

加强防汛知识宣传 增强安全责任和防范意识

防汛避灾 防洪自救

汛期防洪

安全第一

警钟长鸣

防患未然



暑期防溺水安全知识

溺水自救3步法

- 1、放松身体向后仰，不要挣扎，防止下沉。
- 2、抬起下巴，尽量让口鼻露出水面，保证呼吸，同时大声呼救。
- 3、注意周围有没有能帮助漂浮的物品，可将空塑料瓶等具有浮力的东西抛在身前，有助于漂浮。

离岸流自救2步法

- 1、要朝着与海岸平行的方向横向游离。
- 2、如果水流阻力太大，无法横向游出去，放松身体，随波逐流，等被冲到水流平稳的地方，再横向游出返回岸边。

(文字来源：中华人民共和国应急管理部)

