

珍爱生命 防溺水救护

山东省红十字会应急救护培训师

黄惠







溺水：

指人淹没于水或其他液体中，水与污泥、杂草等物堵塞呼吸道和肺泡，或因咽喉、气管发生反射性痉挛，引起窒息和缺氧，肺泡失去通气、换气功能，使机体处于危急状态，由此导致呼吸、心搏停止而致死亡称溺死。



溺水进程快，一般溺水时间
小于**10**分病人有很大生存希望，
超过**25**分病人存活渺茫。

需要**争分夺秒**急救！



溺水生存链



预防

识别

提供漂浮物

脱离水面

现场急救

自救互救



家长“四知道”

孩子去哪里？



孩子做什么？

孩子和谁去？

孩子何时回来？

如果孩子想和小伙伴去野外玩水，一定要及时当面阻止；
如果孩子在外没有及时回来，要立即去寻找。

提醒

如果是幼童，尤其要看护好，不要让其脱离监护视线，以免发生溺水、坠楼、走失等悲剧。



教育部：防溺水安全 “六不”

1

- 不**私自**下河游泳

2

- 不**擅自**与他人**结伴**游泳

3

- 不在**无家长**带领的情况下游泳

4

- 不到**无安全**设施，**无救援**人员的水中游泳

5

- 不到**不熟悉**的水域

6

- 不盲目下水**施救**



危险水域有哪些？



野外水域为什么危险？



水底状况异常复杂，可能长有水草等植物，容易缠住人的脚！



江河岸边有一些延伸、缓冲区域，孩子在此玩耍游泳时，容易滑落到深水区。



有些水库、河道底泥松软，人容易陷入泥沼而无法动弹。



有的水体表面看似平缓或静止，水下却暗藏漩涡，很容易把人冲走。



注意 事项

饱饭后、空腹时
饮酒后、服药期



选**正规泳池**，不野游



身体**不适**不下水



不用**充气式泳圈**



游泳前要**热身**



水中不宜停留**太长**



儿童、老人、**伤残人士**有人**陪同**

不在入水前大口快速喘气，不用过渡换气的方法进行潜泳前准备。



广东汕头清明节1名小孩落水 家人施救7人相继溺亡

2015年4月5日下午，汕头潮阳区金灶镇新林水库发生一起7人溺水死亡的意外事故。事故起因是一小孩扫墓后到水库洗手失足落水，其父母，兄弟姐妹和亲戚接连下水救援，由于不识水性，相继溺水身亡。





溺水自救

落水者自救关键：

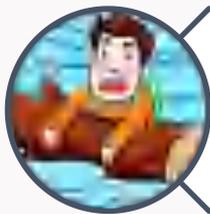
冷静



根据美国心脏病协会资料：**70%**的溺水者是因惊惶失措所致死亡。



溺水自救要记住



迅速抱住浮具



尽快抓住泳道线



屏住呼吸 仰泳露鼻



溺水者的两个自救法

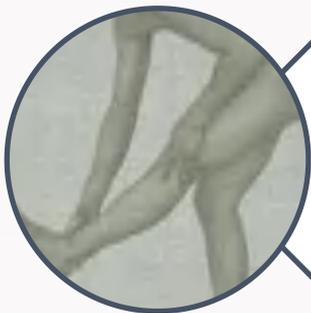
除呼救外，取**仰卧位**，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。**呼气要浅，吸气要深。不要慌张，不要将手臂上举乱扑动，使身体下沉更快。**



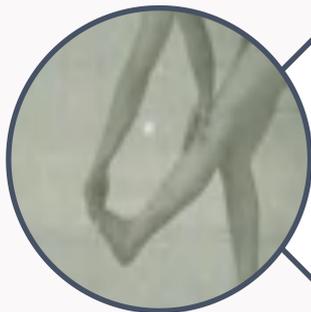
会游泳者，如果发生**小腿抽筋**，要保持镇静，采取**仰泳位**，用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲，可使痉挛松解，然后慢慢游向岸边。



解除抽筋的方法（小腿抽筋）



深吸一口气，**头**潜入水中**背**部浮出水面。用抽筋腿**对侧**手握抽筋腿**脚**指。



用**同侧手**压抽筋腿的**膝盖**，使抽筋腿**伸直**。



溺水互救

别人溺水
你能够做的事情





溺水最重要、最有害的后果是缺氧，所以必须尽快恢复通气、氧合灌注，这就要求目击者尽快行CPR(心肺复苏术)，尽快启动急救医疗救助系统。



2

实操



心肺复苏CPR程序



A 打开气道



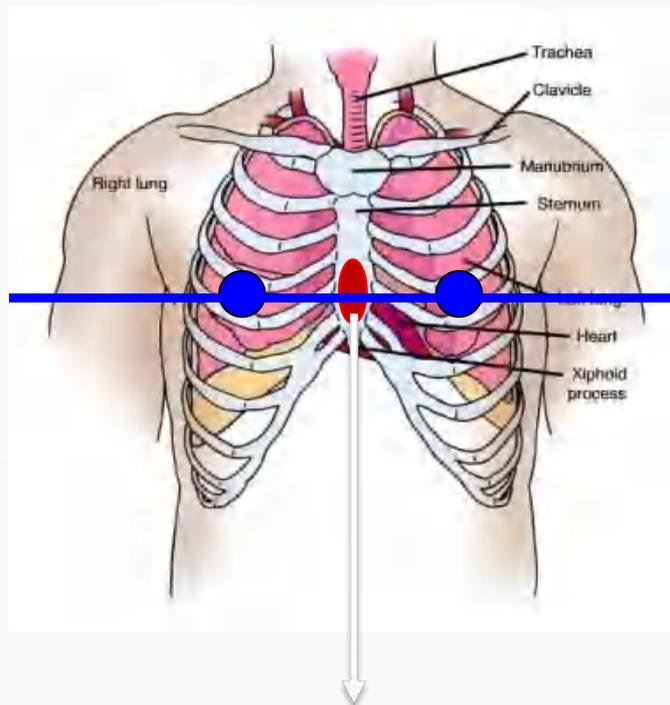
B 人工呼吸



C 胸外心脏按压



成人胸外心脏按压部位



两乳头连线中点
(胸骨下1 / 2处)



胸外心脏按压手法





按压要求

要点：扣 翘 直 直 看

上臂伸直，垂直于地，以髌关节为支点

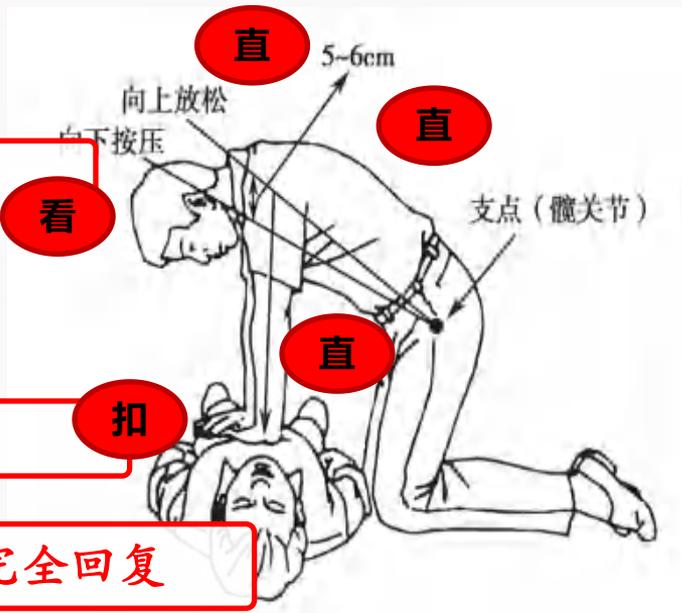
按压深度5~6厘米

按压频率100~120次/分钟

按压与放松间隔比1:1

尽量避免按压中断

每次按压后放松，使胸廓完全回复





高质量心肺复苏标准

按压位置必须准确 按压要快速、有力

- ✓ 成人按压频率100~120次/分钟
- ✓ 按压深度5~6 厘米
- ✓ 每次按压后胸廓完全回复，按压与放松比大致相等
- ✓ 持续按压，尽量避免胸外按压的中断
- ✓ 避免过度通气



心肺复苏有效的指征

- ✓ 面色、口唇由苍白或青紫转红润
- ✓ 可触及脉搏
- ✓ 可看到自主呼吸
- ✓ 瞳孔由大变小，对光反射恢复
- ✓ 眼球活动，手脚活动，有呻吟



心肺复苏终止的条件

- ✓ 伤病员已经恢复自主呼吸和心搏
- ✓ 专业人员接替
- ✓ 现场救护环境危险需转移伤病员



江河无情 生命无价
珍爱生命 远离危险水域

感谢聆听