

编者按

暴雨、火灾、地震、雷电等等,各种各样的灾害隐患存在于我们的身边。灾害确实可怕,但比灾害更可怕的是无知。一项有关中国公众防灾意识和减灾知识的调查显示,我国城市居民在日常生活中做好基本防灾准备的,尚不足4%,关注灾害知识的仅占24.3%;农村居民在日常生活中关注防灾减灾知识的更少,仅有11%。增强全社会防灾减灾意识,普及推广防灾减灾知识和避灾自救互救技能至关重要。灾害发生时如果能开展有效的自救互救,就有可能争取到更多的救援时间,避免更大的人员财产损失。大多数灾害一旦发生,留给人们的反应时间非常有限,只有提前做好预防准备,才能防止灾害变成灾难。本期,我们介绍一些防灾减灾知识和避灾自救互救技能,以期让更多人在面对突发灾害时能沉着冷静应对,保护好自己和他人的生命安全。

提高灾害防治能力,构筑生命安全防线



信息短波

四川: 防灾减灾新装备新体验 吸引市民

地震破拆装备、照明设备、侦查无人机、氧气呼吸器……一系列最新的防灾减灾装备在四川省防灾减灾教育馆中一一亮相。这场由四川省减灾委员会、省应急管理厅组织的“5·12”全国防灾减灾日主题科普宣传周活动,吸引了很多市民前来参观。

“使用前要检查全面罩里呼气阀、吸气阀等是否完好,整体的气密性是否完好……”绵阳市安全生产应急救援大队乔道军正在为参观的市民演示正压空气呼吸器的使用方法。“矿山事故发生后,救护地点往往通风不良或存在有毒有害气体,这件设备针对的就是这种情况,救援队员戴上后就能在确保自身安全的前提下实施救援。”乔道军说。

除了展出新式装备,让民众亲身体验各种模拟演练,也是此次活动的一大亮点。

山东济南: 千人上街宣传防灾减灾

5月12日,山东省暨济南市“防灾减灾日”宣传活动在泉城广场举行。

活动现场,省应急厅、省地震局、省科学技术协会、省红十字会、武警山东省总队、省消防救援总队等省减灾委员会成员单位 and 济南市应急管理局等省、市有关单位的1000多名人员参加了活动,并与现场群众进行交流互动,向公众宣传普及了各类灾害风险、防灾减灾知识和避灾自救互救技能,展示了各类应急救援队伍和装备,激起了广大群众的极大兴趣和参与热情。

广东东莞: 普及防灾减灾知识 增强基层减灾能力

5月12日,广东省东莞市沙田镇为做好防灾减灾各项工作,在先锋村举办了2019年防灾减灾日活动,向市民普及防灾减灾的科普知识,增强基层减灾能力,减轻灾害风险。

活动现场,沙田镇社会事务局、应急管理分局、卫生健康局、(沙田)消防大队等部门通过设立咨询台、发放防灾减灾宣传资料、应急救援器材展示等方式,向市民进行地震避险、灾害救助、消防安全等方面的科普教育。同时,通过灾害风险隐患排查整治等,增强基层减灾能力。

江苏泰州: 进行实战演练检验应急队伍

5月12日,江苏省泰州市,一场模拟实战拉练正在紧张进行。

演练以5月11日17时30分泰州市高港区发生里氏7.0级以上“地震”为模拟背景,民宅大范围、大面积垮塌,大量人员被困。泰州市消防救援支队接警后,迅速调派重型搜救队前往处置。总队接报后,立即启动特别重大地震灾害跨区域救援预案,调集13支重型地震救援队、1支轻型地震救援队、搜救犬中队等共1000余人、180余辆消防车、6只搜救犬参加演练。演练设置装备器材点验、徒步行进、生命搜索定位、横向安全破拆救援、狭小空间救援、车辆事故救援、孤岛救援等7个演练科目。(本版编辑综合)

画重点! 这些自救互救常识了解一下

◆ 雷电天自救常识

下列场所可供人们躲避雷电:有防雷措施的建筑物;地铁、隧道、洞穴;大型金属或金属框架建筑物;不加保护的大型建筑物;金属车顶和车身封闭的汽车、大型客车以及其它车辆;封闭的火车和市内轻轨;封闭的金属小船或轮船;靠近建筑屏蔽的市内街道。

雷电时应尽量避免进入下列场所:不加保护的小型建筑物、谷仓、棚舍;帐篷及临时遮蔽所(无防雷措施);非金属顶和敞篷汽车、娱乐车。

雷电时什么地点是高危场所?空旷田野、运动场、高尔夫球场、停车场、网球场、游泳池、湖泊、海滨;靠近铁丝网、晾衣绳、架空电线、铁轨、孤树下;无顶的拖拉机及其它农机;自行车、摩托车、踏板车、高尔夫球器械装运车;无顶船只(没有桅杆)和气垫船。

有雷电发生时,不要在电线杆、高楼、树木、烟囱下避雨;不要手持带金属手柄的雨伞,不要在江河里游泳或水田里劳作;不要接触电线、铁轨、钢管等易导电物体;不要使用收音机、电视机、电脑等家用电器。

◆ 溺水时的自救常识

1.不要慌张,发现周围有人时立即呼救;

2.放松全身,让身体漂浮在水面上,将头部浮出水面,用脚踢水,防止体力丧失,等待救援;

3.身体下沉时,可将手掌向下压;

4.如果在水中突然抽筋,又无法靠岸时,立即求救。如周围无人,可深吸一口气潜入水中,伸直抽筋的那条腿,用手将脚趾向上扳,以解除抽筋。

发现有人溺水时的救护方法:可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者,再将其拖至岸边;若没有救护器材,可入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部,使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。特别强调:未成年人发现有人溺水,不能贸然下水营救,应立即大声呼救,或利用救生器材施救。切记:救人也要在自己能力范围之内!

溺水后如何急救:迅速清除溺水者口、鼻中的污泥、杂草及分泌物,保持呼吸道通畅,并拉出舌头,以避免堵塞呼吸道;将溺水者举起,使其俯卧在救护者肩上,腹部紧贴救护者肩部,头脚下垂,以使呼吸道内积水自然流出。但不要因为呛水而耽误了进行心肺复苏的时间;进行口对口人工呼吸及胸外心脏按压并尽快联系急救中心或送去医院。

◆ 电梯自救常识

如果电梯坏了,受困者需掌握以下自救方法,确保安全,获得救援。

1.保持镇定,并且安慰困在一起的人,向大家解释不会有危险。电梯不会掉下电梯槽,电梯槽有防坠安全装置,会牢牢夹住电梯两旁的钢轨,安全装置也不会失灵。

2.利用警钟或对讲机、手机求救,如无警钟或对讲机,手机又失灵时,可拍门叫喊,也可脱下鞋子敲打,请求立刻找人营救。

3.如果不能立刻找到电梯技工,可请外面的人打电话叫消防员。消防员通常会用电梯绞上或绞下到最接近的一层楼,然后打开门。就算停电,消防员也能用手动器,把电梯绞上绞下。

4.如果外面没有受过训练的救援人员在场,不要自行爬出电梯。

5.千万不要尝试强行推开电梯内

门,即使能打开,也未必够得着外门。电梯外壁的油垢还可能使人滑倒。

6.电梯天花板若有紧急出口,也不要爬出去。出口板一旦打开,安全开关就会使电梯刹住不动。但如果出口板意外关上,电梯就可能突然开动令人失去平衡,在漆黑的电梯槽里,可能被电梯的缆索绊倒或因踩到油垢而滑倒,从电梯顶上掉下去。

7.在深夜或周末被困在商业大厦的电梯,就有可能几小时甚至几天也没有人走近电梯。在这种情况下,最安全的做法是保持镇定,伺机求救。注意听外面的动静,如有行人经过,设法引起行人注意。

◆ 高楼火灾自救常识

如果失火时你在楼下,脱险相对容易得多,只要弄清出口,一般就能顺利逃离。如果浓烟弥漫,你可以匍匐而行,因为越贴近地面浓烟越稀薄,能见度较好,呼吸较容易,有助于脱险。

如果失火时你被困在楼上,甚至被困在最高处,逃生就要动脑筋了。从楼梯逃生困难,可以在窗前挥动衣服,引起救援人员的注意,等待救援人员前来援救。如果楼道里失火或有烟雾,人被困在房间里,就千万不要离开房间,并且应该把通向楼道的房门关紧,想法从房间的窗口处或阳台上逃出,等待救援。

当熊熊烈火近在眼前时,应设法避开大火,用水打湿棉被、地毯等,裹住身体,想法躲避到安全地方,这样可以减轻火焰和浓烟的伤害,有利脱险。高层楼失火后破窗逃生,可以借助下水管道或避雷线缓缓滑下,千万不可以从高处跳下。

消防专业人士特别提醒,因失火被困楼内人员千万不要使用电梯。

◆ 食物中毒自救常识

食物中毒一般可分为细菌性(如大肠杆菌)、化学性(如农药)、动植物性(如河豚、扁豆)和真菌性(毒蘑菇)食物中毒。食物中毒既有个人中毒,也有群体中毒。其症状以恶心、呕吐、腹痛、腹泻为主,往往伴有发烧。吐泻严重的还会发生脱水、酸中毒,甚至休克、昏迷等症状。

一旦有人出现上吐、下泻、腹痛等食物中毒症状,首先应立即停止食用可疑食物,同时,立即拨打急救电话120呼救。在急救车到来之前,可以采取以下自救互救措施:

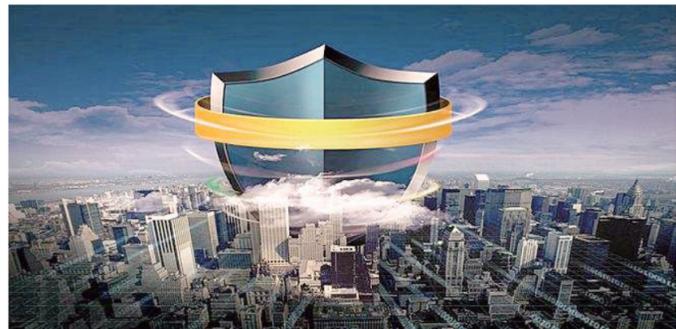
催吐 对中毒不久而无明显呕吐者,可先用手指、筷子等刺激其舌根部的方法催吐,或让中毒者大量饮用温开水并反复自行催吐,以减少毒素的吸收。如经大量温水催吐后,呕吐物已为较澄清液体时,可适量饮用牛奶以保护胃黏膜。如在呕吐物中发现血性液体,则提示可能出现了消化道或咽部出血,应暂时停止催吐。

导泻 如果病人吃下去的中毒食物时间较长(如超过两小时),而且精神较好,可采用服用泻药的方式,促使有毒食物排出体外,用大量、番泻叶煎液或用开水冲服,都能达到导泻的目的。

保留食物样本 由于确定中毒物质对治疗来说至关重要,因此,在发生食物中毒后,要保存导致中毒的食物样本,以提供给医院进行检测。如果身边没有食物样本,也可保留患者的呕吐物和排泄物,以方便医生确诊和救治。

当然,这种紧急处理只是为治疗急性食物中毒争取时间,在紧急处理后,患者应该马上进入医院进行治疗。

(本版编辑综合)



应急管理部官宣: 应对家庭火灾常备“五件宝”

居民家庭火灾占火灾总起数的60%以上,90%以上的亡人火灾发生在居民家中。为防患于未然,居民家中需常备以下五种消防安全器材。

● 防火毯

发生火灾,首要的是保证生命安全。油锅起火或需“穿越火线”逃生,具备防火、隔热特性的防火毯成为控制灾情蔓延、做好人身防护的必须物品。防火毯又称灭火毯、消防毯、消防毯等,是由玻璃纤维等材料经过特殊处理编织而成的织物,能起到隔离热源及火焰的作用,可用于扑灭油锅火或者披覆在身上逃生。火灾初期将防火毯直接盖在火源或着火物体上,可在短时间内扑灭火源。当前,市面上的防火毯主要有三种规格。其中,1m×1m适用于扑灭小火;1.2m×1.2m适用于扑灭中火;1.8m×1.2m适用于扑灭大火及火势较大时包裹人身撤离。

特别提醒,在无破损的情况下,防火毯可重复使用,没有失效期。日常保存时应将其固定放置于易取之处,每隔12个月检查一次,发现有损坏或污染立即更换。

● 灭火器

面对初期火灾,若家中备有灭火器并能熟练操作,就可有效避免“星星之火”燎原之势,防止人员伤亡的同时减少经济损失。家庭常备灭火器宜选用手提式ABC类干粉灭火器,配置在便于取用的地方,注意防止被水浸渍和受潮生锈。

如何使用手提式干粉灭火器?使用灭火器前应先上下摇晃几次,使用时“一拔销子、二提管子、三压把子”,提起喷管对准火焰根部灭火。由于灭火器喷射时存在压力,需向下压住罐体。要特别注意,灭火时要背对逃生通道方向,站在上风口,如果火势过大应当放弃灭火,及时从逃生通道撤离,以保证人身安全。

灭火器主要功用是灭火,不能直接喷在人身作为防火使用;应存放在干燥通风且随手可拿到的地方,避免阳光照射、雨淋、远离腐蚀性物质,不可放在卫生间或者暖气上。同时,还要注意定期检查,看是否过期或者压力不足。

● 逃生绳

家中突发大火,逃生“无门”该如何处理?常备一根逃生绳,可以很大程度上减少意外事故的发生。

在绳体选择上,最好选用内芯为军用航空钢丝,外包由尼龙线编制而成的逃生绳。粗细为拇指粗细即可,一般承受重量在200公斤。相比市面上逃生缓降器少则几百上千元的价格,逃生绳价格更为亲民。

使用操作上,逃生绳固定点一定要选取

牢固的物体,如窗户、暖气管等,绑定后用力拉下以检验是否牢固可靠。使用时,将安全带缠绕在臀部、腰间或腋下,调紧安全绳松紧口,并将救生绳顺着窗口抛下,依次沿绳逃离。

需要特别注意的是,并不是随便一根足够长的绳子都可以被用作安全绳,安全绳兼具固定身体、保险、匀速下降等特点。而普通绳子并不具备前述特性,如果没有经过特别训练,妇女、儿童、老人等很难通过手臂力量让自己匀速下降。

● 强光手电

火灾常常伴随着浓烟,配备一支带有声光报警功能的强光手电显得尤为必要。

这种手电具有火灾应急照明和紧急呼救功能,可用于火场浓烟以及黑暗环境下人员疏散照明和发出声光呼救信号。火灾现场浓烟不断,消防人员有时很难判断是否还有人员被困,高亮度的LED光源手电筒具备较长可视距离,可以观察到较远地方的情况,受困人员如果能用家中的强光手电发出求救信号,能极大程度提高消防救援速度,有效减少人员伤亡。

日常保存中应将强光手电放置在随手可及的地方;无需使用时,需将电池存放于阴凉通风干燥处,温度不高于45℃。

● 防烟面具

现实中,很多人并不是被明火烧死,而是被烟熏致死。家中常备可用于火场浓烟环境下逃生自救的防烟防毒面具,危急关头套上面具逃生可有效抵御有毒烟雾的侵袭。

最常见的防烟防毒面具分海绵、石棉网和活性炭三种。其中,活性炭无论对烟尘或者是有害气体过滤性能都很好。一般设备仅供一次性使用,不能用于常态性工作保护,只供个人逃生自救。

防烟防毒面具应远离热源(暖气)以及易燃、易爆、腐蚀性物品,不可放置在卫生间等通风状况较差、潮湿的位置。此外,防烟防毒面具属于过滤式,并不是自生氧,当环境氧气浓度低于17%时不可再使用;其虽具有一定的气密性但并不防水,不可在水中使用。

要特别提醒的是,很多居民存在侥幸心理,觉得家庭起火概率不高,过于依赖消防队到场灭火,但事实上,消防更多以防火为主,灭火为辅,居民家中不慎发生火灾,自救灭火比消防官兵到场处置效率往往更高,家中常备实用性消防器材显得尤为必要。

(据中华人民共和国应急管理部官网)

