

进入高发期! 不想悲剧发生,这8种行为要警惕!

在过去的一个月里,全国已报道多起溺水事件,如今暑期临近,又到溺水事故高发期,要格外警惕“野泳”溺水多发!

1 不想悲剧发生这些危险行为要注意

- 危险行为一:到野外开放性水域捉鱼、摸螺等。
- 危险行为二:在水里或水域周围与同伴打闹。
- 危险行为三:进行水上活动时不穿救生衣。
- 危险行为四:在雷雨天气游泳。
- 危险行为五:对自己的游泳能力认识不足所做出的大胆逞能行为。
- 危险行为六:争强好胜,迫于同伴压力尝试冒险。
- 危险行为七:饭后、剧烈运动、饮酒或者服用药物后游泳。
- 危险行为八:身患感冒、眼疾等疾病去游泳。

2 关于“溺水”的4个错误认知要警惕!

错误认知一:人一旦溺水,一定会瞎扑腾并大声呼救,附近若有人则很容易获救?

纠错:溺水事故大多是悄然发生。

溺水时,吸入空气是第一需求,当人的口鼻在慌乱中短暂浮出水面,受本能驱使会全力吸气,此时会有大量的水呛入气管,根本来不及发声。

错误认知二:只要水面平静,下水就不会有危险?

纠错:自然水域水面下的暗流、暗礁、水草、沟壑等,每一项都可能对人造成生命危险。

错误认知三:只要获救,溺水者就安全了?

纠错:当溺水者吸入过多的水就会引起呼吸并发症,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。

错误认知四:只要会游泳,就能下水救人?

纠错:溺水者慌乱中求生时,力量惊人。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,切忌下水救人,应尽量使用长杆、漂浮物等工具实施救援。

3 溺水防护5大要点请牢记!

专家指出,发生溺水时,一定要镇

静,自救并等待救援;充分利用身边的物品,快速制成简易的浮具,帮助漂浮。

针对溺水,下面这5件事“不要”做:

- 1.不要独自下水游泳,不到不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳;
- 2.不要擅自下水施救;
- 3.不要花式入水,防止呛水窒息;
- 4.不要在水中吃东西,避免被呛;
- 5.不要在水中嬉戏打闹。

4 两大急救技能“叫叫伸抛法”和心肺复苏术

(1)“叫叫伸抛法”

- 第一步:“叫”(大声呼救)**
当发现有人溺水后应该大声呼叫成年人来帮忙,而不应该贸然下水施救或手拉手施救。
- 第二步:“叫”**
拨打110、120报警,寻求专业救助。
- 第三步:“伸”**
在确保自身安全的前提下,可将身边的竹竿或衣服伸过去给溺水者。
- 第四步:“抛”**
将泡沫块、救生圈、密封的塑料瓶等漂浮物抛给溺水者,等待救援。

(2)心肺复苏术

专家提醒,溺水事故发生后,民间很多所谓“控水”的方法都是不正确的、不可取的,准确实施心肺复苏术才是正确的。

而向溺水者实施心肺复苏术时,要注意第一步是开放气道,这个非常关键。“溺水者的核心病理是缺氧,尽早开放气道和人工呼吸优先于胸外按压,这一点一定要记住。”专家再三提醒。

在实施心肺复苏术时,应遵循开放气道、人工通气、胸外按压、早期除颤顺序。

①上岸后立即检查是否有呼吸与心跳,清除口中的淤泥与杂草;



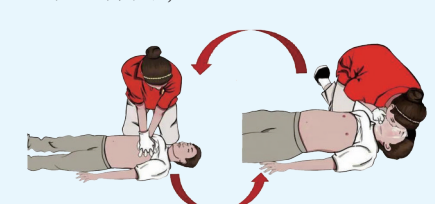
②如果没有呼吸与心跳,先进行5次的口对口人工呼吸;



③然后进行胸外按压30次;



④之后按照人工呼吸2次、胸外按压30次的比例循环;



⑤尽快连接AED依照提示操作;



⑥如果有呼吸心跳,让溺水者侧身,便于呕吐,及时清除呕吐物。
(来源:科普中国微信公众号/文 中国红十字会总会训练中心微信公众号/图)

溺水如何预防?

家长或看护人,决不能将儿童单独留在浴缸、浴盆或开放的水源边。家长与儿童的距离要伸手可及,专心看管,不能疏忽。以下8个要点,家长们要牢记!

教孩子学习游泳并学习心肺复苏等技能

不到不熟悉、无安全设施无救援人员的水域游泳

不熟悉水性、水下情况不明时不要擅自下水施救

溺水者在水中是直立的挣扎20-60秒之后下沉

溺水者眼神呆滞无法专注或闭上眼睛

溺水儿童的头可能前倾头在水中,嘴巴在水面

不要私自下水游泳,家长时刻看护

坚持让孩子穿高质量的浮身物

要求孩子下水前活动身体避免出现抽筋等现象

溺水如何辨别?

溺水者的营救黄金时间是事发30秒。如能及时发现溺水迹象,生命或可挽回如何辨别儿童溺水者?牢记这7种迹象。

看起来不像溺水,只是在发呆但如果询问没有反应就需要立即施出援手

水深危险

小孩子戏水会发出很多声音一旦安静无声要警惕

溺水者的嘴会没入水中再浮出水面没有时间呼救

溺水儿童手臂可能前伸但无法划水向救援者移动

在水中不要喂孩子吃东西有可能被呛住

教育孩子不在水中互相嬉闹防止呛水窒息

- 保持镇定,节省体力
- 头部后仰,露出口鼻
- 深吸浅呼,放松肢体
- 防止呛水,用嘴吸气
- 如有漂浮物,尽力抓取
- 找准时机,大声呼救
- 遇人营救,听从指挥

溺水如何施救?

首先施救者必须熟悉水性,还须具备专业的救助知识,确保自身安全是实施溺水救援的前提如果施救者不熟悉水性,并没有专业知识,请马上拨打求救电话,请求专业救助!科学救援,请注意以下8点!

大声呼救找援手

及时向周围的大人求助,并拨打110报警

就地取材施援手

可将救生圈、竹竿、木板等抛向落水者让其攀扶或将其拖上岸边拖拽救援时需伏地降低重心以免被拉入水中

迅速救上岸

最好从背部将溺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

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

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

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

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

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

溺水如何正确自救?

在加强预防的同时,大家也要掌握相关的自救知识和技能,以下7点要知道!

溺水