

# 科学应对溺水 这些安全知识要牢记

随着天气逐渐炎热，加上陆续进入暑期，溺水事故也进入高发期。那么，该如何做好预防溺水的措施，保证自身的生命安全？遇到有人溺水该如何应对？

## 防溺水 安全技巧要掌握

**学龄儿童** 特别是留守儿童，每逢暑假时节，缺乏足够的监管，最易发生溺水事故。学校和家长要对其进行涉水安全和水中共存技巧的强化教育，关键是促使社会能够开放提供足够且安全的游泳区域供其活动。

**青壮年** 不可高估个人游泳技能，应该避免在陌生或存在复杂条件（水草茂盛、水下涡流、乱流、深浅不明或其他明确警告标志等）的水域下水，禁止在浅水或危险水域跳水等危险行为。应该选择在有救生员（经过培训和认证的）的游泳池或温泉进行活动、游玩，在水池中应该远离排水口或排污管，尤其是头发较长的女性。

**不会游泳的人** 应该使用救生圈、救生衣等各种帮助漂浮的装置，避免单独进入深水区域。禁止饮酒和服用药物后游泳。

对患有癫痫、自闭症的儿童以及长QT综合征（游泳易触发严重心律失常）等涉水高危疾病的人群，不建议进行游泳或涉水相关活动。

## 如不慎落水， 怎样自救？

1. 首先应保持镇静，千万不要手脚乱蹬拼命挣扎，可减少杂物缠绕，节省体力。只要不胡乱挣扎，不要将手臂上举乱扑动，人体在水中就不会失去平衡，这样身体就不会下沉得很快。

2. 除呼救外，落水后立即屏住呼吸，踢掉双鞋，然后放松肢体；当你感觉开始上浮时，尽可能地保持仰位，使头部后仰，使鼻部可露出水面呼吸，呼吸时尽量用嘴吸气、用鼻呼气，以防呛水。

3. 千万不要试图将整个头部伸出水面，这将是一个致命的错误，因为对于不会游泳的人来说将头伸出水面是不可能的，这种必然失败的做法将使落水者更加紧张和被动。

4. 尽可能利用水上漂浮物来保证自身安全，如开口盒子、球类、盆、水桶、塑料瓶等。将其开口部压在水面下，或把口封住。

5. 当救助者出现时，落水者只要理智还存在，绝不可惊慌失措去抓抱救助者的手、腿、腰等部位，一定要听从救助者的指挥，让他带着你游上岸。

## 遇溺水者 正确救援记心间

1. 碰到有人溺水，不要慌乱，第一时间要大声呼叫，找人帮忙，同时拨打110报警。

2. 寻找身边的漂浮物抛向溺水者，如救生圈、木板等；如果没有漂浮物，可以将空矿泉水瓶组装在一起扔给溺水者。

3. 寻找竹竿、树枝等递给

落水者，或者把衣服打成绳结抛给落水者，救人时要趴在地上降低重心，以免被拉入水中。

4. 不能直接跳下水施救，没有足够的能力下水救溺水者更容易发生意外。

5. 不能手拉手施救。落水者力大无比，稍不留神就会被落水者拉下水，造成连环溺水的悲剧。特别提示：未成年人不具备直接救人的能力，严禁下水或手拉手救援。即使采取智慧救援，也一定要以保障自身安全为前提。

此外，有一种误区是认为溺水者通常会一边扑腾一边呼救，但其实溺水总是悄然发生，以下几点可以一个人分辨是否溺水：

1. 溺水者不会呼救，他们必须先能呼吸，然后才能说话；2. 溺水者也无法挥手呼救；3. 溺水者在水中是直立的；4. 眼神呆滞，无法专注或闭上眼睛；5. 头发可能盖在额头或眼睛上；6. 头在水中，嘴巴在水面；可能头后仰，嘴巴张开，小孩的头可能前倾；7. 有时，溺水最重要的迹象就是看起来不像溺水；8. 小孩在戏水时会发出很多声音，当孩子安静无声时，就该去看看怎么回事。

综合自健康中国、  
国家应急管理部

## 安全游泳 注意五点

游泳是一种运动量较大、且有一定危险性的体育项目，尤其是选择野外水域游泳者，以下五点安全措施请牢记：

1. 不要独身前往。最好还是与朋友或他人结伴同行，以便有个相互照应。如果是儿童，会游泳的家长应该亲自陪同前往。尤其是对刚学游泳者，除了有一定游泳经验者帮带外，还应备有游泳圈等保护设备，且不要进入深水区，避免不慎下沉水中造成呛水、甚至溺水的发生。

2. 生疏水域别贸然下水。最好不要到生疏水域或者野外水域游泳。如果去了，应该先了解周围水域的水下情况，千

万不可抱侥幸心理而贸然下水。切记：凡水域周围和水下情况复杂的都不能下去游泳，以防一时大意而引发各种意外。

3. 游泳时间要控制。游泳是一种活动量较大的运动，在水中每呆半个小时左右，就要上岸休息一会儿。同时，每次游泳持续时间也不宜过长（尤其在水温较低的水域），一般应控制在2小时以内为好。不然的话，肌肉长时间处于紧张状态，容易引发小腿抽筋等不良情况。

4. 不能随意跳水。跳水前一定要弄清楚该水域的水深和水底情况，防止发生碰伤等意

外。同时要注意避免腹部直接受水面的强烈冲击。还要注意保护好耳朵：因为耳朵遭到水强烈的冲击，轻者使鼓膜往里凹陷，重者可破裂而影响听力。

5. 密切观察天气变化。夏季气候多变，尤其是午后常有雷阵雨出现。当你在游泳过程中突然遇到乌云密布、雷声大作时，就要及时上岸回家。如离家较远，眼看暴雨就要来临时，应就近找个避雨的地方。特别要提醒的是：如果雷阵雨出现在你游泳水域的上游，也要记住及时上岸，防止上游洪水突发下来把人冲走。

陈日益

## 有没有睡好？看“好眠”4指标

“一觉到天亮”就代表睡得好吗？亚洲睡眠医学学会提出简单的四项“好眠质量指标”，大家可以根据这四项指标来看看自己睡得好不好。

1. 上床后在半小时内睡着。
2. 半夜不明原因醒来次数不超过1次。
3. 睡到一半醒来，在半小时内可再度入睡。
4. 躺在床上的时间超过75%处于睡着状态。

因年龄不同，除“好眠质量指标”，睡得好还需要客观证据，也就是“充足的睡眠时间”。大多数人都认为睡眠时间要足8小时，才有充沛的体力，但实际上，不同年龄层所需要的睡眠时间也不一样。据美国国家睡眠基金会提醒，未就读小学的儿童夜间睡眠时间须达10小时、青少年需睡够9小时、成人约7至8小时睡眠，而老人家则需睡足6小时。

但如果太过执着“好眠质量指标”，可能反而造成压力。大家不需要太局限指标，睡不着不要一直看时间，绝对不要“努力”睡觉，睡眠是一种简单的生理行为，过度在意反而导致焦虑，更容易失眠。

此外，有没有睡好还要以主观感受为主，即使“好眠质量指标”未达标，但隔天早上起床依然神清气爽，就没有太大的问题。且不同年龄层的睡眠质量不可一概而论，指标只是一种提醒，有任何睡眠疑虑，最好还是寻求专科医师协助。

重庆市万州区第一人民医院 王森

## 电视机脏了如何清洁？

对于多数家庭来说，电视是客厅或家庭活动室的核心，免不了经常清洁。然而，做好清洁不仅仅是擦擦显示屏，那么，如何正确清洁电视呢？

**正确清洁屏幕** 请使用干燥的软布，擦拭屏幕上的灰尘和碎屑，最好用超细纤维布。如果是液晶电视，一定要非常轻柔。看到油斑、指纹等需要擦洗的斑点，可在软布上喷一点电子清洁剂，并加一点水，然后轻轻擦拭直到干净。或者更简单一点，用专门擦拭电子产品的湿巾。千万不要使用含酒精、氨、丙酮等化学物质的一般清洁剂，以免损害屏幕。

**给通风口除尘** 通风口起到散热、以防电视过热的作用。开始清洁通风口前，先关闭电视机，拔下电源插头。用鸡毛掸子轻拂通风口，进行基本除尘。最好每月使用一次吸尘器，可以将内部较深的灰尘吸出来。

**清洁电视端口** 电视端口用于连接HDMI传输线、流媒体棒和扬声器等外接设备，如果布满灰尘，必然影响连接效果。端口里面有精密、细小的电子接头，若用棉签很容易不小心损坏，建议用带喷嘴的压缩空气罐来清洁。使用压缩空气时，握住喷嘴距离端口约一寸，以一定角度斜对着端口喷压缩空气。压缩空气将灰尘或碎屑吹出端口，然后用吸尘器或柔软干布擦干净即可。

**给电视遥控器消毒** 遥控器可以用微湿的抹布擦拭。擦拭时注意避开遥控器上传输信号的位置。

**清洁电视机外壳和支架** 抹布建议用超细纤维布，或者用更方便的静电除尘掸，可以锁定灰尘，避免灰尘到处飞。

紫莹