

**RENCANA UTAMA**



KANAK-KANAK perlu mempelajari ilmu renang yang tepat bagi mengurangkan jumlah kejadian lemas.

**INFO**

**Panduan pencegahan lemas**

Faktor yang menyebabkan lemas:

- Aktiviti fizikal yang berlebihan
- Tidak berupaya bertahan dalam air yang bergelora
- Arus yang kuat
- Panik
- Kepanatan
- Tertekan

Langkah-langkah pencegahan

- Ketahui ramalan cuaca
- Berenang dan menyelam dengan selamat
- Berjaga-jaga jika berenang dalam arus
- Jangan minum alkohol jika ingin berenang atau melakukan aktiviti air
- Elakkan berenang berseorangan
- Keluar daripada air sebaik cuaca berubah
- Patuhi papan tanda keselamatan di pantai dan kawasan riadah
- Awasi kanak-kanak
- Sentiasa memakai jaket keselamatan ketika menaiki bot, jet ski dan melakukan sukan air
- Tingkatkan kebolehan renang dan keselamatan
- Pelajari bantuan pernafasan mulut ke mulut (CPR)

ia merupakan modul pendidikan yang mencakupi skop pencegahan lemas ketika melakukan aktiviti air.

Modul itu dibangunkan oleh pelajar peringkat doktor falsafah (PhD), Jabatan Kesihatan Masyarakat, PPUKM, Noor Hamzani Farizan yang merupakan penyelidik dan koordinator program itu.

Noor Hamzani berkata, objektif utama penganjuran seminar dan pengedaran buku itu adalah bagi memupuk kesedaran dalam kalangan kanak-kanak serta ibu bapa.

"Insiden lemas yang mengorbankan nyawa kanak-kanak boleh berlaku di mana-mana sahaja.

"Ia tidak hanya berlaku di taman rekreasi air tetapi boleh terjadi di rumah.

"Justeru, ibu bapa perlu sentiasa peka terhadap potensi bahaya di sekitar kawasan berair dan tahu cara untuk melakukan pertolongan cemas serta asas menyelamatkan," jelasnya.

Tambah Noor Hamzani, modul komprehensif itu ditujukan khas kepada para ibu bapa, penjaga, guru serta jiran yang prihatin akan keselamatan golongan kanak-kanak.

**Cuti sekolah**

Berdasarkan statistik Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM), purata kes kematian akibat lemas setahun bagi 2009 hingga 2013 ialah 596 kes dengan lokasi kejadian lemas tertinggi sepanjang tahun

adalah di kawasan sungai atau tali air dengan purata 57 peratus kes berbanding lokasi lain.



SHAIRULNIZAM



ROSTNAH

Sebanyak 25 peratus lagi lemas di pantai dan di tasik atau lombong dengan purata 12 peratus kes setiap tahun.

Pegawai Bomba Kanan II, Balai Bomba dan Penyelamat Semenyih, Shairulnizam Wailie menegaskan, insiden itu meningkat pada musim cuti persekolahan.

Bagaimanapun, apabila berlaku kejadian yang tidak diingini, golongan itu tidak tahu apa

tindakan yang sewajarnya untuk dilakukan.

"Sebelum bermain di kawasan air seperti laut, pantai mahupun sungai, patuhi tanda amaran di sekitar kawasan tersebut.

"Sekiranya kawasan itu disahkan tidak selamat untuk tujuan berenang, usah berdegil kerana ia akan menyusahkan ramai pihak jika berlaku sesuatu yang tidak diingini," jelasnya.

Ujarnya, kebanyakan insiden lemas beramai-ramai yang berlaku adalah disebabkan kegopohan individu di sekeliling yang mahu menyelamatkan mangsa.

Lazimnya, mereka akan tergesa-gesa terjun ke dalam air dengan niat untuk menyelamatkan mangsa, namun mereka turut lemas kerana gagal mengawal mangsa yang meronta-ronta.

"Sekiranya rakan sedang terkapai-kapai lemas meminta bantuan, cari barang yang boleh kita hului kepadanya seperti kayu, tali atau pelampung.

"Jangan ingat kita pandai berenang terus nekad untuk terjun menyelamatkannya kerana mangsa yang sedang lemas akan meronta-ronta dan dikhuatiri akan menarik kita bersama-sama ke dasar.

"Fokus utama yang

boleh diusahakan oleh golongan kanak-kanak ialah menyelamatkan rakan itu dengan menariknya ke kawasan selamat menggunakan barang yang dihulurkan," katanya.

Sementara itu, Pensyarah Klinikal Jabatan Kesihatan Masyarakat, PPUKM, Prof. Madya Dr. Rosnah Sultan berkata, insiden lemas berlaku disebabkan oleh sikap masyarakat yang sering leka ketika bermain air.

"Keghairahan ketika bermain air boleh mengundang malang yang mampu meragut nyawa sama ada kanak-kanak mahupun golongan dewasa.

"Ini kerana apabila berlaku kejadian yang tidak diingini, mangsa lebih terdedah untuk berasa stres atau tertekan ketika cemas bertarung nyawa.

"Mangsa yang stres ketika lemas akan menyebabkan mereka lupa bagaimana cara untuk bernafas mahupun berenang yang akhirnya meragut nyawa individu tersebut," ujarnya.