



預防溺水

任何人都可能溺水，即使是會游泳的人。

一旦落水，哪怕不到一分鐘，水深即使只有數英吋，也足以讓人溺水身亡。

在水中或水邊時，您可以採取措施來保護自己和他人的安全。

為什麼這很重要？

- 只要有水的地方，就有溺水的危險。
- 溺水是可以避免的。您可以採取一些措施，避免自己落水。
- 瀕於溺死然後生還的人士通常會遭受永久性腦損傷，可能餘生都需要幫助。



溺水的警告訊號

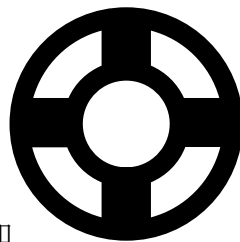
當有人溺水時，往往沒有任何警訊，也不會發出任何聲音，因此請注意以下徵兆：

- 落水者的頭向後仰。
- 落水者的頭髮遮住了臉或額頭。
- 落水者看似臉朝下漂浮在水上。
- 落水者看上去像在爬梯子一樣。



水中遇險應怎麼做

- 大聲呼救。
- 讓頭保持在水面之上。
- 仰躺漂浮。張開手腳呈大字。大口吸氣以維持浮力。
- 蹬掉鞋子，脫掉任何可能妨礙您漂浮的多餘衣物（如外衣或厚褲子）。



- 嘗試發出求救訊號。
- 如果有人向您伸出手或腿或有浮力的物品，請緊緊抓住，讓自己被拉到安全地點。

可下載海報



您可以下載這張DDS製作的如何在水中保持安全的海報：[溺水通常無聲無息](#)

如何在水中保持安全

- 學會游泳。
- 學會基本的水上安全技能，如漂浮。
- 瞭解遇險時應如何應對。
- 永遠不要獨自游泳。不要在無人陪伴或沒有告知他人的情況下去游泳，無論年紀多大都是如此。
- 即使在浴缸裡也要小心。
- 游泳或乘船時使用浮具或穿救生衣。
- 如果服用了致人昏昏欲睡的藥物，切勿游泳。
- 飲酒後切勿下水。
- 如果在沙灘上看到離岸流警示牌，切勿下水。
- 如果發現自己已漂浮得太遠，請立即離水上岸。
- 關閉游泳池或水療池周圍的門。
- 無人使用時，請蓋上游泳池或水療池的安全罩。
- 不要為了救別人而跳入水中。
- 您應做的是，伸出您的手或腿或一件物品，或者拋一件類似救生衣這樣的浮具，讓對方抓住。
- 當幼兒在水桶或淺水池周圍時，一定要密切看管。

來源：[疾病控制和預防中心](#)；[美國紅十字會](#)



其他資源

- [預防溺水資訊 | DDS](#)
- [預防溺水資訊 | 疾病控制和預防中心](#)
- [預防溺水資訊 | 世界衛生組織](#)
- [仰躺，漂浮，順流游往岸邊！ | 大湖衝浪救援項目](#)



健康和公告由發展服務部編制，旨在提醒個人及其家庭和其他人等留意在我們社區發現的特定風險。
請接受以下調研，就本公告予以反饋，提出改進建議：[公告調研](#)