

溺水事故高发期 这些防溺水安全知识要牢记!

□ 乔宁

随着天气逐渐炎热，持续性的极端降雨可能引发洪灾，造成道路积水、房屋被淹等严重影响，还会给人带来潜在的溺水危险。

居家溺水别疏忽，老幼人群要关注

对于缺乏自我防护能力的婴幼儿和体弱易病的老年人，家里装着水的浴缸、水桶、鱼缸等可能是潜在的发生溺水的地方。在预防儿童居家溺水方面，家长应该禁止学龄期儿童独自进入浴室和厕所，防止小儿靠近装水的水桶、水盆、浴缸、鱼缸等地方。对在浴缸洗浴或玩耍的幼儿，其身边应该保证时刻有

人监管，且在伸手可及的范围内。有泳池、水上园林、鱼池等设施的私家宅院或住宅小区，应该设立护栏、警示标志等，严禁儿童单独在相关区域玩耍、停留。

行走不便或自理能力较差的老年人尽量不要独自进入上述危险区域。长时间受热会导致老年人血压下降、虚脱等，老年人应该避免长时间进行盆浴、沐浴。

江河环境复杂，当心户外溺水

夏日，很多人喜欢在江、河、水库、水塘等内游泳，此时，很容易发生溺水。

暑假，学龄儿童特别是留守儿童，缺乏足够的监管，最易发生溺水事故。学校和家长要对儿童进行涉水安全和水生生存技巧的强化教育。相关部门要从公众防范溺水的角度出发，开放充足且安全的游泳区域供其活动。

青壮年不可高估个人游泳技能，应该避免在陌生或存在复杂条件（水草茂盛、水下涡流、乱流、深浅不明或其他明确警告标志等）的水域下水，禁止在浅水或危险水域进行跳水等危险行

为。大家应该选择在有救生员（经过培训和认证的）的游泳池或温泉进行活动、游玩，在泳池中应该远离排水口或排污管。

不会游泳的人应该使用救生圈、救生衣等各种帮助漂浮的装置，避免单独进入深水区域。大家在饮酒和服用药物后不要游泳或监控儿童游泳。

防溺水，大家尤其是儿童要牢记六个“不”，不私自下水游泳，不擅自与他人结伴游泳，不在无家长或教师带领的情况下游泳，不到无安全设施、无救援人员的水域游泳，不到不熟悉的水域游泳，不擅自下水施救。

溺水情况早识别，应急救治要科学

对于发生溺水的患者，现场急救至关重要。

溺水后如何自救：

1. 要保持冷静，不要惊慌失措，及时呼人援救。

2. 若是发生抽筋导致溺水，请参考以下方法：

(1) 大小腿抽筋时，手握住抽筋的腿的脚趾，用力地向上拉，反复几次直至恢复；

(2) 手指抽筋时，迅速握紧拳头，用力伸直，反复几次直至恢复。

3. 若是被水草缠住导致溺水：

(1) 吸气后屏气钻入水中，睁眼观察被缠绕之处，同时用双手帮助慢慢解脱被缠绕之处，切勿挣扎；

(2) 摆脱水草后，轻轻踢腿而游，尽快离开水草丛生的地方。

4. 若是陷入漩涡导致溺水：

(1) 前方若有漩涡，我们无法躲避时，要将身体伸展到最大，增加在水中的漂浮面积；

(2) 经过漩涡边缘时爬泳，快速地离开漩涡。

未成年人及缺乏专业知识的人该如何救援：

1. 立即拨打119、110报警电话，呼叫专业人员救援，同时

拨打120请求医疗救援；

2. 向周围大声呼救，寻求有专业能力的人救援；

3. 非专业救生人员不要贸然下水救援；未成年人切不可徒手跳入水中施救，也不可手拉手试图将落水者拉上岸！

帮助溺水者脱离水体后，应正确实施急救：

对清醒的溺水者，在脱离水体后需要监测病情，注意保温。对失去意识或者意识不清的溺水者，应迅速判断呼吸和循环征象（脉搏、肢体活动、发声等），若没有呼吸或呼吸异常，应该立即给予人工呼吸，并实施高质量的心肺复苏（按压、通气以及电除颤），直至患者恢复心跳（清醒、出现自主动作等）或专业人员到达接手。附近有腹部提压心肺复苏仪等急救设备时，应迅速取来实施急救。

明确溺水的患者无论病情轻重，均应到医院进一步观察、诊疗，防止潜在或后续健康损害。

雨季即将到来，大家应提高警惕性，积极参加游泳和急救培训，注重涉水安全和生存的教育，重点看护好儿童及高危人群，并且能够在现场开展及时、科学的急救，有效预防溺水的发生，减少伤害。

海上游玩别冒险，防溺水意识要加强

海水淹溺多发生在海滩，虽然抢救难度大，但可有效预防。因此，喜爱并选择海上活动的人，应该学会游泳，掌握海上安全及生存知识、技能，学习心肺复苏操作流程。无论是海上旅游观光（乘坐小型轮渡）、工作，还是从事海上运动（摩托艇、香蕉船、帆板、帆船等），大家都必须熟知应在何时正确穿戴救生衣，学会使用非充气式的漂浮救援装置（救生圈等）。

在海滩游玩时，大家应注意海滩上的各种警示标志和救生员

的语言、声音（哨子、广播等），以及旗语等警示，及时发现海滩的异常状况，避开离岸流；只有在有救生员（经过规范培训认证，参加过心肺复苏培训）的海滩游泳、戏水。

大家应特别重视对儿童或不会游泳者的监管和看护，保持高度的注意力，避免任何分散注意力的行为，例如打电话、进食、游乐等。监管者必须学会心肺复苏，对于不会游泳的儿童，要实施可触及监管，即手随时可以触及儿童。

