



新北市坪林山區今天發生溯溪遊客遭沖走意外。消防署提醒民眾防溺 9 大注意事項，包括若看到上游山區烏雲密佈或溪水變色等狀況，水面忽然上升，是山洪爆發前兆，應立即離水前往高處逃。

**消防署資訊顯示，在河川、溪流、湖泊戲水時，有 9 大安全注意事項，包括：**

- (一) 不可在已設有「禁止游泳」或「水深危險」等禁止標誌之區域戲水、游泳及從事任何水上活動。
- (二) 溪流水域深淺不一，水溫差別甚大，在坡度大的地區，急流及漩流，應特別注意安全。
- (三) 水底多為滑溜卵石，在水中行走，應注意免得滑倒。
- (四) 不要在水質不清或受污染的溪流中游泳；因為深潭、野塘、水埤等處，水質多不佳，深度不明，水底雜物多而屬泥沼地，若在該地區玩水，十分容易受傷或陷入泥沼無法自拔而喪命。
- (五) 在水庫下游作水上活動要特別注意水庫洩洪資訊及時間，以免被困在沙洲或被水沖走。
- (六) 遇到大雷雨或地震發生時，應立即離水上岸，往安全處逃避。



# 救溺五步 防溺十招



## 救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保



**大聲呼救**



**呼叫**

(119、118、110、112)



**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、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)



## 防溺十招



戲水地點需合法，要有救生設備人員。



避免做出危險行為，不要跳水。



湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。



不要落單，隨時注意同伴狀況位置。



下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。



不可在水中嬉鬧惡作劇。



身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。



不要長時間浸泡在水中，小心失溫。



注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。



加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。



行政院體育委員會  
Sports Affairs Council, Executive Yuan

關心您的健康

- (七) 若看到上游山區烏雲密佈或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大或看到溪水變色，水面忽然上升，這是山洪爆發前兆，應立即離水前往高處逃。
- (八) 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，或尋找一些可助浮且耐沖擊的東西，萬一被水沖走時，可將物品置於身體下方，以免身體直接被撞傷。
- (九) 若不幸被溪水沖走時，身體應仰姿保持腳在前頭在後，以免頭被撞傷；看到前方水面有高浪，即表示水底有巨石，應設法避開，以免撞傷，如遇轉彎處，應游向內彎緩流處，即可順勢上岸。

時值炎炎夏日之際、戲水高峰期間，再次呼籲大家做好水域確認及安全防護等相關工作，才能盡情享受各項水域活動，「快快樂樂戲水，平平安安回家」。如發現有人溺水，應大聲呼叫請求支援，並打 118、119 向海巡單位或消防單位求援，切勿自行冒然下水施救；並察看周圍是否有救生繩、救生圈等具有浮力之物品，作為岸上施救的救生器材。

新竹區監理所政風室 關心您

