



# 防汛减灾! 这些知识你必须了解

汛期已至,今天分享一些防汛减灾小常识,请大家提高警惕,以防遇险

## 气象灾害篇

**雷电防御。**①应该留在室内,并关好门窗;在室外工作的人员应躲入建筑物内。②切勿接触天线、水管、铁丝网、金属门窗、建筑物外墙,远离电线等带电设备或其他类似金属装置。③避免使用电话和无线电。④切勿游泳或从事其他水上运动,不宜进行户外球类、攀爬、骑驾等运动,离开水面以及其他空旷场地,寻找有防雷设施的地方躲避。⑤切勿站立于山顶、楼顶或其他凸出物体,切勿靠近导电性高的物体。⑥在旷野无法躲入有防雷设施的建筑物内时,应远离树木、电线杆、桅杆等尖耸物体。

**大风防御。**①尽量减少外出,必须外出时少骑自行车,不要在广告牌、临时建筑下面逗留、避风。②在房间里要小心关好窗户,在窗玻璃上贴上米字形胶布,防止玻璃破碎,远离窗口,避免强风席卷沙石击破玻璃伤人。③在公共场所,应向指定地点疏散。④农业生产设施应及时加固,成熟的作物尽快抢收。

**暴雨防御。**①遇积水,车绕行。驾驶员行车过程中,突遇暴雨,当心路面或立交桥下积水过深,尽量绕行,切莫强行通过。②水中行,避井坑。出行遇到暴雨引起大面积积水,特别是儿童、妇女、老人要注意观察四周有关警示标志,注

意路面,防止跌入窨井、地坑、沟渠等之中。③多观察,防触电。暴雨袭来,来不及防。切记留心观察,远离电线、电器等设施,以防漏电导致伤亡。

**洪水防御。**洪水暴发时如何防备与自救:①一定要保持冷静,迅速判断自己周边环境,尽快向山上或较高地方转移,如一时躲避不了,应选择一个相对安全的地方避洪。②认清路标,明确撤离的路线和目的地,避免因为惊慌而走错路。③备足速食食品或蒸煮够食用几天的食品,准备足够的饮用水和日用品。洪水到来时来不及转移的人员,要就近迅速向山坡、结构牢固的楼房上层、高地等地转移。④泥坯房里人员在洪水到来时,来不及转移的,要迅速找一些门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等漂浮的材料扎成筏逃生。不宜游泳、爬到屋顶。⑤洪水来临前,将不便携带的贵重物品作防水捆扎后埋入地下。⑥如果被洪水包围时,要设法尽快与当地政府或部门取得联系。报告自己的方位和险情,积极寻求救援。⑦千万不能游泳逃生,不能攀爬带电的电杆、铁塔,远离倾斜电杆和电线断头。⑧如已被卷入洪水中,一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西,寻找机会逃生。

## 地质灾害篇

**滑坡、崩塌发生有何前兆?**滑坡前缘出现横向及纵向放射状裂缝,前缘土体出现隆起现象;滑坡体后缘裂缝急剧加长加宽,新裂缝不断产生,滑体后部快速下座,四周岩土体出现松弛,小型坍塌现象;滑带岩土体因摩擦错动发出响声,并从裂缝中冒出热气或冷气;在滑坡前缘坡脚处,有堵塞多年的泉水复活现象,或出现水(水井)突然干枯,井(钻孔)水位突变等异常现象;滑坡体上有裂缝、房屋倾斜,出现醉汉林、马刀树等现象。动物惊恐异常,如猪、狗、牛、羊惊恐不安,不入睡,老鼠乱窜等。

崩塌的前缘不断发生掉块、坠落、小崩、小塌的现象;崩塌的脚部出现新的破裂行迹;不时偶然听到岩石的撕裂摩擦

声;出现热、气、地下水异常等。

**有崩塌、滑坡隐患应采取哪些紧急措施?**将人员和重要物资及时撤离危险区;在滑坡、崖塌体上方开挖排水沟,防止雨水冲刷;事先制定好撤离路线和计划。

**面对滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害紧急情况时,怎样逃生?**面对崩塌、滑坡、泥石流的突然发生,要保持冷静,首先判断崩塌、滑坡、泥石流威胁的范围,然后及时逃离险区。具体来说,崩塌、滑坡、泥石流发生时,滚石、坡体或泥石流都是从高的地方向低的地方运动,所以,应选择向左右两个方向逃离危险区,而不要选择顺着滚石、坡体或泥石流运动的方向逃生。如果身处正在运动的滑坡体上,实在没有时间逃离滑体,可抱紧附近粗大的树木以求自保。

应急科普



(本组稿件由农业科技报·中国农科新闻网记者张朝辉 参考光明网、西藏应急厅网站整理)

“三伏天”是一年当中暑气最盛的时节,气候特点是气温高、气压低、湿度大,一份入伏小贴士,请查收!

### “三伏天”吃这些,解暑开胃又健康

北方有“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”的习俗,而天气炎热,很多人在“三伏天”都会出现食欲不振的情况。那么“三伏天”到底吃哪些食物最好呢?

**多吃果蔬:**伏天闷热容易出汗,出汗后身体机能中的钾元素易流失,以此会感到倦怠乏力,可以多吃含钾丰富的蔬果,如香蕉、柑橘、黄瓜、绿豆、蚕豆、海带等。

**食用苦味食物:**在炎热的“三伏天”中,很多人都会出现上火的情况,食用苦味的食物可以帮助去除肝火,苦瓜就是很好的选择。

**多吃豆类:**豆类含有品质优良且十分丰富的蛋白质,可以补充体内蛋白质,满足机体代谢需要,伏天食用,能够令人神清气爽。

**吃点热食:**生姜有助于温中散寒,此外,肉桂、茴香等温性调味料,夏季可稍微多放一点。羊肉、牛肉等热性的肉类,也可以温阳散寒,尤其适合夏季手脚冰凉,气血不足的人食用。

### 当健康遇上“三伏天”,日常生活需要注意啥

**别穿太少:**伏天给人的感觉就是热,热则容易贪凉。所以一定要着装适宜,避免空调直吹。

**别睡太少:**天气炎热,人们常会感到精神不振、困意频频。所以一定要保证充分的睡眠时间,这样有助于改善脑部供血系统的功能、增强体力、消除疲劳。

**别吃太凉:**冰可乐、冰奶茶……一到夏天,冷饮成为人们的挚爱。大量食用冷饮会引起胃肠道血管收缩,胃酸降低导致胃肠道生理功能紊乱,并且咽部血管收缩使局部抵抗力降低引起咽喉部炎症。

### 卫健部门提醒:

## “三伏贴”不是“万能贴”

在“三伏天”进行穴位贴敷是最常见的冬病夏治法之一。“三伏贴”通过在夏季自然界阳气最旺盛的时间对人体进行穴位刺激疗法,益气温阳、散寒通络,从而达到防治冬季易发疾病的目的。

近日,北京市多家医疗机构启动“三伏贴”贴敷服务。卫健部门提醒:“三伏贴”不是“万能贴”,贴敷须对症。如不确定是否合适使用“三伏贴”,务必提前到正规医疗机构询医,切勿盲目“跟风”。

儿童能贴“三伏贴”吗?

卫健部门提醒:“三伏贴”不是“万能贴”,该疗法可针对儿童反复呼吸道感染、哮喘、慢性咳嗽及鼻咽炎进行预防,既往有这些病症的儿童均可敷贴。儿童鼻炎、哮喘多与呼吸道感染诱发有关,也可通过贴敷预防呼吸道感染来减少哮喘与鼻炎的发作次

数;腺样体和扁桃体肥大的儿童也可通过贴敷减少呼吸道感染次数,从而减少局部炎症刺激,起到减轻局部腺体肿大作用。

但是由于“三伏贴”属于贴于皮肤的外治法,因此全身严重湿疹或患其他严重皮肤疾病的儿童,或贴敷局部皮肤破损,短期内不能痊愈者不宜敷贴。此外,因敷贴时有较明显的中药味道,既往曾因气味诱发严重哮喘、癫痫、精神类疾病发作的儿童不宜敷贴。

今年“三伏天”还没有到,部分地区温度就已经达到40℃,重庆大部、江苏南部、四川东南部、云南东北部局部地区温度可达40℃以上,天气炎热,大家一定要做好防暑防晒和补水的工作。

(据央视新闻客户端)

