

暴雨天气安全避险指南

●核心提示

汛期强降雨天气的持续,可能导致城市内涝、山洪、泥石流等自然灾害,在险情发生率增加、致灾破坏性增强的情况下,夏季防汛安全工作非常重要。为了预防和杜绝安全事故的发

生,公众需警惕持续强降雨可能引发的次生灾害,进一步提高防汛意识,增强自救能力,及时了解相关的应急避险常识,采取一定的科学防范应对措施。

1

如何看懂暴雨预警知识

暴雨的判断标准主要依据降雨量的大小,具体标准为:当某一地区的累积降雨量在1小时内达到或超过16毫米,或12小时内达到或超过30毫米,或24小时内达到或超过50毫米时,才能称之为暴雨。根据雨量大小,暴雨进一步细分为大暴雨和特大暴雨。

暴雨预警信号分为四级,分别是:

1.蓝色预警:12小时内降雨量将达50毫米以上,或已达50毫米以上且降雨可能持续。此时应避免外出,远离窗户、河流湖泊、稻田及空旷地区,以防雷击。

2.黄色预警:6小时内降雨量将达50毫米以上,

或已达50毫米以上且降雨可能持续。此时应切断低洼地带有危险的室外电源,暂停在空旷地方的户外作业,检查排水系统并采取必要的排涝措施。

3.橙色预警:3小时内降雨量将达50毫米以上,或已达50毫米以上且降雨可能持续。此时处于危险地带的单位应停课、停业,非必要情况不要外出,做好山洪等灾害的防御和抢险工作。

4.红色预警:3小时内降雨量将达100毫米以上,或已达100毫米以上且降雨可能持续。此时对生活造成比较严重影响,可能会造成积水成灾等问题,与抢险应急工作无关人员应避免外出。

2

暴雨来袭防护指南

1.政府及有关部门适时启动应急预案,做好暴雨预防和应急准备工作;

2.切断危险的室外电源,暂停所有户外作业;

3.处于危险地带的学校可以停课,单位可以停业,采取措施保护在校学生、幼儿和其他上班人员的安全;

4.转移危险地带人员和危房居民到安全场所避雨,转移低洼场所物资,撤离井下作业人员;

5.做好城市、农田的排涝,防范暴雨可能引发的城市内涝和山洪、崩塌、滑坡、泥石流等灾害;

6.在强降雨路段和积水路段加强交通管理,保障安全。驾驶人员应注意路滑和塌方,确保行车安全。

3

地质灾害避险自救

1.山洪

时刻观察水位情况,做好转移准备,按照预先设计路线撤离,如无撤退路线,应尽量选择往高地逃生;不要沿着洪道方向逃跑,不要涉水过河;如避难的地方难以自保,要充分利用门板、木窗、大块泡沫等漂浮材料逃生;如被围困,应及时与相关部门取得联系,报告方位,寻求紧急救援。

2.山体滑坡

向垂直于滚石前进方向或滑坡方向两侧逃离;可以在结实的障碍物下躲避,保护好头部,不要在滑坡的上坡或下坡避险。

3.泥石流

如在上游发现泥石流,应设法立即通知泥石流下游村庄、学校等;不要在树上、低洼的谷底或陡峭的山坡下躲避,停留;要往与泥石流垂直方向两边的山坡上爬。

4

城市内涝避险自救

1.暴雨期间尽量不要外出,注意及时通过广播、电视、手机或网络等渠道关注天气预报,掌握暴雨最新消息。

2.检查电路、炉火等设施,当低楼层住户有积水浸入室内时,立即切断所有电源,防止积水带电伤人,关闭各级燃气开关,避免燃气泄漏。

3.低楼层的人员应立即做好转移的准备。如果水暂时没有漫进单元,可以利用这个时间,做人员转移的准备,整理需要携带转移的物资。

4.提前备好老人、儿童和病弱人士使用的必要用

品,老弱病人等需提前进行转移。如果可能,申请借住到高层的邻居家中。如果不便,可以暂时在高层过道、楼梯上进行安顿。

5.在家中准备一些食物,如饼干、方便面等。如果家中有游泳圈、充气艇、哨子、手电等物品,可带在身边。可随身携带水果刀、打火机、创可贴、外用消毒药物、抗生素以及家人日常使用的药物等。如果有救助用的绳索之类的,也一并带好。

6.在社区的组织下,可以组织起一个善于使用救援工具的团队,制作一些加固和防水设施。

5

如何躲避暴雨时的雷击

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

一、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.不要在大树下避雨。暴雨来临时不能在树下避雨,并远离一切电力设施。

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.不要拿着金属物品接打手机。

5.不要触摸或者靠近防雷接地线,自来水管、用电器的接地线。

二、如何预防室内雷击

1.打雷时,首先要关好门窗,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。

6

户外和公共区域避险自救

当视线可及区域出现较强水流,应立即判断是否已经形成洪涝灾害。在判断出现洪涝灾害的情况下,立即进行避险。

一、寻找稳固的高地

1.地势较高的广场、坚固的多层高层公共建筑的2楼以上区域(高于水面)。

2.避免在桥梁,尤其是河道上的桥梁上避险,因为河道形成洪涝可能会冲垮桥梁。

二、避免进入危险区域

1.避免登上河堤等防汛设施,超强洪水有可能冲垮堤防或者漫过堤防。

2.避免进入建筑物的地下部分,以防水漫入地下。

3.避免进入地铁等设施。

4.避免在有积水的道路上行走,注意路边防汛安全警示标志,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,切忌冒险涉水。

5.不要进入地下涵洞、过街隧道等。

6.不要进入地下人防工程,不要进入地下商业街。

7.避免靠近老旧建筑物和临时搭建的建筑物工



棚、围墙等。

8.远离山坡,雨太大可能会造成次生灾害,如泥石流等。

9.不要站在树下和树旁,不要靠近广告牌。

10.不要站在下坡道上,以及汽车后面,水冲下来会很危险。

11.不要穿拖鞋凉鞋,更不要光脚,涉水很容易受伤滑倒。

三、远离电力设施

1.避险过程中一定要远离电力设施,远离高压线、高压电塔、变压器,远离有供电危险标志的一切物品。

2.远离电线和绳索状物品。

3.远离电闸、配电箱。

4.避免站到露天的高处,避免雷击。

7

暴雨导致溺水时如何避险自救

一、不会游泳如何自救

如遇险情要第一时间寻找木板等漂浮物,当已经发生溺水时,不熟悉水性时除呼救外,取仰卧位,头部向后,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,那样会使身体下沉更快。

水中自救容易发生抽筋,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。使身体呈仰卧姿势,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,另一只手划水,帮助身体上浮。

二、被困车内如何自救

情况一:水位到达车轮位置,逃生自救的黄金时期

水位到达车轮位置时,不要试图强行通过涉水区域,因为车内可能已经进水。车辆泡水初期,是逃生自救的黄金时期。此时,至少还有几十秒钟的时间,可以顺利打开车门。

车辆熄火时,第一时间应该解开安全带,第二打开电子锁,第三打开车窗。车辆电路失效后,应立即用力推开车门。车门撞不开时,可尝试持续用肩膀顶开。

情况二:水位到达车门把手位置

警惕汽车电路系统短路,导致电动车窗无法下降。水压导致车门无法开启时,要想尽一切办法破窗逃生。建议驾驶员在车上,常备安全锤等破窗设备。

由于车辆中前后挡风玻璃最为厚实,应优先选

择砸两侧的车窗,且要砸窗户的边角。

情况三:水位到达车窗一半的位置

当水位到达车窗一半的位置时,车内仍有一部分空气可维持逃生。

车内人员需要保持冷静并储存体力。

此时打开车门已经很难了,车内人员可以选择从天窗或者后面逃生。

情况四:水位淹没车窗时

如果错过前面的逃生时机,切勿盲目慌乱,车内人员可以等待水完全灌入车辆,车内外水压一致的那一刻,深吸一口气用力打开车门。

如果车门还是打不开,尝试使用灭火器等重物猛砸,破窗几率更大。

总结:自救逃生“四字诀”

打:抓住逃生自救的黄金时间打开车门车窗逃生。

砸:如果无法打开车门车窗,要利用身边一切可以利用的物品想方设法砸开车窗。

快:保持冷静,尽快行动,切勿惊慌失措。

逃:离开车辆后,迅速逃离,跟着气泡上升的方向浮到水面上。

注意:前挡风玻璃不宜硬砸,侧窗破碎时,碎玻璃会随水冲入车内,要注意避免划伤。如不会游泳,在逃出车体前应在车内找一些可漂浮的物体。

汛期车内还应常备一些内涝防范用品:如安全锤、抱枕、车载灭火器等,应当放置在触手可及之处,此外,压缩食品、矿泉水、手机车载充电器和战术手电(灯光可调节为爆闪作为求生信号,亦可代替救生锤),也是暴雨天驾车出行保平安的必要用品。

8

发生暴雨洪涝后的自我健康防护

洪灾后可能造成多种疾病的流行,如肠道传染病、接触性传染病、皮肤病等。预防重点在“病从口入”,一定要加强自我保护和个人卫生。

一、防食物污染

暴雨后易滋生细菌,食物易变质,降雨严重还可能造成水源污染。进食了不洁食品后容易感染痢疾杆菌,出现急性肠道传染病。

对策:

出现连续暴雨或水灾,要特别注意饮水与食品卫生,勤洗手。

不吃生冷食物。蔬菜、水果充分清洗或削皮再食用。

不喝生水,只喝开水或瓶装水等。盛水的缸、盆一定要清洗干净并做到日常清洗。

二、防室内霉变

夏天温度高,连续暴雨使空气湿度增大到80%以上,再加上充足的氧气,就为霉菌提供了生长繁殖的“优良”土壤。

霉菌活跃会导致家具发霉,食物变质,其大量繁殖的微小孢子还可被人体吸入,引发支气管炎、扁桃体炎、哮喘等。

对策:

卫生间、厨房场所用水后要要及时除水,拖干地面水渍。

汛期小提醒~



家具、橱柜里使用木炭、竹炭或一些颗粒型除湿剂帮助吸附水分。

保持厨房碗筷、案板、毛巾等干爽,可以用专门消毒柜消毒或热水煮沸消毒,一旦天气转晴应该将所有物品置于阳光下暴晒。

三、雨水浸泡身体部位出现皮炎

如果双腿长期浸泡在积水中,浸泡部位可能会出现发白、肿胀,严重时也可能造成感染和溃疡。

对策:

如果涉足了,回家后要及时用清洁的水及肥皂清洗过水部位并擦干,在趾间等皱褶部位撒上爽身粉保持清洁干燥。

雨天外出建议穿雨靴。应每天换袜子,常刷鞋。不管什么情况,如果脚部出现瘙痒、红斑等症状时要及时就医,家中也可备一些含有抗真菌成分的复方制剂膏药。

(本版编辑综合整理)

汛期来临
出门当心

