

防溺水安全知识

自救方法：

1、一旦发生溺水，一定不能慌张，保持情绪稳定，假如有保护器材，如游泳圈，则一定要抓紧，同时如果周围有人应立即呼救。

2、周围如果无人，则放松全身，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；一旦身体下沉时，可将双手手掌同时多次向下压。

3、如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。若周围无人，则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、不要到无安全设施和救护人员的水域游泳。

5、不会游泳者，不要进到深水区，即使带着救生圈也不安全；尤其不要在野外游野泳。

施救方法：

1、迅速救上岸：最好从背部将落水者头部托起，或从上面拉起其胸部，使其面部露出水面，然后将其拖上岸。

2、清除口鼻堵塞物：让溺水者头朝下，撬开其牙齿，用手指清除口腔和鼻腔内杂物。

3、倒出呼吸道内积水：救人者半跪，顶住溺水者的腹部，让溺水者头朝下，拍背。

4、人工呼吸：对呼吸及心跳微弱或心跳刚刚停止的溺水者，迅速进行人工呼吸，同时做胸外心脏按压。

- 5、吸氧：现场有医疗条件，可对溺水者注射强心药物及吸氧。
条件不足的，用手或针刺溺水者的人中等穴位。
- 6、脱下外套：如果溺水者身上穿着外套，要尽早脱下，湿漉漉的外套会带走身体热能，产生低温伤害。