



震后安全生产生活防护指南



●核\心\提\示

地震的搜救工作结束后,灾区的震后预防、控制传染病的发生流行、预防次生灾害的发生以及低温环境下的震后重建都引起高度的关注,做好个人防护尤为重要。

六招预防震后次生灾害

一、防传染性疾

地震过后容易发生的疾病包括肠道传染病、呼吸道感染病、人畜共患病、经接触和土壤传播的疾病等。应保护水源、不喝生水、不随地大小便,要注意防寒保暖,预防感冒、气管炎、流行性感冒等呼吸道传染病,并及时清除垃圾、污物,做好环境消毒。

二、防灾后冻伤

一定要做好防寒保暖措施,特别要注意头部和手、脚的保暖,防止冻疮,尽量避免接触冷水。注意保持手套和鞋袜的干燥,如果发生冻伤,应立即采取

措施进行缓解,如用温水浸泡或涂抹冻伤膏等。

三、防一氧化碳中毒

应急帐篷内的取暖安全也需要注意,使用明火时,谨防一氧化碳中毒。一旦发生,应迅速将中毒者带离现场,转移至空气新鲜、通风良好处,将中毒者的衣领、裤带松开,头放平,使其呼吸保持通畅,再作进一步治疗。

四、防伤口感染

如果有受伤的情况,应避免破损的伤口与土壤及污水直接接触。各种原因引起皮肤破损的人员必

须及时送医,对伤口进行清创缝合、注射破伤风抗毒素,并给予有效的抗感染治疗。

五、防食物中毒

要注重饮食卫生,不吃腐败变质或受潮霉变的食品,不用脏水漱口或洗瓜果蔬菜。

六、防虫鼠

还要管好家禽家畜,对死亡的牲畜不要私自填埋,应集中处置。临时居所和救灾帐篷要搭建在地势较高、干燥向阳的地带,在周围挖防鼠沟。尽量不要睡地铺,减少人与鼠、虫等的接触机会。

低温环境下的震后重建

低温环境下的震后重建工作是一项艰巨的任务,低温不仅会影响建筑材料的性能,还会增加施工难度,因此,如何在低温环境下解决震后重建问题,是必须面对的重要挑战。

一、建筑材料的选择

低温环境下,一些常用的建筑材料可能会出现性能下降的问题。例如,混凝土在低温下硬化速度会减慢,导致建筑结构强度降低。因此,需要选择能够在低温环境下保持稳定性能的建筑材料。例如,使用特殊的防冻剂可以提高混凝土的抗冻性,使其在低温环境下仍能保持良好的性能;做完混凝土后,可以对整体结构做保温措施,如覆盖保温棉被或加热设备等,以提供合适的温度条件,促进水泥的反应

和凝固过程,减轻收缩变形的可能性。

二、合理的保温层设计

在低温环境下,建筑的保温性能是非常重要的。可以通过增加建筑的保温层,使用高效的保温材料来提高建筑的保温性能。此外,震后重建还需要进一步考虑建筑的供暖系统。在低温环境下,供暖系统的设计和运行需要更加精细和高效,以确保居民的舒适度和安全性。

三、低温环境下的建筑施工

低温环境下,施工的各项难度都会大幅度增加。震后重建过程需要考虑如何保护工人的安全,如何保证施工质量,以及如何减少施工时

间。例如,可以采用冬季特殊的施工技术,如加温混凝土,使用防冻剂等,来解决这些具体的问题。

四、低温环境下的居住问题解决方案

低温环境下,居民的居住问题可能会更加严重。需要考虑如何提供足够的住房,如何保证住房的质量,以及如何提高居民的生活质量。例如,可以通过建设临时住所,提供暖气设备,提供生活必需品等,来解决这些问题。

五、提高房屋的抗震性能

震后重建要注重提高房屋的抗震性能,引进先进的抗震技术,对重建的房屋进行严格的抗震设防。

低温环境下的防寒措施

地震发生后,由于房屋倒塌、电路中断等原因,可能导致供暖设施无法正常运行。在这种情况下,要尽量寻找能够保暖的物品,如毛毯、羽绒服、暖宝宝等。同时,尽量待在室内,避免在户外长时间逗留,以防止受寒。



一、合理保暖

在地震灾后,即使在室内也可能出现断电、供暖

故障等情况。因此,合理保暖显得尤为重要。以下是一些实用的方法:

- 1.穿戴合适的衣物:选择多层次的衣物搭配,包括保暖内衣、毛衣、羽绒外套等,根据需要随时增减衣物。如果有睡袋或气垫,可以使用它们来防寒保暖。此外,寻找暖宝宝等便捷的保暖工具,将其贴在贴身衣物上,提供局部的温暖,既能保持体温,又能根据室内外温度调节。
- 2.关注保暖材料:选择衣物时,尽量选用保暖效果好的材质,如羊毛、鸭绒、鹅绒等。这些材质能够提供更好的保暖效果,帮助减少热量流失。
- 3.保持头部、手部和脚部温暖:这些部位是人体散热最多的地方,戴帽子、戴手套、穿袜子等措施可以有效减少热量流失。
- 4.保暖小技巧:将两张毛毯裹在腰腹部,然后用保鲜膜或塑料袋固定,或者将揉搓后的报纸放入塑料袋内,再将双脚伸进去,这些小技巧都可以迅速提高温度。

二、摄取热量

地震灾后,饮食受限、交通不便可能导致食物短缺。在这种情况下,我们需要注意保持热量摄入,增强身体的抵抗力。

- 1.优先选择高热量食物:合理选择富含热量的

食物,如坚果、肉类、豆类等,帮助提高身体的热量供给,增强抵抗力。喝一些热饮也有助于保持身体温暖,可以选择热茶、热汤、热水等,这些热饮可以提供热量并温暖身体内部。但注意不要过量饮酒御寒。

2.加强维生素摄入:摄取丰富的维生素C和维生素E,这些维生素有助于增强免疫力,预防感冒等疾病的发生。

3.合理分配食物:若食物供应有限,应合理分配食物资源,避免浪费。可以根据每顿饭的能量需求合理安排食物摄入。

三、适量运动

地震灾后,长时间停电或停暖会导致室内温度下降,血液循环变得不畅。适当进行一些合理的运动可以帮助促进血液循环,减少人体失温的风险。

- 1.室内运动:进行室内有氧运动,如跳绳、打拳、做瑜伽等,可以有效激活身体,提高体温。
- 2.按摩保健:自我按摩促进血液循环也是一种不错的选择,可以通过揉搓手臂、腿部等来达到加热的效果。
- 3.定时起身活动:长时间久坐会导致身体发冷,定时起身活动一下,拉伸筋骨、活动肌肉,有助于促进血液循环。

灾区居民用电安全事项

一、地震后,房屋出现裂纹、损坏,经政府部门许可入住的业主,在用电前应对自己的用电设施进行检查,确认合格后,方可用电。

二、需要临时用电时,应到当地供电部门办理用电手续,由有资质的电工安装;临时用电要采用绝缘良好、无破损的绝缘导线,并不得拖在地上,严禁挂钩用电。

三、在搭建临时居住点时,要远离电力设施,不要在电力线下方搭建,不要利用电杆、拉线作为支撑。

四、不要同时使用大容量用电设备,禁止私拉乱接电气线路,禁止使用不符合安全要求的电器,防止引发火灾。使用电取暖设备、电熨斗、电烙铁等电热器件,必须远离易燃物品,用完后应切断电源,拔下插销以防意外。无人看守时不要长时

间使用取暖电器。

五、电线不要过长,灯头离地面应不小于2米。灯头应固定,以免损坏电线或灯头,造成触电事故。

六、不能用湿手摸电器、灯头,不要带电移动电灯、电线。擦拭灯头、开关、电器时,要断开电源后进行,更换灯泡时,要站在干燥木凳等绝缘物上。

七、不要在电线上晒挂衣服,晒衣服的铁丝和电线要保持足够距离,避免绕在一起。不要在电杆、拉线上拴套晒衣服的铁丝和其他绳索。

八、教育儿童不玩电器设备,不爬电杆,不爬变压器台,不摇晃拉线,不靠近发电机,不进变电站。

九、发现有人触电,不要赤手拉触电人,应尽快断开电源,进行及时抢救。



注意预防呼吸道疾病

一、灾区人员较密集,人员流动大,接触频繁。咳嗽、打喷嚏、随地吐痰等行为会造成病毒和细菌的传播,从而引发各种呼吸道疾病。最近正值呼吸道疾病的高发期,提醒大家在做好紧急避险的同时,也要做好个人防护。

二、近期气温变化大,震区夜间最低气温-14℃左右,干燥的冷空气会使呼吸道黏膜受损、气道收缩,引起咳嗽、哮喘、痰液增多等呼吸道症状,并加重已有的呼吸系统疾病。所以救灾避灾人员请一定做好防寒保暖措施,同时要注意头部和手、脚的保暖,防止冻疮。除此之外还要注意在应急帐篷取暖时的用火安全,使用明火时谨防一氧化碳中毒。

三、打喷嚏后、咳嗽后、饭后便后,接触和处理可疑污染物后等,要做好手卫生,避免用手接触口鼻及眼睛。

四、不随地吐痰,打喷嚏、咳嗽时,用纸巾或手肘遮住口鼻。

五、不与他人共用毛巾、牙刷、洗脸水、餐具等。

六、震后灾区集体场所人员接触密切,很容易导致呼吸道疾病的传播,在条件允许时应该做好个人防护,减少人员流动。

七、要做好自我健康监测。如果出现发热、咽痛、咳嗽等呼吸道症状,应该及时戴好口罩,做好防护,避免前往人群密集场所,如症状严重,请及时寻求医疗帮助。

八、震后伤口消毒要做好。若在地震时皮肤受伤,要小心皮肤伤口或黏膜直接接触土壤或污染物导致的感染,造成气性坏疽和破伤风等。所以受伤后不要拖延,必须彻底清创、涂药消炎,并及时注射破伤风针等。

●相\关\链\接

震后需要哪些急救物品

急救包:包括绷带、消毒纱布、创可贴、消毒液、止血草药或止血粉等基本急救用品。

医疗器材:如手套、口罩、医用剪刀、医用夹子等。

药品:一些基本的药品,如止痛药、抗生素、创伤用药等。

应急灯具:电池或手摇发电机的手电筒、蜡烛等,以确保在停电情况下有照明。

食品和水:持久储备的非易腐食品和饮用水,保障生存需要。

保暖物品:纱布、毯子、睡袋等可以提供保暖的物品,因为地震可

能导致建筑物受损,温度下降。

通讯工具:无线收音机、手摇充电器、备用电池,以便获取紧急信息。

多用途工具:如瑞士军刀、多功能工具,方便处理各种应急情况。

个人文件和重要物品:复印的个人证件、保险单、现金等,以备不时之需。

个人卫生用品:牙刷、牙膏、湿纸巾、女性卫生用品等,保持个人卫生。

草图和紧急计划:包括地图、应急计划、紧急联系人信息等。

(本版编辑综合整理)

震后饮食安全提示

一、饮食安全要点

- 1.严防食品受到细菌、霉菌、寄生虫及其他昆虫、化学品的污染;
- 2.生肉、禽类和水产品要和其他食物分开;
- 3.食盐要避免掺入杂质;
- 4.饭菜要彻底煮熟,即煮即食;
- 5.食品加工地要有防蝇、防鼠措施;
- 6.不用脏水清洗瓜果蔬菜;
- 7.喝清洁的饮用水,生水应烧开后饮用;
- 8.饭前便后要洗手,加工食品前要洗手;
- 9.生熟食品要分开制作放置,制作时不共用案板、刀具和盛放容器;

10.饭菜应现吃现做,饭后尽快食用,剩余饭菜要及时冷藏,食前确保没有变质,经彻底加热后再食用。

二、哪些食品不能吃?

- 1.被水浸泡的食品;
- 2.已死亡的畜禽、水产品;
- 3.压在地下已腐烂的蔬菜、瓜果;
- 4.来源不明的、无明确食品标识的食品;
- 5.严重发霉的大米、小麦等;
- 6.不能辨认的蘑菇及其他霉变食品;
- 7.加工后放置了4小时以上的熟食等;
- 8.凉拌菜和野生动物;
- 9.包装破损的或过保质期的包装食品。

