

安全游泳



大众安全提示

- 务必结伴游泳，互相留意照看。
- 儿童靠近水域时，需格外看护。
- 留意自身健康状况。癫痫、心脏病等疾病会大幅增加溺水风险。
- 不会游泳者，不要进入水深超过胸口的水域。
- 游泳前切勿饮酒或服用药物。
- 水深不足 8 英尺（2.5 米）或是水深不明的水域，禁止跳水。
- 关注天气状况，雷雨天气不要下水游泳。
- 最安全的游泳场所是设有救生员的公共海滩或泳池。

识别溺水征兆

每年纽约有数百人遭遇溺水事故。任何有水的地方，任何人都有可能发生溺水。溺水往往发生在一瞬间而悄无声息。有些溺水者在挣扎求生时，看上去可能只是在拍打水花或挥手。

降低溺水风险，学习基础游泳技能。考虑参加心肺复苏培训。实施人工呼吸、急救并拨打 911，有可能挽救生命。



守护儿童安全

儿童与青少年溺水风险最高。即便在浅水区，也要确保幼儿始终在伸手可及的范围。

救生员与救生衣无法替代成年人近距离看护。泳池务必设置牢固的围栏，防止儿童擅自进入。

保持健康

病菌可通过水体传播。请勿吞咽池水，游泳前后冲洗身体，避免染病。切勿在浑浊、变色的水域游泳。

若患有腹泻，或身上存在开放性切口或伤口，请不要下水。禁止在水中大小便，定时带孩子去洗手间。

乘船须知

严格遵守乘船安全规范，穿戴经美国海岸警卫队 (U.S. Coast Guard) 认证 (带有 I–III 类标识) 的救生衣。充气式游泳辅助用品 (如水袖、浮圈) 严禁当作救生装备使用。

更多信息, 请访问

health.ny.gov/SwimSafe



Department
of Health