

正值汛期 如何科学避险

全国已全面进入主汛期,连续降雨或强降雨天气增多,容易引发洪涝、泥石流等灾害。如何科学防汛?遇到自然灾害又该如何自救?这些知识很重要!



遇到洪水怎么办

入汛以来,多条河流出现涨水过程,暴雨区内部分河流发生超警以上洪水。如果出现洪灾,如何防范自救?

洪水来临前

严重的水灾通常发生在河流、沿海地带以及低洼地带。住在这些地方,当有连续暴雨或大暴雨时,要格外小心。

洪水到来前,通常会有一些前兆,如溪水突然变浑浊,流速增大、水位上

升,由远及近如火车般轰鸣的水声,动植物出现异常反应等。

准备好通信设备,收集手电、口哨、镜子、打火机、色彩艳丽的衣服等可作为信号用的物品。

洪水来袭时

如果时间充裕应按照预定路线,有组织地向山坡、高地等处转移。

洪水来得太快,已来不及转移时,可以爬上屋顶、大树、高墙,做暂时避险,等待援救。

被洪水包围时,尽可能利用船只、木排、门板、木床等做水上转移。

有通信条件时,可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。

切记!尽量不要独自游水转移;发现高压线铁塔倾倒、电线低垂或折断时,要远离避险,不可触摸或接近。

遇到城市内涝怎么办

在汛期,连续降雨或强降雨天气增多,增加了城市内涝的风险。遭遇城市内涝,该如何避险?

关注预警

注意接收气象和水务部门发布的暴雨和积水预警信息。

接到预警后,地势低洼的小区、商场、车库等要提前做好防护措施,可以用门板、沙袋等筑起挡水坝。

出行注意事项

注意路边防汛安全警示标志,尽量贴近建筑物,不要靠近有漩涡的地方,防止跌入缺失井盖的深井、地坑等危险区域。

不要在涵洞、立交桥低洼区、地下通道等地势较低的地方逗留。

远离用电设施,发现高压线塔或电线杆倾倒,要迅速远避。

家中遇内涝积水,应及时切断电源、燃气阀。

开车注意事项

尽量不要在车里避雨。开车通过有积水的道路时,如果不熟悉路况,应密切关注防汛警示标志,切忌冒险涉水。

涉水时要打开大灯和双闪灯,要注意与前面车辆保持较大车距,以防涌浪及带起的水花进入发动机,造成

车辆熄火。深水行车要稳住油门,低速匀速过水,中途尽量不要停车、不要换挡、也不要急转弯。

车辆在深水中熄火时,不要再启动以防止发动机进水。当汽车外积水进一步加深时,要及时逃生。

常备内涝防范用品

家里可以常备一些内涝防范用品,如哨子、手电、救生衣和救生圈等。

车里常备应急锤、五金工具箱等,当车辆被水淹没时可以尝试敲击车窗玻璃边缘和角落这些容易破碎的位置。

遇到泥石流怎么办

泥石流暴发通常受连续降雨、暴雨,尤其是特大暴雨的激发,一般发生在多雨的夏秋季节,具有突发性强、影响面积广和破坏力大等特点。泥石流发生前,有哪些征兆?遭遇泥石流又如何科学逃生?

灾害征兆

河水异常。如果河床中正常流水突然断流或洪水突然增大,并夹有较多的柴草、树木时,说明河上游可能已形成泥石流。

山体异常。山体出现很多白色水流,山坡变形、鼓包、裂缝,甚至坡上物体出现倾斜。

声响异常。如果在山上听到沙沙声音,却找不到声音的来源,这可能是沙石的松动、流动发出的声音,是泥石流即将发生的征兆。如果山沟或深谷发出轰鸣声音或有轻微震动感,说明泥石流正在形成。

其他异常情况。干旱很久的土地开始积水,道路出现龟裂,公共电话亭、树木、篱笆等突然倾斜,雨下个不停或雨刚停下来,溪水水位却急速下降等。

如何逃生

不能沿沟向下或向上跑,而应向两侧山坡上跑,离开沟道、河谷地带。不应上树躲避。遇到山洪可以就

近爬上树或者建筑物等高处避险,但遇到泥石流则不可取。

不要往地势空旷、树木生长稀疏的地方逃生,可以就近选择树木生长密集的地带逃生,密集的树木可以有效阻挡泥石流的前进。

不要停留在低平的弯道凹侧,因为弯道处水位较高。也不要躲在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下方。

不要往土层较厚的地带逃生,要向地质坚硬、无碎石,不易被雨水冲毁的岩石地带逃生。

(来源:科普中国 微信公众号《正值汛期 如何科学避险》)

下雨蹚水后 当心这些皮肤病

暴雨过后防传染病 特别是痢疾、感染性腹泻等肠道传染病,还有皮肤炎症。

丹毒和淋巴管炎

一般大雨过后,大家蹚水后细菌容易从皮肤毛孔乘虚而入,钻到淋巴管里,从而引发丹毒和淋巴管炎等。如脚上有破口,更容易出现这种情况!

间擦疹、脚气

长时间在渍水中浸泡后,皮肤的屏障功能遭到破坏,真菌和细菌便有机可乘,很容易引发间擦疹、脚气等皮肤病。

有糖尿病病史的人更需要注意,及时脱离污水环境,擦干脚部,预防真菌和细菌感染。

抽筋、关节炎、风湿病

下雨天很多人会换上凉鞋冒着雨上下班,会用凉水冲脚以保持干净。但凉水洗脚,会使毛孔骤然关闭阻塞,加上肌肉疲劳、紧张度增加,腿脚很容易抽筋,更可能诱发关节炎和风湿病等。

此外,污水中一般多虫。如果被虫咬后仅是瘙痒,可以用激素类软膏如糠酸莫米松乳膏来止痒。

暴雨季一定要知道这些事

如果不得已要涉水,涉水前在双腿涂上防水油膏,尤其是趾间。

如果皮肤本来就有破口,先在疮口处涂上抗菌药膏,有可能的话穿上高筒雨靴或套上厚实的塑料袋,切忌光脚涉水。

涉水的鞋子洗干净之前,尽量不要再穿了。

外出归家后,仔细冲刷双脚(最好用温水),再用干净的毛巾抹干,保持双脚干爽。如有需要,可用12.5%的明矾加3%的盐水配置成溶液浸泡小腿2~3分钟,然后再用清水洗净晾干;或者用适量医用酒精擦洗消毒。

如在涉水之后出现红斑、水疱、瘙痒等症状,请及时就医,尤其是本来就有足癣或其他皮肤病的患者,不能凭经验用药。

有灰指甲、脚气、脚上有破口的人,更应注意保持足部卫生。

寒从脚下起。大家在雨天出门前,最好在包里准备一双更保暖的鞋子以及棉袜。脚部淋湿后,可在第一时间用纸巾或者毛巾将脚擦干,换上干爽的鞋袜以保暖。

(来源:健康中国 微信公众号《下雨蹚水后,当心这些皮肤病找上门》)

暴雨后 饮水指南

●尽量喝包装没有破损、未开封的瓶装水和瓶装饮料。

●绝对不要喝生水及地下水,没有瓶装水的条件下可以喝烧开的水。

●装水的容器(缸、桶、锅、盆等)一定要定期清洁,以防污染。

●不得已饮用泉水和井水等临时水源时,一定要消毒后(如按比例投放二氧化氯片剂)再煮沸饮用。

●不得已使用井水为水源时,要保证水井有完整的井台、井栏和井盖,水井周围不能有诸如厕所或者猪圈之类的污染源。

●水源地周围出现肠道传染病时须立刻停止使用该水源。

●煮饭、漱口、洗手等日常用水也必须使用干净的水源(瓶装水或者煮沸的开水)。

●密切关注当地的自来水和和其他饮用水相关的新闻和通知。

(来源:“健康中国”微信公众号《暴雨后如何安全饮水?》)