

全民防溺 一起守護



請勿至

禁止游泳區域戲水
並熟悉防溺要領

提醒有要出遊戲水的朋友們，**請勿前往公告禁止戲水區域玩水**，隨時注意天氣變化，並牢記「**救溺五步、防溺十招**」，不要在**河川、湖泊、山區秘境**等地方戲水，正確的防溺、救溺知識及自救技巧，才能保護自己與親友生命安全。

救溺五步

叫

大聲呼救

叫

呼叫119、118、
110、112

伸

利用延伸物
(竹竿、樹枝等)

拋

拋送漂浮物
(球、繩、瓶等)

划

利用大型浮具划過去
(船、救生圈、浮木等)

防溺十招



不做出危險行為，
像是跳水。



不落單，隨時注意同
伴狀況位置。



不在水中嬉鬧
惡作劇。



不勉強，身體不適就
不戲水游泳。



不長時間浸泡在水
中避免失溫。



要注意天氣報告，
天氣不佳不戲水。



要選擇有救生人員
管理的水域。



要暖身才可下水，
不可穿著牛仔褲。



要注意湖泊
溪流深淺。



不幸落水要冷靜，
加強游泳漂浮技巧。