी र इनारमा परेर पर्ने गरेका छन्। इनारको बिको लगाइदिन, जम्मा गरेको पानीको भाँडो राम्ररी छोप्न र पोखरीमा बार लगाउन सके मात्र पनि उनीहरूले खेल-खेलमा ज्यान गुमाउनबाट जोगाउन सकिन्छ।



घर वरपर भएको पानीका जोखिमहरू:

- भाँडा वा लुगा धुन बाल्टीनमा भरेर आँगनमा राखेको पानी।
- खाना पकाउन वा पिउनको लागि बाल्टीनमा भरेर भान्सा वा घरभित्र राखेको पानी।
- चर्पीमा सौचकार्य गर्न वा दिसा बगाउनको लागि जम्मा गरेर राखेको पानी।
- दैनिक विविध घरेलु प्रयोगको लागि ड्रममा जम्मा गरेर राखेको पानी।
- खानेपानीको लागि बनाइएको इनार वा कुवा।
- सेप्टी ट्याङ्की वा घर नजिकैका खाल्डोहरूमा जमेको पानी।
- घर नजिकै भएर जाने कुलो, नहर, खोला वा माछा पालनका लागि बनाइएका तालको पानी।
- घर नजिकै जुनसुकै किसिमको जमेको पानी।
- मदिरा सेवन गरेर पानीमा नुहाउन वा पौडीन गएको अवस्था।

घरभन्दा टाढाको पानीका जोखिमहरू:

- विद्यालय वा अन्त कतै जाँदा तरेर जानु पर्ने खोला वा नदि।
- विद्यालय वा अन्त कतै जाने बाटो छेउमा पर्ने खोला, नदि, ताल, पोखरी वा पानी जमेका खाल्डाहरू।
- अत्यधिक गर्मी भएको बेलामा नुहाउन प्रयोग गरिने ताल, पोखरी, खोला वा नदीहरू।
- माछा मार्न प्रयोग गरिने माछा-पोखरी, खोला वा नदि।
- पूलको अभावमा तर्नको लागि साँघु वा अन्य असुरक्षित तरिका प्रयोग गर्नु पर्ने अवस्थामा।
- पानीको गहिराई थाहा नभएर पौडी खेल्न गएको अवस्थामा।
- अकस्मात बाढी आएको खोला वा खहरेमा हिँडेर, साइकल वा मोटरसाइकलबाट पार गर्न खोजेको अवस्थामा।
- नौलो ठाउँमा पहिलो पल्ट ताल, खोला, नदिमा जानु परेको।

चाडपर्व वा धार्मिक कार्यमा हुनसक्ने जोखिमहरू:

- हाम्रा विभिन्न धार्मिक, साँस्कृतिक र परम्परागत रितिरिवाजमा पनि नदि, खोला वा तालको पानीको सम्पर्क गर्नु पर्छ। यदि त्यसबेला सावधानी अपनाइएन भने पनि मानिस पानीमा डुबे जोखिम रहन्छ।
- विभिन्न चाडपर्वमा स्नान गर्न प्रयोग गरिने तीर्थस्थलमा पनि मानिसहरू चिप्लने, अकस्मात लडेर पानीमा खस्ने, वा नुहाउने क्रममा पानीको छालले तानेर डुबाउने खतरा हुन्छ।
- शवयात्रामा गएका मलामीहरूले पनि नुहाई शुद्ध हुनु पर्ने चलन अनुसार कतिपयले घाटको पानीमा नुहाउँदा पनि डुबे खतरा रहन्छ।

सुरक्षाका उपायहरू:

- तपाईंको घरनजिकै नदि, खोला वा ताल-तलाव छ भने आफ्ना बाल-बच्चाको राम्रो रेखदेख गर्नुहोस्।
- घरायसी प्रयोगको लागि पानी भरेर राखेको बाल्टीन, ड्रम वा बाटाको मुख संघै छोपेर राख्नुहोस्।
- ताल, खोला वा नदीमा एकलै नुहाउन वा पौडीन नजानुहोस्।
- पहिलो पल्ट घुम्न आएको ठाउँको ताल, पोखरी, खोला वा नदिमा जाँदा अझ बढी होशियारी अपनाउनुहोस्।
- वर्षाको मौसममा पानी जम्न सक्ने खाल्डाहरू पुर्ने काम गर्नुहोस्।
- गर्मी मौसममा बच्चाहरू नुहाउन कता जान्छन् त्यहाँको पानी सुरक्षित बनाउनुहोस्।
- सकभर लाइफ जाकेट लगाएर वा स्थानीय स्रोतबाट बनेका पानीमा नडुबने वस्तु प्रयोग गरेर मात्र पानीमा पस्ने गर्नुहोस्।
- मदिरा सेवन गरेर ताल, पोखरी वा नदिमा नुहाउन, पौडी खेल्न नजानुहोस्।

