

暴雨过后 警惕这些次生灾害

受今年第1号台风“蝴蝶”的影响，全国大部分地区遭遇了暴雨、大风等强对流天气。暴雨过后可能引发哪些次生灾害？我们应该注意哪些事情？一起来看看吧。

暴雨过后 可能发生哪些次生灾害

1. 内涝

内涝主要发生在地势低洼的地方，如立交桥桥洞，地铁、地下人行通道，地下商场，地下车库，地下室以及在建工地等。

【如何避险】家中进水高处躲，车辆熄火及时逃，走路小心避“坑”，行人谨防触电。积水漫入屋内，及时切断电源；远离危旧房屋，被困及时报警求救。

2. 洪水

洪水发生前，溪水会突然浑浊，流速增大、水位上升；可听到由远而近如火车般轰鸣的水声；动植物出现异常反应。

【如何避险】向高处跑！若河水上涨，应关闭电闸，上高处；若房屋被淹，爬屋顶、抓浮物；若水情严重，勿游泳，可制木筏离开险处；若水情不明，勿涉险，在安全区域等救援。

3. 崩塌

崩塌发生前，房屋顶部会不断发生掉块、坠落等现象；坡面出现新的破裂变形或小面积土石剥落；不时听到岩石的撕裂摩擦声。

【如何避险】向高处跑！连续降水后，不要在山谷陡崖下停留；处于崩塌底部时，迅速向两侧逃生；处于崩塌体顶部时，向崩塌体后方或两侧逃生。

4. 泥石流

泥石流发生前，河流会突然断流或水势突然加大；深谷或沟内传来类似轰鸣声；沟谷深处突然变得昏暗，并有轻微震动感。

【如何避险】两侧跑、勿折返！观察地形，立即向沟谷两侧山坡或高地跑，不要顺沟方向跑，不要爬到树上躲避，不在陡峭山坡下和低洼谷地躲避。

5. 山体滑坡

山体滑坡发生前，泉水流量突然异常，四周岩体（土体）出现小型坍塌和松动现象；房屋墙体地坝出现裂缝，有岩石开裂或剪切挤压的声音。

【如何避险】两侧跑、缓坡停！感到地面震动时，快速向两侧稳定区域逃离。无法逃离时，在坡度较缓的开阔地停留，不要向滑坡体上方或下方跑。

如何做好自我防护

1. 提高避险意识 关注气象

预报预警信号，提前知晓安置点，主动熟悉转移路线。接到撤离指示后，听从当地工作人员指挥有序撤离，万万不可贪恋财物。

2. 警惕意外伤害 收到灾情预警，备好安全措施，远离危险地带，保持通信畅通，备好随身衣物，谨防中暑/失温。

3. 注意卫生安全 避免饮用生水，注意清洁消毒，关注环境卫生，减少接触污水，警惕虫鼠家禽，尽量穿长衣长裤。

暴雨洪水过后 注意这些事情

1. 被困人员这样自救

有通信条件的，可利用通信工具向当地政府和防汛部门报告洪水态势和受困情况，寻求救援。无通信条件时，可制造烟火、挥动颜色鲜艳的衣物或集体同声呼救，不断向外界发出紧急求助信号，求得尽早解救。同时积极采取自救措施，寻找体积较大的漂浮物等。

2. 不喝生水

有条件的最好饮用开水、瓶装水和桶装水。因为肉眼看起来很干净的河水、山涧水、井水、泉水或湖水，直接饮用也存在危险。在不得不饮用的情况下，可先用明矾和漂白粉澄清、消毒，至少煮沸5分钟后再饮用。

3. 饮食要注意

洪涝灾害一般发生在高温高湿的夏秋季节，食物易腐败变质。食用不洁食物易引起痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病。淹死、病死的禽畜可传播猪链球菌病、禽流感等传染病，不可加工食用。雨后菇，常有毒，不要采食野生的蘑菇。

4. 做好防蝇防鼠灭蚊工作

配合卫生防疫部门开展灭蚊蝇鼠的工作。住所安装纱窗、蚊帐等，自己涂抹防蚊剂。尽量清除住所周围的污水，清除垃圾污物。室外穿长衣裤，做好防护措施，防止蚊虫叮咬。

5. 防家禽污染

洪水后，家畜家禽等动物尸体要及时掩埋或焚烧。掩埋地远离居住地和水源50米外，挖2米以上的坑掩埋压实。

6. 不要靠近电力设备

雨天在户外行走时不要靠近



电力设备，更不能在供电线路和变压器下避雨，尽量避开电线杆的金属材质斜拉线。

万一电线恰巧断落在离自己很近的地面上，应该用单腿跳跃的方式离开现场，否则很可能可能会在跨步电压的作用下使人触电。

一旦发现有人触电倒地，应立即切断电源或用干燥的木棒、竹棒或干布等绝缘器具，使伤员尽快脱离电源。

7. 做好室内环境清理

进入室内后，应尽快将积水清除。如果在积水的表面有石油类的物质存在，需先联系专业人员将石油类物质去除之后，再清除积水。

一些不易吸水的材料，如金属、玻璃和硬塑料等材质的物品，可以进行清洁和干燥。一些吸水性很强的物品在洪水过后很难清洗和干燥，如地毯等，可考虑直接丢弃。

8. 做好室内环境消毒

室内环境消毒前，先对室内进行彻底的环境清污，清理动物尸体、淤泥、垃圾和粪便，清除生活污水和各种积水等，做好无害化处理。

室内物体表面、墙壁和地面可采用有效氯500毫克/升含氯消毒剂进行喷洒或擦拭消毒，作用时间30分钟。

在无疫情情况下，不用对室内空气进行消毒剂喷雾消毒，应保持室内空气流通，以自然通风为主，通风不良的场所可采用机械通风。

9. 做好个人健康防护

勤洗手，不共用毛巾等个人卫生用品。避免手脚长时间浸泡在水中，预防皮肤溃烂和皮肤病。下水劳动时，每隔1~2小时出水休息一次。

10. 警惕传染病

出现发热、腹泻等症状要及时就医，不要忌医和迷信。任何人发现传染病和不明原因疾病，均有义务向当地医疗卫生单位报告，以便及时调查处理。

来源：

国家应急管理部微信公众号

本报
邵阳市中医院
(国家三级甲等中医医院)
咨询挂号就诊电话:
0739-5277746
24小时急救电话:0739-5223311
网址:<https://www.syszyy.com/>

骨质疏松非老年人专属 预防要趁早

统计数据表明，我国患骨质疏松症的人已达9000万，预计到2050年将超过2亿人。由于该病发病过程隐匿，很多是在发生骨折后才被发现，因此被称为“沉默的杀手”。

骨质疏松症是一种以骨量低、骨组织微结构损坏，导致骨脆性增加、易骨折为特征的全身性骨病。许多人认为骨质疏松是老年人的“专利”，与年轻人无关，实则不然，其预防的关键恰恰在于青年乃至少年时期。预防骨质疏松，是一生都需要重视的健康课题。

骨骼并非一成不变。人体骨量在30岁左右达到一生中的峰值，在此之前，骨骼的生成大于流失，是积累“骨量储备”的黄金期。30岁之后，骨量会随着年龄增长而逐渐流失，尤其是女性绝经后，由于雌激素水平急剧下降，骨量流失速度会明显加快。因此，年轻时（尤其是30岁前）应努力提升峰值骨量，为未来储备充足的“骨骼资本”；中老年时期应积极减缓骨量流失速度，预防骨质疏松。那么，具体要如何做呢？

第一，均衡营养，夯实基础。根据《中国居民平衡膳食宝塔》的建议及要求，遵循“六个一”原则，即每天一杯奶、一个鸡蛋、一斤左右的主食、一斤左右的蔬菜和水果、100克左右的肉类、一两左右的大豆及坚果。尽可能做到食物多样化，满足营养需求，保证营养均衡，促进健康。

第二，坚持锻炼，多晒太阳。年轻人可以进行负重运动（如步行、慢跑、跳舞、爬楼梯）和肌肉力量训练（如哑铃、弹力带、俯卧撑、深蹲等），中老年人可以选择走路、慢跑、瑜伽、太极拳等运动。每日接触阳光15~30分钟（避开夏日正午强光时段），因为皮肤在阳光照射下可合成维生素D，是促进钙吸收的关键营养素。日照不足、肤色较深或老年人，可在医生评估后补充维生素D制剂。

第三，规律生活，减少损耗。避免熬夜，远离烟酒，少喝浓茶、咖啡及碳酸饮料。绝经后女性是骨质疏松的高危人群，除了日常科学饮食外，每年还应进行一次骨密度检查，如发现骨密度下降，或出现腰背疼痛、胸痛等症状，及时咨询就医。

邵阳市中医医院骨伤一科
何茂顺