



慈濟傳播人文志業基金會出版「醫普童書系列」兒童常見疾病7——《小心！讓意外少傷害！》，全書以輕鬆筆觸介紹健康資訊、釐清網路流言等；還特別設計了「你知道嗎？」的冷知識小單元，能激發孩子甚至成人讀者的好奇心；「請爸媽幫忙」單元，則提供雙親照護孩子時的小叮嚀；適合親子共讀！

文／涂心怡 繪者／陳志鴻
審訂／花蓮慈濟醫院小兒部鄭敬楓主任
出版／慈濟傳播人文志業基金會



《小心！讓意外少傷害！》

咕嚕……救命啊！

炎炎夏日的，我最喜歡泡在涼快的水裡！可是，夏天也是某種意外傷害最頻繁發生的時節呵！聰明的你們應該能猜出是什麼意外傷害吧？沒錯，就是溺水啦！

家醫科醫生 (意外傷害小博士)

透過一張張圖片與場景的輔助，親切的為讀者介紹發生意外傷害的主要原因，讓我們學習如何預防、治療，並了解在意外發生的黃金時間，如何盡快自救、救人，以降低傷害！



小童

做為模特兒，協助醫生說明意外的發生，以及如何預防、急救和治療。





⑥ 咕嚕……救命啊！

炎炎夏日，我最喜歡泡在涼快的水裡！可是，夏天也是某種意外傷害最頻繁發生的時節呵！聰明的你們應該能猜出是什麼意外傷害吧？沒錯，就是溺水啦！

溺水……不能呼吸了！

所謂溺水，就是用口鼻吸氣時，將水分吸入到肺裡面，堵住了氣管與肺部而導致窒息；人體因此無法獲取氧氣，導致大腦缺氧，先是喪失意識，然後心跳停止，最後就……

溺水意外最常發生在海邊、游泳池；不過，也有不少溺水意外是在

判斷是否溺水：



頭浸沒水下，露出嘴巴

頭向後傾斜，嘴巴張開

雙眼無神，無法聚焦

你知道嗎？

魚會溺水嗎？答案是——會！

對於鮪魚、鯊魚等魚類，要透過游動才能讓水（含氧）通過魚鰓，也才能呼吸；如果不小心到了少水的淺灘，利用過的水無法從魚鰓排出，也無法接受到新的水，牠們就無法獲得氧氣，就會因此溺斃！

家裡發生的呵！在家裡發生溺水意外的，大多都是嬰幼兒或者是老人。嬰幼兒泡在澡盆裡時，如果家長一不留意，就有可能溺水；年長者則是因為行動不便，有可能不小心在澡盆裡溺水了爬不起來。

你們一定會認為，只要學會游泳，一定可以避免溺水。是沒錯啦，如果會游泳的話，確實能夠降低溺水的意外。不過，有很多發生溺水的人都是會游泳的人，甚至還是教練等級的呢！所以說，在意外傷害的世界裡，並沒有百分之百的「不可能」呵！

因此，不管你是不是會游泳，到了海邊或者是游泳池都不能輕忽，一定要做好暖身運動、並確保安全才可以下水！



頭髮蓋住前額或眼睛

呼吸急促、痙攣

試圖轉動身體



自救以及救人

溺水的時候，我們還是能採取某些行動；自救之外，還可以救人呵！

先談談自救吧！如果不小心掉到水裡，記得一定要放輕鬆，身體自然就能夠浮起來。浮起來之後，一定會想要向人求救；這時候，張開嘴求救就好，記得手不要亂揮，否則會讓身體下沉得更快！

還有，提醒大家：落水的第一時間，千萬不要用鼻子呼吸！這樣會將水吸入肺裡，也很容易嗆水，應該要用嘴巴呼吸呵！如果你穿牛仔褲要快點脫掉，因為牛仔褲吸水後會變得更重，會害你無法浮起來求救！

如果看到有人溺水，絕對不可以冒然跳水救人，就算很會游泳的人也不行！因為，溺水的人會很緊張，遇到救兵會使盡全身力氣把對方拉

A 利用延伸物
(竹竿、樹枝等)

B 大聲呼救

救溺時，要大聲呼叫、
打電話求援，還需就
地找漂浮物給溺水者



住，反而讓救人的人被拖下水去。

正確的方法是，找出周遭能當漂浮物的大型浮具，像是板子、保麗龍、輪胎、浮木等協助溺水者可以漂浮；或是拋出棍子、樹枝、繩子，甚至串起衣服、長褲、領帶，將他拉起來。

也要趕緊撥打 119，請專業的消防及救護人員趕緊到現場救人。把人救上來時，若溺水者昏迷，並且心跳停止，要趕緊施行 CPR（心肺復甦術），最新的簡易版為：先抬高溺水者的下顎，讓他的呼吸道打開，然後再壓胸……CPR 對溺水的人來說，是最有效且最立即的搶救方式！

最重要的是，請大家玩水前，先評估場地安全和健康狀況再下水！

你知道嗎？

有一種海洋生物，沒有肺也沒有鰓，卻還是能夠呼吸，牠們就是海星。海星是透過背面一顆顆小突起的「皮鰓」來呼吸的呵！

C 拋送漂浮物

D 撥打 119、118、110、112

