

炎热的夏季，又正值暑假，不少学生选择了游泳这种消暑方式。然而亟须警惕的是，溺水已成意外死亡的“头号杀手”。如何避免悲剧发生？遇到儿童溺水怎么办？这些“防溺水”知识我们一定要掌握！

## 预防溺水八大要点

- 不要让孩子私自下水游泳，家长要时刻看护。
- 坚持让孩子穿戴高质量的浮身物。
- 要求孩子下水前活动身体，避免出现抽筋等现象。
- 在水中不要喂孩子吃东西，这样有可能被呛住。
- 教育孩子不在水中互相嬉闹，防止呛水窒息。
- 教孩子学习游泳技能。
- 不到不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- 不熟悉水性、水下情况不明时，不要擅自下水施救。

## 辨别溺水七种迹象

溺水者的营救黄金时间是事发后30秒内。如能及时发现溺水迹象，生命或可挽回！

- 溺水者的嘴会没入水中再浮出水面，没有时间呼救。
- 溺水儿童手臂可能前伸，但无法划水向救援者移动。
- 溺水者在水中是直立的，挣扎20~60秒之后会下沉。
- 溺水者眼神呆滞，无法专注看施救者或闭上眼睛。
- 溺水者看起来不像溺水，只是在发呆，或者对游泳没有兴趣。

# 暑期如何防溺水

盈江县水利局预防学生溺水工作领导小组

在发呆,但如果对询问没有反应,就需要立即施出援手。

● 小孩子戏水会发出很多声音,一旦安静无声要警醒。

## 遇人落水必须智救

● 大声疾呼,寻求帮助

身边的同伴如若落水,不要慌乱。第一时间要大声呼叫,寻找大人帮助,同时拨打110报警。如果有多个同伴在一起,要派人去寻求大人帮助。

● 向落水者抛漂浮物

在救援人员还未到达时,可以在附近寻找救生圈、木板等漂浮物,或者在书包里装满空矿泉水瓶,把它抛给落水者,以免其沉入水中。

● 给落水者递树枝、竹竿等

落水者离岸边较近时,我们可以寻找竹竿、树枝等伸向落水者,也可以把衣服打成绳结抛出。这时要记得趴在地上降低重心,保证自身安全。

● 切忌盲目跳水救人

未成年人还不具备直接救人的能力,千万不要盲目下水救人,否则发生群死群伤的悲剧,会给自己和家人带来更多的伤害。

● 切忌手拉手施救

一遇到水,手会变得比较湿滑,手拉手时就很容易脱手,而且手有效

保持握力的时间也不长。因此绝对不能手拉手营救,不然几个安全的人可能一同落水,酿成更大的悲剧。

## 溺水者如何自救

不会游泳,这样自救:

● 头后仰,口向上,尽量使口鼻露出水面,进行呼吸。

● 呼吸要浅,吸气宜深,尽可能使身体浮于水面,以等待他人抢救。

● 及时甩掉鞋子和口袋里的重物,让自己更容易漂浮。

● 切记:千万不能将手上举或拼命挣扎,这样反而容易下沉。

● 如有人跳水相救,不可紧紧抱住对方,否则会使两人都有危险。

## 会游泳,这样自救

● 会游泳者一般是因小腿痉挛而致溺水,首先必须冷静,及时呼人援救。

● 将身体抱成一团,浮在水面上。

● 深吸一口气,把脸浸入水中,将脚趾用力向前上方拉,使脚趾跷起来,持续用力,直到剧痛消失。

● 一次发作之后,同一部位可能再次抽筋。所以,对疼痛处要充分按摩,并慢慢向岸上游去,上岸后最好再

按摩和热敷。

● 如果手腕肌肉抽筋,自己可将手指上下屈伸,并采取仰面位,用两腿游泳。

## 现场急救技能要掌握

● 尽可能迅速救上岸

最好从背部将落水者头部托起,或从上面拉起其胸部,使其面部露出水面,然后将其拖上岸。

● 清除口鼻堵塞物

让溺水者头朝下,撬开其牙齿,用手指清除口腔和鼻腔内杂物。

● 倒出呼吸道内积水

救人者半跪,顶住溺水者的腹部,让溺水者头朝下,并不断拍其背。

● 人工呼吸

对呼吸及心跳微弱或心跳刚刚停止的溺水者进行人工呼吸,同时做胸外心脏按压。

● 吸氧

现场有医疗条件的,可给溺水者注射强心药物及吸氧。条件不足的,用手或针刺溺水者的人中等穴位。

● 脱下外套

如果溺水者身上穿着外套,要及时脱下,湿漉漉的外套会带走身体热能,产生低温伤害。