

# 家庭水上安全須知

## 堅持有成年人監督

- 在有救生員的地方游水。
- 對於你在水中或在近水處監督的孩子，你總是要密切注視。與幼童和不善游水者保持伸手即可觸及的距離。
- 看顧兒童及青少年在水中或近水處游水或玩耍，即使他們會游水。
- 在水中或近水處時指定一個水上看顧者。在水上、船上活動或在近水處看顧兒童的時候，絕對不可飲酒或使用毒品。
- 總是與別人一起游水。
- 樹立並遵守安全規則。

## 穿着救生衣

即使你或你的子女會游水，兒童、青少年和成年人在以下情況，都應一直穿着救生衣：

- 坐船、坐橡皮艇或坐橡皮圈的時候；
- 在天然水域中游水的時候，例如在湖、河或海裏游水的時候；
- 幼童在近水處和碼頭嬉戲的時候。

檢查並確定每一件救生衣都已獲得美國海岸防衛隊批准使用。



## 學游水以及水上求生技能

- 如果你游水游得並不好，應找人教你游水，你須學會浮水及踩水至少十分鐘。
- 確定你的子女學會游水，而且要每年令他們增進其游水技術。
- 到你所在地的游泳池或有救生員看守的海灘查詢是否有游泳班。

## 瞭解天氣和水域

- 游水時總是先用腳進入淺水和不熟悉的水域。
- 須注意水中高低不平的地方、江河水流、海水回頭浪以及天氣變化。
- 請注意，即使在炎熱的夏天，冷水也會置人於死地；應在近岸的地方游水，如果你覺得冷或疲倦，請及時休息。

## 家庭水上安全須知

---

- 遵守所有安全告示牌及警告旗的指示。

## 知道緊急時應採取的行動

- 學會急救和心肺復蘇術（CPR）。
- 隨身攜帶手機或知道最靠近的電話在何處。
- 緊急時，請撥打 911。
- 學會可以拯救他人而不危及自身安全的救援方法，例如「伸手及拋物」。向在水中掙扎的人伸出援手時，抓住穩定的東西。如果無法觸及溺水者，拋一個漂浮物給他們。

### 獲取更多資訊

- 上網到 [www.seattlechildrens.org/dp](http://www.seattlechildrens.org/dp) 查閱有關預防兒童溺水以及水上安全的資訊。
- 向你子女的醫療提供者請教。

---

本信息备有其它格式，可向西雅图儿童医院索取。请打电话给市场通信部 206-987-5323。

本材料已经过西雅图儿童医院临床工作人员的审核。但是孩子的需求具有独特性，在您采信本信息或据此行动之前，请先向您孩子的医疗保健提供者咨商。

© 2003年、2007年、2010年、2017年版权所有，西雅图儿童医院，华盛顿州西雅图。保留一切权利。

4/17  
CE423C