



# 重庆晚报

2024年7月

1日

星期一

农历甲辰年五月二十六

重庆日报报业集团  
主管主办



+轨道语音

+轨道视频

+轨道大平面广告

+李子坝文旅产业园

国内统一连续出版物号  
CN50-0002(代号77-12)

第13155期  
今日8版

根据重庆市中小学2023年至2024年学年度校历安排，义务教育学校6月29日起放暑假，普通高中7月6日起放暑假。此外，多所幼儿园的小朋友们也已经开启“暑假模式”。

暑期是溺水事件的高发期。在青少年意外伤害致死事故中，淹溺事故堪称“第一杀手”。如何避免悲剧发生？家长和孩子应避免6大误区！

## ✘ 01 水性好就不可能会溺水

事实上——数据显示，相当一部分溺亡者都会游泳。疲劳、抽筋、空腹等，可能会使人无法正常游泳，导致溺水；在海边、河流等野外水域，水草、碎石、淤泥、激流都可能导致意外的发生。

## ✘ 02 溺水者会挣扎、大声呼救

事实上——溺水大多悄然发生。人在发生溺水时，呼吸都难以保障，更无法双手乱挥、用力拍水或大声呼救。在泳池中溺水的人，看起来像是“趴”在水中发愣，此时溺水者可能已经意识模糊，应尽快将其抱上岸救治！

## ✘ 03 溺水只会发生在江河湖海

事实上——只要有水，就可能发生溺水。据统计有13%的溺亡者，会溺死在浴缸、游泳池甚至小小的水桶中。疾控专家提醒，水深只要超过3厘米，能同时淹没口鼻，就有可能发生溺水。家中的蓄水容器（如脸盆、澡盆、水缸等）应及时清空或盖上盖子，洗澡时切勿独留婴幼儿在澡盆里。

## ✘ 04 不下水嬉戏就不会有危险

事实上——很多溺水事件的当事人并非主动下水戏水，而是在岸边工作、岸边娱乐（钓鱼等）、捡拾物品甚至是路过时失足落水。

## ✘ 05 手拉手就能救起溺水者

事实上——身边有人溺水时，很多人的第一反应会是伸手去拉。但是，形成“人链”后，一旦有人因体力不支而打破“平衡”，就会让更多人落水，导致群死事件！

## ✘ 06 溺水者只要获救就安全了

事实上——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。

# 水深超过3厘米就有可能发生溺水 救人别再倒挂控水

## 科学救援

### “倒挂”控水不可取

在溺水者意识不清的情况下，“倒挂”控水方法既会耽误恢复通气的宝贵时间，也会增加吸入呕吐物导致二次窒息的风险。正确的急救方法和步骤：

- 1.迅速清除溺水者口、鼻中的污物；
- 2.解开领口使其平卧，以保持呼吸道畅通，再给予2次人工呼吸；
- 3.对溺水者进行心肺复苏按压，在按压的同时溺水者胃部的积水也会自然流出；
- 4.将30次心肺复苏和2次人工呼吸为一组，循环进行，直到溺水者苏醒或专业急救人员到达现场。

### 救人应“叫叫伸抛”

遇到有儿童溺水，若发现者也是未成年人，可采用常说的“叫叫伸抛法”：包括大声呼救（叫），拨打急救电话（叫），伸出竹竿（伸）抛出漂浮物（抛）四个要素。

## 特别提醒

对儿童的看护必须由成人来承担

孩子在进行水上活动时

家长务必在一臂之内距离

溺水的发生过程是快速且迅猛的，所以家长在看护时要专心致志，不能边看护边玩手机或是在看护过程中临时跑开，哪怕只有三五分钟，也要委托另一位成年人代为看管。

综合央视新闻、@国家应急广播  
平安湖北、钱江晚报等

