

预防溺水

任何人都可能发生溺水，即使是会游泳的人。人在不到一分钟内、在只有几英寸深的水中就可能溺水。您可以采取一些措施，在水中及水边保护自己和他人的安全。

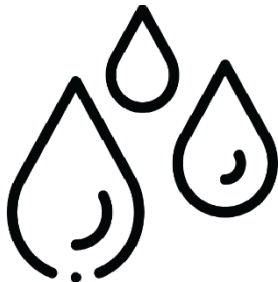
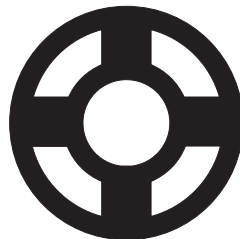
为什么这很重要？

- 只要有水的地方，就可能发生溺水。
- 溺水是可以预防的。您可以采取一些措施防止自己溺水。
- 在非致命性溺水事件中幸存的人往往会遭受永久性脑损伤，并可能终生需要帮助。



在水中遇到紧急情况时该怎么做

- 呼喊求救。
- 保持头部在水面之上。
- 翻转到仰卧姿势漂浮。张开双臂和双腿。深呼吸以保持漂浮。
- 踢掉鞋子，并脱去可能妨碍漂浮的多余衣物（例如夹克或厚裤子）。



- 试着发出求救信号。
- 如果有人伸手、伸腿或递给您能够漂浮的物体，请抓住它，以便对方将您拉至安全处。

溺水的警示征兆

当有人溺水时，往往没有任何预警或声音，因此请留意以下迹象：

- 水中人的头部后仰。
- 水中人的头发遮住了脸部或额头。
- 水中人好像脸朝下漂浮着。
- 水中人看起来像是在试图爬梯子。



可下载的海报



您可以下载由 DDS 提供的关于如何在水中保持安全的海报：
[溺水是无声的](#)

水中安全须知

- 学习游泳。
- 学习基本的水上安全技能，例如漂浮。
- 学习在紧急情况下应如何应对。
- 切勿独自游泳。无论年龄多大，游泳时都必须有同伴或告知他人。
- 即使在浴缸中也要保持警惕。
- 在游泳或乘船时使用浮具或穿着救生衣。
- 请勿在服用会导致嗜睡的药物后游泳。
- 请勿在饮酒后下水。
- 如果海滩发布有离岸流警告，请勿下水。
- 如果您漂离过远，请立即上岸。
- 在游泳池或水疗池周围关闭大门。
- 无人下水时，请关闭游泳池或水疗池盖。
- 切勿跳入水中试图救人。
- 正确做法是，伸出手、腿或可利用的物体，或将可漂浮的物品（例如救生衣）抛入水中，以便对方抓住。
- 当幼童靠近装有水的水桶或浅水池时，务必全程看护与监督。

来源: [CDC](#); [美国红十字会](#)



其他资源

- [预防溺水信息 | DDS](#)
- [预防溺水信息 | CDC](#)
- [预防溺水信息 | WHO](#)
- [翻转、漂浮、跟随! | 五大湖冲浪救援项目](#)



健康与安全公告由加州发展服务部发布，旨在提醒个人、家庭及其他相关群体关注社区中已识别的特定风险。

请通过以下调查提供您对本公告的反馈意见，以及我们可以改进的方面: [简报调查](#)