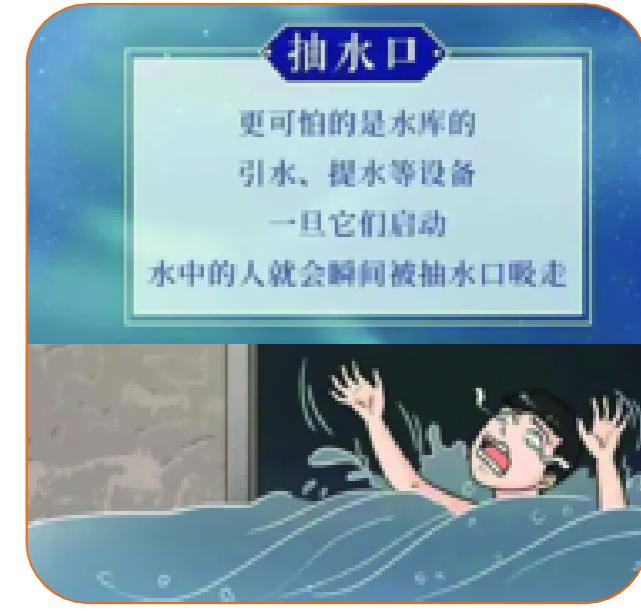
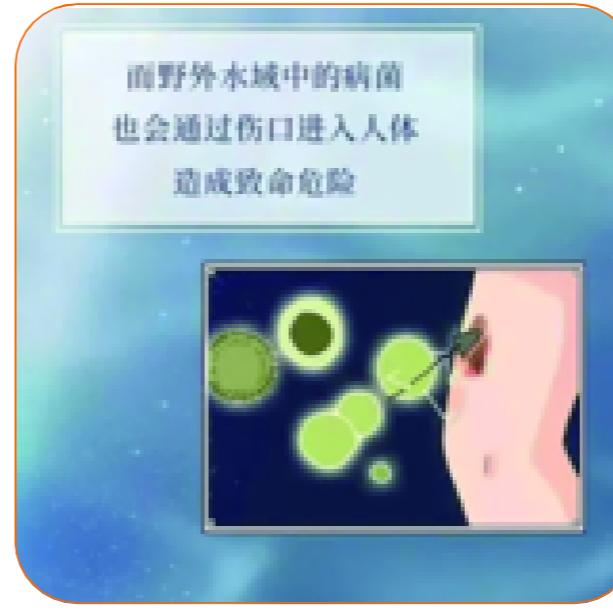
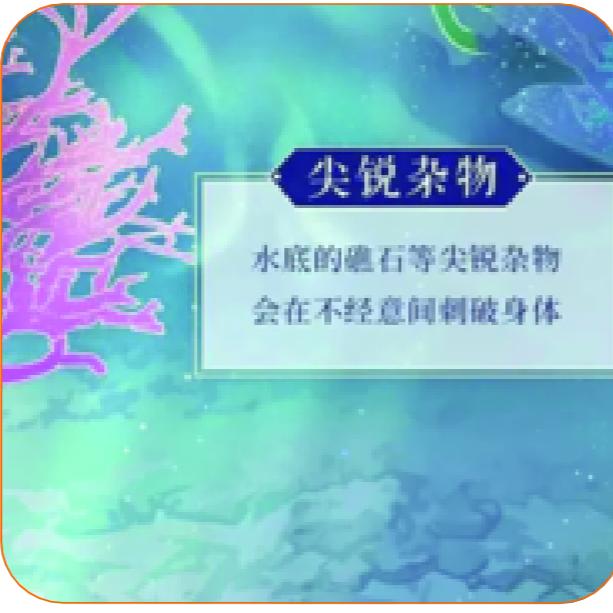
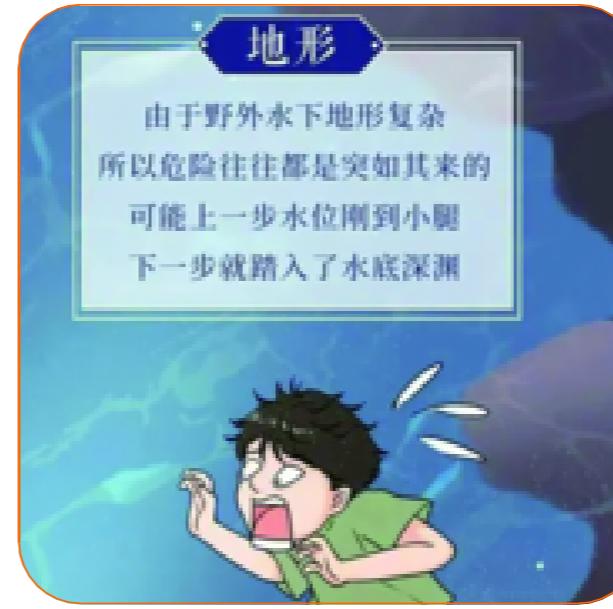
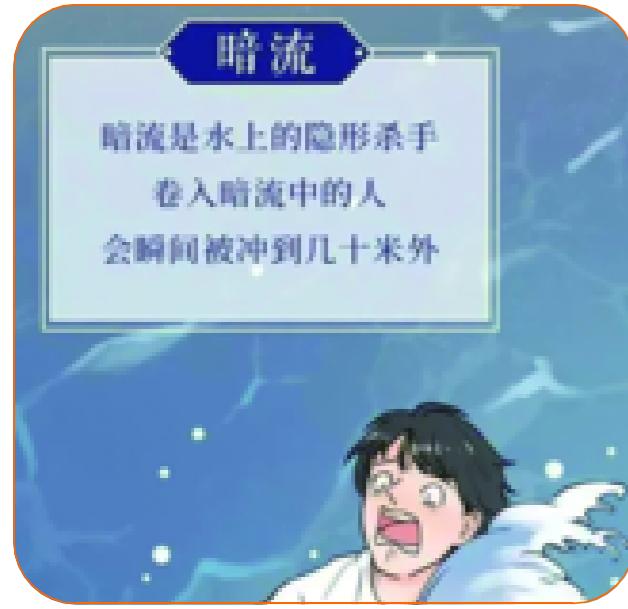


时刻警惕防溺水，撑起生命保护伞！

夏季来临，溺水事故进入高发季。如何避免悲剧发生？遇到溺水情况怎么办？请大家一定要牢记防溺水知识，时刻警惕不松懈，撑起生命保护伞。

来源：人民网 校园安全云服务

防范溺水，警惕这些凶险



防范溺水，牢记这些知识

防溺水 牢记这六个“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

如何判断有人溺水了？

- ◆ 嘴巴在水面浮动，难以呼救
- ◆ 手臂前伸，但无法划水移动
- ◆ 身体呈直立状，挣扎后下沉
- ◆ 眼神呆滞，无法专注或闭眼
- ◆ 溺水儿童头部可能会向前倾
- ◆ 呈发呆状，对询问没有反应
- ◆ 儿童戏水有声响，安静无声
需警惕

不幸溺水，如何正确自救？

- ◆ 保持镇定，节省体力
- ◆ 头部后仰，露出口鼻
- ◆ 深吸浅呼，放松肢体
- ◆ 防止呛水，用嘴吸气
- ◆ 如有漂浮物，尽力抓取
- ◆ 找准时机，大声呼救
- ◆ 遇人营救，听从指挥

有人溺水 如何正确施救？

大声呼救找援手
及时向周围的大人求助，并拨打110报警。

就地取材施援手

可将救生圈、竹竿、木板等抛向落水者，
让其攀扶或将其拖至岸边。拖拽救援时
需伏地降低重心，以免被拉入水中。

清理口鼻通气道

救溺水者上岸后，迅速清理其口鼻中的
污泥等，仰头抬颌开通气道，并拨120。

人工呼吸待救援

若溺水者呼吸及心跳微弱或心跳刚停止，
应迅速人工呼吸，同时做胸外心脏按压。

脱下湿衣防低温

若溺水者身着外套，需尽早脱下。湿衣会
带走身体热量，造成低温伤害。

会游泳就能救人？不！

- ◆ 千万不能因为会游泳或水性好
就放松警惕、盲目下水救人。
- ◆ 即使是习水性的人，未做充分准
备活动、下水后突然遭受冷水刺
激或游泳时间过长等，也可能在
水下出现四肢痉挛、抽搐，导致
失去自主能力而下沉。

溺水急救，避开这些误区！

误区1：手拉手“人链”施救

手拉手结成“人链”施救非常危险！若
出现体力不支、脚下打滑等情况，可能
会导致连环溺水事故。

误区2：“倒背控水”施救

“倒背控水”不仅会耽误黄金抢救时间，
还会导致溺水者胃内容物排出，增加误
吸入肺部的风险。

误区3：直接下水施救

若未受过专业训练或未取得救生证，不
要轻易下水救人！陌生水域水况复杂，
直接下水施救难度大，极易发生危险。