

平安曲园

第 76 期

曲阜师范大学保卫处
大学生校园安全管理委员会

2018 年 6 月

珍爱生命 严防溺水

气温飙升，溺水事故又进入高发期。世界卫生组织《全球溺水报告》显示，全球每小时有 40 多人溺水死亡，每年约有 37.2 万人因溺水失去生命，其中我国每年约有 5.9 万人死于溺水，主要原因是对潜在危险的认识不足，容易成为溺水事故的受害者。本期《平安曲园》介绍防溺水相关知识，以供让广大师生学习借鉴，以增强安全意识，提高自救施救能力。

一、预防溺水安全知识

1. 不私自在海边、河边、湖边、江边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

2. 不独自一人外出游泳，不到不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好游泳场所，对场所的环境要了解清楚。

3. 清楚自己的身体健康状况，平时四肢容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动身体，水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳。

4. 对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游

泳，更不要酒后游泳。

5. 到公园划船，不在船上乱跑，或在船舷边洗手、洗脚。尤其是乘坐小船时不要摇晃，不要超重，以免小船被掀翻或下沉。

6. 在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

7. 在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充沛者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。

二、不小心溺水，如何自救

1. 不要慌张，发现周围有人时立即呼救。

2. 放松全身，让身体飘浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援。身体下沉时，可将手掌向下压。

3. 如果在水中突然抽筋，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

4. 对被水草缠住者要冷静，深吸一口气屏气钻入水中，用双手帮助慢慢解脱缠绕，切勿挣扎，否则越挣扎可能会被缠得越紧。

三、发现有人溺水，如何施救

水上救援

1. 不盲目下水救人，会游泳并不一定会水上救援，一旦发现有人溺水，立即大声呼救，团体施救优于单独施救。

2. 间接救援又叫池岸救援法，是指在岸边利用附近现有的救生器材(如救生圈、救生杆、绳子等)，对较清醒的溺水者进行施救。

3. 直接救援又叫水中救援法。步骤分为入水前观察、入水、接近、解脱、拖带、上岸。在保证施救者安全的前提下，尽快让溺水者带离水域。

上岸后急救

1. 患者清醒（有呼吸有脉搏）：呼叫 120，陪伴，保暖，等待救援人员或送医院观察。

2. 患者昏迷（呼叫不应，但有呼吸有心跳）：呼叫 120，清理口鼻异物，侧卧位，密切观察呼吸心跳，等待救援人员或送医院。

3. 患者昏迷（无呼吸，但有心跳）：类似于“假死”状态，患者喉痉挛，无呼吸、脉搏微弱濒临停止，此时仅仅给予气道开放、人工呼吸、脉搏心跳即可迅速增加。

水能载舟，亦能覆舟。水是生命之源，它在构成我们生命的同时，也在威胁着我们的生命。所以，在即将到来的暑假中，我们要提高自我防范意识，学习自救和施救的正确方法，珍爱生命，严防溺水。