



家政班員聯歡晚會(承仙)

，迅速進行人工呼吸，直到溺水者可以自行呼吸，再做倒水的急救。

最簡便的人工呼吸方法是口對口吸氣法，使溺水者仰臥，救護者在其身旁，一手捏住溺水者鼻孔，一手托起其下頷，使頸部伸張，然後在溺水者嘴上覆以薄手帕，嘴對嘴使勁吹氣進入，然後離開溺水者嘴部，同時鬆開捏鼻孔的手，並用手壓溺水者的胸部，協助其呼氣，如此反覆進行，每分鐘大約二十次。

倒水方法

倒水的方法是救護者一腿下跪，另一腿屈膝，將溺水者腹部放在屈膝腿上，使其頭部下垂，然後用手壓其背部和腹部。

心臟按摩

如果溺水者呼吸、心臟均微弱時，應同時用人工呼吸及胸外心臟按摩的方法進行急救。心臟按摩係以右手掌放在溺水者胸脯正中的胸骨上，左手掌重疊於右手上，藉身體重力垂直加壓。兩種方法同時進行時，吸一口氣做心臟按摩四次即可。

不能逞強

預防溺水首先要了解自己熟識水性的程度，下水時候特別謹慎小心，千萬不能逞一時之強。

此外，游泳時要避免肌肉過度疲勞與肌肉突作轉向動作，以免過分消耗體力而引起抽筋。

當然，游泳環境的選擇也是很重要的，不要到有急流、漩渦、亂石的河川游泳，戲水時最好携伴前往，這樣也可以避免游泳時發生意外。



彩色 實用食譜大贈送

訂掃描綫雜誌一年(12期)650元
贈送：中視叢書「實用食譜」

或「鳳情千千萬」錄音帶

或「鄭少秋專輯」錄音帶

或「我是中國人」錄音帶

郵政劃撥一五四五〇帳號·中視出版部
電話：七四一—〇七五九·七一—〇三二二