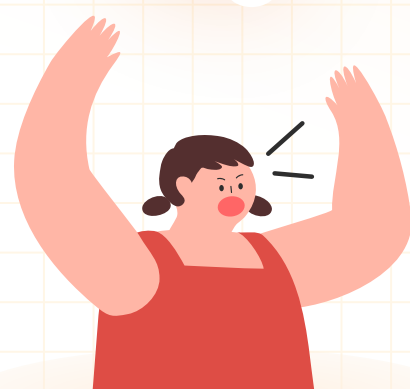


# 防溺水宣導：救溺5步

去各水域玩水時，爲了安全，呼籲大家務必記住「救溺」口訣  
**「叫叫伸拋划，救溺先自保」**

叫



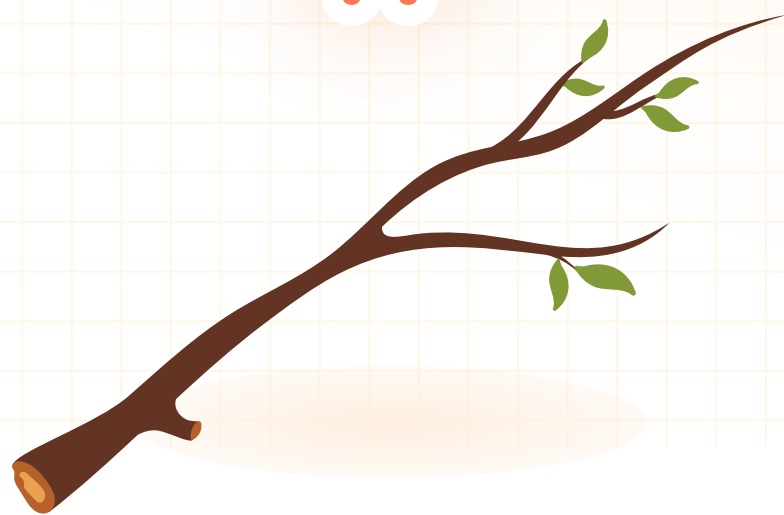
大聲呼救

叫



呼叫 119、118、110、  
112（如需通譯服務請  
撥打1955）

伸



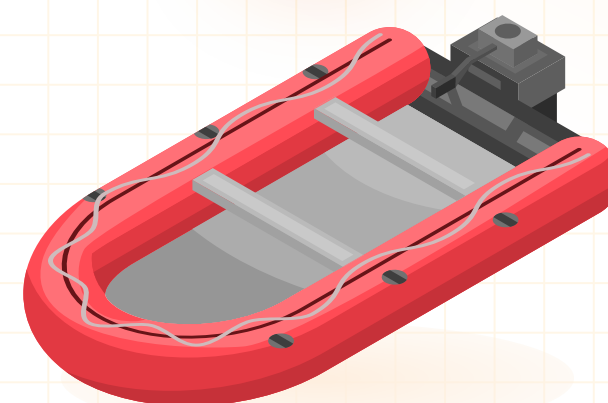
利用延伸物  
（竹竿、樹枝等）

拋



拋送漂浮物  
（球、繩、瓶等）

划



利用大型浮具划過去  
（船、救生圈、浮木、  
救生浮標等）

**「救溺5步」是低風險到高風險的救溺方式**

**第一時間務必大聲求援，利用周圍救生器材，切勿貿然下水救人**



# Drowning prevention

## 5 steps to save someone drowning

When playing in water always remember the following safety slogan

**“Call, Call, Reach, Throw, Row”**

**Call**



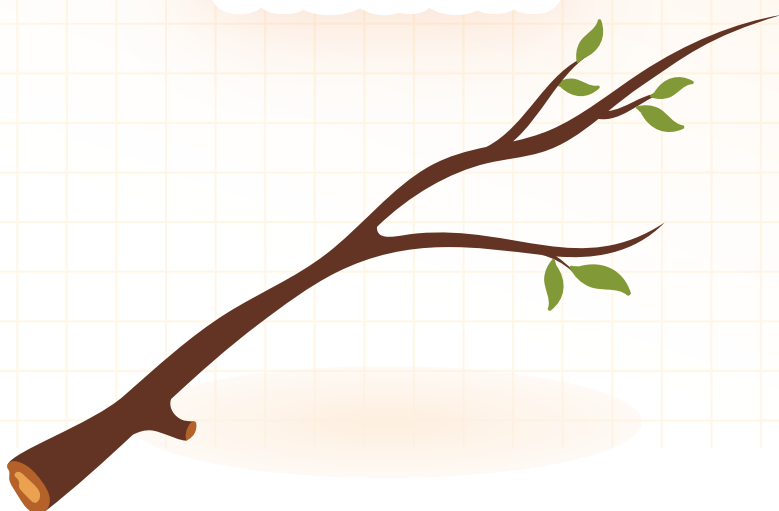
Shout for help as loud as you can

**Call**



Call 119, 118, 110 or 112  
(if you require interpretation services call the 1955 Hotline)

**Reach**



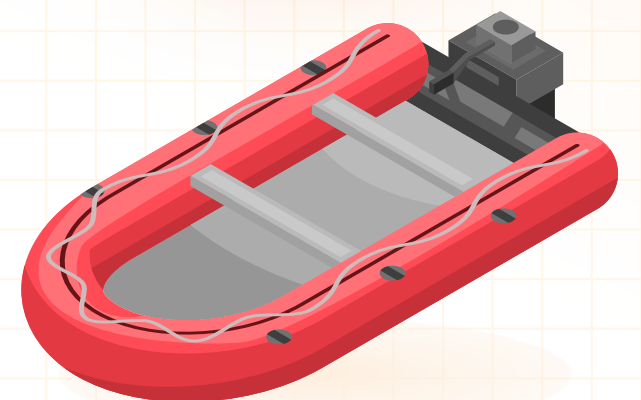
Find something to reach out to the individual in distress (such as a bamboo pole, tree branch etc.)

**Throw**



Throw the individual an object that floats (such as a ball, rope, bottle etc.)

**Row**



Approach the individual using a flotation device (such as a boat, lifebuoy, piece of wood, rescue float etc.)

***The five steps to save someone who is drowning range from low-risk to high-risk approaches. In an emergency, first shout for assistance as loudly as possible and use any nearby material to assist the drowning individual. Do not rush into the water and try to save them yourself***

# Sosialisasi Pencegahan Tenggelam

## 5 Langkah Penyelamatan Tenggelam

Saat bermain air di berbagai area perairan, demi keselamatan, Anda diimbau untuk selalu mengingat formula “penyelamatan tenggelam”

**“Teriak-Hubungi-Jangkau-Lempar-Dayung, utamakan keselamatan diri saat menolong”**

### Teriak



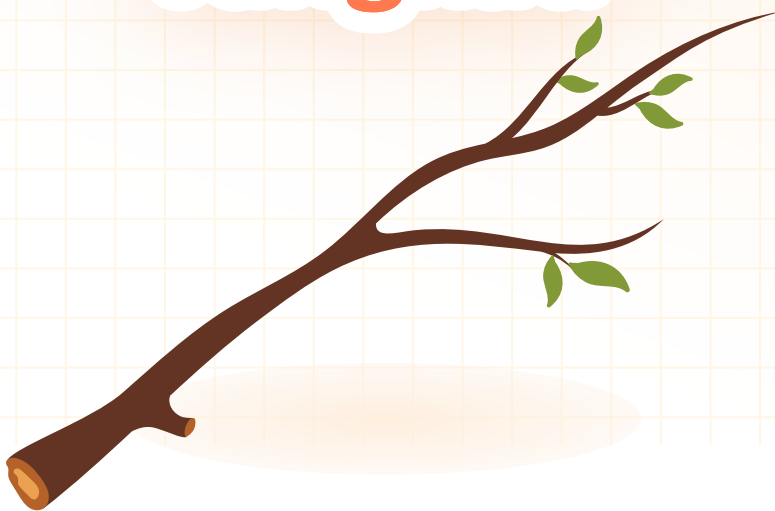
Berteriak minta tolong

### Hubungi



Hubungi 119, 118, 110, 112  
(jika memerlukan layanan penerjemah,  
silakan hubungi 1955)

### Jangkau



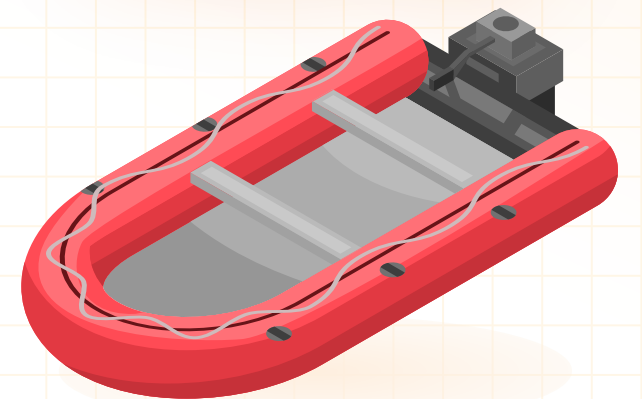
Manfaatkan benda panjang untuk jangkauan  
(galah bambu dan dahan pohon)

### Lempar



Lemparkan benda yang dapat mengapung  
(bola, tali dan botol)

### Dayung



Gunakan alat apung berukuran besar untuk mendekat (perahu, pelampung, kayu apung dan pelampung penyelamat)

**“5 Langkah Penyelamatan Tenggelam” adalah metode penyelamatan yang diurutkan dari risiko terendah hingga tertinggi. Pada kesempatan pertama, segera berteriak meminta bantuan, manfaatkan peralatan penyelamat di sekitar, dan jangan sekali-kali gegabah masuk ke dalam air untuk menolong**

# Phòng chống Đuối nước

## 5 bước cứu người

Khi chơi nước tại các khu vực sông nước, vì sự an toàn, mọi người phải ghi nhớ khẩu quyết “Cứu đuối nước”

**“Kêu Gọi Vói Ném Chèo, tự cứu mình trước khi cứu người khác”**

### Kêu



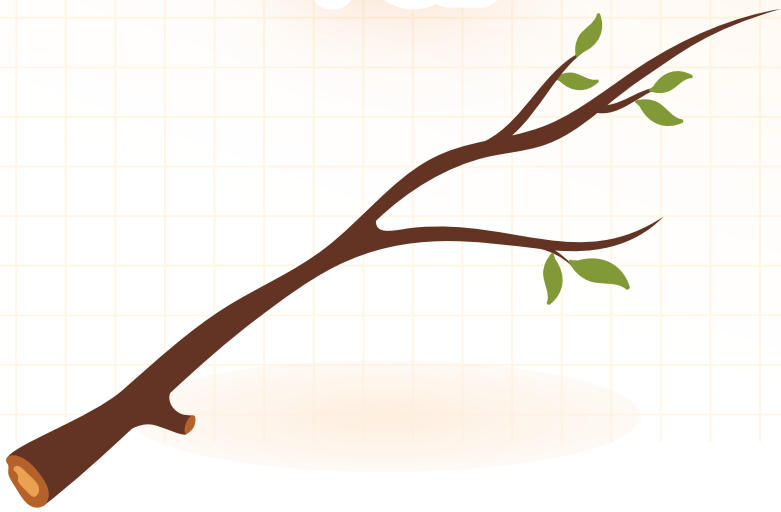
Kêu to tiếng

### Gọi



Gọi số điện thoại khẩn cấp như 119, 118, 110, 112 (nếu cần phiên dịch, hãy gọi 1955)

### Vói



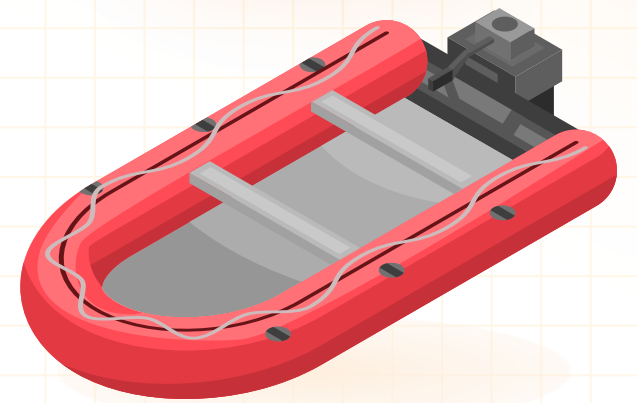
Tận dụng các vật kéo dài (sào tre, cành cây v.v.)

### Ném



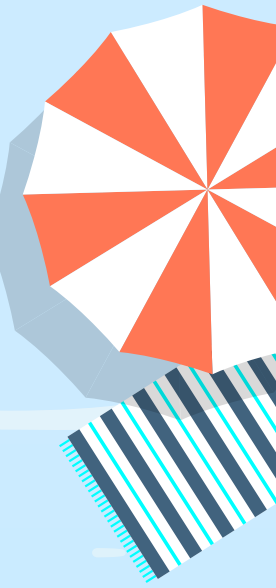
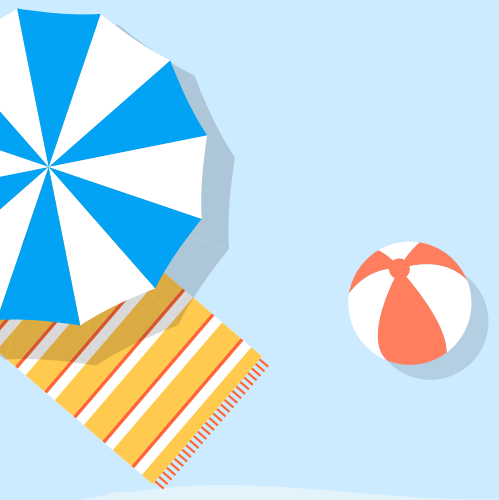
Ném vật nổi (quả bóng, dây thừng, chai nhựa v.v.)

### Chèo



Sử dụng các vật nổi lớn để bơi/chèo (thuyền, phao cứu sinh, khúc gỗ, phao cứu hộ v.v.)

**“5 bước cứu người bị đuối” là phương pháp cứu hộ từ rủi ro thấp đến rủi ro cao. Điều quan trọng nhất là phải ngay lập tức kêu to để được giúp đỡ và sử dụng thiết bị cứu sinh xung quanh. Tuyệt đối không nên vội vàng nhảy xuống nước để cứu người**



# ป้องกันการจมน้ำ

## 5 ขั้นตอนช่วยคนจมน้ำ

เมื่อไปเที่ยวหรือไปเล่นน้ำตามสถานที่ต่างๆ เพื่อความปลอดภัย ขอให้ทุกคนจดจำขั้นตอนการ  
“ช่วยคนจมน้ำ” ดังนี้

### “เรียก เรียก ยื่น โยน พาย ป้องกันตนเองก่อนช่วยคนจมน้ำ”

#### เรียก



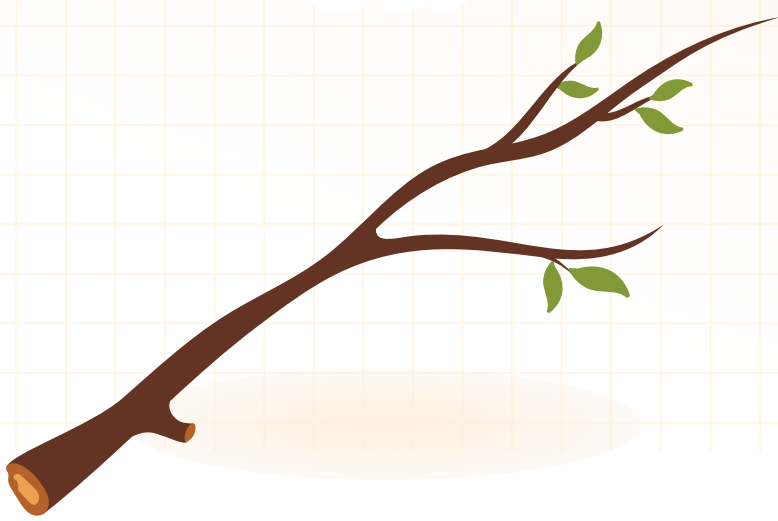
ตะโกนขอความช่วยเหลือ  
เสียงดังๆ

#### เรียก



โทรแจ้ง 119, 118, 110, 112  
(หากต้องการล่ามแปลภาษาให้โทร 1955)

#### ยื่น



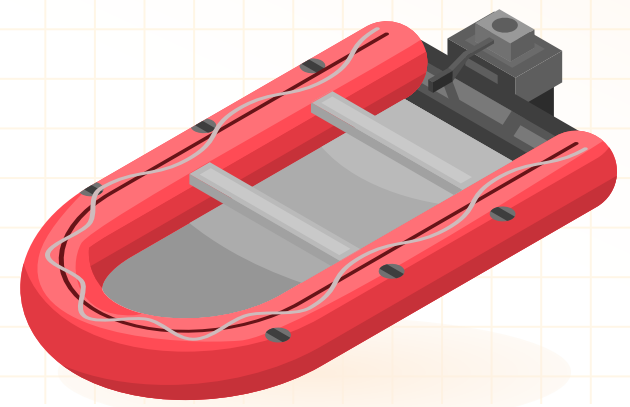
ใช้ของที่สามารถยื่นออกไปได้  
(เช่น ไม้ไผ่ กิ่งไม้ เป็นต้น)

#### โยน



โยนสิ่งของที่สามารถลอยน้ำได้  
(เช่น ลูกบอล เชือก ขวด เป็นต้น)

#### พาย



ใช้วัตถุขนาดใหญ่ที่สามารถ  
ลอยน้ำได้ พายเข้าไปช่วย  
(เช่น เรือ ห่วงชูชีพ ท่อนไม้  
ท่อนชูชีพ เป็นต้น)

“5 ขั้นตอนช่วยคนจมน้ำ” เป็นวิธีการช่วยเหลือจากความเสี่ยงต่ำไปสู่ความเสี่ยงสูง  
ควรตะโกนขอความช่วยเหลือทันทีและใช้เครื่องมือช่วยชีวิตที่อยู่รอบตัว  
อย่าประมาทด้วยการลงน้ำไปช่วยเหลือเองเป็นอันขาด