

We want you to know™



檢查 ✓

檢查週圍環境是否安全
檢查受害者的知覺、呼吸、
生命徵兆和流血程度

打電話 ✓

通知救生員或
撥打9-1-1或當地的緊急電話

護理 ✓

照顧你觀察到的受害者狀況

水上活動安全注意事項

下水前

- 了解如何預防、認識和護理暑熱緊急狀況。
- 挑選安全地點從事水上活動。留意任何安全隱患。
- 坐船時穿上經海岸巡邏隊核准的救生衣。
- 了解當地天氣狀況。做好應付可能出現的壞天氣的準備。
- 攜帶重要的安全設備：長桿或鉤杖、救生帶、救生圈、拋擲袋、重壺和救生繩。

游泳時：

- 不要獨自游泳。
- 要在有人管理的地方游泳。
- 喝酒後不要游泳。
- 吃東西後游泳要量力而為。
- 游泳時不要嚼口香糖或吃東西。
- 如果不知道水的深度，應該腳先下水。
- 知道自己能遊多遠，量力而為。
- 留意體弱的游泳者。
- 學習正確的安全跳水方法。
- 學會游泳和學習游泳安全。可向當地紅十字會和公園和休閒管理處查詢水上活動安全、游泳學習班和急救（First Aid）/心肺復甦術（CPR）課程。

與當地消防部門、學區、公園與休閒部門以及市政府共同合作。



兒童與水上活動

不要讓兒童無人看管。“主動性”看管是指隨時隨地都留意孩子的活動。

漂浮設備祇能作為成年人看管的輔助設備，不能取而代之。

看管在水邊玩耍的嬰兒和幼童時，與他們之間的距離應保持在伸手可及之處。

要有一個“同伴看管人”。

舉辦私人游泳派對時最好僱用專業救生員。

伸出手或拋擲救援設備 ... 但不要下水相救！

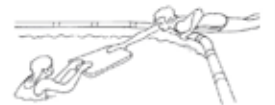
拋擲相救

- 作出跨步姿勢，雙腿稍為彎曲。
- 用前面的腳踩住繩子的一端。
- 將救生圈拋擲稍遠於溺水者，但伸手可及之處，讓風或水流將救生圈推向溺水者。
- 等溺水者抓住救生圈之後，開始慢慢將其拉上岸。



伸出設備相救

- 設法先固定好自己，最好趴下。
- 向溺水者伸出手或向其伸出救援物。
- 等溺水者抓住你的手或救援物時，將其慢慢拉到安全之處。



避免幾個危險的“太”

- 太疲倦
- 太冷
- 離安全地點太遠
- 陽光太猛烈
- 玩耍太過分

活動/地點

預防措施

游泳池和水療池 家居安全建議

- 5歲以下兒童和孕婦不能夠使用水療池（Spa）；水療池的高熱十分危險，並有可能致命。
- 不要在沒有成年人看管的情況下將任何年齡的兒童留在游泳池或水療池附近。
- 熱水有可能會使某些病情惡化。請事先請教醫生。
- 喝酒後不能使用水療池。
- 將急救（EMS）電話號碼貼在電話機上。
- 確保游泳池或水療池四週安裝了5英尺高的柵欄並帶有自動關閉和自動扣鎖的柵門。柵門應朝外開，與游泳池保持一定距離，以防幼童不小心靠在柵門上將其打開。
- 在所有通往游泳池或水療池的門窗上安裝警鈴，這些門窗任何時候都應鎖好。
- 寵物狗進出的小門要封好，以防小孩子從門裡爬到游泳池區域。
- 游泳池的平臺上要備好一個救生圈或鉤杖。
- 在游泳池附近安裝一個電話機以防萬一。

水上公園

- 留意安全標誌和救生員說明。
- 玩水上滑梯時應腳在前、臉朝上。
- 有救生衣的話就應該穿上。

海上和海灘

- 下水前查看海浪的情況。
- 下水後應遠離橋墩、橋樑和跳水臺。
- 如果被水流困住，不要逆水沖出；順著水流方向慢慢游向岸邊。
- 不要游出指定的游泳區域。最好待在救生員瞭望臺前面。
- 留意週圍的海洋生物。
- 保留足夠游回岸邊的氣力。

水桶和浴缸

- 水的深度祇要沒過嬰兒或幼童的鼻子和嘴巴就有可能造成溺水。
- 使用水桶之後立即將水倒掉。
- 不要在無人看管的情況下將兒童留在浴缸裡。
- 將浴室門關好以防幼童靠近馬桶。

湖泊、池塘和河流

- 挑選水質好、環境安全的區域。
- 挑選船筏和碼頭維護良好的區域。

排洪溝和急流

- 不要在排洪溝裡或附近玩耍：
 - 溝壁通常十分陡峭和濕滑，常常長滿青苔。
 - 急流可以很快就將一個人沖走。
- 避免靠近排水溝和乾枯的河道。

坐船

- 穿上救生衣。
- 將坐船計劃告訴朋友、家人和/或相關人員。
- 了解天氣報告和情況，聽從有關勸告。
- 尊從安全加油程序。
- 尊從安全裝船程序：
 - 不能夠超載 – 參考船上的負荷標牌。
 - 均勻安置重量、敦促乘客坐在座位上，固定好裝置以防滑動。
- 船上應備有發信號裝置，如：喇叭、哨笛、廣播和閃光燈等。

請上我們的網站查找當地紅十字分會，報名參加心肺復甦術或急救訓練課程！

www.redcross.org

