

大家好，我是 Rich Specht，我是 Samantha Specht。因为一次溺水事故，我们失去了年仅 1 岁 10 个月大的儿子 Reese，我们不希望自己的悲剧在其他人身上重演。我知道，当你们怀抱着自己的小宝贝，最不愿设想的就是失去他们，但溺水往往发生得突然而悄无声息。我们失去 Reese 的那一天，是飓风桑迪来袭的两天前，当时为了做好应对这场超级风暴的准备，我正在院子里收拾草坪家具，并邀请了一个朋友帮忙照看 Reese。由于我和朋友的沟通出了点小差错，他以为 Reese 在我身边，而我以为他在照看 Reese，不到 5 分钟的时间，无人看管的 Reese 就蹒跚地走进了后院，掉进景观池里溺亡了。

溺水是 1 至 4 岁儿童意外死亡的首要原因，事故往往发生得突然而悄无声息。

很难想象，仅 2.5 到 5 厘米深的水就可以使儿童溺亡。

随着儿童的成长，溺亡的风险也在变化。根据疾病控制和预防中心的数据，1 岁以下婴儿溺亡事故多发于浴盆中。1 至 4 岁儿童溺亡事故多发于家庭游泳池中。

5 至 14 岁儿童溺亡事故多发于自然水域或游泳池中。

以下做法有助于保护孩子的安全：

当孩子身处水中或靠近水域时，千万不要独自留下他们，哪怕只是片刻也不行，也不要让其他儿童代为看管。

始终让孩子处在自己伸手可及的位置。

给宝宝洗澡之前，先将毛巾和沐浴用品放在手边。这样您就能始终用手护住宝宝。如果需要离开浴室，请务必带上宝宝一起，就算用了带支撑架的婴儿浴盆或沐浴凳也不例外。浴盆和沐浴凳随时都有倾翻的可能。

将宝宝放入浴盆前，先用手测试水温。确保水不会太凉或太烫。

浴盆不用时，应始终取出排水塞。这样的话，即使儿童误开水龙头，浴盆也不会蓄水。

人不在浴室里时，应关好浴室门，加强防护。

水桶、浴盆、冰桶和儿童游泳池每次用完后都要排空积水。

从小就告诫孩子，下水前都必须征得大人同意。

如果房屋通往游泳池，务必在泳池的四周都安装围栏，尤其是在泳池靠近房屋的一侧。确保进入泳池区的门会自动关闭并上锁。任何情况下都不得用强力撑开门，使其始终敞开。游泳池警报器可以监测水面的波浪，从而增添一层防护。当有人落水时，警报器就会发出警报提醒您。

在水边时，视线应始终不离开儿童。指定一名成人专门负责看护水里的儿童。如果有儿童不见了，应第一时间检查水域，确保其未处于紧急危险中。学会心肺复苏。知道在紧急情况下如何求助。

在有救生员的水域游泳。有儿童在水里或岸边时，成人的专心看护是无可取代的。无论儿童的水性有多好，这一点都不例外。

在乘船、划独木舟、皮划艇或桨板时，每个人都应穿上经海岸警卫队认可的救生衣。避免使用浮臂圈等用品。无论是在水里还是岸边，都要使用经海岸警卫队认可的救生衣。

溺水是可以预防的。学习水上安全知识和游泳技能可降低溺水风险。孩子 1 岁时就可以开始学游泳了。亲子游泳课是一种有趣的学游泳方法，可以让孩子更早地接触水。

您当地的社区说不定就开设了游泳课，去问问看。学会游泳能让您和孩子畅享无穷的水上乐趣。