

“野泳”不是游戏 危险就在身边

水深危险
禁止游泳

入夏以来,随着气温升高,外出游泳、野外戏水的人增多,青少年儿童溺水事故进入高发期。据不完全统计,在青少年意外伤害致死的故事中,淹溺事故为“头号杀手”。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!

NO. 1 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



人类的祖先是鱼
但我们却
不能在水中呼吸

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

**一般溺水5-10分钟
人就会死亡**



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

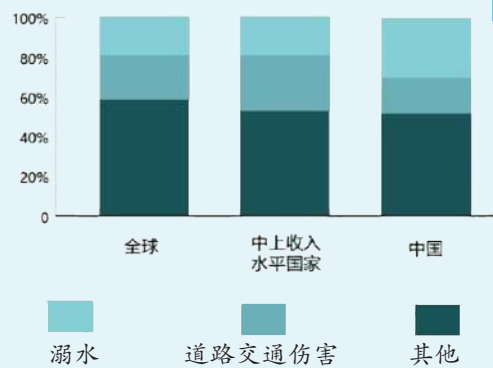


图:全球0-14岁儿童伤害致死主要原因构成对比
(人民网:2022 中国青少年防溺水大数据)

NO. 2 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?

我小时被淹过
是隔壁村二毛救的我!

现在村里只剩
几个老人了
掉水里都没人知道



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

咋还不回来
不会是去玩水了吧



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**

NO. 3 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

这时人会慢慢上浮

当感觉背部浮出水面时

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

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

NO. 4 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



- 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, 则要进行心肺复苏



(中华人民共和国应急管理部)

制图/于妍

汛期十条安全守则

雷雨天气本身就具有一定的危险性,长期的雨水潮湿又会带来消防安全隐患。汛期到来,十条安全守则需要了解。

1. 雨季汛期,应多关注天气预报,注意加强自身防范,做好防风、防雨等保护措施。

2. 注意雨季健康,外出归来要洗手,受污染的食物和水不要食用、饮

用,及时清理居室周边的雨水、垃圾,减少蚊虫滋生,防蚊、灭蝇。

3. 雷雨天气时记住关好门窗,将阳台摆放的物品和室外晾晒的衣物及时收回,以免被风吹落砸伤他人。尽量不使用电器,不要拨打、使用电话,应拔除电源插头和电话线等可能将雷电引入的金属导线。

4. 雨季要注意用电安全,不要超

负荷用电,电器使用完后要及时关闭电源。长时间不使用的电器在使用前要先检查,防止电器受潮,突然接通电源,发生危险。

5. 家电在雨季潮湿天气中容易发生短路,要对家中电器、线路进行定期检查,发现有损坏、老化的电线应及时更换,尽量采用有保护层的绝缘导线。

6. 雨天中,电动自行车的充电和

使用应格外小心,避免电器线路浸水受潮引发短路造成起火。电动车也要定期检查,出现问题及时维修更换。

7. 雷雨大风天气,尽量不要靠近围墙、建筑物行走,防止建筑倒塌、高空坠物等危险。在室外避雨,不要在大树底下,不要接打电话,不要拿着金属物品,以防雷击。

8. 雨天尽量减少出行,若出行应注

意观察,绕开有水流漩涡的地方,防止跌入窖井、地坑,不要在深水区逗留。

9. 雨天行车要谨慎驾驶,要及时打开雨刷器,调整灯光,放慢行驶速度。

10. 雨天行车,在有积水的路上需要谨慎,不要强行冒险涉水通过。如果车辆在水中熄火,切勿再启动;如果被困,应及时报警或叫救援。

(丰台消防)