

入水能游(81)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2016年1月31日

世界衛生組織十大防溺招數

「世界衛生組織 WHO」(世衛)於 2014 年 11 月發表之「全球溺水報告書」(報告書)，綜合了全球各地溺水個案，經詳細分析及研究，推薦「十大防溺招數」以供各國因應不同的國情參考執行，並認為這十大招數效能高、可行性強及靈活性佳，堪受重視。十大防溺招數從三個不同層面發揮其功效，第一層是社區層面，直接從市民大眾的日常生活入手，提高人民對防溺、自救、救人、的基本意識及相關技巧。第二層是針對各地政府層面，有關政策制訂及立法方向。第三層是學術層面，透過資料分析及研究工作，讓防溺工作能更科學化及更系統化持久地開展。「國際游泳教師聯盟 IFSTA」亦通傳全體會員國成員，全力支持十大防溺招數，還呼籲同道們特別加強有關游泳教學及拯救訓練兩項工作，堅攻溺水之患。

社區層面

第一招：圍堵法

「把水圍起來」，不讓無辜者不知就裏墮入「水」的陷阱。看似是簡單的常識，不過很多時都被忽略而後悔莫及。而且要有效率，要合乎經濟許可，要持久，要方便地「圍」就並非容易了。富裕國家不少家居都自設泳池，資料顯示若然在泳池周邊圍上圍欄防止孩童誤墮泳池，可減低 75% 溺水意外！當然圍欄的設計亦要仔細，不容孩子門能跨越，門門亦要容易鎖好，否則形同虛設，設計既要標準化，建造的要求更要嚴謹，立法規管是必不可少的(圖 1)。較落後地區的水井，儲水池，兒童喜歡嬉戲的溪澗河流亦要引入「圍堵法」。水井口及儲水池甚至家中的水桶容器必定要蓋好，最好能用電泵或手泵取水以避免意外墮入水中的危險。在兒童喜歡嬉戲的溪澗河流搭建圍棚，規限孩童在水中嬉戲的範圍，在圍棚中更可進一步優化安全設施如增設浮物作救生用途亦可防溺。在家中引用「圍堵法」把小孩的活動限制於安全的圍欄之內，不讓他/她們亂扒亂闖亦是上策，不過絕不能替代成人的貼身照顧及看管。

第二招：增強學前兒童托管服務

此項服務是根據中低收入國家的國情需要而倡議。在印度及柬埔寨等地，他們發現孩童遇溺時間多在早上九時至下午一時發生，大概由於此段時間家中成人多出外作業而孩童缺少照顧。他們在多個村莊發展「學前兒童托管服務」，以 1:25 的比例安排專人看顧學前孩童，更培訓看顧人員照顧兒童的各種知識，從而全面看顧兒童身體、心志及生活衛生的教育及發展。他們發現兒童溺水數字在服務展開後大大降低，而成本效益非常高，既可減少溺水數字及事後醫療支出，更可全面提供學前教育，降低其他意外。此項服務由於提供孩子更衛生的生活環境，還可降低各種疾病的感染。世衛倡議各中低收入國家有系統地推行，因地制宜，適時修訂以取得最佳成效。

第三招：「學童習泳自救救人」推廣計劃

世衛從澳洲、孟加拉、中國、泰國、美國、越南等地的經驗，肯定為學童提供基礎泳術教育、水上安全知識及基礎拯救技巧能有效地防預溺水。孟加拉最近向 80,000 名 8-12 歲學童推行了「安全暢泳 SwimSafe」計劃，向每位學童提供 14 小時包含 21 個單元的游泳、自救、拯救課程，效果完滿，遇溺人數因而下降。世衛強調兒童授泳是重要及高危工作，應提升至社會高度重視層次，要嚴謹地監管進行，特別要有系統及合乎安全的課程內容，要由合格訓練的導師執行，要有安全的訓練場地，要有合理的師生比例。世衛強調應在溪澗池塘搭建平臺以規範安全習泳區域(圖 2)，在有能力範圍內引入臨時泳池進行教學以提高理想的學習環境。

第四招：廣推拯救及急救技術

「人皆有不忍人之心者，今人乍見孺子將入於井，皆有怵惕惻隱之心」中國孟子之名言。世衛報告書亦指出有很多拯救溺水者往往令自己身陷水中險境而命喪，原因是施救者不懂游泳，不懂評估安全，不懂救生技巧，更不懂如何利用就近工具如樹枝、繩索、棍棒等物向遇溺者提供救援。澳洲於 2002-2007 五年間就有 17 人於拯救溺水兒童時遇害。第四招是把基礎拯救知識融入社區泳班，讓更多人得到適當的培訓，讓「每一位泳者成為施救者 every swimmer a life safer」而國際救生聯盟已制訂有關課程指引！

成功拯救在乎分秒，把遇溺者從水中移到安全地方後，要即場即時提供救援，沒有心跳的要進行心外壓，沒有呼吸的要進行人工呼吸，報告書強調有別於心臟病發者，心外壓及人工呼吸兩者對施救溺水者同樣重要。

第五招：提高社會防溺警覺特別注重兒童安全

要加大力度在社會廣泛傳播防溺意識，以及特別關顧防範兒童水中之意外。要動員各志願機構如救生會，紅十字會，教師會等團體積極投入防溺工作。傳媒亦要承擔廣泛宣傳水上安全之責。政府部門更要在各危險區域豎立顯眼的警告牌提醒市民防範溺水之陷阱。(待續)



圖 1



圖 2