

【科普】警惕！夏季溺水事件频发，这节急救课很重要！

台州市立医院 8月12日

—— 点击蓝字，轻松关注   ——

现在正值暑假，是小朋友最开心的时候
在户外玩耍，安全问题至关重要
虽然学校和家长再三强调
仍然有不听话的小朋友
私下结伴去有水的地方玩耍



据世界卫生组织数据显示：全球每年溺水超过50万人，其中37.2万人溺亡。我国每年约5.7万人溺亡。2019年台州发生溺水74人，现场死亡35人！

继重庆1人溺水7人救援
8人全部溺亡的悲剧后
这几天，全国各地也频现溺亡事件

然而每次的“又一起”、“又有几人”溺亡
这些不仅仅是数字，而是一个个鲜活的生命
警钟一次次响起，请家长朋友务必重视！

台州市立医院急诊科主任医师 刘霖敏

今天为大家讲一节溺水急救课
预防溺水，刻不容缓！

溺水后如何自救：

若是不慎入水，不会游泳的人拼命挣扎，手脚并用反而下沉得更快。正确的自救方法是保持镇定，双手垫在后脑勺处，放松肢体，尽可能保持仰泳体位，设法呼吸，等待他救。

溺水后如何他救：

救护者应从其背后接近，用一只手从背后抱住淹溺者头颈，另一只手抓住淹溺者手臂，游向岸边。

备注：救护时应防止被淹溺者紧紧抱住。



岸上的人如何救助：

一边大声呼叫周围的人帮忙，一边向溺水者抛救生圈、木棍、竹竿、矿泉水瓶、泡沫箱、书包、浸湿充气打结的衣服和救生竿等漂浮物。立刻拨打120和110求助。

备注：千万千万千万不要手拉手去救人，水性不好也不能盲目下水救人。



01:21

把人救上岸之后
我们该如何进行心肺复苏

02:09

溺水被救上岸后的现场急救方法 (1)

jiǎn chá shì fǒu yǒu hū xī
与心跳，清除口中的
yù ní yǔ zá cǎo děng
淤泥与杂草等。



溺水被救上岸后的现场急救方法 (2)

rú guǒ méi yǒu hū xī yǔ xīn tiào ,
xīn jīn xíng 5 cì rén gōng hū xī 。
如果没有呼吸与心跳，
先进行5次人工呼吸。



rán hòu jìn xíng xiōng wài àn yā 30 cì 。 zhī hòu
àn zhào rén gōng hū xī 2 cì 、 xiōng wài àn yā 30 cì de
bǐ lì xún huán 。
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。



溺水被救上岸后的现场急救方法 (3)

如果有呼吸心跳，让溺水者侧身，便于呕吐，及时清除呕吐物。



台州文化生活频道

平时该如何预防溺水：

- 1.最有效的方法，远离危险水域！
- 2.仅仅学会游泳还不够，要学好游泳。
- 3.家长加强对孩子的监管和游泳时的贴身陪伴！
- 4.群防群治构筑安全防线：加强防溺水培训尤其是心肺复苏技能的培训。
- 5.重点水域、水库、河塘、沟渠、蓄水池等要有必要的防护栏和醒目的警示牌
- 6.专人巡查，壮大民间救生团队。风景区水域和游泳池要配备足够的专业救生员！



本期讲健康特邀专家

刘霖敏

主任医师

台州市立医院急诊科主任医师、急诊医学硕士

台州市医学会院前急救分会常委

浙江省医学会急诊医学分会中毒学组委员

中国医药教育协会胸痛专业委员会委员。

擅长：急危重症的抢救，尤其是急性中毒和呼吸支持。



内容转自：台州文化生活频道



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越