暑假来临，预防儿童溺水

健康中国

一、时刻有效看护

儿童溺水预防的首要行动是时刻有效看护。

当你的孩子在水中时，无论是在泳池中、澡盆里，还是在开放性的水域中，不要自己看书或玩手机，因为溺水随时可能发生，并且溺水的过程很快。

二、家中和家周围溺水预防

1. 家中的水盆、水缸用完后立即清空；同时，在家长用水时，让幼儿远离。

2. 给幼儿洗澡后，立即清空水缸/澡盆中的水。

3. 家中的马桶要盖好，家中/家周围的水缸/水井等蓄水容器要加盖。

4. 保证浴室、洗衣房门关闭，避免儿童进入。

5. 如果房屋周围有开放式水域，应在院子或通向室外的房门安装护栏，以避免幼儿自行外出。

三、泳池溺水预防

1. 确保带你的孩子去正规的泳池游泳。

2. 在下水前，确保你的孩子已经掌握关于水中安全的技能；并确保你的孩子已做好热身运动。

3. 如果你与你的孩子一起在水中游泳，那么，必须让你的孩子待在你一臂以内的范围里。

4. 如果孩子自己下水游泳，那么，你需要时刻有效看护。

5. 儿童的水上游泳玩具不能替代标准的漂浮装备。

四、开放水域溺水预防

1. 如果你带着孩子去海滩玩水或游泳，你要做到时刻看护。
2. 若多人一起到海边游泳，必须指派人员轮流看管孩子。
3. 若在海中游泳，一定要让孩子穿上安全、合格并且适合孩子体型大小的救生衣，并扣好所有的扣带。
4. 教授孩子泳池游泳和在开放水域游泳的差异，如不均匀的海浪等。
5. 如果带孩子一起坐船，家长和孩子一定都要穿救生衣，并保证扣好所有的扣带。

五、教育你的孩子关于溺水预防

1. 告知你的孩子应在家长或成年监护人的看管下参加水上活动，不允许单独或与其他伙伴一起去水边玩耍或游泳。
2. 告知你的孩子哪里可以游泳：要去正规的游泳场所游泳。水塘，水渠、江河不可以游泳，即使有人在游泳，也不能去没有游泳管理员，非专门开设的水域游泳。
3. 告知你的孩子如果发现同伴溺水了，他需要怎样做：大声呼喊，但不要下水；可以将周围的救生圈等扔给溺水者。

六、学习心肺复苏，以备急救时用。

关于溺水，我们可能存在以下误区：

- ✘ 1. 充气的水上玩具、游泳圈，可以很好地保护水中的孩子

这是错误的认知。充气的塑料水上玩具、游泳圈不是专业用的漂浮装备，而只是一种帮助孩子暂时浮在水面的辅助工具，当水流发生变化，或孩子自己没有抓住等情况发生时，孩子就可能溺水。

常发生的事故是，充气水上玩具、游泳圈在水的推动下突然翻过你孩子的头或是充气水上玩具、游泳圈突然漏气了，而引发溺水事件。所以，充气的水上玩具、游泳圈只是一种辅助工具而不是专门为救生设计的救生器材。同时，你一定要记住的是，没有任何设备可以替代成人的监护。

✘ 2. 泳池监护员可以监护好我的孩子

泳池监护员的主要职责是维护整个泳池有序，游泳者可以安全地在泳池中游泳。同时，当发生意外时，他能第一时间给予救助。为此，他无法做到专门时时盯着看你的孩子游泳的状况，而时时有效看护水中的孩子，是你自己的第一责任。

✘ 3. 孩子发生溺水时，会拼命拍水或大喊，所以能被及时发现

孩子发生溺水时，实际不一定能拼命拍水或大喊，而是无声的，甚至可能是站着不动，或低头在水下不动的，而你可能还以为他在练习憋气。为此，孩子在水中，家长要时刻看护。