

注意! 这些防溺水知识要牢记

□记者 倪妮

暑期来临,游泳玩水成了不少青少年消暑的方式之一。然而,游泳玩水在带来欢乐、凉爽之余,也暗藏着安全隐患。在我国,溺水被称为中小學生非正常死亡的“第一杀手”。因此,对青少年进行防溺水教育刻不容缓。那么,溺水的原因有哪些?该如何预防溺水?溺水后又该如何自救和他救?记者就此采访了市红十字水(海)上应急救援队、区红十字会相关专家。



溺水原因多种

缺乏安全意识为首

尽管学校、相关部门不断开展防溺水安全教育,但社会上青少年溺亡事件仍有发生。市红十字水(海)上应急救援队队员翁波立认为,溺水的原因有多种,其中最主要的是青少年及家长缺乏安全意识。

翁波立告诉记者,在他以往参与的救援案例中,其实很多溺水青少年是会游泳的,但因为安全意识淡薄,最后还是发生了溺水事故。即使是习水性的人,未做充分准备活动,下水后突然遭受冷水的刺激,或者游泳的时间过长、体内的二氧化碳丧失过多等原因,也会在水下出现四肢痉挛、抽搐,导致失去自主能力而下沉。同时,在非开放水域游泳,四肢可能会被水草缠绕而导致下沉,或陷入泥沙而失去控制能力。在水中互相嬉戏、打闹,发生意外后又惊慌失措也会导致溺水。身体不好,患有心脏病、贫血、癫痫及其他慢性病的人,可能在游泳中因冷水刺激而旧病复发,从而导致溺水。

“未成年人是溺水的高危人群,在我国,溺水是1岁至14岁未成年人非正常死亡的首位原因,且溺水事故的高发时段主要集中在暑期。”在翁波立看来,暑期溺水事故频发的主要原因在于暑期天气炎热,很多未成年人喜欢游泳、玩水等;部分水域安全隔离措施不到位,增加了未成年人溺水的风险;绝大多数未成年人处于学校监管之外,部分家长因工作等原因无法对未成年人进行有效监管,导致监管缺位。在翁波立此前参与救援的案例中,未成年人溺水事故多发生在暑期、周末、节假日或放学后;农村地区多于城区,同时多发生在无人看管的江河、池塘、水库等野外水域;多发生在学生自行结伴游玩的过程中,有的是结伴下水游泳溺亡,有的是为救落水同伴致多人溺亡;多为小学生、初中生,男生为主。

“一些群体性溺水事故,都是因为孩子们结伴到水边玩,出于好奇心理玩水,又对水域的危险性缺乏基本认知。”翁波立说,未成年人溺水主观上存在六大因素:无知危险、无视警示、好奇心、侥幸心理、恐惧心理、技能缺失。实际上,很多溺水事故事发地周围都有“水深危险,禁止游泳”等警示标志,而且非常醒目。但不少未成年人对警示标志熟视无睹,依然下水游泳,进而导致溺亡悲剧发生。此外,即便该水域发生了溺水事故,之后依然有人未吸取教训下水游泳,造成溺水事故周而复始。因此,筑牢青少年防溺水安全防线刻不容缓,需要全社会多方发力,共同守护未成年人的生命安全。

防溺水不可大意

有效看护是关键

对于未成年人溺水预防,翁波立认为,家长的有效看护是重要手段。眼下正值暑期,学生空闲时间增多,而大多数家长需要上班,导致在孩子看护上易出现监护死角。且气温上升,越来越多的孩子想去游泳戏水,以此来消暑降温。“家长再忙,也要记得看好孩子,千万别让孩子处于无监管状态。”翁波立说,因工作无法陪伴孩子,一定提醒委托监护人看好孩子,同时要叮嘱孩子远离危险水域。

“预防溺水事故的发生,得先消除大众对溺水的误区。”翁波立说,很多人印象中的落水场景是:一直不停地双手拍打水面,连续大声地呼喊着救命……其实,这更多是影视剧里的画面,跟现实还是有很大差别的。事实上,很多人溺水几乎都是“无声”的。首先,溺水后溺水者真正在水中浮动挣扎的时间只有短短20至30秒。一旦在这段时间内,没被及时发现,溺水者就会窒息缺氧昏迷,慢慢沉入水中。其次,在这短短的20至30秒内,溺水者嘴巴会没入水中再浮出水面,中间几乎没有时间呼吸,更加无法开口大声呼救。所以,有时明明家长就在边上,也很难注意到孩子处于溺水的危险中。

翁波立说,溺水主要有以下表现:突然安静无声,溺水者的嘴会没入水中,再浮出水面,没时间呼救;溺水者手臂可能前伸,但无法划水向他人移动;溺水者在水中是直立的,不能踢腿,往往挣扎20至30秒之后沉下去;溺水者眼神呆滞或是闭着眼睛,头发可能盖在额头或眼睛上;溺水者可能会头后仰,嘴巴张开,有的孩子头可能前倾;溺水者看起来可能只是抬头看天空、岸边、泳池边或码头。家长一旦发现孩子询问无反应、眼神涣散,就需立刻伸出援手。

“不要以为在游泳池等室内场所时,就不需要时刻关注孩子。”翁波立说,一些家长会认为,游泳池配有监护员和救生员,救生员会及时抢救孩子,于是放松对孩子的看护。但泳池监护员主要是维护整个泳池的安全和秩序,并不会一直盯着某个孩子,仍需要家长关注自己孩子的状态。此外,游泳圈等水上充气玩具并不是专业用的漂浮装备,只是帮助孩子暂时浮在水面的辅助工具。如果水流突然发生变化,或者孩子没有抓住,也会发生溺水。经常出现的状况是,游泳圈在水的推动下突然翻过孩子的头或是游泳圈突然漏气,从而引发溺水事件。

“没有任何设备可以替代成人的监护。”翁波立提醒家长,儿童溺水预防的首要行动是时刻有效看护。当孩子在水中,家长切不可看书或玩手机等。因为溺水随时发生,且溺水的过程很快。一般来说,溺水者溺水2分钟后,便会失去意识,4—6分钟后神经系统便遭受不可逆的损伤。



溺水救援很重要

自救他救有技巧

“人一掉进水里,本能反应是直立挣扎,而这种姿势会消耗大量体力,有继续下沉的危险。在模拟试验中,我们发现落水者高举双手,身体反而沉得更快。”翁波立说,溺水救援的黄金时间往往只有5分钟,短时间内若没能及时进行自救或他救,溺水者生还几率就会降低,所以掌握科学的自救和他救技能十分重要。

那么一旦落水,应如何自救?翁波立告诉记者,落水者要尽可能增加在水中坚持的时间,以待救援力量到达。“一旦意外落水,有两种自救方式,一种是抱膝式,另一种是仰漂式。”翁波立说,人在落水时首先保持冷静,双手抱住膝盖,低头成蜷缩状,人会慢慢上浮,当感觉背部离开水面时,迅速向下推水,同时抬头换气,然后下沉恢复抱膝状态,循环往复,以确保自身的正常呼吸,这种抱膝式的方式可以延长自救时间。另外一种自救方式是仰漂式,这种方法的好处是所需的力更小,节省体力。仰漂的重点,在于让身体的脸部、鼻部分,浮出水面,其余的部位则在水面下,维持浮力。首先,将双手放于水中,人往后仰,保持口

鼻浮出水面进行缓慢换气。当下沉时闭上嘴巴,鼻子出气,微微推水,等待上浮。

除了科学自救之外,遇到有人溺水,下水施救也要掌握科学的方法,量力而行,尤其是未成年人不要盲目下水救援。在群体性溺水事故中,盲目施救成为酿成悲剧的最主要因素。“手拉手施救并不可取,施救者无法承受溺水者的拉力,尤其是多人手拉手施救,最上边的一人无法承受多人拉力,就有可能导致悲剧的发生。”翁波立说,营救落水者时,可在岸边寻找一些足够结实的长杆,例如竹竿、撑杆、鱼竿等伸向被困者。落水者离岸较远时,可使用绳子绑住救生圈等救生设备,扔到被困者面前,等其抓住后将他带回岸边。其他方法都不能实施时,再下水从背后或侧面接近溺水者,托起他的身体让头部露出水面侧游上岸。而未成年人救人能力不足,不要盲目下水施救,应该第一时间大声呼叫,找成年人帮忙,拨打119报警。

如果孩子真的不幸发生溺水,家长应当怎么办?“孩子溺水后千万不要先急着‘倒立控水’!尤其是当孩子

意识丧失,心跳呼吸全无时,应立即进行心肺复苏,千万不能让‘控水’占据了宝贵的救援时间。”区红十字会工作人员韩彩红说,溺水者的核心问题是缺氧,争分夺秒进行心肺复苏是挽救溺水者生命的关键。

发现孩子溺水后,首先家长应当在保障自身安全的情况下,迅速将孩子带离危险水域,同时请周围人拨打120求助。其次,让孩子仰面平躺于平地,将头偏向一侧,大声呼叫并拍打患儿,用耳朵贴近孩子口鼻,观察他是否有意识、呼吸及脉搏。如果孩子有意识、心跳呼吸正常,应陪伴在其旁边,等待急救人员到来,采取保暖措施并送往医院进一步治疗;如果孩子没有意识,也没有心跳和呼吸,应即刻对孩子进行心肺复苏。急救时要尽量减少按压的中断,保持连续性,并密切观察溺水儿童是否恢复自主心率,即大动脉搏动60次/分钟以上。如果仅有心跳没有呼吸,继续心肺复苏,只有在呼吸、脉搏和意识都恢复的情况下,才能暂停。随后要立刻做好保暖措施,并继续观察,避免再次出现心跳和呼吸的停止,直到120救护车赶到。