

汛期地质灾害多发 如何安全防范与避险自救?

雨季来临时,常出现暴雨大风等天气,内涝、洪水等情况也时有发生,甚至威胁人们的生命财产安全。

季节性降水引起的汛期有以下特点:1.季节性强,下雨频率高;2.天气复杂多变,阶段性高温天气多;3.来势迅猛,降雨量大。汛期来临时,需要防范暴雨、洪水及山体崩塌、滑坡、泥石流等灾害,如果是处于沿海地区,还需要防范台风。



暴雨来临时如何防范?

1. 暴雨期间尽量不要外出,必须外出时应尽可能绕过积水严重的地段,要注意观察,贴近建筑物行走。不要走地下通道,不要在流水中行走。

2. 当暴雨来临时,注意关闭门窗,防止雨水扑入屋内,一旦屋内进水则需要立即关闭电源、煤气等设备。

3. 可因地制宜在家门口放置挡水板、堆置沙袋或堆砌土坎,危旧房屋或在低洼地势住宅的居住人员应及时转移到安全地方。

4. 注意街上的电力设施,如有电线滑落,应当立即远离。

5. 暴雨中开车应打开雨雾灯,减速慢行,避开积水和塌方路段。如果汽车在低洼处、下立交熄火,千万不要在车上等候,应立即下车到高处等待救援。

洪水来临时怎样防御?

1. 市民注意收听、收看有关媒体的报道,密切关注洪水信息。当接到洪水预报时,应提前备足食品、衣物、饮用水、生活用品和必要的医疗物品。

2. 不要在流水中行走,15厘米深度的流水就能使人跌倒。

3. 河道边低洼地人员往地势较高处转移,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。

4. 洪水到来时来不及转移的人员,要就近迅速向结构牢固的楼房上层、高地等地转移。

5. 不要到洪水经过的河道游泳、钓鱼等,不要到行洪河道防汛墙、堤防内游玩。

6. 如果已被洪水包围,要设法尽快与当地政府部门取得联系,报告自己的方位和险情,积极寻求救援。注意:千万不要游泳逃生,不可攀爬带电的电线杆、铁塔,也不要爬到泥坯房的屋顶。

7. 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。

遭遇泥石流如何逃生?

1. 发现泥石流后,应设法从房屋中跑出来,到开阔地带,尽可能防止被埋压。

2. 要立即向坚固的高地或泥石流的旁侧山坡跑去,不要在低凹处停留。

3. 需要马上与泥石流呈垂直方向一边的山坡上面爬,爬得越高越好,跑得越快越好,绝对不能向泥石流的流动方向走。

4. 注意不要上树躲避,也不要停留在陡坡土层较厚的低凹处,也不要躲在滚石或者乱石后面。

5. 选择平整的高地作为营地,尽可能避开有滚石和大量堆

积物的山坡下面,不要在山谷和河沟底部扎营。

此外,汛期外出旅游,特别是去山区游玩,要注意当地的天气预报,台风、暴雨天气时一定要注意山洪、泥石流等灾害,做好安全防范。

如遇台风/大风天气怎么办?

1. 及时收听、收看台风动向和预警信息;服从安排,不到海边、河边等危险区域活动。

2. 加固和关紧门窗,切断灯箱广告等室外电源;检查煤气、水、电路的安全性。

3. 手机充足电源,并检查应急装备。收起阳台(窗台、露台、屋顶)上的花盆、杂物等搁置物和悬挂物。

4. 停止露天的室外集体活动和室内大型聚会,停止高空、户外的危险作业。

5. 不外出或尽量减少外出,行驶车辆尽量绕开低洼积水路段。

湖南省疾病预防控制中心
应急办主任 刘富强



雷雨天气怎样预防雷击?

据媒体报道,5月28日,四川省甘孜州石渠县德荣马乡发生了一起雷击事件,7名正在山上采挖虫草的村民不幸被雷电击中身亡,令人痛心。目前正处于盛夏季节,天气对流旺盛,雷电天气频繁,给人们的生活和出行带来了诸多不便,那么夏季如何预防雷电伤害呢?

1. 收到雷电灾害预警信息或者有雷电天气发生时,不要外出。如果正在外面则就近躲进有防雷装置保护的建筑物内。如果在海拔高的山顶上,立即下山,不要停留在山顶、山脊等。

2. 及时关闭手机,不可拍照、拨打电话。取下身上手机、

首饰等金属物品,和身体保持一定的距离。不要打顶部和伞柄为金属材质的伞。

3. 应远离树木、电线杆、铁塔等高耸、孤立的物体和没有防雷装置的孤立小建筑等,尽量离开山丘、河边、池旁。

4. 雷雨天气尽量不要在旷野里行走,要穿塑料等不浸水的雨衣,要走慢点,步子小点。不要骑自行车、摩托车。在农村,肩上尽量不要扛带有金属杆的农具。

5. 人体在遭受雷击前,会突然有头发竖起或皮肤颤动的感觉,这时应立刻躺倒在地,或选择低洼处蹲下,双脚并拢,双臂抱膝,头部下俯,尽量缩小暴露

面即可。

6. 人群避雷时,不要挤在一起,人与人之间应该拉开几米的距离。

7. 遇到雷雨天气时,在室内一定要关闭好门窗。尽量远离金属门窗、金属幕墙或有电源插座的地方,不要站在阳台上。更不要靠近、触摸任何金属管线,包括水管、暖气管、煤气管等。

8. 房屋如无防雷装置,在室内最好不要使用任何家用电器,包括电视机、计算机、收音机、电话、洗衣机、微波炉等各种家电,最好拔掉所有的电源线、网线和电话线。

汪志

7招摆脱汗臭味

酷热的天气总是让人满身大汗,处理不当就会产生汗臭味,令人难堪又尴尬。以下7个小妙招,让你摆脱难闻的异味。

1. 清洁。在大量流汗后,如果条件和环境允许的情况下建议冲个澡,避免汗水和肌肤接触过久产生的臭味。当然,如果没办法冲澡,至少要准备一包湿纸巾,擦拭一下出汗黏腻的部位,让身体保持清爽。

2. 换衣。汗水长时间接触衣物会产生细菌滋生异味,建议在大量流汗后换掉身上的衣物。汗腺细胞发达的朋友,可在包里准备一件T恤,出汗后及时更换。

3. 衣物及时清洗。其实很多时候,产生气味的并不是人本身,而是衣物残留下来的汗味。所以流汗后衣物一定要及时清洗,避免臭味附着在衣物上。另外,穿过的衣物尽量摊开别折叠在一起,最好挂在通风处吹干。

4. 饮食。饮食也会影响个人的体味。少吃葱、蒜头、洋葱、牛肉、羊肉等气味浓厚的食物。同时可以摄取碱性的蔬果如香蕉、花椰菜、番茄等等,维持身体的酸碱平衡,避免体味的产生。

5. 使用止汗剂或除臭剂。预防胜于治疗,天生体味较重的朋友建议出门前先使用止汗剂,止汗剂能够抑制汗液分泌,降低汗臭味的产生。

6. 涂清爽型乳液。洗完澡之后或出门前,可在体温高、易出汗的部位搽一点清爽型乳液,这样散发出来的都是香香的味道。

7. 衣物喷芳香剂。头天晚上把要穿的衣服喷一点衣物芳香剂,这样衣服香香的,即使有点汗味也闻不到。

郑玉平

按摩并非越痛越好

很多人按摩时,往往以疼痛作为衡量效果的标准,认为越痛效果越好,其实这是错误的。

刚开始按摩时,人们常会觉得疼,过后却浑身轻松。然而,按了一段时间后,舒服感却下降了。这并不是按摩力度变轻所致,而是身体在较重的外力作用下,局部肌肉产生疲劳,弹性减弱,对疼痛的敏感性降低了。

按摩作为一种外力,之所以能调理身体和治疗疾病,除了对相应的经络和穴位刺激外,还在于这种力度到达实施部位的方式是柔和的,能为人体所适应和接受,起到良性调节的作用。按摩有4个基本要求:均匀、柔和、有力、持续。其中柔和是非常重要的,只有当按摩手法刚柔相济,才能发挥最大的放松效果。而一味强调手法的力度,往往会对患者造成损伤,非但起不到调理作用,反而会加重病情。

按摩常见的另一个误区是按摩治疗疼痛的时机问题。有些人一感到疼痛不适马上去按摩,认为越早按摩越能消除疼痛。其实,在疼痛的急性发作期,特别是局部组织红肿明显时,应尽量接受按摩,否则容易导致急性肌筋膜炎,加重病情,延长疼痛时间。

陈海蓉