

## 暑期防溺水刻不容缓

临夏融媒记者 马玉兴

会上关于溺水存在的认知误区。

“会游泳就不会溺水”:他强调,溺水不仅发生在不会游泳者身上,即便是游泳熟手,也可能因抽筋、体力透支、突发疾病或恐慌等原因而遇险,自然水域的复杂远超泳池,绝不可盲目自信。

“溺水时会大声呼救”:他指出,真实的溺水往往是无声的挣扎,人在溺水时本能地保持口鼻露出水面,无法呼喊或挥手。识别溺水要观察是否屏气呆滞、头部后仰、身体直立挣扎等征兆。

“游泳圈能保障安全”:他提醒,市面上的塑料游泳圈多为玩具类产品,易破损、易滑脱,不能替代专业救生设备。有效的防护应选用符合国家标准的救生衣或浮力背心。

## 落水施救流程要牢记

“在野外不明水域中游泳,还可能遇到漩涡,需要高超的游泳技术才能挣脱,但大多数野泳的青少年并没有经过专业培训。”孔垂胜说,缺乏管控的水域岸边土壤情况复杂,大量行人经过形成松软的沙坑,稍不注意就容易跌入水中,而野外水域一米以下的水温偏低,容易导致溺水者抽筋,失去对身体的控制。并且野外水域水底情况不明,水草、垃圾袋、绳子和树枝等都是“隐形杀

手”,溺水者一旦被缠住就很难挣脱。谈及落水应对措施,孔垂胜强调,冷静是第一自救法则。落水者应保持面部朝上,双臂自然放于身体两侧,避免剧烈挣扎,同时调整呼吸节奏,以浅吸深呼增强浮力,等待救援。

他特别提醒未成年人,要远离野外“野泳点”,只去配备专业救生员的正规泳池或海滨浴场。下水前留意警示标识,观察救生设施位置。要系统学习游泳,更要敬畏自然水域,识别风险。学会遇险时保持冷静,采用“水母漂”保存体力,等待救援,比盲目挣扎自救更有效。同时,遇到同伴落水时切不可盲目施救,更不能手拉手下水,应立即呼叫成年人或拨打报警电话,寻找可延伸施救物,如树枝、绳索、救生圈等。

对于施救者,在确保自身安全前提下,应从落水者背后接近,以单手夹持其腋窝或胸部,采取侧泳或反蛙泳方式将其拖带上岸。

## 救人上岸后这样做

清除口鼻堵塞物:让溺水者头朝下,清除口腔和鼻腔内杂物。

倒出呼吸道内积水:救人者半跪,顶住溺水者的腹部,让溺水者头朝下,拍背。



人工呼吸:对呼吸及心跳微弱或心跳刚刚停止的溺水者,迅速进行人工呼吸,同时做胸外心脏按压。

吸氧:现场有医疗条件的,可对溺水者注射强心药物及吸氧;条件不足的,用手或针刺溺水者的人中等穴位。

脱下外套:如果溺水者身上穿着外套,要尽早脱下,湿漉漉的外套会带走身体热量,产生低温伤害。

“暑期是孩子们释放快乐、健康成长的时光,防溺水绝不能有丝毫松懈。”孔垂胜呼吁,“珍爱生命,远离野泳,让清凉与安全同行,让这个夏天多一份安心,少一份遗憾。”



## 健康临夏

共建共享 全民健康

临夏州融媒体中心 临夏州卫生健康委 合办



## 州疾控中心举办职业人群心理健康知识讲座

**本报讯** (临夏融媒记者 马玉兴)近日,州疾控中心举办了临夏州2025年度职业人群心理健康知识讲座。讲座邀请甘肃省《省级职业人群心理健康专家宣讲团》成员、省疾控中心寇振霞主任医师作题为《职业危害控制与心理健康管理》的专题辅导讲座。

讲座中,寇振霞通过深入浅出、通俗易懂的方式,向在场人员普及了职业人群心理健康管理相关知识。重点讲解了职业卫生相关法律法规、用人单位职业病防治主体责任、职业危害因素及控制,正确选择和佩戴个体防护用品、

各县(市)疾控中心从事职业健康监

管工作人员、甘肃临夏经济开发区涉及职业危害用人单位重点岗位劳动者以及

州疾控中心职业卫生监督科全体工作人

员共计200余人参加了培训,发放相关资

料200余份。

各县(市)疾控中心从事职业健康监

管工作人员、甘肃临夏经济开发区涉及职业危害用人单位重点岗位劳动者以及

州