

# 快乐过暑假 安全不放假



——这份暑期中小学生安全防汛指南请收好

要学会溺水时的  
正确处理方法



## 关于溺水

### 中小學生普遍存在一些观念上的误区

#### 误区一：

人一旦溺水，一定会扑腾并大声呼救  
附近若有人则很容易获救

溺水大多悄然发生

当人的口鼻在慌乱中短暂浮出水面，本能地只会全力吸气，此时会有大量的水呛入气管，根本来不及发声

#### 误区二：

只要会游泳，溺水概率很低

事实上，相当一部分溺亡者都会游泳

#### 误区三：

只要水面平静，下水就不会有危险

自然水域水面下的暗流、暗礁、水草、沟壑等，都可能对人造成生命危险

#### 万一溺水，要懂得科学自救

- ◆ 要仰泳露鼻
- ◆ 屏住呼吸，放松肢体，尽可能保持头向后仰、面部向上的仰泳体位，使口鼻露出水面，有节奏、缓慢地一吸一呼
- ◆ 要深吸浅呼，吸气要深，呼气要浅

周口日报社 宣