

## 发生时 洪涝灾害如何自救？ 这些防汛知识请收好！

近期，我国南方多地发生大范围强降雨过程，部分地区暴雨洪涝、地质灾害点多面广、损失严重。当我们遇到山洪、内涝等灾情时，掌握科学的逃生方法至关重要。一图带你了解，洪水来临时的正确自救方法。



### 洪水



逃生时认清路标，明确撤离的路线和目的地，避免因惊慌失措而走错路

提前在家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



切忌攀爬电杆、铁塔等柱体，远离倾斜的电杆和断头下垂电线等，防止触电

不要游泳逃生，寻找门板、桌椅、木床、大块泡沫等材料，自制水上逃生工具



如果已被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西，寻找机会逃生

### 山洪

按照预先设计的路线撤离，之前如果没有撤退路线，就尽量选择往两侧高地逃生



冷静判断环境，不要沿着洪道方向逃跑，而要向两侧快速躲避，不要轻易涉水过河

合理安排，珍惜逃生时间，不要为了转移家禽、贵重物品等，延误了最佳逃洪时间



就近向山坡、高地、避洪台等地转移，或者爬上屋顶、大树、高墙等高地暂避

当被山洪围困时，及时与相关部门取得联系，报告自己的方位，寻求紧急救援



### 内涝

身处危旧平房的居民，注意观察房屋的漏雨、渗水等情况，不要在屋内停留，听从组织安排迅速撤离，寻找安全坚固处所，保护人身安全



就近选择高地、楼顶等避险场所，来不及转移时可向高处转移，等候救援人员营救；身处郊区，找不到较高建筑物时，尽量向高处移动



准备哨子、手电、收音机、救生衣等防范用品，哨子是求救时的重要工具，手电可以在晚上安全撤离时使用，救生衣可防止溺水

城市低洼地带的居民，收到暴雨预警后，提前在门口放上沙袋、挡板等，并采取堆砌围墙等措施，当积水漫入屋内，及时切断电源、气源等



## 抗洪涝 防疾病

**本报讯** 因近期连降大雨和新安江水库开闸泄洪等影响，我市部分乡镇（街道）遭遇了洪涝灾害，降雨和积水容易给当地群众造成财产损失，同时也给灾后卫生防病工作带来了极大的挑战。特别是逐渐进入高温季节，各种诱发疾病危险因素增多，容易引起多种疾病的发生和传染病的暴发与流行。

洪涝灾害期间和灾后，为保护自身健康、减少疾病发生，市民群众应做到以下几点：

**注意饮用水卫生。**不喝生水，只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水；装水的缸、桶、锅、盆等必须保持清洁，并经常倒空清洗；对取自井水、河水、湖水、塘水的临时饮用水，一定要进行消毒。

**注意食品卫生。**不吃腐败变质或被污水浸泡过的食物；不吃剩饭剩菜，不吃生冷食物；不吃淹死、病死的禽畜和水产品；生熟食物要分开；碗筷要清洁消毒后使用；不到无卫生许可证的摊档购买食品。

**注意环境卫生。**积水退去后，应清除住所外的污泥，垫上砂石或新土；清除井水污泥并投以漂白粉消毒；应将家具清洗后再搬入居室；整修厕所，修补禽畜圈。不要随地大小便，粪便、排泄

物和垃圾要排放在指定区域。

**加强家畜的管理。**猪要圈养，搞好猪舍的卫生，不让其尿液直接排入河水、湖水、塘水中，猪粪等要发酵后再施用。管好猫狗等宠物。家畜家禽圈棚要经常喷洒灭蚊药，栏内的禽畜粪便也要及时清理。

**做好防蝇灭蚊、防鼠灭鼠、灭螨防螨等媒介生物控制工作。**粪缸、粪坑中加药杀蛆；室内用苍蝇拍灭蝇，食物用防蝇罩遮盖；动物尸体要深埋，土层要夯实。保持住房和附近地面整洁干燥，不要在草堆上坐卧、休息。

**注意手部清洁，不用手尤其是脏手揉眼睛。**各人的毛巾、脸盆、手帕应当单用。

**为预防皮肤擦烂，应保持皮肤清洁干燥，随身用毛巾等擦汗。**可以在皮肤皱褶部位扑些痱子粉。当发现脚部皮肤破溃并有加重趋势时，应暂时不要下水，如必须下水时要设法穿长筒靴。有足部皮肤病的应少下水。

**在汛期内，大家一定要保持积极的心理状态和良好的生活规律。**如果感觉身体不适时，要及时就医，特别是发热、腹泻病人要立即就医。

（通讯员 李惠琴）

## 遇到城市内涝 避开低洼危险区、寻找生命制高点

城市内涝是汛期的一种常见的灾害类型，是指由于强降雨或连续性降水超过城市排水能力致使城市内产生积水灾害的现象。

内涝似乎听上去并不像自然灾害那样危急重，但是却往往因为掉以轻心危及生命财产安全，在遇到这类灾害时我们该如何科学避险呢？如遇家中内涝积水又该如何应对呢？

内涝，是指短时间内强降雨或者连续性降雨超过城市的排水能力，而出现道路积水等灾害现象，经常会发生在城市的低洼地带。当天色突变、乌云密布，尤其是气象部门发布了暴雨黄色或以上级别的预警信号时，就要提高警惕，谨防超强降雨、范围集中、持续时间过长可能导致的城市内涝。

立交桥桥洞、地铁、地下人行通道、地下商场、地下车库等是内涝的高发地。暴雨如注时，这些地方不宜久留，行人不要在积水路段上行走，不要靠近有漩涡的地方，防止跌入水井、地坑。发现高压线铁塔倾斜或者电线断头下垂时，一定要迅速远离，防止触电。

另外，家中内涝积水又该如何应对呢？

不要以为在家里就可以高枕无忧，超强的暴雨洪水也会威胁到地势较低的居民住宅区，应提早预防。地势低洼的居民住宅区，平时可以提前筑高门槛，垫高家具或者在暴雨来临前迅速在门外放上沙袋，防止积水进入；也可因地制宜，采取小包围措施，如砌围墙，大门放置挡水板，配置小型抽水泵，一旦积水漫进屋内，应及时切断电源，防止积水触电伤人。如家中积水过深时，请迅速撤离，安全第一，及时向屋顶、高层等处转移，找到被困地的制高点站立等待救援；如果被洪水围困，寻找门板、洗衣盆、衣柜等作为逃生用品；如通信工具无法正常使用，应使用烟火、光照、燃烧衣物等方法让救援人员发现你的所在地。

进入汛期，应多关注城市内涝信息，通过电视、手机等渠道获取天气预报和预警信息，提前预判，及时防御，避免灾害。

（来源：央视网）

## 抗洪救灾 注意预防“烂脚丫”

**本报讯** 目前，很多人投身在抗洪救灾中。抗洪救灾时，下肢长时间浸泡在污泥浊水中，皮肤经常受到擦伤，破损的伤口长时间浸在洪水中，趾缝间浸渍发白、肿胀、破溃、糜烂，甚至皮肤剥离，伴有瘙痒，俗称为“烂脚丫”“洪水脚”或“水泡脚”。“烂脚丫”感染严重时，还会出现畏寒、发热、乏力、头痛、食欲下降等全身症状，少数抵抗力差的人会发展成败血症。

所以大家在抗洪救灾时要注意做好以下措施：下水前要尽量穿长筒靴，在

可能的情况下，每隔1—2小时休息一次并擦干脚。每次离水后，一定要洗净脚、穿干鞋。当发现脚部皮肤破溃并有加重趋势时，如情况允许应暂时不要下水。另外，在抗洪救灾中还要防止吸血昆虫叮咬。

如发生“烂脚丫”，可用炉甘石粉或5%的明矾炉甘石粉涂擦，也可用10%~15%的明矾溶液或3%~5%的食盐溶液、紫药水泡脚。当感染严重时，应及时就医进行抗菌治疗。

（通讯员 李惠琴）