

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!



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



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

防溺水! 防溺水! 防溺水!

广大师生家长需绷紧防溺水这根弦
严防溺水事故发生
这节防溺水“必修课”一起来看

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!

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

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
让其攀扶或将其拖至岸边
拖拽救援时需伏地降低重心
以免被拉入水中

迅速救上岸



最好从背部将落水者头部托起
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



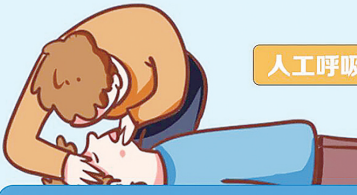
让溺水者头朝下,撬开其牙齿
用手指清除口腔和鼻腔内杂物



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

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

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。



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



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



看起来不像溺水,只是在发呆
但如果对询问没有反应
就需要立即施出援手



小孩子戏水会发出很多声音
一旦安静无声要警惕

夏季养心小妙招请查收!

夏季为自然界阳气旺盛之时,根据中医“天人相应”的理论,也是人体阳气旺盛的季节。中医经典《黄帝内经》中就说:“心者,……阳中之太阳,通于夏气。”所以夏季是养心的好季节。这里推荐几个养心的小妙招:

养心小妙招

颐养心神

夏天重视“静养”,要有意识地进行精神调养,减慢生活节奏,戒躁戒怒,让心静下来,学会平心静气。俗话说“心静则身安”。日常可以多做一些静心凝神的事情,打打太极拳、八段锦,使精神有所寄托,调养心神,涵养心灵。

闭目养神

闭上眼睛可以养目,同时也可以静心。夏季可以利用工作之余或者等车、乘车的零碎时间,随时闭目养神。经常闭目养神,对健康也有裨益。

夜深人静的时候,静静地闭目端坐,凝神敛思,几分钟或者十几分钟便会感到思绪宁静、心气平和,而且暑气渐消、精力渐增。

坚持午睡

夏天白天时间比较长,容易犯困,天气炎热也容易让人感到疲劳,夜晚睡眠质量又不太高,因此适当的午休对防病养生很重要。中午适当小睡一会,不必长睡,20—30分钟就够了,以缓解身心疲劳,养护心神。

清暑宁心安神饮

配方:鲜荷叶半张,莲子、芡实各20克,冰糖5—10克,用水煎煮直至莲子和芡实熟烂,可以调理失眠,神经衰弱等症。

推荐一个保健穴位

神门穴,这个穴位在手腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。听上去有点拗口,简便操作即在我们手腕横纹处,从小指向下延伸,到手掌根部的凹陷处,就是神门穴,这个穴位具有安定心神、清泻心火的功效。日常我们可以随时掐、揉来刺激神门穴,以有轻微酸胀感为宜。

夜间睡前,我们按揉神门穴,助眠效果更好,睡前可以用右手大拇指按左手神门穴10—20次,再用同样的方法,用左手按摩右手的神门穴,大家可以试试。

暑期防溺水,安全不“放假”



预防溺水,家长如何做?

● **有效看护:**当孩子在 水中或水边时,家长应做到“不分心、不间断、近距离”。若无家长亲自看护,应委托可靠的成年人代为照看,切勿交给未成年人。多人看护时需明确指定看护人。

● **消除隐患:**定期检查并清空家中的蓄水容器,可用加盖子、安围栏、装门栏等方法,将水源与低龄儿童隔离。

● **安全教育:**选择有资质的游泳或玩水场所,严格遵守安全规定,学会自救和施救。教授学龄儿童基本的游泳和水上安全技能,从小培养自我保护意识。

● **防护装备:**选择专业的游泳漂浮装置,进行乘船等水上活动时,务必为孩子穿戴救生衣。

● **关注天气:**雷雨、大风等恶劣天气下,避免带孩子前往水边或进行水上活动。



预防溺水,儿童如何做?

● **避免私自下水:**无论何时何地,不私自下水游泳,不擅自结伴游泳,不在无家长或无教师带领的情况下下游泳。不在无专业教练指导的情况下跳水或潜水。

● **选择安全水域:**注意游泳或戏水场所是否具备开放资质,是否有监管员、救生员和游泳须知标识,在场所规定的区域和时间范围内玩耍。不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。

● **掌握安全技能:**下水前做好热身运动,避免空腹、过饱或剧烈运动后立即下水。不在水中打闹或做

危险动作。学龄儿童学习基本的游泳和水上安全技能。进行乘船等水上活动时,应保持全程正确穿戴救生衣。遇到恶劣天气不进行水上活动。

● **提高安全意识:**经过河、湖、沟、渠、塘等地方,要谨慎慢行,经过有警示标志的地段,更要加倍小心。不到有溺水危险的地方玩耍打闹、清洗衣物、打捞物品。



会自救、会施救

● **科学自救:**一旦遇险,保持镇静,屏住呼吸,踢掉鞋子,放松肢体,尽可能使头部后仰,口鼻部露出水面呼吸,呼气要浅,吸气要深。注意抓住水中漂浮物。当救援者出现时,不要惊慌抓抱救援者,听从救援者指挥。

● **安全施救:**遇到溺水者,首先保持冷静,可采用“叫叫伸抛法”进行救援。第一个“叫”是大声呼救,第二个“叫”是拨打急救电话;“伸”是若有竹竿等物品,在确保自身安全的前提下,伸给溺水者;“抛”是可抛掷漂浮物如救生圈、泡沫块等给溺水者。切记,不要贸然盲目下水施救,以免发生次生事故。

健康小贴士

正确急救:先检查是否有呼吸与心跳,清除口中的淤泥与杂草;若无呼吸与心跳,先进行5次人工呼吸,然后进行胸外按压30次,之后按照人工呼吸2次、胸外按压30次的比例循环;如果有呼吸心跳,让溺水者侧身,便于呕吐及时及时清除呕吐物。不要进行任何控水或倾倒体内积水的做法。