

# 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