

暑假是儿童溺水悲剧的高发期。平日里,家长要教育孩子哪里可以游泳:要去正规的游泳场所游泳。水塘、水渠、江河不可以游泳。即使有人在游泳,也不能去没有游泳管理员,非专门开设的水域游泳。

对于爱去泳池、海边玩耍的小朋友们,家长们应该怎样预防溺水保护孩子安全呢?



# 谨记!这些安全经念N遍不嫌多

第一要点是时刻有效看护 带孩子去正规的泳池游泳 海泳一定要让孩子穿上救生衣

## 一天内8个孩子溺亡

6月17日下午,因为手中玩耍的乒乓球不小心滑入一旁的水库,宜昌一名11岁男孩下水捡球,不慎落水。另一名14岁男孩试图营救小伙伴,也不慎落水。最终,两名花季少年不幸溺亡。17日下午5时许,随州三个12岁小孩不慎溺水身亡。17日下午,黑龙江省佳木斯桦川县悦来镇汶澄村江段,3名孩子不幸溺水身亡。

中国疾病预防控制中心发布的《中国青少年儿童伤害现状回顾报告》显示,青少年儿童伤害死亡的前三大原因分别为:1岁前是窒息(57%)、交通(10%)、溺水(7%);1-14岁是溺水(50%)、交通(30%)、跌落(7%);15-19岁是交通(53%)、溺水(23%)、跌落(8%)。

## 儿童溺水可以预防 我们需要的有效行动

### 1.时刻有效看护儿童

溺水预防的第一要点是时刻有效看护。当你的孩子在水中时,无论是在泳池中、澡盆里,还是在开放性的水域中,不要自己看书或玩手机,因为溺水随时可能发生,并且溺水的过程很快。

### 2.家中和家人周围溺水预防

家中的水盆、水缸用完后立即清空;同时,在家长用水时,让幼儿远离。给幼儿洗澡后,立即清空水缸/澡盆中的水。家中的马桶要盖好,家中/家周围的水缸/水井等蓄水容器要加盖。保证浴室、洗衣房门关闭,避免儿童进入。如果房屋周围有开放式水域,应在院子或通向室外的房门安装护栏,以避免幼儿自行外出。

### 3.泳池溺水预防

确保带你孩子去正规的泳池游泳。在下水前,确保你的孩子已经掌握关于水中安全的技能;并确保你的孩子已做好热身运动。如果你与你的孩子一起在水中游泳,那么,必须让你的孩子待在你一臂以内的范围里。如果孩子自己下水游泳,那么,你需要时刻有效看护。儿童的水上游泳玩具不能替代标准的漂浮装备。

### 4.开放水域溺水预防

如果你带着孩子去海滩玩水或游泳,你要做到时刻看护。若多人一起到海边游泳,必须指派人员轮流看管孩子。若在海中游泳,一定要让孩子穿上安全、合格并且适合孩子体型大小的救生衣,并扣好所有的扣带。教授孩子泳池游泳和在开放水域游泳的差异,如不均匀的海浪等。如果带孩子一起坐船,家长和孩子一定都要穿救生衣,并保证扣好所有的扣带。

### 5.教育你的孩子关于溺水预防

教育你的孩子应在家长或成年监护人的看管下参加水上活动,不允许单独或与其他伙伴一起去水边玩耍或游泳。教育你的孩子哪里可以游泳:要去正规的游泳场所游泳。水塘、水渠、江河不可以游泳,即使有人在游泳,也不能去没有游泳管理员,非专门开设的水域游泳。教育你的孩子如果发现同伴溺水了,他需要怎样做:大声呼喊,但不要下水;可以将周围的救生圈等扔给溺水者。

6.学习心肺复苏,以备急救时用。



## 关于溺水 可能存在以下误区

### 1 充气的水上玩具、游泳圈,可以很好地保护水中的孩子

充气的塑料水上玩具、游泳圈不是专业用的漂浮装备,而只是一种帮助孩子暂时浮在水面的辅助工具,当水流发生变化,或孩子自己没有抓住等情况发生时,孩子就可能溺水。常发生的事故是,充气水上玩具、游泳圈在水的推动下突然翻过你孩子的头或是充气水上玩具、游泳圈突然漏气了,而引发溺水事件。你一定要记住的是,没有任何设备可以替代成人的监护。

### 2 泳池监护员可以监护好我的孩子

泳池监护员的主要职责是维护整个泳池有序,游泳者可以安全地在泳池中游泳。同时,当发生意外时,他能第一时间给予救助。为此,他无法做到专门时时盯着看你的孩子游泳的状况。

### 3 孩子发生溺水时,会拼命拍水或大喊,能被及时发现

孩子发生溺水时,实际不一定能拼命拍水或大喊,而是无声的,甚至可能是站着不动,或低头在水下不动的,而你可能还以为他在练习憋气。

## 链接

### 救溺水者要快做心肺复苏

#### 施救前不必先检查脉搏

对非急救专业人员,在进行心肺复苏前不再要求检查颈动脉搏动,而是根据溺水者有无呼吸、咳嗽及对刺激的反应来判断。有些人溺水时因喉痉挛或屏气未误吸任何水,那么除了用吸引器之外,不要用其他任何方法从气道内排水。例如人们常用的传统拍背倒水法,易导致胃内容物反流和继发误吸,而且也不能彻底排出水分,甚至还会造成其他损伤。拍背倒水还会延误早期通气呼吸救治和胸外按压等心肺复苏措施的展开,不利于溺水患者的救治。

#### 搬运溺水者须防脊髓损伤

溺水者脊髓损伤可能与跳水及水下障碍物等有关,故当无目击者时,对溺水者应按可疑脊髓损伤处理。第一反应救助人员应用手固定患者颈部于中立位(无屈无伸),让溺水者仰卧漂浮于水平背部支持装置上再抬高水面。脱离水面后必须翻转患者时,要保持头、颈、胸、躯体成直线,小心翻转。

#### 适当延长心肺复苏按压时间

一般来说,对患者心搏骤停后行进行心肺复苏术20~30分钟,未见自主循环恢复,评估脑功能有不可逆的表现,医师即宣告终止心肺复苏。但对于部分溺水心搏骤停的患者,通过适当延长心肺复苏时间,可成功挽救患者的生命,尤其是对5岁以下儿童,终止心肺复苏时需特别谨慎。因小儿对损伤的耐受力较成人强,即使神经系统检查已经出现无反应状态,某些重要的脑功能仍可恢复。

■综合北京青年报、法制晚报、澎湃新闻、钱江晚报等

