



預防溺水

5月至8月為溺水事件多發期。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。採取一些簡單措施，就可以預防溺水。

預防溺水十分重要

- 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。水性很好的人也可能溺水。
- 當有人遇險或溺水時，往往沒有任何警訊，也不會發出任何聲音。
- 水中遇險的一些徵兆如下：

- 落水者的頭向後仰。
- 落水者的頭髮遮住了臉或額頭。
- 落水者的身體垂直於水面。
- 落水者在水中做出「爬梯子」的動作。



加利福尼亞州統計數據

- 溺水是加州1-4歲兒童意外傷害死亡的主要原因。
- 在0-5歲的兒童群體中，平均每年有50人因此而死。
- DDS目前的服務對象中，有將近800名是瀕於溺死事故的生還者。

來源：[DDS](#)



如果您發現有人落水，請立即求救

大聲呼救

撥打911電話

實施心肺復甦術

哪些人的風險更大？

- 0-5歲的幼兒。
- 不會游泳的人。
- 行動不便的人。
- 被水吸引，為水著迷，卻對危險認識不足的人。
- 飲過酒的人。
- 患有癲癇症、自閉症和/或心臟病的人。
 - 浴缸是導致癲癇患者意外傷亡的最常見原因。
- 正在服用影響精神敏銳度或思維清晰度的藥物（如治療抑鬱症或焦慮症的藥物）的人。
 - 請諮詢醫療專業人士，藥物對個人的溺水風險有何影響。

來源：[疾病控制和預防中心](#)；[美國紅十字會](#)

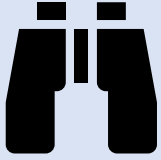


健康和公告由發展服務部編制，旨在提醒直接服務提供者、區域中心工作人員和其他人等，留意在我們社區發現的特定風險。

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](#)

美國紅十字會和疾病控制和預防中心發布的水上安全提示

- 密切看護在任何水中或水邊的個人。



- 這包括浴缸、水桶、馬桶、池塘、水療池和游泳池。
- 切勿讓兒童或存在較高溺水風險的個人單獨靠近水，即使是僅裝有數英吋深的水的水桶也不行。
- 叮囑個人在水中時始終保持自己視線範圍內有人。
- 有人失蹤時，請立即檢查游泳池或其他水體，他們可能被水淹沒，溺水事故可能很快發生。

- 看護一位在水中或水邊的人時，請保持足夠近的距離，以便伸手就能將其抓住。

- 除非是受過訓練的救生員，否則不要直接跳入水中救人。
- 您應當伸出手或腿或某件物品，讓其抓住。
- 向其拋出一個浮具。

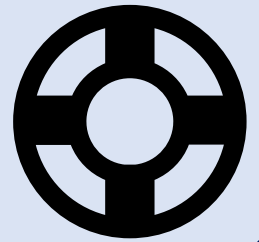
- 在水體附近時，使用可用的漂浮裝置或救生衣。

- 救生衣不能防止溺水，但能大大降低溺水的可能性。

- 使用柵欄、帶鎖的大門等屏障保護游泳池或水療池區域，並安裝足以支撐一位成人體重的游泳池或水療池安全罩。安全罩應完全覆蓋游泳池或水療池。

- 考慮在游泳池或水療池周圍的屏障上或在有游泳池或水療池的住宅外門上安裝聲音報警裝置。
- 可在泳池中放入泳池警報器，有人下水即可被檢測到。
- 切勿用物品頂住游泳池或水療池區域的大門使其保持打開狀態。

- 如果您的服務對象喜歡游泳，請為其安排水上安全技能培訓。



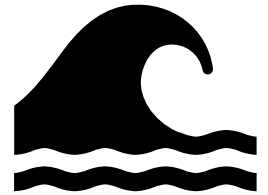
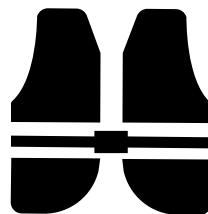
可打印海報



下載海報：[溺水通常無聲無息](#)

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](#)



健康和公告由發展服務部編制，旨在提醒直接服務提供者、區域中心工作人員和其他人等，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](#)