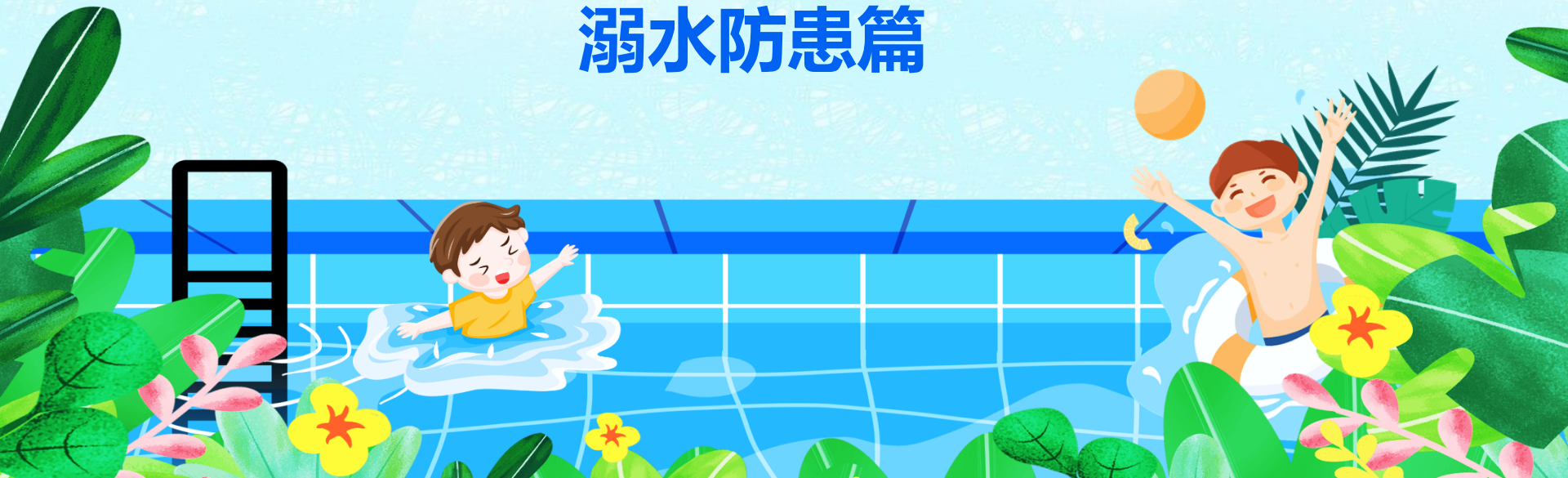




August, 2022 vol.20

嘉義市政府 員工協助方案電子報

溺水防患篇





您知道嗎？

根據歷年溺水事故統計，以5月至9月為高峰期，發生溺斃原因多為戲水、對水域環境不熟悉或穿著牛仔褲等易吸水的衣物下水所導致。以下教大家溺水防患的小妙招吧！





不可不知的溺水十大徵兆

頭在水中往
後仰，嘴巴
張開

頭在水裡，
嘴巴在水面

身體很喘上
氣不接下氣

頭髮蓋在眼
睛或額頭上

試圖背向翻
轉身體

閉著眼睛

試圖往某個
地方移動但
沒有在前進

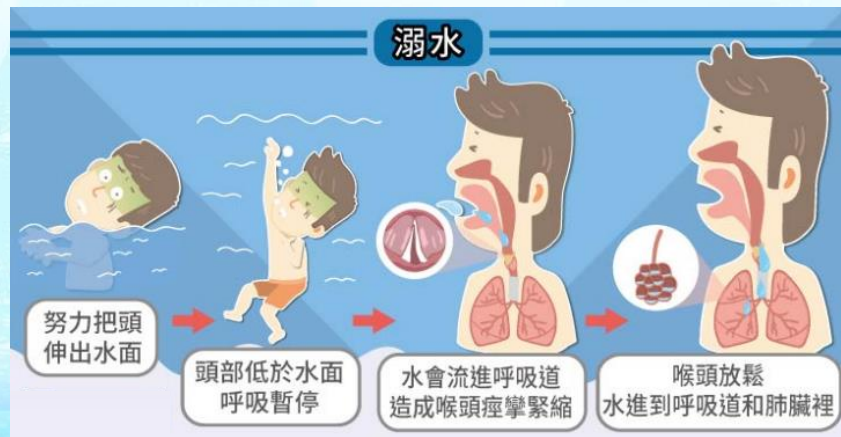
眼神呆滯
渙散

看不太到踢
腿動作

好像在水中
爬梯子



溺水情況圖示



善用救溺口訣 5 步驟



救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫



大聲呼救



叫



呼叫 119、118
110、112



伸



利用延伸物
(竹竿、樹枝等)



拋



拋送飄浮物
(球、繩、瓶等)



划



利用大型浮具划過去
(船、救生圈、浮木、
救生浮標、保麗龍等)



教育部 關心您





防溺 10 招 - 降低傷亡

- ◇ 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
- ◇ 避免做出危險行為，不要跳水。
- ◇ 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
- ◇ 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
- ◇ 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
- ◇ 不可在水中嬉鬧惡作劇。
- ◇ 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
- ◇ 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
- ◇ 注意氣象報告，現在氣候不佳不要戲水。
- ◇ 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。



資料來源:各縣市政府消防局

水域活動地點-【挑三、檢四】

「挑」選設有救生人員值勤的水域，勿於「禁止戲水（游泳）」或「水深危險」等標誌的區域戲水。



1「挑」

2「挑」

3「挑」



「挑」出暗藏惡流處所並遠離之，如低頂水壩、攔砂壩處常可發現翻滾流，可將人員或物體吸住翻滾，造成受困與傷亡。

「挑」選天氣狀況良好之時段，如天候不佳甚至打雷下雨、颱風前後，不可下水。



水域活動地點-【挑三、檢四】

「檢」視自身健康狀況，下水前應充分暖身。



「檢」 1



「檢」查有無穿著游泳衣、或救生衣等服裝，千萬不可穿著牛仔褲入水。

「檢」 2

「檢」查附近是否有無救生繩、圈或具有浮力之物品，萬一溺水事故發生，可作為實施岸上救援之用。



「檢」 3

隨時「檢」視環境狀況，注意漲退潮時間或山洪爆發前兆(如上游傳來隆隆聲、溪水變色或水面忽然上昇等現象)，遠離危險處所。



「檢」 4



溺水後如何自救的守則！

利用仰漂或水母
漂姿勢延長待救
時間。

以最少的體力，
在水中維持最長
的時間，利用可
增加浮力的物體，
使身體上浮，以
待救援。

不會游泳採用大
字浮，感覺快要
下沉時，再深呼
吸一口，就能浮
在水面上。

緩和呼吸頻率，
放鬆肌肉，並減
慢任何動作。



水中如何延長待救時間



① 仰漂

使用仰漂的動作，身體往後仰讓臉部的口、鼻部分浮出水面。其餘的身體部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。



1. 仰漂基本姿勢

a. 垂直漂：

全身放鬆，手腳自然併攏，以立姿漂在水中，吸滿氣後頭部慢慢後仰使口鼻露出水面。



b. 大字漂：

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，雙手向兩旁成大字狀，掌心向上。



c. 水平漂：

依大字漂之動作，再將雙手慢慢向頭上方併攏拇指互扣、挺胸，雙腳自然伸直靠攏。



2. 仰漂換氣要領

- 以口做吐、吸氣動作。
- 換氣要在最短時間內完成**快吐快吸**。
- 每次換氣時要充份吐氣及吸氣。
- 每次換氣間嘴巴緊閉勿使空氣漏掉。

② 水母漂

1. 深吸一口氣後，將臉向下埋入水中，雙足與雙手向下自然伸直，與水面略成垂直，並將身體放鬆，作如水母狀之漂浮。



2. 需換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，利用反作用力抬頭，瞬間吸氣，繼續呈漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。



3. 練習水母漂時，身體應盡量放鬆，使身體表面積與水之接觸面加大，以增加浮力；同時應將雙眼張開，以消除恐懼；此外，頭在水中時，應自然緩慢吐氣，不可故意憋氣，以節省體力。



- ③ 當小腿抽筋時，應先呈水母漂姿勢，再以一手握住腳趾，另一手頂住膝關節，用力拉腳指，使位於小腿後側之腓腸肌盡量伸直，然後用力揉捏其肌腹至復原為止。



Notice



內政部消防署呼籲全國民眾應於下水前多一份準備，做好水域確認及安全防護等相關工作，才能盡情享受各項水域活動！

快樂樂的戲水 平平安安的回家



溺水緊急處理



岸上
救生

供救助之物
施救，是最
安全有效的
方法。

涉水
救生

先觀察地形，
找水淺地方
下水施救。

船艇
救生

離岸很遠能
以橡皮艇、
或氣墊船等
進行搶救。

游泳
救生

此為最危險
的方法，前
述三種都不
可行時，才
採此法。

CPR口訣『叫叫CABD』





溺水急診治療原則

檢查呼吸道
有無阻塞

支氣管鏡對於移
除呼吸道異物有
所幫助

給予靜脈點滴注
射、使用烤燈回
溫及注意血壓等
分析

仍持續低血氧，
使用「葉克膜」
體外循環心肺
支持系統

若血氧濃度過
低給予持續正
壓呼吸輔助

持續缺氧，
應考慮放置
氣管插管

EAP 員工協助方案

發行單位：嘉義市政府人事處

員工協助專線：05 - 2770482 # 274

信箱：s150201@cyc.tw

本報所用插圖擷取自 www.ypppt.com/

更多內容請詳嘉義市政府人事處
員工協助專區→

