

# 减少灾害风险 建设安全城市



今年5月12日是我国第8个防灾减灾日,主题是“减少灾害风险,建设安全城市”。这个话题,看似与自己关系不大,其实,与我们每个人都有关系。因为灾害往往是突发的,在我们毫无思想准备的时候,也许灾害遽然而至。平日多关注应急预警信息,学习自救知识,防患未然,才能在灾害发生时多一些冷静,减少或避免自身受到伤害。夏季正是雷雨等天气多发季节,本报为读者准备了八种灾害的正确处理方式,以备不时之需。



## 遇城市内涝该怎么办?



### 行人应注意:

- 1、暴雨来临前请找好一个安全的地方,并停留至暴雨结束为止。
- 2、切勿涉水通过任何未知积水。
- 3、当水位急速上升,已来不及转移时,要立即爬上周围高处,做暂时避险,等待援救。
- 4、发现高压线铁塔倾倒、电线低垂或断折,要远离避险,不可触摸或接近,防止触电。

### 司机应注意:

- 1、切勿盲目驶入未知深浅的积水中。
- 2、切勿驶入急流中,即使水深不足半米。
- 3、如果已经驶入积水,应先解锁车门打开车窗。
- 4、车若在水中熄火,人应立即离开,切勿重新打火。



## 触电与雷击急救措施



### 施救时注意:

- 1、关掉电闸,切断电源,然后施救。
- 若伤者神志清醒,呼吸心跳均自主,应让伤者就地平卧,暂时不要站立或走动,防止继发休克或心衰。
- 若发现伤者心跳呼吸已经停止,应立即进行口对口人工呼吸和胸外心脏按摩等复苏措施(少数已被证实被电死者除外),现场抢救最好能两人分别施行口对口人工呼吸及胸外心脏按压,以1:5的比例进行,即人工呼吸一次,心脏按压五次。如现场抢救仅有1人,用2:15的比例进行人工呼吸和胸外心脏按压。
- 2、对电灼伤的伤口或创面不要用油膏或不干净的敷料包敷。
- 3、碰到闪电打雷时,要迅速到就近的建筑物内躲避;在野外时,应在车辆内躲避,同时紧闭车窗,切不可在山顶、树下、河边躲避。



## 如何避免踩踏?



### 应急要点:

- 1、已被裹挟到拥挤的人群中时,切记不要逆行,避免被绊倒,发现前面有人跌倒应马上停下脚步大声呼救,尽快让后面的人知道。
- 2、遇到混乱局面时,可用两肘撑开平放在胸前形成一定的空间,以此保护胸部的肺、心脏不遭挤压。
- 3、遭遇拥挤的人流时,即使鞋子被踩掉也不要贸然弯腰提鞋或系鞋带。
- 4、如果被挤压在地又无法站起来时,身体蜷成球状,双手在颈后抱住后脑勺,双肘撑地,使胸部稍稍离开地面。
- 5、惊恐、盲从可能会让场面更乱,在保护自己的同时,最大限度地避免人群在恐慌情绪下造成更大的混乱。



## 遇到水上交通事故该怎么办?



### 应急要点:

- 1、加穿保温性好的衣服后,迅速穿上救生衣,到救生艇、救生筏处集合。
- 2、如时间允许,应尽量收集毛毯、衣服等保暖物品,并收集食物和淡水。
- 3、情况紧急需跳水逃生时,应系紧救生衣,深吸一口气后右手将鼻口捂紧,左手紧握右上臂的救生衣,双腿并拢,身体保持垂直,两眼向前平视,入水时保持脚在下、头在上,两腿伸直夹紧,两手不能松开,直至身体重新浮于水面。
- 如没能穿上救生衣,跳水前要拿上救生圈或其他漂浮物。落水者如没能找到漂浮物,可将裤子脱下,扎紧两裤管,迎风张开,使两裤管涨满,扎紧裤腰便可做成一个临时浮具。
- 4、在海上如水温较低,应两腿弯曲并拢,两肘紧贴身旁,两臂交叉抱住救生浮具的姿势漂浮,可减少身体热量的散失,延长生存时间,争取获救。



## 遇泥石流该怎么办?



### 应急要点:

- 1、发现有泥石流迹象,应立即观察地形,向沟谷两侧山坡或高地跑。
  - 2、逃生时,要抛弃一切影响奔跑速度的物品。
  - 3、不要躲在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下面。
  - 4、不要停留在低洼的地方,也不要攀爬到树上躲避。
  - 5、马上与泥石流成垂直方向一边的山坡上面爬,绝对不能向泥石流的流动方向走。
- 泥石流发生前的迹象:**
- 1、河流突然断流或水势突然加大,并夹有较多的柴草、树枝。
  - 2、深谷或沟内传来类似火车轰鸣或闷雷般的声音。
  - 3、沟谷深处突然变得昏暗,并有轻微震动感等。



## 发生爆炸时该怎么办?



- 1、发生爆炸时请勿盲目逃生
- 爆炸很有可能不止一次,如果在未确定安全区域盲目奔跑,很可能被第二次爆炸伤及,所以最简单自救的第一步就是“趴下”。
- 2、逃生时要注意观察
- 在选择逃生路线时尽量避开那些看起来“晃悠悠”的柱子和大块玻璃,不要太靠近墙壁。如果爆炸的位置在你的上风口,尤其要注意:一般下意识背对爆炸点的方向跑,如果爆炸后的气体有毒,这样始终会在毒气的前进线路上。正确的方式是绕开爆炸点,然后向上风口撤离。
- 3、遇燃气爆炸自救方式:如果罐体爆炸或天然气管道爆炸,应立即离开现场。如是楼下的邻居家发生爆炸,则尽量不要从发生事故家的门前经过,寻找其他通道离开。如果没有,可根据形势,先向高层转移,等待救援。



## 遇到大风天气该怎么办?



瞬时风速大于等于17.2米/秒(风力8级)时,称为大风。大风会刮坏广告牌、大树和房屋,影响高空作业,易引发火灾等次生灾害。

### 应注意:

- 1、尽量减少外出,必须外出时少骑自行车。
- 2、如果正在开车时,应驶入地下停车场或隐蔽处。
- 3、如果在水面作业或游泳,应立刻上岸、回港避风。
- 4、在房间里要小心关好窗户,远离窗口,避免强风席卷沙石击破玻璃伤人。



## 发生地震如何求生?



- 1、尽量保护头部,便于呼吸。地震时应尽量往厨房、卫生间等有三角空间的地方跑,也可躲在桌旁抱头屈膝,让头部低于桌子高度。
- 2、办公室里遇地震哪儿最安全?一是写字楼电梯间周围,因为这个地方是由钢筋混凝土灌注的;二是办公室里柱子旁;三是卫生间;四是桌椅旁。
- 3、地震来时,如果你正在超市、商场里,那么最安全的地方是:商场里承重的柱子周围、低矮没有玻璃的货柜下。
- 4、如果不幸被瓦砾埋压不能动,别人又听不见你的呼救声,这时尽量从周围找到石块、铁器发出敲击声示意自己的位置。