



8-9月是暴雨和雷击频发的季节。那么,暴雨天气会带来哪些危害,我们又当如何应对及自救?在这里我们做一梳理,希望能帮助大家提高对灾害天气及生命安全的认识。

急救自救手册: 遭遇自然灾害自救指南

雷击

雷击是常见的暴雨天气灾害,常发生在户外活动多的场所,不易为人们重视,但其破坏性是巨大的。

如何避免户外雷击?

1. 遇到突然的雷雨,可以蹲下,降低自己的高度,同时将双脚并拢,以减少跨步电压带来的危害。
2. 不要在大树底下避雨。

3. 不要在水体边(江、河、湖、海、塘、渠等)、洼地及山顶、楼顶上停留。

4. 不要拿着金属物品及接打手机。

5. 不要触摸或者靠近防雷接地线

如何预防室内雷击?

1. 打雷时,首先要做的就是关

好门窗,离开进户的金属水管和与屋顶相连的下水管等。

2. 尽量不要拨打、接听电话,或使用电话上网,应拔掉电源和电话线及电视天线等可能将雷击引入的金属导线。稳妥科学的办法是在电源线上安装避雷器并做好接地。

3. 在雷雨天气不要使用太阳能热水器洗澡。



触电

雷雨天气有可能造成一些高压或低压供电线路断线,还有可能导致供电设备短路和放电。如果在这种天气出行或滞留在户外,需要注意预防触电的情况发生。

1. 不要靠近架空供电线路和变压器,更不要

2. 不要在紧靠供电线路的高大树木或大型广告牌下停留或避雨。

3. 在户外行走时应尽量避开电线

杆的斜拉铁线。

4. 暴雨过后,有些地方的路面很可能出现积水。此时最好不要趟水,如果必须要趟水通过的话,一定要随时观察所通过的路段附近有没有电线断落在积水中。

5. 如果发现供电线路断落在积水中使水中带电的情况,千万不要自行处理,应当立即在周围做好记号,提醒其他行人不要靠近,并要及时打电话

通知供电部门紧急处理。

6. 一旦发现有人在水中触电倒地,千万不要急于靠近搀扶,必须要在采取应急措施后才能对触电者进行抢救。

7. 万一电力线恰巧断落在离自己很近的地面上,那么首先不要惊慌,更不能撒腿就跑。这时候应该用单腿跳



溺水

暴雨天气可能会导致大面积积水及山洪,暴雨灾害中,也有遇难者因被困车中导致溺水死亡。那么,如何应对各种溺水情况?

如果不太会游泳

当发生溺水时,不熟悉水性时可采取自救法:除呼救外,取仰卧位,使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅,吸气要深。此时千万不要慌张,不要将手臂上举乱扑动,而使身体下沉更快。

如果在水中被困车内

1. 解开安全带,解车门安全锁,立即完全打开车窗,安定情绪,进行深呼吸。车辆入水后,水会快速涌进车内,这时水压非常大,车内的人很难打开车门逃生。只有当车内充满了水,车门两侧压力相等时,才有可能打开门。

2. 如果没有及时开窗,可以通过破窗锤来击碎车窗玻璃,让水尽快进入车内,增加逃生机会。此外,注意猛

踢、手握钥匙、用手机砸等方式无法有效的打破玻璃。

3. 打开车门后,尽快向旁边游开。

如果在逃生时抽筋

在水中发生抽筋,千万不要惊慌,一定要保持镇静,停止游动,仰面浮于水面,并根据不同部位采取不同方法进行自救。使身体成仰卧姿势,用手握住抽筋腿的脚趾,用力向上拉,使抽筋腿伸直,并用另一腿踩水,另一手划水,帮助身体上浮。



诚信是立业之基 实体是兴业之本 创新是强业之魂



由新昌省级高新技术产业园区宣