

# 防溺水常识

## 不要到危险场所游泳

不要独自一人外出游泳，更不要到不知水情或比较危险、易发生溺水伤亡事故的地方游泳。不要轻易跳水和潜泳，不要在急流和漩涡处游泳。

## 不会游泳也别慌

落水者如不会游泳也不要惊慌，应屏气捏住鼻子避免呛水，并尝试站立。如水深无法站立，应迅速采取头后仰，口向上的姿势，尽量使口鼻露出水面进行呼吸。不要将手上举或挣扎，以免身体下沉。同时，应观察四周是否有露出水面的固定物体，向其靠拢。

## 科学组织施救

在野外发现有人落水应利用身边物品救人。可向水中抛救生圈、木板等漂浮物，让落水者抓住不致下沉。也可递给落水者木棍、绳索等拉其上岸。未成年人不宜下水救人，可报警求助。

会游泳者下水施救时，要脱掉鞋子、外套。如果溺水者尚清醒，施救者要绕到溺水者的背后或潜入水下，从溺水者

背面或侧面托住其腋窝或下巴使其呼吸，将其拖带上岸，避免与溺水者正面接触，防止被其抓、抱。

救出溺水者后，应迅速清除其口鼻中的污泥、杂草，以保持呼吸道通畅。然后，将溺水者腹部置于抢救者大腿上，头部向下，按压背部，倒出其呼吸道和胃中的水。对呼吸、心跳停止的溺水者要立即进行人工呼吸和胸外心脏按压，经急救处理后送医院做后期治疗。