

## 夏日防溺宣導文稿

### 一、30字(跑馬燈)：

水中自救保命4招：拍打水面、運用漂浮物、水母漂、仰漂。(共27字)

### 二、60字(跑馬燈)：

遇有人溺水時，應大聲喊叫，或打119向消防隊請求協助；未學過水上救生，不可冒然下水施救，以免造成溺水事件。(共51字)

### 三、90字(廣播稿)：

戲水三要原則：戲水要充分暖身。戲水要同伴在旁。戲水要量力而為；三不原則：危險水域不戲水。酒後飯飽不戲水。無救生員處不戲水。人人重視防溺宣導工作，以減少溺水不幸事件的發生。(共85字)

### 四、100字(台北畫刊)

上游山區烏雲密佈、聽到上游隆隆雷聲，或看到溪水變色水面上升，即是山洪爆發前兆，應立即離水前往高處；若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜，等待救援；可安裝「臺北市行動防災 APP」關注水情資訊。(共98字)



臺北市政府消防局 關心您



# 夏日樂悠遊



## 防溺 10 招 5不5要



臺北消防局APP

- 1. 不跳水
- 2. 不疲累
- 3. 不長時
- 4. 不落單
- 5. 不惡作劇

- 6. 要合法
- 7. 要小心
- 8. 要注意
- 9. 要暖身
- 10. 要冷靜

### 救溺5步『叫叫伸拋划』



119、118  
110、112

有人溺水了!

**叫**

大聲呼救

**叫**



**伸**

利用延伸物  
(竹竿、樹枝等)



**拋**

拋送漂浮物  
(球、繩、瓶)



**划**

利用大型浮具划過去  
(船、救生圈、浮木、救生浮標、保麗龍等)