



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

頭在水裡，
嘴巴在水面

頭在水中往
後仰，嘴巴
張開

頭髮蓋在眼
睛或額頭上

身體很喘上
氣不接下氣

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

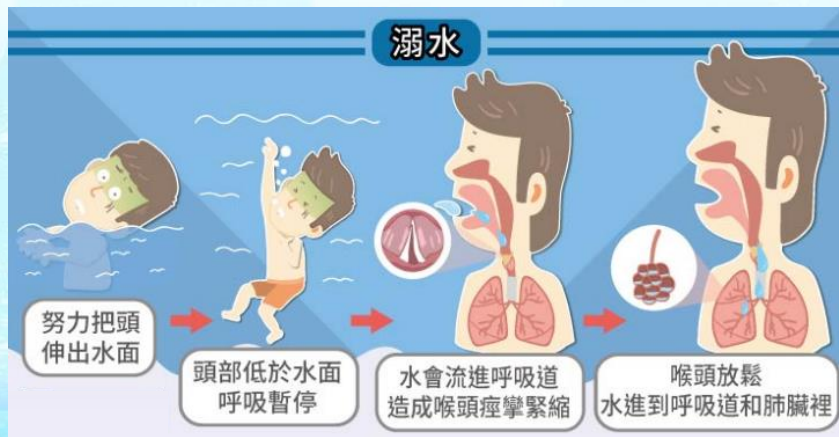
眼神呆滯
渙散

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」 3

「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」 4

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。





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**。
- 每次換氣時要充分吐氣及吸氣。
- 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』



叫

確認患者意識



叫

求救

救護車、AED、幫手



C

按壓胸口

Compression



A

暢通呼吸道

Airway



B

人工呼吸

Breathing



D

去顫 使用AED

Defibrillation



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 →

