

利用大型浮具划過去  
(船、救生圈、浮木、救生浮標等)

5. 划

HELP

3. 伸

利用延伸物  
(竹竿、樹枝等)

4. 拋

拋送漂浮物  
(球、繩、瓶等)

2. 叫

大聲呼救

1. 叫

呼叫119、118  
110、112

## 救溺五步，防溺十招

1. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
2. 避免做出危險行為，不要跳水。
3. 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
5. 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
6. 不可在水中嬉鬧惡作劇。
7. 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
8. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
9. 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
10. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

內政部消防署

資料來源:教育部 廣告