

防洪防汛 知识科普

★之涉水安全指南★

普及防汛知识 增强抗灾自救能力

- **避开漩涡：**不要贸然涉水前行，警惕井盖、下水道等，避开路面涡旋区域。
- **重心后置：**独自前行时，应双臂前伸，重心后置在后脚上，用脚尖左右扫动探路，确认前方是平地，试探前行。
- **结伴同行：**多人同行时，可一人在前探路，另一人双手抓紧前者裤腰部位，前脚虚、后脚实地跟着前进。
- **远离电力设备：**避开落地广告牌、变压器、电线杆等电力设备，涉水途中如果感到脚下发麻，应立即止步并后退。

(文字来源：科普中国)

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)

