

防溺水 公益 宣传

掌握安全常识 谨防溺水事故

防溺水做到“五不”

不私自下河（塘、堰）游泳；不擅自与同学结伴游泳；
不在无家长或老师带领的情况下游泳；
不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；
不到不熟悉的水域游泳。



不可高估自己的游泳能力，才不会造成不幸。
潜水时，应依自身能力为限，以免发生意外。



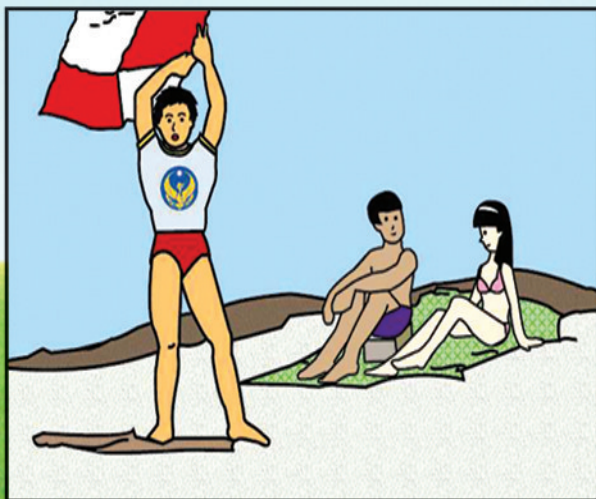
水底多为滑溜卵石，在水中行走，应注意避免滑倒。



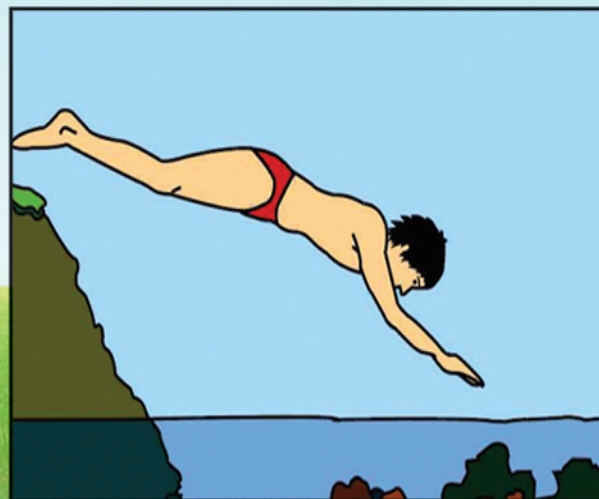
海边戏水，不要依赖充气式浮具（如游泳圈、浮床等）来助泳，万一漏气，无所依靠，容易造成溺水。



遇有人溺水时，应大声喊叫或打 119 向消防部门请求帮助。



若是团体活动，入水前先清点人数，登岸亦同，在岸上留一、二人作警戒，以策安全。



不明地形或水深处均不宜跳水。池边跳水易生危险，常因水浅，造成颈椎受伤。

中共儋州市委宣传部
儋州市新闻中心

宣

意外落水时该如何自救？这些安全知识，一起了解！

一、意外落水怎么办？

- 意外落水时，要抓住时机大声呼救，引起他人注意。
- 尽量抓住水中的漂浮物，利用浮力求生。
- 水中发生“抽筋”时，要保持镇定，拉长“抽筋”的肌肉，让其伸展和松弛。
- 不会游泳时，应立即屏住呼吸，尽可能使头部后仰，用嘴呼吸，保持镇定等待救援。
- 同船人员可以使用救生设备进行救助，并及时请船员或救生员进行救助。
- 被救援时，不要惊慌地去抓抱救助者的手、腿、腰等部位，一定要听从救助者的指挥。

二、如何正确穿戴救生衣？

救生衣的种类、样式较多，但是基本都是颜色鲜艳，并且局部采用可反光面料，穿着时要将反光面向外，这样不论是白天还是晚上都可以让救援人

员在很远的地方就能看到。

- 系紧口袋。将救生衣领口和腰间的卡扣系紧，如果是绳索的话，必要时要打死结，防止被波浪冲开。
- 系上固定带。在救生衣的后部有两条固定带，穿着时应该将固定带从后面通过裆部穿到前面固定好，这是非常重要的一步。因为遇到事故时说明水面的风浪很大，如果固定带没有系好，很有可能会被水浪打掉，失去救生衣就可能失去生存的机会！
- 吹响救生哨。不管救生衣的样式如何，最基本的配备都是一样的。我们拿到救生衣后应该找到救生哨的位置，一般在救生衣胸口位置的口袋里。吹响救生哨可以向远处传递信息，让救援人员尽快发现。
- 掌握正确的漂浮动作。没有穿救生衣时，可用正确的漂浮动作自救，同时还要寻找周围漂浮物，争取救援时间。

仰漂：水面较为平静时，应采取仰

漂姿势。把口鼻露出水面，头尽量浸到水里，增加浮力，伸展四肢，加大着水面积。

浮漂：如落水处遇到较强潮流，应采取俯漂姿势。头部在水中若隐若现，手臂向下自然垂直。需要换气时，先闭气数秒，放松身体，四肢自然下垂，双手用力向下向外压水，同时用力蹬腿，顺势抬头吐气吸气，随即低头闭气，回到浮漂姿势。

保存体温：人浸泡在冷水中，体表温度流失很快，会因失温丧生。在确保漂浮的情况下，为保持体温，在水中应团缩身体，双脚交叉盘起，缩小与水的接触面积。



中国公民健康素养——基本知识与技能

一、基本知识和理念

- 健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。
- 公民的身心健康受法律保护，每个人都有维护自身健康和损害他人健康的责任。
- 主动学习健康知识，践行文明健康生活方式，维护和促进自身健康。
- 环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。
- 无偿献血，助人利己。
- 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
- 定期进行健康体检。
- 血压、体温、呼吸和心率是人的四大生命体征。
- 传染源、传播途径和易感人群是传染病流行的三个环节，防控传染病人人有责。
- 儿童出生后应按免疫程序接种疫苗，成年人也可通过接种疫苗达到

预防疾病的效果。

- 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。
- 出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应及时检查是否得了肺结核；坚持规范治疗，大部分肺结核患者能够治愈。
- 家养犬、猫应接种兽用狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗、消毒伤口，并尽早注射狂犬病人免疫球蛋白（或血清或单克隆抗体）和人用狂犬病疫苗。
- 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播多种疾病。
- 不加工、不食用病死禽畜。不猎捕、不买卖、不接触、不食用野生动物。
- 关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要做好自我健康管理。
- 关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者要做好自我健康管理。
- 关注肺功能，控制慢阻肺危险因素，慢阻肺患者要做好自我健康管理。

- 积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。
- 预防骨质疏松症，促进骨骼健康。
- 关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。
- 关爱青少年和女性生殖健康，选择安全、适宜的避孕措施，预防和减少非意愿妊娠，保护生育能力。
- 劳动者依法享有职业健康保护的权利；劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素（如粉尘、噪声、有毒有害气体等），遵守操作规程，做好个人防护，避免职业健康损害。
- 保健食品不是药品，正确选用保健食品。

（未完待续）

