

嬉水風險多認識

遇溺意外可預防

即使一桶水都有令人遇溺的風險，只要有足夠知識及適當的預防措施，不幸和意外都是可避免的

衛生署於2019年發表了【香港遇溺個案報告】，報告就2012年至2016年期間於死因裁判法庭登記的非故意遇溺死亡個案進行分析，以了解個案的人口特徵和風險因素，如遇溺發生的地點及遇溺前的活動，並提出一系列安全建議。

遇溺地點及活動

2012年至2016年期間，共有193宗非故意遇溺死亡個案。在首五項最常見的遇溺地點和遇溺前的活動中，除了可預期的水上活動外，家居活動亦在其中，反映家居環境的遇溺風險亦不容忽視。

首五項最常見的遇溺地點和遇溺前的活動

遇溺地點	遇溺前的活動
離岸水域	游泳
海灘	失足跌入水中
私人泳池	家居活動
家居環境	水下活動
公眾泳池	水上垂釣

風險行為

報告提供了深入的資訊讓我們更了解遇溺致死的風險因素。大多數遇溺個案是由多種複雜原因引致，但以下風險行為卻是重覆出現。



單獨進行水上活動



體內檢測到酒精



體內檢測到藥物



在惡劣天氣下進行水上活動



在沒有救生員的情況下游泳

預防遇溺的建議

一旦遇溺，從被淹沒至心跳停止通常只需數分鐘，而結果往往是致命的。

為了保障安全，預防遇溺，市民應採取以下措施：

公眾人士

提升水上安全相關知識及技能

學習游泳



學習為拯救遇溺人士的心肺復蘇法 (CPR)，它有別於處理其他類型之心跳停頓



預防家中遇溺

造成家居遇溺的危機可能難以察覺，即使一桶水也能令人溺斃，小心留意家中潛在風險



應保持警惕，留意家中較易跌倒或暈倒的成員，其跌倒或暈倒狀況可造成遇溺



看管兒童和照顧長者及需特別照料的家庭成員



作好準備

了解個人能力，掌握該水上活動所需技能並使用適當裝備



如有健康問題應先諮詢醫生，了解自己身體狀況是否適合參與該水上活動



避免飲酒



切勿服食毒品



結伴同行



了解環境

在惡劣天氣下，避免進行水上活動



了解進行水上活動的環境和設施，及活動的存在風險



照顧同行者

看管兒童，陪伴長者



在有救生員當值時進行水上活動



在計劃水上活動或需經過河流或溪澗的遠足時，查閱相關天氣訊息



參與水上活動人士

世界預防溺水日

據世界衛生組織估計，全球每年有超過二十三萬人因遇溺而死亡，即是每小時有26人！當中部份發生在天災、捕魚、採集食物中，亦有在河流嬉水、家中泳池甚至沐浴時遇溺。當中有不少都是兒童。「遇溺是可以預防的」- 在二零二一年，世界衛生組織將每年七月二十五日定為「世界預防溺水日」，強調遇溺對家庭和社區的影響，並向全球提供預防遇溺的建議。

7月25日
是世界預防溺水日

任何人都可能溺水，但是
90%以上的溺水死亡發生在低收入和中等收入國家



世界衛生組織

想知更多有關本地遇溺資訊
請瀏覽以下網頁：

