



盛夏来临，暑期正酣。游泳、戏水是很多孩子消暑纳凉的首选，但水域环境复杂多变，溺水事故成为威胁青少年生命安全的一大隐患。安全没有假期，防范不能松懈。为了筑牢暑期安全防护网，守护广大未成年人的生命健康，我们整理了一份防溺水安全指南，从孩子自律、家长监护、急救常识和综合防范等四个维度普及安全知识，帮助大家远离风险，为孩子们平安度过暑期保驾护航。

# 这份暑期防溺水安全指南请收好

放假不放松，家长、孩子看过来——

## @孩子们

知道吗？彩色塑料吹气游泳圈不是专业救生设备

## 保护好自己,请记住这“六不”

本报记者 陈超 实习生 陈娇 韩玉洁

夏日玩水很快乐，安全规矩要记牢。很多溺水意外，都是因为孩子心存侥幸或者安全意识不够，比如私自下水、结伴野泳、盲目施救，这些行为背后往往藏着致命危险。牢牢记住防溺水“六不”原则并严格遵守，就能从根源上躲开溺水风险，保护好自己。

### 不同水域 危险各不相同

很多溺水事故都发生在自然水域。这些地方水的深度和温度都不好判断，直接跳下去游泳，很容易引发肌肉痉挛、抽筋甚至低温症。而且，不同的自然水域有各自的风险：

江河边常有青苔，脚下一滑就容易掉进水里。就算你会游泳，想从长满青苔的岸边爬上来也很困难。湖塘、坑塘水面看着平静，但水里杂草多，塘底淤泥也不少。不熟悉水域情况就跳下去，容易被水草缠住或陷进淤泥里。大海的危险来自不断变化的浪涌和

威力惊人的离岸流。风浪大时，海浪的力量像重物砸下来，能把人拍晕卷走。岸边礁石很滑，或者布满尖锐的牡蛎壳，落水后很难自己爬上岸，救援难度也很大。

想游泳、戏水，一定要去游泳馆、海滨浴场这些有人管理、有救生员的正规场所。

未成年人要牢记记住防溺水“六不”原则，成年人也可以一起学习：

- 1.不私自下水游泳。
- 2.不擅自与他人结伴游泳。
- 3.不在无家长或教师带领的情况下游泳。
- 4.不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- 5.不到不熟悉的水域游泳。
- 6.不盲目施救。

### 不同场景 玩水安全规则各不相同

去游泳池：要在成年人带领下，去有资质的游泳馆。下水前看清深水区 and

浅水区在哪，靠自己水平选对区域。遵守泳池规则，不在水里打闹、不在池边奔跑、更不能推人下水。不要在水里吃东西。感到冷、累、不舒服，马上海岸告诉大人。下水前做好热身，不要空腹或刚吃完饭就游泳。

去海滩或者公共海滨浴场：除了遵守游泳池的安全规则，还要注意，只在有救生员、插上安全信号旗的区域游泳。了解当天的潮汐，涨潮、退潮时水情复杂，不宜下水。海里有海浪、暗流，水温也不断变化，即使在泳池游得很好，也不能在海边大意。救生衣要选符合年龄和体重的标准型号。

乘船游玩：不管船大船小，也不管你会不会游泳，都必须全程规范穿好救生衣。不能在船上打闹、突然站起来或来回跑动。

值得一提的是，那些彩色塑料吹气的游泳圈、水上玩具只是玩具，不是专业救生设备。它们可能会突然漏气，也可能被水流推翻，把你拖进水里。如果需要漂浮辅助装备，要用正规的救生衣或背漂，而且大人必须在一臂距离内看护。

## @家长们

知道吗？脸盆、浴盆、浴缸、室内水缸都有可能成为溺水元凶

## 做到“四知”，筑牢监护安全屏障

本报记者 马薇妮 通讯员 姜伟 曹玉姣 实习生 吴文清 李乐凡

暑期安全，监护最重要。孩子放假了，不等于家长也能放松。很多暑期溺水事故，都是因为家长监护没到位，不知道孩子去哪、干什么，也没提前判断风险。家长是孩子的第一监护人，一定要扛起监护责任。记住“四知”准则——知道孩子去哪里、知道孩子做什么、知道孩子和谁去、知道孩子何时回，精准掌握孩子动态，排查身边隐患，消灭监管盲区，用细致的监护给孩子撑起保护伞。

### 重视幼童溺水元凶

有些家长认为孩子还小，不帶他去游泳就可以保证安全了。根据中国疾控中心做的一项调查发现，不同年龄的儿童溺水发生高危地点各不相同。对于幼童来说，家中的脸盆、浴盆、浴缸、室内水缸都有可能成为溺水元凶。平时浴盆浴缸用完后应立即清空，不可将幼童单

独留在浴盆浴缸或开放的水域边，防止溺水事故的发生。

### 选择正规游泳场所

家长带儿童游泳，最好是去管理规范 的游泳池。如果是去进行水上活动，应选择有专职救生员、配备儿童漂浮设备的场所。不提倡在天然水域游泳，下雨时不宜在室外游泳。特别要注意带孩子玩耍时要远离池塘、水库、河沟、工地上的深水潭、积水坑等不明水域。

### 别让孩子离开你的视线范围

下水前，确保孩子做好准备活动，以免下水后发生肌肉痉挛等问题。水中活动时，告诫孩子要避免打闹、跳水等危险行为，家长要提高警惕，不要低头玩手机、聊天，时刻观察孩子的动向。溺水往往就那短短的几十秒钟。

### 安全教育要到位

儿童由于认知有限，对危险来临往往不自知，家长的安全教育一定要到位。不厌其烦，重复再三都不为过。除了口头教育，带着孩子一起观看相关主题的绘本、动画片，也可以取得不错的效果。

“预防儿童溺水，家长的看护很重要。”徐州市儿童医院急诊科副主任医师贾薇强调，在日常生活中，家长应坚持“小水不忽视，玩水不离眼，施救要正规、溺水必就医”这几个原则。孩子落水后，一旦出现意识模糊、无法正常应答、持续咳嗽、胸闷、喘息、口唇发紫、脱离水域数小时后突发呼吸困难、发热、精神萎靡等症 状，要立刻前往医院就诊。此外，对于年龄偏小的婴幼儿，患有哮喘、心肺疾病、过敏体质的孩童，溺水后肺部并发症发病速度更快，家长千万不要抱有侥幸心理，要第一时间就医检查，切勿拖延。

## 医生提醒

## 啥？这些急救措施和说法都是错的

本报记者 马薇妮 通讯员 姜伟 曹玉姣

发现孩子溺水时，正确的急救能挽回生命，错误的方法反而会耽误抢救，造成二次伤害。一些民间流传的急救做法其实是误区，容易让人错过黄金救援时间。为此，记者专访了徐州市儿童医院急诊科副主任医师贾薇，请她来为大家做专业解答。

这些常见说法，都是错的。  
溺水时会拼命拍水大喊，能被及时发 现？错！

贾薇表示，多数孩子溺水后无法大声呼救，仅会安静在水中挣扎，极易被身边看护人忽略。即便孩子呛水后看起来清醒、能正常说话，也潜藏迟发性溺水、继发性肺水肿致命风险，少量水分吸入肺泡不会立刻显现不适，但

数小时内就会引发肺泡水肿、缺氧、呼吸衰竭，这类隐匿危险居家没有任何设备可以监测，等到出现呼吸困难往往错过最佳救治时机。低龄儿童心肺发育尚未成熟，耐受缺氧能力远低于成人，一旦发生溺水，病情恶化速度极快，合并哮喘、心肺基础疾病的孩童风险会成倍上升。

倒挂控水、颠背、用力拍背能救人？错！

日常生活中，倒挂控水、颠背、用力拍背是大家经常听说的溺水急救方式，不少家长遇险后第一时间会采用这类操作。

对此，贾薇表示，这些方法全部属于急救误区。倒挂控水会让胃内容物反

流、呕吐，造成二次误吸窒息，加重气道堵塞。同时，会压迫胸腔、影响心肺复苏，延误黄金 4—6 分钟抢救时间，容易造成颈椎损伤、脑供血不足、休克加重。控水无法排出肺泡内积水，完全没有急救作用，只会增加死亡率。

会游泳就不会溺水？错！

“有些家长认为孩子学会游泳就不会溺水，实际上水中抽筋、水草缠绕、体力透支、突发呛水都能引发溺水，会不会游泳和溺水风险没有绝对界限。”贾薇提醒，居家看护细节同样容易被忽视，不少家长用完水桶、浴盆不及时清空积水，浴室、阳台未做防护，放任婴幼儿单独靠近各类盛水容器，这些细小疏忽都会埋下溺水隐患。

青少年防溺水自救和互救，要记住“自保优先、间接救援、紧急求助”的原则，千万不要盲目施救，要用科学规范的方法。

当自己意外落水时，要保持镇定，切忌慌乱挣扎。情绪失控易造成肢体僵硬、呼吸紊乱，加速溺水。落水后尽量放松身体、后仰漂浮，保持头部露出水面平稳呼吸，最大限度保存体力，待身体姿态稳定后，再择机呼救，避免未浮出水面张嘴呼救导致呛水窒息。同时要快速观察周边环境，及时抓住木板、泡沫、空水桶、树枝等漂浮物，稳固身体、维持漂浮，耐心等待救援。

掌握标准化救援与急救流程，既能保护施救者自身安全，也能最大限度挽救落水儿童生命。发现孩子溺水时，家长应该怎么办呢？

徐州市儿童医院急诊科副主任医师贾薇表示，发现孩子溺水，家长应全程坚守保自身安全、岸上优先施救、绝不盲目跳水救人的第一原则。第一时间立刻大声呼救，召集周围群众帮忙，同时立刻拨打 120；就近寻找竹竿、绳子、救生圈、漂浮物开展岸上拖拽施救，坚决避免多人手拉手救人导致的连环溺水；快速将孩子转移至平整、坚硬、干燥的地面，远离水边湿滑区域，防止二次落水磕碰；立刻评估孩子意识、呼吸，全程禁止倒挂控水、颠背，等待下一步标准急救操作。

如果孩子清醒有呼吸，现场规范处理要让孩子侧卧休息，清理口鼻残留水渍、泥沙异物，做好保暖措施，防止受凉、呕吐误吸，全程安抚孩子情绪，严密观察呼吸、精神状态，禁止剧烈跑动、哭闹，无论孩子状态好坏，都必须立刻送往医院排查迟发性溺水风险。

如果孩子昏迷无自主呼吸，立刻启动溺水专用 ABC 急救流程：A 为开放气道，清理口鼻水草、泥沙、呕吐物，采用仰头抬颌打开气道，若落水撞击水底怀疑颈椎受伤，改用推举下颌法保护颈椎；B 为人工呼吸，是溺水急救核心，先做 5 次人工呼吸，1 岁以上儿童捏鼻，口对口吹气，每次 1 秒，胸廓起伏即判定有效，1 岁内婴儿采用口包口鼻轻柔吹气，避免气量过大损伤娇嫩肺泡；C 为胸外按压，通气后无呼吸、无脉搏，立即按压，婴儿采用单掌根按压，幼儿及学龄以上儿童采用双掌根按压，按压位置为两乳头连线中点，按压深度为胸廓前后径 1/3，频率为 100—120 次/分，单人施救 30 次按压搭配 2 次人工呼吸循环，双人施救配比 15:2，即一个人按压 15 次，另外一个人进行 2 次人工呼吸，全程不间断操作。

急救现场配备 AED 时，拿到设备立刻开机，按照语音提示在儿童前胸、侧胸对应位置粘贴电极片，AED 自动分析心律的全过程，所有人远离孩子，不要触碰身体，机器建议电击时则一键电击，电击结束无需等待观察，立刻继续 30:2 复苏循环，即每 30 次胸外按压后进行 2 次人工呼吸。需要注意的是，仅在 120 急救人员接手、孩子完全恢复自主呼吸 + 自主脉搏、AED 再次分析心律时可以短暂暂停，其余时间全程不间断复苏。“溺水虽然可怕，但完全可以预防。最好的救生员，永远是时刻保持警惕的家长。”贾薇说。

## 关于对 310 国道邳州段、516 省道新沂段部分路段实行交通限制的通告

因 2026 年路面修复养护工程施工需要，为保障道路交通安全和施工顺利进行，依据《中华人民共和国道路交通安全法》、《中华人民共和国公路法》、《江苏省公路施工路段管理办法》，徐州市公路事业发展中心、徐州市交通运输综合行政执法支队、徐州市公安局交通管理局决定：

- 1、2026 年 7 月 22 日至 2026 年 9 月 30 日，对 310 国道 K161+000 ~ K164+000（邳州市戴庄镇杨庄村至营子村）实行交通限制，全封闭施工，禁止车辆、行人通行。施工期间，机动车可经 270 省道、311 国道、252 省道、251 省道、251 省道绕行；非机动车、行人可经周边道路绕行。
- 2、2026 年 7 月 22 日至 2026 年 9 月 24 日，对 310 国道 K173+900 ~ K176+000（邳州市车辆山镇车前村至燕子埠镇棠棠埠村）实行交通限制，全封闭施工，禁止车辆、行人通行。施工期间，机动车可经 S49 新扬高速、424 省道、268 省道、235 国道绕行；非机动车、行人可经周边道路绕行。
- 3、2026 年 7 月 22 日至 2026 年 9 月 30 日，对 516 省道 K5+622 ~ K11+194（新沂市马陵山镇宋山村至太平村）实行交通限制，全封闭施工，禁止车辆、行人通行。施工期间，机动车可经 S49 新扬高速、424 省道、268 省道、235 国道绕行；非机动车、行人可经周边道路绕行。

## 北矿资环(江苏)新能源科技有限公司废旧锂离子动力电池绿色循环利用项目一期工程环境影响公示

该项目环境影响报告书征求意见稿由江苏方正环保集团有限公司编制完成，现将相关信息公示如下：  
一、报告书查阅方式和途径  
网 络 链 接 <https://www.jsfzep.com/news/2328.html>；  
联系人：吴工 0516—87898806  
二、征求受建项目影响和关注

项目建设的公众意见  
三、公众意见表的网络链接：<https://www.jsfzep.com/news/501.html>；  
四、本次信息公示后，公众可通过电话发表关于该项目建设意见和看法  
联系人：吴工 0516—87898806  
五、公众提出意见的起止时间  
自公示之日起十个工作日内



自助登报

### 综合资讯

办理地址：中山南路142号徐州报业传媒有限公司  
咨询热线：85690469  
唯一指定微信办理：18652275510  
友情提醒：本栏目对所有信息均进行严格审查，仍不敢保证每一条信息的真实性，请客户认真审核，因此产生的一切纠纷均自行承担。

### 下列丢失 声明作废

- 姚焕武退役军人优待证丢失，卡号：6214721106000632418
- 邵珠宝退役军人优待证丢失，卡号：6216223000004893423

## 珍爱生命

# 防止溺水

fáng zhǐ nì shuǐ

### 防溺水六不原则：

- ①不私自下水游泳。
- ②不擅自与他人结伴游泳。
- ③不在无家长或教师带领的情况下游泳。
- ④不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- ⑤不到不熟悉的水域游泳。
- ⑥不盲目施救。

