

落水自救方法

1

落水后不要心慌意乱，一定要保持头脑清醒。

2

冷静地采取头顶向后，口向上方，将口鼻露出水面，此时就能进行呼吸。

3

呼吸要浅，吸气宜深，尽可能使身体浮于水面，以等待他人抢救。

4

切记：千万不能将手上举或拼命挣扎，因为这样反而容易使人下沉。



中华人民共和国应急管理部

Ministry of Emergency Management of the People's Republic of China