

暑期特辑 | 夏日防溺水安全指南

进入暑期，气温节节攀升，戏水活动增多，溺水事故也进入高发期。近期，全国各地接连发生多起溺水事故。掌握防溺水知识是对生命的尊重与负责，每一次对溺水风险的清醒认知都是在给青春筑牢“安全结界”。如何在炎炎夏日防溺水？下面一起来学习。

一、什么是溺水？

溺水是指人的口鼻长时间浸没在液体中，无法呼吸引起的窒息。据世界卫生组织统计，全球每年有约 23 万人溺水身亡，已成为全球第三大意外伤害死亡原因。

二、真实案例

重庆大学生涪江游泳溺水。重庆某高校 4 名大学生在涪江边游玩时，其中 2 人下水游泳，因水流湍急被冲走。1 人获救，1 人溺亡。当地消防部门提醒：野外水域暗流、漩涡多，切勿盲目下水。

湖北大学生水库野泳事故。6 名大学生结伴到未开放的水库野泳，1 人因抽筋溺水，其余 5 人试图手拉手营救，导致 3 人溺亡。警方通报称，缺乏救援工具和应急知识是悲剧主因。

广东大学生漂流活动意外。某大学社团组织野外漂流活动，突遇暴雨导致水位暴涨，3 名学生被激流冲翻救生艇后失踪，后确认溺亡。事后调查发现活动未报备且装备不足。

海南大学生海边拍照落水。海南某高校学生在假日海滩拍照时，为捡拾被浪卷走的手机不慎滑入深水区，同伴施救未果，最终 2 人溺亡。海岸巡逻队指出，事发区域暗礁多，设有警示牌但未引起重视。

三、急救知识和技能。

1. 同伴落水怎么办？

若遇同伴落水，切不可盲目下水救人或手拉手救人，而应大声呼救，及时让附近的成人来帮忙。没能救上同伴，不能因害怕而隐瞒事实，从而导致没有及时报警或通知大人，耽误了宝贵的救援时间。

2. 正确救援方法是什么？

①迅速救上岸：最好从背部将落水者头部托起，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，撑开其牙齿，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，用手按压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。

四、如何避免溺水事故发生？

不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；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。

自救技能一：浮泳。两腿分开，双手上举，或头枕双手。努力使脚上浮，如果足尖无法外露，把双手尽量靠近耳侧，同时把双脚张开。吸气时尽量扩胸并收腹，呼气时则缩胸隆腹。

自救技能二：水母漂。吸气后全身放松俯漂在水面，四肢自然下垂。需要吸气时，双手向上抬至下颚处向下、向外压划水，顺势抬头吐、吸气，随即低头闭气恢复漂浮姿势。

自救技能三：踩水。身体保持直立，头颈露出水面，两手做摇橹划水助浮，两腿在水中分别蹬踏划圆。

自救技能四：利用漂浮物。尽可能利用水上的漂浮物，如开口盒子、球类、面盆、水桶、塑料瓶等。将其开口部压在水面下，或把口封住。