发生地震 如何自救和互救?

7月12日，河北唐山市古冶区发生5.1级地震，震源深度10千米。地震发生时，震中附近部分墙面开裂，北京、天津等地很多熟睡的人被震醒。突发的地震，牵动了全国人民的心。面对地震灾难，我们该如何做好应急避险?

唐山5.1级地震相当于什么程度?

表示地震大小一般有两种方法，一是震级，二是烈度。一次地震只有一个震级，但是有多个烈度。地球内部发生地震的地方叫震源，通常震源深度小于70千米的叫浅源地震，深度在70~300千米的叫中源地震，深度大于300千米的叫深源地震。

烈度是指地面及房屋等建筑物受地震破坏的程度。我国采用的是12级地震烈度表。地震烈度地面破坏情况小于III度时，人无感受，只有仪器能记录到；III度时，夜深人静时人有感受；IV~V度时，睡觉的人会惊醒，吊灯摆动；VI度时，器皿倾倒、房屋轻微损坏；VI~VII度时，房屋破坏，地面裂缝；VIII~X度时，房倒屋塌，地面破坏严重；XI~XII度时，会有毁灭性的破坏。

唐山发生的5.1级地震，震源深度10千米，为浅源地震；根据震害快速评估和现场初步调查，此次地震影响可达到六度，震区抗震设防烈度为八度，研判认为此次地震造成建筑物明显破坏的可能性不大。北京市强震台网记录结果显示：本次地震仪器烈度最大的台站是平谷区东高村镇东高村台强震台，距震中119千米，仪器烈度为III度。一般情况下，III度地震烈度下，人的感觉为：室内少数静止的人有感觉。

如何自救和互救?

地震应急避险应该分为两个步骤：地震时就近避险，不要慌，房屋倒塌与坠落物伤害比起来，前者是小概率事件，不要马上跑，防止被砸伤。要记住“伏地、掩护、手抓牢”，等摇晃停止后，迅速有序撤离。不要坐电梯，更不要跳楼；震后快速疏散，目的是防止紧随主震的余震引起房屋倒塌造成的伤害，以“有序、安全、快速”为原则。

当建筑物抗震性能一般及以下时，最好的方法是赶快离开，尽快转移到室外比较安全的地方。如果外界条件实在做不到这一点，那么仍然选择就近躲藏。如果不幸被困在了倒塌物中，可用以下方法进行自救，有条件的人员也可采取互救方式。

自救 当身体已遭地震伤害，在条件允许的情况下要用湿毛巾捂住口鼻，避免烟尘对自己造成二次伤害。尽量躲到不容易坍塌的地方，设法用砖头、桌子等支撑上方不稳定的重物，保护自己的生存空间。同时要发出一些声音来引起救援人员的注意，可以用坚硬的物体敲击。但注意不要大声呼救，保存好体力。

互救 在震区，家庭、邻里之间的互救，是减少地震人员伤亡的有效手段之一。条件允许的情况下，尽可能寻找被压埋的人。互救时一定不要急躁，千万不要强拉硬拽，避免出现更糟的状况。人宜用“先头部、后身体”的方法。找到被埋压者时，首先要清除其嘴和鼻子里的尘土。如果发现了幸存者但又难以救援，那么首先要保证其呼吸到新鲜空气，同时提供水和食物，并寻找将其解救的方法。

识别谣言 科学减灾

地震发生后，往往会伴随有谣言的产生，扰乱正常的社会生活秩序。在我国，只有政府有权发布地震预报，任何其它形式的“地震预报”都不可靠。对待地震谣言要做到不信谣、不传谣并及时报告。

另外，要加大舆情监控与引导工作，高度重视新闻发布工作。地震是一种自然现象，不要恐慌，遇到地震做到震时就近避险、震后快速疏散，平时提高应急意识、防灾素养，做到未雨绸缪、有备无患，保护自己的生命安全。

中国科普作家协会
应急安全与减灾科普专委会
常务副主任 张英

巧用家具消暑热

盛夏来临，温度一天天攀高，防暑降温要早做准备。巧用家居家具，可让家中时刻保持清凉宜人。

藤制家具带来清爽感 给室内降温，可从家具的材质入手，例如选择藤制、竹制家具或中式的春秋椅，利用天然材质给居室带来清爽感。客厅可摆放纯手工制作的藤制家具，如宽大、安逸的坐椅和茶几，朴质中透出精致，与木质隔断、展示柜、木梯、亚麻纱幔的精巧搭配，将浓郁的中式田园气息渲染得更强，也让人心情宁静。

改装双层中空窗阻热光 如果是单层玻璃的窗户，最好换成双层中空玻璃窗，它有隔热隔噪音的作用。有些人把中空玻璃误认为是双层玻璃，其实中空玻璃的两层间距一般为8毫米，其夹层空间必须填充惰性气体氩和氪，隔热效果至少可以达到普通单片玻璃的2倍。而隔热性能低劣的双层玻璃，常因空气水汽的进入致使夹层内起雾发花，甚至结出霉点。

加装遮阳篷、百叶窗散热 市面上的遮阳篷以帆布居多，少量为玻璃纤维，搭配电动系统安装，实现遥控升降调节，可遮阳散热。遮阳又通风、好看又实用的百叶窗也是夏日遮阳的一大好手。目前市面上的百叶窗以木片、竹片和铝合金制作居多，也有现代感十足的纱、布、化纤等结合的柔纱帘百叶窗。如果用于隔热最好不要选择金属百叶窗，金属吸收热量后，会把热量散发出去，提升房间温度。为了室内凉爽，选择木质或竹质百叶窗更合适。

柳相

文明潇湘 爱卫同行

警惕蚊子叮咬致病 多种方法防蚊灭蚊

夏天，有凉爽的冰棍、可口的西瓜，但也有让人厌烦无比的蚊子。我们生活中最常见的花斑蚊，学名叫做白纹伊蚊，可传播登革热、寨卡病毒病、基孔肯雅热等多种严重传染病。一旦被携带病毒的蚊子叮咬，引发了这些疾病，人就会出现发热、骨痛等症状，需要住院治疗。

大家可能会问，这些“害人精”是从哪来的呢？蚊虫的一生要经历四个阶段，分别是卵、幼虫、蛹和成虫，前三个阶段必须在水体中才能完成。也就是说，花斑蚊等蚊虫生长繁殖的根基在水，没有水环境，就不会有花斑蚊。所以，防蚊灭蚊最重要最高效的方法，就是避免积水和清理积水。

我们可以采用以下几种方法清除孳生地：1. 封：封盖水缸、水封下水道砂井或安装防蚊装置、密封有用的器皿；2. 填：填平洼坑、废用水塘、水沟、竹洞、树洞；3. 疏：疏通沟渠、岸边淤泥和杂草；4. 排：排清积水；5. 清：清除小容器垃圾，垃圾塑料薄膜袋、废用瓶罐、易拉罐等垃圾容器。具体包括：翻盆倒罐，清理住家及周围各类无用积水；保持住家及周围环境卫生整洁，清除各种卫生死角和垃圾；人、畜饮用水容器或其他有用积水容器5~7天彻底换水一次；家中减少种养水生植物，已种养的容器5~7天彻底换水一次；住家及周围景观水体，可放养观赏鱼或本地种类食蚊鱼；轮胎整齐存于室内或避雨场所，堆室外用防雨布严密遮盖，户外废弃轮胎打孔，对于难以清除积水的轮胎用双硫磷灭幼蚊。

家庭防蚊灭蚊可采用安装纱门纱窗、使用电蚊拍、灭蚊灯灭蚊等物理方法，在此基础上，视情况正确使用正规厂家生产的蚊香、驱蚊水、杀虫气雾剂等化学方法灭蚊。需提醒的是，盘式蚊香在燃烧时会产生烟雾，长时间吸入会刺激呼吸道，且不完全燃烧时会产生多环芳香烃、羰基化合物和苯等有害物质，不建议在室内长期使用；电热蚊香、气雾杀虫剂等无烟产品在室内使用后，一定要保持室内空气流通。

专家表示，使用化学办法灭蚊，孕妇、婴幼儿、老年人、患有哮喘等呼吸道疾病人群可能会产生头晕、头痛、皮肤瘙痒等症状。所以，家有敏感人群，还是尽量采用简单有效的物理防蚊法。

湘潭市疾病预防控制中心
吴鹏程