

最新防溺水安全手抄报 防溺水防安全手抄报(大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

防溺水安全手抄报篇一

水草缠身自救法：

江、河、湖、泊近岸边或较浅的地方，一般常有杂草或淤泥，游泳者应尽量避免到这些地方去游泳。如果不幸被水草缠住或陷入淤泥怎么办呢？首先要镇静，切不可踩水或手脚乱动，否则就会使肢体被缠得更难解脱，或在淤泥中越陷越深。用仰泳方式（两腿伸直、用手掌倒划水）顺原路慢慢退回。或平卧水面，使两腿分开，用手解脱。

摆脱水草后，轻轻踢腿而游，并尽快离开水草丛生的地方。

身陷漩涡自救法：

河道突然放宽、收窄处和骤然曲折处，水底有突起的岩石等障碍物，有凹陷的深潭，河床高低不平等地方，都会出现漩涡。山洪暴发、河水猛涨时，漩涡最多。海边也常有漩涡，要多加注意。

如果已经接近，切勿踩水，应立刻平卧水面，沿着漩涡边，用爬泳快速地游过。因为漩涡边缘处吸引力较弱，不容易卷入面积较大的物体，所以身体必须平卧水面，切不可直立踩水或潜入水中。

疲劳过度自救法：

举起一只手，要放松身体，让对方拯救。不要紧抱着拯救者不放；

如果没有人来，就继续浮在水上，等到体力恢复后再游回岸边。

防溺水安全手抄报篇二

游泳是磨炼人的意志、锻炼身体的良好方法，但游泳也有禁忌。

1、忌饭前饭后游泳

空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况；饱腹游泳亦会影响消化功能，还会产生胃痉挛，甚至呕吐、腹痛现象。

2、忌剧烈运动后游泳

剧烈运动后马上游泳，会使心脏加重负担；体温的急剧下降，会抵抗力减弱，引起感冒、咽喉炎等。

3、忌月经期游泳

月经期间游泳，病菌易进入子宫、输卵管等处，引起感染，导致月经不调、经量过多、经期延长。

4、忌在不熟悉的水域游泳

在天然水域游泳时，切忌贸然下水。凡水域周围和水下情况复杂的都不宜下水游泳，以免发生意外。

5、忌长时间曝晒游泳

长时间曝晒会产生晒斑，或引起急性皮炎，亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生，上岸后最好用伞遮阳，或到有树荫的地方休息，或用浴巾在身上保护皮肤，或在身体裸露处涂防晒霜。

6、忌不做准备活动即游泳

水温通常总比体温低，因此，下水前必须做准备活动，否则易导致身体不适感。

7、忌游泳后马上进食

游泳后宜休息片刻再进食，否则会突然增加胃肠的负担，久之容易引起胃肠道疾病。

8、忌游时过久

皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期。

第一期：入水后，受冷的刺激，皮肤血管收缩，肤色呈苍白。

第二期：在水中停留一定时间后，体表血流扩张，皮肤由苍白转呈浅红色，肤体由冷转暖。

第三期：停留过久，体温热散大于热发，皮肤出现鸡皮疙瘩和寒颤现象。

这是夏游的禁忌期，应及时出水。

游泳持续时间一般不应超过1.5——2小时。

9、忌有癫痫病史游泳

无论是大发作型或小发作型，在发作时有一瞬间意识失控，如果在游泳中突然诱发，就难免“灭顶之灾”。

10、忌高血压患者游泳

特别是顽固性的高血压，药物难于控制，游泳有诱发中风的潜在危险，应绝对避免。

11、忌心脏病者游泳

如先天性心脏病、严重冠心病、风湿性瓣膜病、较严重心律失常等患者，对游泳应“敬而远之”。

12、忌患中耳炎游泳

不论是慢性还是急性中耳炎，因水进入发炎的中耳，等于“雪上加霜”，使病情加重，甚至可使颅内感染等。

13、忌患急性眼结膜炎游泳

该病病毒，特别是在游泳池里传染速度之快、范围之广令人吃惊。在该病流行季节即使是健康人，也应避免到游泳池内游泳。

14、忌某些皮肤病游泳

如各个类型的癣，过敏性的皮肤病等，不仅诱发荨麻疹、接触皮炎，而且易加重病情。

15、忌酒后游泳

酒后游泳体内储备的葡萄糖大量消耗会出现低血糖。另外，酒精能抑制肝脏正常生理功能，妨碍体内葡萄糖转化及储备，从而发生意外。

16、忌忽视泳后卫生

泳后，应即用软质干巾擦去身上水垢，滴上氯霉素或硼酸眼药水，擤出鼻腔分泌物。如若耳部进水，可采用“同侧跳”将水排出。之后，再做几节放松体操及肢体按摩或在日光下小憩15——20分钟，以避免肌群僵化和疲劳。

防溺水安全手抄报篇三

- 1、不要私自在海边、河边、湖边、江边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中，有句俗语：有事无事江边走，难免有打湿脚的时候。
- 2、严禁学生私自下水游泳，特别是中小學生必须有大人的陪同并带好救生圈。
- 3、严禁中小學生私自外出钓鱼，因为钓鱼蹲在水边，水边的泥土、沙石长期被水浸泡，而变很松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层苔藓，一踩上去就滑入水中，即使不滑入水中都有被摔伤的危险。
- 4、到公园划船，或乘坐船时必须坐好，不要在船上乱跑，或在船舷边洗手、洗脚，尤其是乘坐小船时不要摇晃，也不要超重，以免小船掀翻或下沉。
- 5、在坐船时，一旦遇到特殊情况，一定要保持镇静，听从船上工作人员的指挥，不能轻率跳水。如果出现有人溺水，更不要冒然下水营救。
- 6、遇到大风大雨、大浪或雾太大的天气，最好不要坐船，也不要再在船上玩。

7、如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊，岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。

8、不要在水中长时间憋气，容易憋气死亡。

9、如果不幸溺水，当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

10、当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

p

防溺水安全手抄报篇四

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，必须做到以下几点：

1、不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

2、必须要有组织并在熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

3、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳；镶有假牙的，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。

4、对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

5、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

6、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

7、在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最为重要。将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅；应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道；将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳动“倒水”动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治。

三、夏季游泳溺水自救方略

防溺水安全手抄报篇五

溺水事故在夏天时有发生，因此我们应重视夏天防溺水的安

全教育，提高人们的溺水安全意识。下面是百分网小编整理的防溺水安全手抄报图片大全，希望大家能喜欢！

- 一、安全二字记心中，远离危险身体好。
- 二、齐抓共管，联防联控，严防溺水事故。
- 三、关爱生命旅程，预防溺水，注意交通安全。
- 四、加强领导，全面落实预防溺水安全措施。
- 五、生命只有一次，请珍爱生命。
- 六、平安伴我在校园，人人时时保平安。
- 七、珍爱生命，坚决不下水游泳；
- 八、生命只有一次，溺水只差一念。
- 九、大手牵小手，安全去游泳。
- 十、不要因碧波蒙蔽了双眼，不要因清凉失去了判断。
- 十一、预防溺水事故发生，确保学生暑期安全。
- 十二、注意安全常记得，快快乐乐每一刻。
- 十三、加强安全管理，建设平安校园。
- 十四、私自游泳很危险，不去深水很重要。
- 十五、我防溺水有高招，大人陪伴第一招。
- 十六、如果你嫌命长，请在此处下水。

十七、花样年华，别为溺水停下！

十八、常在水边走，安全记心头。

十九、强化安全教育，防止溺水事件发生。

二十、安全第一，预防为主。

二十一、赶紧上岸很重要，喝补糖水解疲劳。

二十二、不明水域，请不要下水游泳。

二十三、玩水失足千古恨，回头是岸等来生。

二十四、生命第一，预防溺水；

二十五、严密防范，坚决遏制学生溺水事故发生。

二十六、如果你想变成死鱼一条，就请在此处下水。

二十七、清清河水，防止溺水；珍惜生命，杜绝入水。

二十八、强化教育，增强青少年儿童的安全意识。

二十九、切实增强安全意识，预防溺水事故发生。

三十、珍爱生命，远离溺水。

三十一、珍爱生命，远离危险水域。

三十二、为了你的`生命安全，请不要擅自与同学结伴游泳。

三十三、江河无情，生命无价！

三十四、你不能像鱼儿那般在水中自由，所以，请你预防溺

水！

三十五、珍爱生命，预防溺水。

三十六、此处发生溺水500起，至今未看溺水者上岸。

三十七、水中非天堂，涉水请慎重！

三十八、预防溺水，人人有责！

三十九、不要无父母陪伴下水游泳；

四十、伸手踢腿弯弯腰，预备动作不可少。

四十一、生命只有一次，请远离“水”边。

四十二、生命至高无上，学生安全第一。

四十三、防溺水措施要知道，不可逞能不骄傲。

四十四、为了您的生命安全，去游泳时应有家长陪同。

四十五、珍爱生命！不要一人下水游泳。

四十六、珍惜生命，远离深水！

四十七、加强安全教育，建设平安校园。

四十八、游泳热身很重要，预防溺水要记牢！

四十九、依法监护子女，杜绝溺水事故。

五十、游泳有乐趣，生命最可贵，谨慎！

五十一、全社会齐抓共管，预防青少年儿童溺水！

五十二、安全第一，珍爱生命，预防溺水，从我做起

五十三、为了你的生命安全，请不要在没有家长陪同的情况下私自下水游泳。

五十四、水是生命的源泉，但也有致命的威力！

五十五、防范未成年人溺水，是全社会的共同责任。

五十六、增强防溺水意识，绽放生命光芒！

五十七、维护校园安全，营造和谐环境。

五十八、让溺水事故远离校园，让平安幸福一生相伴。

五十九、溺水事故揪人心，下水游泳不安宁。

六十、我防溺水有高招，游前热身第二招。

六十一、请不要让江河成为你最后的家！预防溺水。

六十二、不要与同龄伙伴下水游泳；不要无父母陪伴下水游泳。

六十三、生命仅一次，水火无情谊。

六十四、珍爱你我生命，河塘切勿靠近！

六十五、我防溺水有高招，解除抽筋第三招。

六十六、水是生命之源，请远离水源地。

六十七、不要让珍贵的水带走你可贵的生命！

六十八、切记：不要去非正规游泳场所游泳！

六十九、珍爱生命谨防溺水，远离危险平安成长。

七十、预防溺水，不要让水变成亲人的眼泪！

- 1、下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；
- 2、下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；
- 3、若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳；
- 4、下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳；
- 7、在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充沛者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。

为扎实做好我镇预防群众、青少年儿童溺水工作，限度地避免和减少人员伤亡和财产损失，维护社会稳定和谐，根据县委、县政府相关安全工作会议精神，结合我镇工作实际，特制定本实施方案。

为强化对防溺水工作的组织和领导，经研究，成立“镇预防青少年儿童溺水工作领导小组”，其组成人员如下：

组长：

副组长：

以预防溺水教育为目标，以全镇水域为重点，全面清查并彻底消除暑期游泳等安全隐患，杜绝伤亡事故的发生。

（一）加强领导。各中小学校、村（居）委会、相关单位要高度重视预防青少年儿童溺水工作，切实加强领导，坚

持“生命至上、安全第一、预防为主”，按照“属地管理、分级负责”和“谁主管、谁负责”的原则，切实负起统筹、协调、动员、组织、管理等责任，采取综合措施，抓好贯彻落实。各有关部门要齐抓共管，充分发挥职能作用，分工协作，切实增强全社会防范意识和防范能力。形成党政领导、部门联动、依法监督、社会关爱的联防联控机制。

（二）落实监护责任。青少年儿童监护人要按照《未成年人保护法》等相关法律法规规定，切实负起监护责任，教育青少年儿童不在水边嬉戏玩耍、不在无监护陪伴情况下游泳，预防溺水事故发生，未成年人监护人要对履行法律规定的监护责任作出。

（三）加强宣传教育。大力宣传有关未成年人保护法律法规，提醒家长加强对青少年儿童的监护和教育。学校要在每年四月至九月集中开展系列教育宣传活动，做到平日天天讲，上、下午最后一节课利用1—2分钟时间开展一次安全教育；节假日前反复讲，放假前上一堂预防溺水专题教育讲座；开好防溺水主题班会；为每个班级配备宣传挂图；发出致家长的一封信；开展预防溺水工作全覆盖的大家访活动；布置预防溺水教育作业；制作知识展板、宣传栏，印发游泳安全宣传册页。广泛、深入地对广大中小學生进行安全教育，不准在无家长或老师的带领下私自下水游泳，不得擅自与同学结伴游泳，不到无安全保障的水域游泳，树立预防溺水的安全理念，掌握相关知识，提高自我防范能力，进一步增强安全意识。

（四）建立长效机制。各村（社区）要在其管辖范围内的各水域权属主体设立醒目的警示标志，加强日常巡查。村（居）委会要在暑期会同共青团、妇联、关工委等进行关于青少年儿童安全教育监护责任的家访。建立假期安全对接机制。建立安全家访机制。学校要动员全体教职员工，在每学期和每年暑期开展安全家访活动，通过多种形式将安全教育宣传工作覆盖到每一位家长。要突出抓好各类考试毕业离校后及暑期等节假日学生脱离学校教育、留守儿童远离父母监管等薄

薄弱环节，落实监管责任。要认真落实青少年儿童安全包保责任制度，特别是节假日的值班包保责任制度，各村（社区）、各校、各单位要坚持领导带班，加强值班力量，值班电话要保证24小时畅通。要实行重大安全事故信息的报告制度，及时如实上报相关信息，不得瞒报、迟报、漏报。如遇突发事件，要迅速启动应急预案并妥善处理。各校、各村、各单位上报信息要及时、真实、准确。

1、如果青少年儿童因游泳而发生溺水事故，第一个发现者应立即呼救并设法营救，但应当注意保护自己，同时要报告学校和当地村（居）委会或主管单位。

2、学校、村（社区）或镇直单位接到少年儿童溺水的报告后，应立即赶往事故现场，组织救援，并立即向镇政府报告，必要时拨打110、120求救。

3、动用一切器材对溺水者进行营救，给溺水者做人工呼吸，尽快救醒溺水者，减少伤亡程度。

4、第一时间通知溺水少年儿童家长。

5、尽快将溺水者转移到附近的医院去治疗。

6、如果发现溺水者死亡，必须马上如实地向镇政府报告，镇政府向上级主管部门报告死亡情况，并协助有关部门做好事故后的处理工作。

1、各村（社区）、各校、有关单位要成立相应组织机构，确定专人，负责对预防溺水教育工作作出全面部署。

2、围绕工作重点，开展以游泳安全为主的各类安全隐患专项治理活动。各村（社区）、各单位要认真开展辖区水域的排查和整治活动，确保一方平安，要对周边的池塘、河流、水库等水域情况进行认真自查，及时消除安全隐患，做好安全

警示工作，积极预防溺水事故的发生。同时要结合其它安全工作，开展一次全面的安全大检查，消除隐患和不安全因素。

1、不要私自在海边、河边、湖边、江边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中，有句俗语：有事无事江边走，难免有打湿脚的时候。

2、严禁学生私自下水游泳，特别是中小學生必须有大人的陪同并带好救生圈。

3、严禁中小學生私自外出钓鱼，因为钓鱼蹲在水边，水边的泥土、沙石长期被水浸泡，而变很松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层苔藓，一踩上去就滑入水中，即使不滑入水中都有被摔伤的危险。

4、到公园划船，或乘坐船时必须坐好，不要在船上乱跑，或在船舷边洗手、洗脚，尤其是乘坐小船时不要摇晃，也不要超重，以免小船掀翻或下沉。

5、在坐船时，一旦遇到特殊情况，一定要保持镇静，听从船上工作人员的指挥，不能轻率跳水。如果出现有人溺水，更不要冒然下水营救。

6、遇到大风大雨、大浪或雾太大的天气，最好不要坐船，也不要到船上玩。

7、如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊，岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。

8、不要在水中长时间憋气，容易憋气死亡。

9、如果不幸溺水，当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

10、当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

1、下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；

2、下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；

3、若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳；

4、下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳；

7、在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充沛者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。

当我看完《防溺水宣传片》时，仿佛有千思万绪涌上心头。水与人类的生活密不可分，可有时它却用它那老虎般的大口吞没了无数儿童的生命……说到这，我又想起了老师的叮咛，父母的嘱咐，不禁发此感言：防溺水很重要！

每当夏季来临时，总能看见一些儿童在水中嬉戏、打闹，可一下不注意就可能造成溺水事故发生。每年因溺水死亡的儿童多如牛毛，以下几个事件更是引起了我们的熟虑：

2、两名小学一、二年级的学生，暑期到外婆家度假，暗地里瞒着外公、外婆去河里摸鱼，结果淹死在河里，无一生还……这一串串惊人的数据足以令人深省，而这些死亡的背后，更多的是对防溺水知识的缺乏。

防溺水家长、老师日日讲、月月讲，可真正做到防溺水并没有想象中那么容易。首先，学会游泳是必然的，它能在关键时刻救你；而更重要的就是了解一些防溺水知识，“防患于未然”，虽说它是书面的，但它却能在最危急的时候给你最清晰的判断。

同学们，认真学习防溺水知识吧！它能让你受益一生。同时，也让我们用健康的童年来奠基美好的人生。

防溺水、六不准，牢遵守、定安稳。

看小河、多秀美，私下水、危险随。

水泥岸、直且立，力不支、无处栖。

黑淤泥、藏水底，如陷入、难逃离。

大河流、轮船行，水流急、波涛滚，

漩涡多、暗流行，被卷入、活不成。

不会游、远离水，同学邀、立拒绝。

会游泳、莫逞能，下水前、想亲人。

学救助、提技能，遵规章、享太平。

1、不准在上学和放学回家途中到河边、沟渠、井边等危险水域地方玩耍、戏水；

2、不准私自或结伴到江河、水库、池塘等危险水域游泳；

3、不准到不熟悉的、无安全设施、无救护人员的水域游泳；

4、不准在危险水域边洗手、洗东西、推拉玩闹、打捞物品；

- 5、不准在雨天到井边、江河、水库、池塘、沟渠等危险水域边行走；
- 6、不准到江河、水库、池塘等危险水域边钓鱼、捉鱼；
- 7、不准借用器具在危险水域当船来划水；
- 8、不准盲目下水救助落水同伴，尽可能向成年人求助，避免发生因盲目施救而导致更大的不幸。

有数据表明，溺水是中国14岁以下儿童意外死亡的首要原因。所以家长们带宝宝去海边玩耍，一定要负起监护责任，看护孩子安全永远是第一位的，家长和孩子都需要置身于安全区域可控范围，不玩手机不现实但玩时需时刻关注，一心多用。二是对大海多些敬畏之心，溺水很多时候是无声无息发生的！

很多人以为溺水的人会大喊大叫惊慌失措，实际上，很多时候是静静的站立在水中的样子，或者好像在水里垂直爬一个隐形的楼梯，而不是平躺在水里。头是大多数在水面上，嘴巴有时候在水外，有时候在水里，一上一下好像冒泡。一旦出现溺水现象，家长只有30秒钟的营救时间。再长久就要看这个溺水人的造化了，很多时候大脑长期缺氧后会有后遗症。

- 1、溺水者不会呼救。他们必须先能呼吸，才能说话。一个人溺水时，嘴巴会没入水中再浮出水面，中间没有时间呼气、吸气，加上呼救。
- 2、溺水者也无法挥手求救。溺水者会本能地将双臂伸到两侧，向下压，好让嘴巴浮出水面，小孩则可能会将手臂前伸。总之，他们无法划水朝救援者移动，或把手伸向救援设备。
- 3、溺水者在水中是直立的，没有踢腿的动作，他们只能挣扎20—30秒，之后就会沉下去。

4、眼神呆滞，无法专注或闭上眼睛，头发可能盖在额头或眼睛上。

5、溺水最重要的迹象就是看起来不像溺水，他们看起来可能只是抬头在看天空、岸际、泳池边或码头。这个时候你要问：“你还好吗？”如果他们能回答，大概就没事。如果眼神涣散，可能只有不到半分钟的时间救他们一命。

6、小孩在戏水时会发出很多声音，当发现孩子安静无声时，就该去看看怎么回事。

发现有人溺水时我们可以这样做：

1、大声呼喊，寻求帮助，让更多的人知道，以便获取更多的救援机会。

2、根据当时情况给予溺水者救生圈、竹竿、绳子等救生设备或者人为的救援。

3、将溺水者拖到岸上，或者其他救生设备上。转运过程中，务必是保持呼吸道通畅。建议将溺水者身体侧卧，随时观察溺水者呼吸状态。

4、及时启动心肺复苏，先行2次的人工呼吸，然后再进行胸外按压30次，这样循环下去。这里特别注意一下：急救溺水者的心肺复苏顺序和一般的心肺复苏顺序不一样，是要先人工呼吸开放气道，再胸外按压。

5、溺水者昏迷不醒不要急着做挤压胸腹部的排水动作，在心肺复苏时处理溺水者嘴里的东西等，保持呼吸道开放是非常有必要的。

时间就是生命，溺水时间长短关乎生命，必须争分夺秒。希望每个人都知晓一些医学常识和基本的急救技能，在关键时

刻可以救人一命。

总结下来，呼救、脱离现场、保持呼吸道通畅、人工呼吸，识别心脏骤停，必要时心肺复苏。寻找心脏除颤仪、不要做排水动作、第一时间拨打急救电话，这些是我们急救时牢记的关键词。