



水中安全宣传活动：通讯工具包

2025 年夏季

介绍

这是一个为社区合作伙伴创建的包含与水中安全相关的消息和 Metro's 信息的交流工具包。请在夏天时与您所服务的人以及您的社交媒体关注者分享这些信息。我们将在每年季节开始前更新此工具包。

在这个工具包中

- [照片和信息图表](#)
- [鼓励人们采取行动的谈话要点](#)

用于共享内容的日历。请在重要假期以及我们预计该地区会出现热浪之前分享。

阵亡将士纪念日：5 月 26 日（星期一）

六月节：6 月 19 日（星期四）

独立日：7 月 4 日（星期五）

劳动节：9 月 1 日（星期一）

标签 请大写每个单词的第一个字母以方便访问。

#LifeJacketsAreForEveryone #WearALifeJacket #LifeJacketsSaveLives

网站 <https://www.oregonmetro.gov/zh-hans/parks/water-safety>

请随意在您的帖子中添加此链接，以便将人们引导至水中安全资源。

受众 我们的受众是最容易溺水的人。黑人、亚裔、太平洋岛民、拉丁裔和原住民是不成比例的溺水者。

- 近 64% 的黑人儿童的游泳能力很低甚至没有。在游泳池中，10-14 岁的黑人儿童溺水率是白人儿童的 7.6 倍。黑人儿童和青少年更有可能淹死在公共泳池中，而白人儿童和青少年更有可能淹死在住宅泳池中。黑人的溺水死亡率是白人的 1.5 倍。

[返回首页](#)



- 45% 的拉丁裔儿童的游泳能力很低甚至没有。
- 原住民儿童溺水的可能性是白人儿童的两倍。在天然水中，美洲印第安人或阿拉斯加原住民的溺水死亡率最高，是白人的 2.7 倍。29 岁及以下的美洲印第安人或阿拉斯加原住民的溺水死亡率是白人的 2 倍，其中 25 至 29 岁之间的差异最大（比率高 3.5 倍）

防止溺水的共同目标：

- **分享信息。** 让大家知道：
 - 穿救生衣有多重要；
 - 如何正确穿上救生衣；
 - 哪些 Metro 公园 - 和 [其他的游泳区/设施](#) - 有可以借用救生衣的站点；
 - 如何确定可以游泳的安全区域；
 - 他们可以采取的预防溺水措施的范围。
- **将人与资源联系起来。** 让人们知道何时 Metro 赠送救生衣以及大家如何领取。
- **扩大宣传范围。** 通过相互合作，我们有可能通过各种沟通渠道广而告之。

在社交媒体上分享的内容

相片

[在 Dropbox 查找 1:1 或 16:9 的可下载照片。](#)

示例标题

[冷水：](#)

您知道在冷水中散失热量的速度是在冷空气中的四倍吗？当你的身体碰到水时，你会感到冷休克—呼吸急促、心率和血压飙升。做好准备。穿上救生衣。

[如何正确穿上救生衣；](#)

[返回首页](#)



救生衣必须合身才能发挥作用。在您选择救生衣时，请记住这些提示。

救生衣有多种形状、尺寸、颜色和材料。无论你选择哪种款式，选择一个不太大，不太小，但恰到好处的款式是非常重要的 <https://www.oregonmetro.gov/zh-hans/parks/water-safety>

购买救生衣时，尺寸很重要。不要买大的尺寸让孩子长大才合身，而是确保救生衣适合使用者。

溺水:

溺水是美国儿童可预防死亡的首要原因。

溺水是 1 至 4 岁儿童的主要死因之一。

虽然年幼的孩子容易在游泳池中溺水，但青少年更容易在湖泊、河流和池塘等自然水体中溺水。为什么？增加对天然水环境的接触，减少监督和更高倾向的冒险行为。

溺水快速而安静。

当孩子开始挣扎时，本能的溺水反应就会开始。

大一点的孩子没有挥动他们的手臂，而是将手臂向下压，试图将他们的嘴举到水面上。

年幼的孩子脸在水里，胳膊和腿几乎没有动静。孩子们不是大喊大叫，而是努力呼吸。

在儿童沉入水面之前可能不到 20 秒。

在下水之前，您和您的亲人能做的最好的事情就是穿上救生衣。

种族/民族:

30 岁以下的美洲印第安人或阿拉斯加原住民的溺水死亡率是白人的两倍。

黑人儿童的差距最大。

黑人溺水死亡率是白人的 1.5 倍

5 至 9 岁儿童的比率高出 2.5 倍以上，10-14 岁儿童的比率高出 3.5 倍以上。

[返回首页](#)



安全提示：

孩子進入青春期後，需要注意以下幾點：

- 学习如何游泳。学习基本的游泳和水中生存技能永远不会太迟。
- 继续督导。如此可以挽救生命。知道如何游泳不會防止任何年龄的人溺水。切勿单独下水游泳。即使与一大群朋友一起游泳，也可以使用伙伴制度。
- 仔细选择天然水游泳点。在河流或湖泊中游泳与在游泳池中游泳有很大不同。游泳前请注意风险。
- 穿上救生衣。

降低溺水风险：学习游泳，带上一个伙伴，了解天然水的风险并计划您的旅行。

伙伴制度：伙伴不让其他伙伴单独游泳。即使与一大群朋友一起游泳，也可以使用伙伴制度。

在天然水体中游泳总是存在一定程度的风险。

供社区领袖/有影响力者分享的谈话要点/附加信息

如果您的组织举办小组会议，或者您发现自己与您服务的人一起参加社区活动，那么请花点时间分享这些信息。将它们包含在您必须分享的任何更新中或在表演开始之前。这些信息也适合包含在社交媒体帖子的副本中。

关键信息

- 穿上救生衣，即使你会游泳，也是你在水中保持安全的最好办法。
- 划船或钓鱼时，即使您不打算下水，也要穿 [救生衣](#)。
- 救生衣合身很重要—检查标签上的身高和体重要求。
- 黑人、亚裔、太平洋岛民、拉丁裔和/或原住民儿童比白人儿童更容易溺水。
- 救生衣站 Oxbow Regional Park 随处可见，在 Blue Lake Regional Park, Farmington Paddle Launch, Chinook Landing 和 Sauvie Island 海滩上和 M. James Gleason Memorial 船坡道。



各年龄段的水中安全

- 学习如何游泳。学习基本的游泳和水中生存技能永远不会太迟。今年夏天很难有机会上游泳课，但您所在地区可能仍有一些课程可供选择：
 - [Hillsboro](#)
 - [Oregon City](#)
 - [Portland](#)
 - [Tualatin](#)
- 教导孩子在靠近水时总是要先征求许可。
- 即使孩子长大，在水周围时也要继续督导您的孩子。如此可以挽救生命。
- 知道如何游泳不会防止任何年龄的人溺水。
- 溺水不仅对年幼的孩子构成风险。许多溺水者都是年轻人，尤其是在开阔水域。
- 切勿单独下水游泳。即使与一大群朋友一起游泳，也可以使用伙伴制度。
- 不要在游泳、潜水或督导游泳者之前或期间使用酒精或药物。

在河流和湖泊的水中安全

- 在 Oregon，溺水死亡最常发生在温暖的月份，通常发生在由融雪造成的水体中，如 Sandy River。
- 即使看似平静的河流和湖泊也可能是危险的。在河流或湖泊中游泳与在游泳池中游泳有很大不同。游泳前请注意风险。
- 在天然水域游泳的风险：
 - 水质问题。河流和湖泊的一个重要隐患是夏季可能存在的有害蓝绿藻（蓝绿菌）。在您出发之前，查看您计划前往的地点的健康和安全最新消息。
 - 注意张贴的警告标志，警惕可能容易疏忽的危险（岩石、浅水区域）。
 - 湍急的水流。
 - 没有救生员值勤。留意您选定的地点是否有值勤救生员。如果没有救生员，建议您约一名伙伴一同游泳，以便有人额外监督。
 - 恶劣的天气条件。了解最新的天气情况。强风会将泥石吹入水中，产生湍急的水流。

有关此社交媒体工具包的问题，请联系 Cristle Jose: cristle.jose@oregonmetro.gov.