

防溺水

这些知识要牢记!



溺水自救 三步法

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抱在身前，
有助于漂浮。



中华人民共和国应急管理部

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