

# 暑期防溺水安全指南

暑期是青少年儿童溺水事故高发期,家长一定要引起重视,不要让孩子去游野泳! 不要让孩子单独外出玩耍! 不要让孩子到水边玩耍游泳!

## 溺水有多可怕

当发生溺水时,溺水者会下意识地憋气、挣扎,但越挣扎下沉越快,肺中的氧气消耗也越快,出于本能会想着大口吸气,但此刻吸入的却是水。

吸入的水进入气管后,喉部和支气管会出现痉挛,产生窒息。当溺水时间超过130秒,溺水者血压下降并最终归零,心脏停止跳动。

据人民网舆情数据中心发布的《2022中国青少年防溺水大数据报告》,我国每年约有5.9万人死于溺水,其中未成年人占95%以上,约有5.6万人。溺水是青少年意外伤亡的“头号杀手”,每一起溺亡事故背后是一个家庭的破碎。

## 如何防范溺水

农村是溺水的重灾区,客观原因是农村池塘、河流、湖泊、水库多,主观原因是农村家长认为,农村的孩子谁没呛过几口水?

预防孩子溺水,家长(监护人)是第一责任人,必须知道这四个事项

### ①知道发生溺水原因

水边玩耍、下河玩水、三五成群结伴游泳、下水摸鱼、水中捞物品,这些是导致未成年人溺水的主要原因。

### ②知道发生溺水时段

放学后、双休日、节假日、暑假期间是未成年人溺水的高发时段。

### ③知道孩子动向

孩子去哪儿? 和谁在一起? 在做什么事? 啥时回家来? 也就是学校要求的“知去向、知同伴、知内容、知归时”。

### ④教育孩子做到“六不”

1. 不私自下水游泳;
2. 不擅自与他人结伴游泳;
3. 不在无家长或教师带领的情况下游泳;
4. 不到无安全设施、无救援人员的水域游泳;
5. 不到不熟悉的水域游泳;
6. 不擅自下水施救。

特别要提醒的是,在外打工的父母在溺水高发时期,一定要跟孩子多通话多叮嘱,一定要跟爷爷奶奶多交待防溺水事项。

## 溺水者如何自救

发生意外落水,有两种自救方式:抱膝式、仰漂式。

### ①抱膝式自救

双手抱住膝盖,低头成蜷缩状,这时人体会慢慢上浮,当感觉背部离开水面时,迅速向下推水,同时抬头换气,下沉恢复抱膝状态,重复这个动作换气,这种方式可以延长自救时间,但有一定难度。

### ②仰漂式自救

全身放松,双手向两侧伸直,自然沉入水下,让身体保持水平或略微倾斜,让口、鼻露出水面呼吸,其余的部位则在水面下维持浮力,呼吸时要吸多呼少,保持胸腔内有一定的空气以增加身体的浮力,这种动作难度较小,所需体力较少,但风浪太大不宜采用。

## 如何施救溺水者

溺水者慌乱中,求生时力量惊人,不提倡在没有安全保障下去救人,特别是未成年人,更不可贸然下水施救。

### ①当发现有人溺水时

- 大声呼叫,寻求更多的人帮助
- 拨打救助电话119、110、120
- 向溺水者抛投救生圈、木板、绳索等物品
- 向溺水者伸出竹竿、木棒
- 在确保自身安全的前提下下水营救

### ②当溺水者救上岸后

- 清除其口、鼻腔内的水、泥及污物
- 将溺水者腹部横置于膝上,按压背部,挤出体内积水
- 如果溺水者已经停止了呼吸,应该立即进行人工呼吸
- 如果心跳停止,则要立即进行心肺复苏

水深危险

(来源:“中华人民共和国应急管理部”微信公众号)