

溺水如何自救 专家为您支招

H珍爱生命 预防溺水

**如何开展
溺水自救？**

不会游泳者

- ◎落水后要保持镇静，不要手脚乱蹬拼命挣扎，应该节省体力，并去除身上的重物
- ◎采取仰卧位，让自己的头部使劲往后靠，使鼻部露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深
- ◎不要试图将整个头部伸出水面，对于不会游泳的人来说，这种做法将使自己更加紧张和被动
- ◎要听从救助者的指挥，当救助者出现时，绝不可惊慌失措去抓抱救助者的手、腿、腰等部位
- ◎被水草、杂物缠住手脚时，应调整呼吸，适时下潜设法解除，切勿挣扎

会游泳者

- 水中抽筋自救法 ◎水中抽筋时，应保持冷静，尽量让口鼻浮于水面，放松四肢，待抽筋缓解后可改用其他游泳姿势或缓慢游回岸边；
- 身陷漩涡自救法 ◎身陷漩涡时，不要慌张，切忌踩水，应立即平卧水面，沿着漩涡边，用爬泳的方式快速游离；
- 水草缠身自救法 ◎应调整呼吸，适时下潜设法解除，切勿挣扎；
- 疲劳过度自救法 ◎如果感觉寒冷或疲劳，应马上游回岸边，也可仰浮在水上保留力气，等待救援或等到体力恢复后再游回岸边。

制图
陈海冰

**三亚用电最高负荷
首次突破100万千瓦**

本报三亚5月28日电（记者徐慧玲 通讯员刘昌 张汀 方九洲）海南日报记者5月28日从南方电网海南省三亚供电局获悉，5月23日，三亚地区最高负荷首次突破100万千瓦大关，当日最高负荷为100.102万千瓦，为今年第六次创新高，与去年同期相比增长32.20%；当日供电量达2171.42万度，为今年第三次创新高，与去年同期相比增长50.07%。

截至目前，三亚供电局已连续13天累计出动1518人次、508车次，对人口密集且供电负荷较重的133个台区及低压线路开展特巡特维，并完成42个台区隐患消缺作业。

**临高计划5年内将
种猪数量提升至3000头**

本报临城5月28日电（记者贾磊）“这里是临高种猪保种场，必须执行严格的消毒制度才能进入。”5月28日，在临高县多文镇临高种猪省级保种场门口，场长李小峰带着海南日报记者参观时说，因为临高种猪培育之路不易，数量少、保育难度大，所以工作马虎不得。

从2008年建场以来，李小峰的团队一直坚持临高猪的保种和改良。他介绍，2019年5月在非洲猪瘟肆虐期间，他们仅剩一头种公猪，2020年3月开始复产，成功收集到40多头临高母猪。经过一年多的努力，已经选育出180多头纯种临高母猪，为临高猪的保种提供了强有力的“星星之火”。现在保育场一共有500头种猪，数量还在不断增加。

“目前，我们计划在临高县域内采取分点式饲养的方式，建立至少3个扩繁场，5年内临高种猪总计达到3000头。”李小峰满怀信心地说，在省农业农村厅的支持下，这里已被评为海南猪（临高猪）的省级保种场，李小峰团队的“临高种猪保卫计划”已经走上正轨。

2022年底，临高计划投资3.6亿元进行“临高乳猪绿色产业链开发项目”，促进当地经济发展和农民增收致富。

专题 | 健康人生 绿色无毒——海南禁毒进行时

定安开展“防毒护苗”全民禁毒宣传进校园活动 “健康人生·绿色无毒”

近日，定安县禁毒办在海南省工业学校开展2023年“健康人生·绿色无毒”暨“防毒护苗”全民禁毒宣传进校园活动，旨在提高青少年的心理预防能力和禁毒意识，营造人人参与禁毒的良好氛围。

活动现场通过悬挂横幅、张贴海报详细介绍新型毒品的种类、特点、防范



五月二十八日，在澄迈永发镇的海南省农业科学院热带果树科研创新基地，大家依次品鉴四十九种荔枝新品种并投票。
本报记者 李平 摄

文昌举办“健康人生 绿色无毒”禁毒宣传进校园活动 强化预防教育 筑牢禁毒防线

为深入推进未成年人禁毒“护苗”专项行动，近日，文昌市禁毒办、文昌市教育局、省府城强制隔离戒毒所驻文昌指导中心、禁毒社工等在文昌市华侨中学联合开展“健康人生 绿色无毒”——防范毒品滥用禁毒宣传进校园活动，不断强化校园毒品预防教育，筑牢禁毒防线。

活动现场，禁毒工作人员通过设置禁毒宣传流动展板、发放禁毒宣传

等知识，发放禁毒宣传折页和《禁毒法》宣传手册，为青少年学生讲解传统毒品和新型毒品的区别，现场解答同学们提出的问题，让青少年学生深刻认识到毒品对社会、家庭和个人的危害，切实增强学生抵制毒品的意识和自我保护能力，同时引导青少年远离毒品，珍爱生命，健康生活，做一名积极向上的学生。

（撰文/梁子 罗利文）

此次宣传活动，现场气氛高涨，宣传效果明显，参与活动的师生4000余人，发放禁毒宣传资料共计3000余份，增强了在校师生对毒品的辨别能力，进一步了解了新型毒品的犯罪形式，为营造校园禁毒宣传氛围打好基础，筑牢了校园安全防线。

（撰文/梁子 潘碧雯）

号召大家积极参与到全民禁毒中来，为创建“无毒品危害的自由贸易港”贡献文昌力量。

此次宣传活动受教育师生、部分家长代表及周边群众约有5000人，累计共发放宣传材料2000余份，宣传品1000余份。为进一步深化毒品治理持续提升禁毒工作群众满意度奠定良好的基础。

（撰文/梁子 潘碧雯）

白沙开展“珍爱生命，远离毒品”系列禁毒普法宣传活动 全民参与扭紧防毒“安全阀”

近日，由白沙黎族自治县牙叉镇政府、财政所主办，牙叉司法所、镇团委、桥南派出所、镇妇联、探扭村委会等单位参与的“珍爱生命，远离毒品”系列禁毒普法宣传活动暨“护苗”行动在牙叉镇探扭村拉开序幕。

为深化毒品治理工作，着力打造“无毒乡村”，活动现场，工作人员在探扭村委会门口摆起“禁毒宣传摊”、拉起禁毒横幅、摆放相关宣传展板，吸引当地居民围观学习。

宣传干警向村民们讲解什么是毒品，毒品有何危害、怎样预防毒品、如何自我保护等相关禁毒知识，引导大家树立“珍爱生命，远离毒品”的禁毒观念，切实增强村民的禁毒意识和抵御毒品侵害能力，鼓励大家主动参与禁毒行动，共同构

筑“群防群治”的禁毒整治工作格局。

此次活动共计发放《家庭防毒手册》《无毒青春·健康生活》等相关宣传手册及物品近100份。通过开展禁毒宣传活动，进一步提高了辖区村民的识毒、防毒、拒毒能力，有效营造了“打击毒品、人人参与”的良好法治氛围。

（撰文/梁子 陈科）

广告·热线:66810888

欢迎在海南日报刊登广告 周六、周日照常办理业务

主流媒体 权威发布

地址:海口市金盘路30号 电话:0898-66810888

