

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，也许灾害骤然而至。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：

- 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。
- 切勿涉水通过任何未知积水。
- 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，等待救援。
- 发现高压线铁塔倾倒、电线低垂或折断，要远离避险，不可触摸或接近，防止触电。

司机应注意：

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

遇到水上交通事故该怎么办？



应急要点：

- 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。
- 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。
- 情况紧急需跳水逃生时，应系紧救生衣，深吸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，扎紧裤腰便可做一个临时浮具。
- 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：

- 尽量减少外出，必须外出时少骑自行车。
- 如果正在开车时，应驶入地下停车场或隐蔽处。
- 如果在水面作业或游泳，应立刻上岸、回港避风。
- 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。

触电与雷击急救措施



施救时注意：

- 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。
- 对电灼伤的伤口或创面不要用油膏或不干净的敷料包敷。
- 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、河流边躲避。

如何避免踩踏？



应急要点：

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

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前盲目奔跑，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道路上。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。

遇泥石流该怎么办？



应急要点：

- 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。
- 逃生时，要抛弃一切影响奔跑速度的物品。
- 不要躲在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下面。
- 不要停留在低洼的地方，也不要攀爬到树上躲避。
- 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：

- 河流突然断流或水势突然加大，并夹有较多的柴草、树枝。
- 深谷或沟内传来类似火车轰鸣或闷雷般的声音。
- 沟谷深处突然变得昏暗，并有轻微震动感等。

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。