溺水難呼救

端午節將至，游龍舟水可算是一家大小消閒好節目。然而，日前再有私人屋苑泳池發生女童溺斃意外，專家再三提醒，即使小朋友諳泳術，仍有機會因抽筋、水溫過低等原因遇溺，而且在溺水當下往往會因聲帶入水未能發聲呼救，家長必須加倍留神，以免樂極生悲。

兒童遇溺徵兆

1. 頭部沒入水中或嘴與水面平行
2. 頭部往後傾斜且嘴巴張開
3. 眼神呆滯、空洞，無法聚焦
4. 眼睛緊閉
5. 頭髮遮住前額或眼睛
6. 身體呈現垂直且沒有腿部動作
7. 過度換氣或喘息
8. 試着游往某一個方向，卻無法前進
9. 試着翻滾身體
10. 雙腿在水中一直動，像在攀爬看不見的樓梯

SOS 保命須知

世界衛生組織(WHO)曾在「世界防溺指南」提到，全球每年約有23萬人因溺水而死亡，其中有超過一半低於25歲，5至14歲兒童更是當中高危群組，且爲5歲以下幼童的三大死亡原因之一。未滿一歲的嬰兒最容易溺水的地方是家中浴室，洗澡時由於大人疏忽，不愼在浴缸或浴盆中溺水；1至4歲幼童最常發生溺水地點則是在游泳池。有家長可能以爲小朋友懂得游泳，甚或只在淺水處嬉水，便可避免意外發生。惟泳者可能因當日身體狀況欠佳、游泳程度不足，導致過度換氣昏迷；而低於25度的水溫，亦讓不常游泳的人容易抽筋，也有小孩會在玩鬧間將對方的頭壓入水中，以致樂極生悲。

數分鐘足以致命

一般人會認爲遇溺時可以大聲呼救，但是遇溺者可能會因無法呼吸而發不出聲音，而且必須奮力將手往下壓以嘗試將頭抬出水面呼吸，根本沒有辦法揮手求援，當旁人注意到時，往往已是處於失去意識的載浮載沉狀態。溺水可分爲「乾溺」和「濕溺」兩種，「濕溺」是指明顯有水直接進入肺部，「乾溺」則是遇溺者吞入水後，過度緊張導致喉嚨痙攣致呼吸困難，兩種情況均會造成缺氧，繼而使腦部失去意識及心律不整，最終因窒息死亡，短短數分鐘便足以致命。外國曾有小童在遇溺獲救後怠倦腹瀉，結果在一星期後猝死，這稱之爲「二次溺水」，因嗆入的水影響了肺部功能，誘發呼吸窘迫，最終因肺泡換氣功能失靈而死。

泳後喘氣要留神

故即使有救生員在場候命，家長也要時刻提高警覺在旁觀察，如遇異樣便需立即通知救生員協助搶救，進行水上活動時必須穿上救生衣。如果小孩在游泳後不停咳嗽、喘不過氣、看起來呼吸費力，因缺氧而嗜睡倦怠，就要趕緊就醫；又或曾經溺水獲救、嗆水嗆到失去意識，即使上岸後保持或回復清醒，亦應就醫檢查確保安全。

水中自救唔好亂

不論是成人抑或小孩，游泳前必須做足熱身，過餓、過飽、身體不適均不宜下水。確保沙灘或泳池有救生員當值，一旦不幸遇溺，首先要保持鎮定及保留體力，達到以最少體力在水中維持最長時間的自救原則，並可參考以下保命4招。

1. **拍打水面**：雙手水平舉起向下平拍水面，以腳踢水使身體垂直，踩水時將口鼻露出水面，嘗試大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。
2. **運用漂浮物**：運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。
3. **水母漂**：深吸一口氣，手抱膝縮成球狀，背部朝上，臉向下埋入水中，放鬆身體，保持飄浮狀態等待救援。
4. **十字漂**：全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸，雙手張開兩邊成大字形，掌心向上，加重背部重力較易浮起。

如遇溺現場沒有救生員，可嘗試以下步驟急救，協助溺水者恢復呼吸。

1. 當溺水者被抬出水面後，應立即清除其口、鼻腔內的水、泥及污染物，解開衣釦及領口，保持呼吸道通暢。
2. 如遇溺水者嘔吐，將頭偏向一側，用手指、手巾等方法去除嘔吐物，然後抱起腰腹部，使其背朝上、頭下垂控水。
3. 如果溺水者沒有呼吸心跳，請立即致電999報案及尋找AED機急救。
4. 爲溺水者進行人工呼吸，捏住其鼻子以免吹入的氣漏出，再對嘴裏吹氣。
5. 急救者以上半身的重量壓胸CPR，速度爲每分鐘100至120下。
6. 如溺水者仍未恢復心跳，便需進行AED電擊，先將溺水者的身體擦乾，並確認身邊沒有水或金屬物品，接着遵從AED的指示插上插頭及貼上電極片。

常見遇溺原因

1. 衣衫不合
未有穿着泳衣下水容易遇溺，如牛仔褲等厚身衣服，吸水後會變得笨重難行，拖着身體下沉。

2. 天氣欠佳
夏天是颱風旺季，豪雨過後山洪暴發、水勢暴漲，遊人若稍有不慎便可能因水流湍急而被水沖走，增加救援難度。

3. 體力不支
不會游泳的人在嬉水時應留意自身安全，若不慎誤入深水區，可能會因嗆水而溺水；即使會游泳者，也有機會因體力不支，出現抽筋或在嗆水後影響泳姿，導致溺水。

4. 水域多變
戶外水域狀況多變，例如河床落差大、水域漩渦暗流多等，都可能導致遊人被水淹沒或沖走。此外，部分水域也可能出現水溫溫差大、水冰冷，容易造成抽筋而導致溺水。

5. 石澗陷阱
在戶外水域嬉水時，常見因岩石濕滑、隱石滑動、間距大等因素導致遊人不慎落水，若該處水深較深就可能會被水沖走，或發生卡在石縫等意外。