

健康日历 | 有关溺水的重要提示，请收好



夏季健康提示

# 防溺水重要提示

请收好



目前正值暑期

溺水事故进入高发期你真的了解这个夏季“头号杀手”吗？

关于溺水的这几个重要提示你要知道！

1.

水面平静，水下也可能有危险

很多人认为，水面平静，下水就不会有危险。实际上并不是这样，**因为水底情况很复杂**。特别是水库、池塘、河流等野外水域，暗流、暗礁、水草、沟壑等，每一项都可能给人带来生命危险。



2.

溺水不只发生在野外

**只要有水的地方，就有可能发生溺水**。游泳池、家里的浴缸和水池等，都是孩子溺水的“隐形杀手”。未成年人在水边玩耍时，应时刻处于大人的视线范围之内。

3.

会游泳、水性好也可能溺水

每年夏天都有游泳溺水身亡的事故发生，在溺亡者中也有会游泳、水性好的人。

**切勿以为会游泳就很安全。**



#### 4.

##### 戴游泳圈也会溺水

充气式塑料游泳圈并不是专业的漂浮装备。当水流发生变化、未抓住游泳圈或充气游泳圈漏气时，很可能酿成溺水事故。

#### 5.

##### 真正的溺水是快速而无声的

溺水时，溺水者的手臂忙于划水，很难伸出水面；鼻子、嘴巴时沉时浮，想呼救也很难发出声音。

**如果发现孩子在水中有以下情况，请务必提高警惕：**

- ① 身体半直立，头顶露出水面，面部浸在水面下。
- ② 不伸手呼叫，但也无挣扎。

#### 6.

##### 只要会游泳就能下水救人吗？

溺水者出于求生的本能可能会死死抓住任何东西。因缺乏救援经验，热心群众贸然下水救援反被拖入水中的惨剧时有发生。

非受过专业训练或者经验丰富者，**应尽量使用长杆、漂浮物等工具实施救援。**

需要入水救人时，施救者应从背后接近，可用一只手从溺水者的腋下插入后握住其对侧的手臂，也可托住头部，用仰泳的方式将其拖回岸边。

不推荐多人手拉手下水救援。



#### 7.

溺水者上岸后要及时治疗

溺水者吸入过多的水会引起呼吸并发症，进而引发继发性溺水或干溺水。

此时，哪怕溺水者已经获救上岸，**如果不及时跟进治疗，液体积聚仍会导致呼吸窘迫、脑损伤（脑缺氧）甚至心脏骤停。**

#### 8.

倒挂控水法并不能救溺水者

倒挂控出的水大部分是食道和胃中的水，而对于溺水者来说，最致命的是吸入肺部的水。

**倒挂控水法不仅无法排除肺内的水，还可能把胃里的食物弄进气管，进一步增加阻塞呼吸道的风险。**尤其是对于心脏骤停的溺水者而言，倒挂控水还会造成心肺复苏延误，增加死亡率。