

# 遇溺水者,如何正确救援

吕曙映

每年夏天有很多溺水事故新闻报道,然而很多溺亡的惨剧,往往是由错误的救援方式导致的。

遇溺水者,该如何正确施救呢?

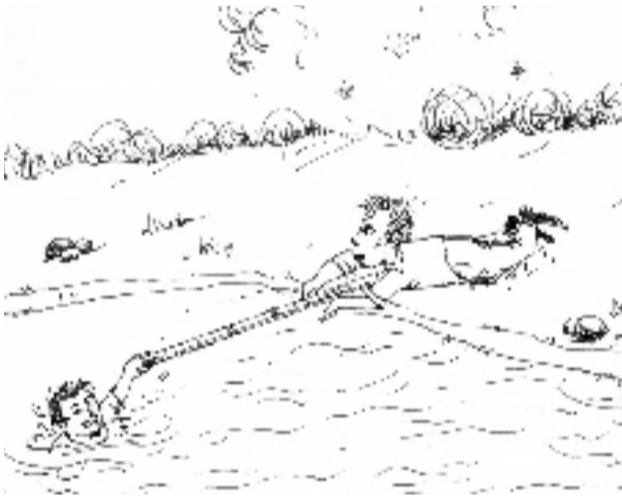
人在溺水时,求生的本能会使溺水者抓住一切能抓住的东西,且力量非常惊人。尤其是未成年人不具备救人的能力和体力,极易被溺水者紧抱缠身或拖拽入水,导致双双溺亡的惨剧。所以如果没有经过专业的训练,并且自身水性不好,千万不能贸然下水救人,要采取正确的方式援救溺水者。

## 看到有人落水 你可以这样做

1.万一同伴发生意外,如果自身不会游泳,最好不要贸然下水救人,首先保持冷静。然后大声呼救,寻求他人的帮助,同时拨打110和120急救电话。

2.随后,马上观察眼前的情况,如果溺水者离岸不远且神志清醒,可以寻找身边的漂浮物抛给溺水者,如救生圈、竹竿或木块等,也可以在书包里装满空矿泉水瓶抛给溺水者,帮助他保持漂浮状态或游回岸边。

3.寻找树枝、竹竿等递给落水者、递竹竿时要趴在地上,以免被拖入水中。



4.若现场无漂浮物、竹竿等,可脱下衣服打绳结抛向溺水者,但也要趴在地上,确保自身安全。

### 溺水者拯救上岸后三种情况的不同处理方式:

1.将溺水者救上岸后,若他意识清醒,需进行保暖,并拨打120;

2.无意识(呼叫无反应),有呼吸、脉搏:清理口鼻异物,侧卧或头偏一侧,等待救护车到达现场,并密切观察呼吸心跳情况,必要时心肺复苏,并拨打120;

3.无意识、无呼吸、无心跳,立即清理口鼻异物,对其进行心肺复苏并拨打120求助。

### 溺水心肺复苏的步骤:



气道闭合

气道开放

1.摆好姿势:让溺水者仰卧在坚实的平面上,头部和胸部处于同一平面,解开溺水者衣物。

2.清理口、鼻、咽异物:若溺水者呕吐,应立即清理。可将溺水者头部偏向一侧,让液体物质流出,或用手指从口腔中掏取异物。

3.打开气道:一手压住溺水者前额,另一只手中指和食指并齐,将溺水者下颌向上抬起,让其头部后仰,直至下颌角和耳垂连线与地面垂直。

4.人工呼吸:施救者一只手按压在溺水者前额,使其头后仰,同时用这只手的拇指和食指捏紧溺水者的鼻孔,另一只手上提下颌,使溺水者气道保持通畅,然后施救者用嘴唇严密包住溺水者口唇,平稳向内吹气。

吹气后,口唇分开,并松开溺水者鼻子,使气体呼出,同时施救者侧头呼吸新鲜空气,进行第二次吹气,每次吹气1秒左右,共吹5次。

5.找准按压部位:按压点位于两乳头连线中点,左手掌根部置于按压点,右手掌压在左手手背上,双手交叉相扣,手指翘起不接触溺水者胸部。

6.掌握力度,胸外按压:施救者伸直双臂,上身前倾,手掌根部垂直用力。按压深度大约5厘米,然后放松,手掌根部不要离开溺水者胸壁,以每分钟100-120次的频率连续按压30次。

7.人工呼吸:参照步骤4再给溺水者进行人工呼吸。

8.观察溺水者情况:观察溺水者呼吸是否恢复,决定是否进行第二轮心肺复苏。

## 再次提醒

### 这些救人方法都是错误的

1.结成“人链”施救:这种救援方式非常危险,因为一旦有人脚下打滑、突然松手或失去平衡,就会导致数人一起落水,造成群死群伤的后果。



2.直接下水施救:未成年人和不会游泳的人,没有足够的力量直接下水施救。况且水库、河流等野外水域水况复杂,直接下水施救难度系数大,极易发生危险一起溺水。



3.倒背控水:控水法难以排出肺内的水,盲目控水反而会导致胃内容物排出。增加误吸入肺的风险,有害而无害。



其实最好的预防溺水方法就是自己提高警惕,远离危险水域,选择正规游泳馆游泳。下水之前先热身,适应水温后再下水,不要在水中相互打闹,若身体不佳更不要参加游泳运动。游泳虽愉快,也一定要注意安全!