

叫叫伸拋划，您也是救生天使

中華民國紅十字會  
新高雄分會

# 救人五招

平時熟悉救人五招及叫叫CABD，  
遇有溺水狀況時即能自救救人。

救人五招

叫叫伸拋划



大聲呼救

叫



通報119

叫



伸

善用延伸物

就地取用竹竿、樹枝等  
延伸物讓落水者抓握



拋

拋送漂浮物



划

利用浮具  
划近救人

利用船、救生圈、  
浮木、救生浮標等  
下水接近受救者



## 自救水上漂

人在水中身體放鬆就能漂浮水面，  
但都要受「自救水上漂」的教育，  
才能在意外落水時選擇最適當的漂  
浮姿勢，維持生命，等待救援。



水母漂

雙手抱住小腿，換氣  
時兩手自然下壓。



直立式漂浮

雙手側平展，  
雙腿自然下垂，  
漂浮水面。



不慎落水應注意保溫

「失溫」是落水後最大的死  
亡原因，在低溫水域中求生，  
儘可能採用屈膝雙手護胸  
的團身姿勢，以延長存活時  
間增加獲救機會。

仰漂

全身放鬆，  
仰面漂浮水面。



水上安全，應從入水前開始

# 戲水十誡



中華民國紅十字會  
新高雄分會

## 戲水十誡

水上活動消暑又健身，但若不諳水性或逞勇冒進，戲水可能換來淚水。台灣因部分岩岸地形崎嶇、河川短峻湍急，從事水上活動務必遵守戲水十誡，才能快樂戲水、平安回家。



氣候不佳勿戲水



勿在非法或設施不齊全處戲水



勿到水流變化不明或落差大的水域戲水



勿穿牛仔褲戲水，下水前務必先暖身



身體疲勞時切勿逞強下水



結伴同行，切勿落單



慎選跳水地點，勿在危險處跳水



勿在水中嬉鬧



勿在水中泡過久，以免失溫



落水勿慌亂，放鬆漂浮待救援



更多水上安全資訊及訓練，請洽

中華民國紅十字會新高雄分會  
83057 高雄市鳳山區光明里花園街16號  
電話：07-7467028 (代表號) 傳真：07-7468556  
高雄市政府 遊樂收容暨備災訓練中心  
中華民國紅十字會  
83041 高雄市鳳山區鳳松路442號(牛稠埔營區)  
電話：07-7336511 傳真：07-7336513



郵政劃撥：41239249  
統一編號：85930625

# 叫叫CABD

## CPR+AED 心肺復甦術

訓練合格者  
始得施做

大腦及重要器官缺氧4-6分鐘便會開始受損，超過10分鐘即難以復原。如能對呼吸及心跳突然停止者緊急施予心肺復甦術，存活率就會提高。

1. 叫喚受救者，  
確認其有無意識及呼吸



2. 大聲呼救並通報119尋求協助  
(向119說明狀況，  
盡速取得AED)



(向119說明狀況，  
盡速取得AED)



Compressions

3. 胸部按壓30下  
按壓深度：至少5公分  
按壓頻率：每分鐘100-120次  
若不進行人工呼吸，  
則持續胸部按壓



4. 暢通呼吸道  
Airway



Breaths

5. 吹兩口氣  
AED取得前，  
繼續進行胸部按壓。



AED

6. 使用AED (自動  
體外電擊去顫器)  
依照機器語音指示  
進行急救。



若無AED，  
繼續進行  
胸部按壓