

溺水怎麼辦？



# 教你自救4招



夏天來臨，又到了適合玩水消暑的季節，但請千萬要小心容易發生溺水意外！

萬一不小心溺水了，以下4個方法教你自救

1



## 拍打水面

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意

2



## 運用漂浮物

運用現場可抓到的漂浮物，或是脫下身上的衣物從頭後方向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具

3



## 水母漂

深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆

4



## 仰漂

全身放鬆，深吸一口氣後頭部慢慢後仰，換氣時用嘴巴快吐快吸

LINE 1955

f 1955hotline



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

亞太人力

關心您



เมื่อตกน้ำต้องทำอะไร ?



## 4 วิธีเอาตัวรอดจากการจมน้ำ

ฤดูร้อนเวียนมาบรรจบ ถือเป็นฤดูกาลที่เหมาะสมแก่การเล่นน้ำเพื่อคลายร้อน แต่ต้องระมัดระวังอุบัติเหตุจมน้ำ!

หากพลั้งเผลอตกน้ำ 4 วิธีดังนี้  
ช่วยให้เอาตัวรอดจากการจมน้ำ

1



### ใช้มือตีน้ำ

ยกมือทั้งสองข้างขึ้นแล้วตีลงไปบน  
ผิวน้ำพร้อมตะโกนขอความช่วยเหลือ  
เหลือ ใช้ท่าทางและเสียงเรียก  
ความสนใจจากผู้อื่น

2



### อาศัยสิ่งที่ลอยมาตามน้ำ

ยึดเกาะสิ่งที่ลอยมาตามน้ำหรือถอด  
เสื้อผ้าออกทางศีรษะแล้วโยนไป  
ข้างหน้าเพื่อให้อากาศเข้าไป  
ทำให้เสื้อผ้ากลายเป็นวัสดุลอยน้ำ

3



### ลอยตัวท่าแมงกะพรุน

สูดลมหายใจเข้าลึกๆอย่างเต็มที่  
แล้วก้มหน้าลงในน้ำ ปล່อยแขน  
และขาตามธรรมชาติและ  
พยายามไม่เกร็งตัว

4



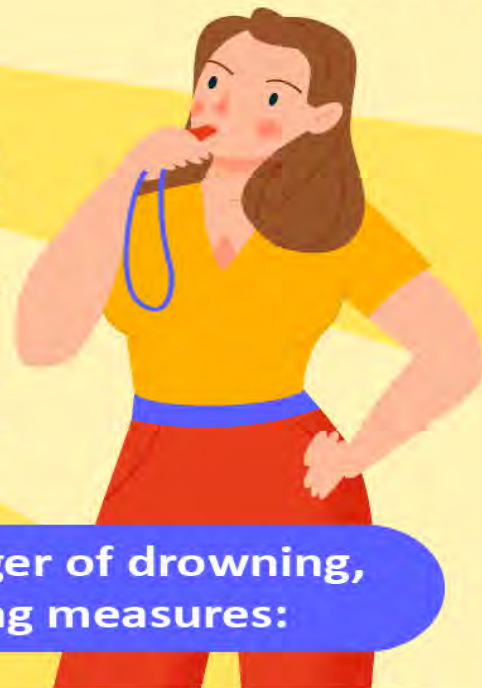
### ลอยตัวท่านอนหงาย

ปล່อยตัวตามธรรมชาติ สูดลมหายใจ  
เข้าลึกๆอย่างเต็มที่ จากนั้นค่อยๆ  
เงยศีรษะไปด้านหลัง หายใจเข้า  
และออกผ่านทางปากอย่างรวดเร็ว

# เอเย่นต์แพน ห่วงใยคุณ



# Four ways to prevent drowning



In the summer months more and more people cool off by playing in water, but that also makes it important to avoid placing oneself in dangerous or even life-threatening situations.

In the event you find yourself in danger of drowning, take one of the following life-saving measures:

1



## Attract attention

Wave your hands in the air, splash the water and shout for help, so you attract the attention of others.

2



## Use a floatation device

Grab anything that floats in the immediate vicinity or take off an item of clothing, throw it forwards from behind your head, allow the clothing to fill up with air and use that as a floatation device

3



## Adopt the jellyfish float position

Take a deep breath and place your face in a downwards position in the water, naturally extend your arms and legs downwards and relax your body.

4



## Lay on your back

Relax your whole body, take a deep breath and slowly lean backwards. When breathing take short quick breaths in and out.



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告



Phải làm gì nếu bị đuối nước?



## Hướng dẫn bạn 4 mẹo để tự cứu mình

Mùa hè là thời điểm lý tưởng để vui chơi dưới nước, nhưng hãy cẩn thận vì có thể xảy ra tai nạn đuối nước!

Nếu chẳng may bị đuối nước, đây là 4 cách để bạn cách tự cứu mình

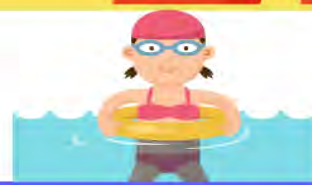
1



### Vỗ nhẹ mặt nước

Giơ hai tay theo chiều ngang và vỗ nhẹ mặt nước hướng xuống dưới, đồng thời lớn tiếng kêu cứu, sử dụng các cử động, âm thanh để thu hút sự chú ý.

2



### Sử dụng vật nổi

Sử dụng những vật nổi có thể với được tại chỗ hoặc cởi quần áo trên người và ném chúng về phía trước từ phía sau đầu của bạn, để quần áo chứa đầy không khí tạo thành thiết bị nổi.

3



### Trôi dạt như sứa

Hít một hơi thật sâu, vùi mặt xuống nước, duỗi thẳng tay chân hướng xuống một cách tự nhiên và thả lỏng cơ thể.

4

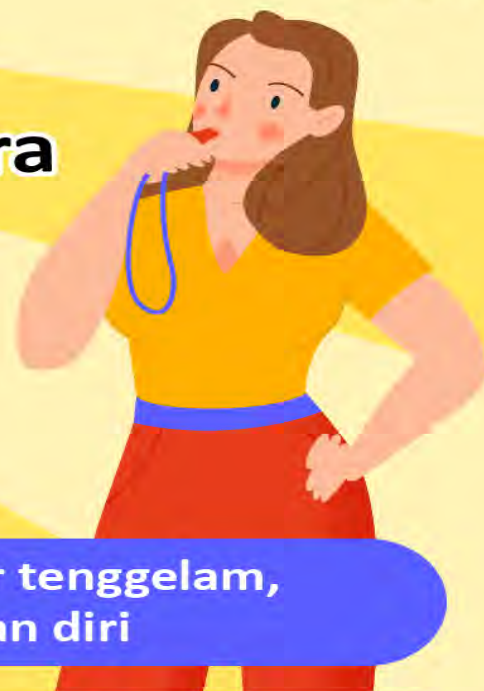


### Thả ngửa nổi

Thư giãn toàn bộ cơ thể, hít một hơi thật sâu rồi từ từ ngửa đầu ra sau, dùng miệng thở ra và hít vào nhanh khi lấy hơi.



Apa yang harus diperbuat agar tidak tenggelam?



## Mengajarkan Anda 4 cara penyelamatan diri

Menyambut musim panas, tiba saatnya bermain air untuk mendapatkan kesegaran, akan tetapi harus berhati-hati karena rentan terjadi musibah tenggelam!

Jikalau tidak hati-hati dan hampir tenggelam, berikut 4 cara penyelamatan diri

1



### Tepuk permukaan air

Rentangkan kedua tangan lurus horizontal lalu tepuk-tepuk permukaan air, dan berteriak keras meminta tolong, gunakan gerakan dan suara untuk menarik perhatian

2



### Benda terapung

Bisa memanfaatkan benda terapung yang bisa dijangkau, atau lepaskan pakaian, lalu dari bagian belakang kepala dihempaskan ke depan agar pakaian terisi udara dan mengembang sehingga berubah menjadi benda terapung

3



### Gaya ubur-ubur

Ambil napas dalam-dalam, wajah menunduk ke dalam air, luruskan kedua kaki dan tangan secara alami serta rilekskan tubuhmu

4



### Teknik mengapung

Bersikap tenang jangan panik, tarik napas dalam-dalam, perlahan-lahan sandarkan kepala dan wajah menghadap ke atas, tarik napas dan buang napas dengan cepat melalui mulut.