

## 健康、安全同行 Travel with Peace of Mind

暑期来临，海滨海岛游已逐渐进入旺季。但此时也是意外的多发季节，AA 华助在此为您奉上小贴士，祝您有个健康、快乐的假期！

### ◆ 若是在水中遇险该怎么办？

尽量保持头后仰、口向上 不会游泳的人落水，要尽量保持头后仰，使口鼻露出水面呼吸，不能将手上举或挣扎，以免身体下沉。在深水域溺水，尽量让上身保持在水面以上。深吸一大口气，胸腔充满气体时身体就会向上浮；当吐气时，胸腔气体排出，身体会下沉。换气时一定要注意，大口吸气前要将憋在胸腔的气体全部呼出去再吸气，以免长时间憋气造成缺氧。并寻找支撑点以求站立。

海中抽筋不要发力划水 水中抽筋时，先深吸一口气，憋到水里，双手去扳脚趾，用力向前伸腿，最大限度地拉伸筋脉，越伸展越好。如果此时憋不住气了，可以换一次气，再憋气继续扳，直到疼痛缓解，再缓缓地游向岸边，上岸处理。

被海草缠住切莫乱撕扯 被海草缠住时，千万不要惊慌。深吸一口气，潜下去看看海草是什么结构，如何被缠住了，想办法松开。如果憋气时间短，可以上来换气，再潜下去松开海草。不要盲目去撕扯。



### ◆ 岸上同伴如何施救？

#### 不要盲目下水施救

在自然水域发现有同伴溺水，不了解水域环境的、水性不佳的同伴一定不要盲目下水。如果非要下水救人，一定要注意同伴们不要全部下水救人，至少留有一人在岸上大声呼救寻求救援人员帮助。

#### 为落水者建立信心

不会游泳的人落水往往会惊慌失措，丧失理智。这时候岸上的人一定要大声告诉他，“不要慌，不要怕，我们来救你了。”让落水者感受到希望、安慰，能够激发溺水者的求生信念，也有助于溺水者恢复理智

#### 借助周围可用物品

要寻找周围一切可以利用的东西，例如折下长树枝递给溺水者，或者将衣服、腰带绑在一起，甩给溺水者。如果要下水救人，一定要在腰部拴上绳子，岸上的人抓住绳子另一端。此外，在岸上救人时，一定要半蹲下来，降低身体重心，身子尽量向后靠，并与岸边保持一定距离。农村水坑、水洼的水岸多是泥土堤岸，施救者离岸太近可能会造成坍塌，继而掉进水里。

#### 施救要先看再靠近

下水救人要遵循“一看二靠近”的原则。一看就是看溺水者意识是否还清醒，是否会配合施救者施救。二靠近就是要从侧面去靠近他，和溺水者保持一米到两米的距离。先潜下去推落水者的腰，然后托住落水者腋下，用自己的胯部顶住溺水者的腰，防止其下沉，然后躺倒在水面上蹬蛙泳腿向岸边缓缓靠近。