



# 防汛抗洪安全指南

## 山洪泥石流的发​​生预兆

### 河水异常

如果河(沟)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(沟)上游已形成泥石流。

### 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的声音,但是却

找不到声音的来源,这可能是沙石松动、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类似火车轰鸣声音或有轻微的震动感,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,树木、篱笆等突然倾斜,雨下个不停,或是雨刚停下来溪水水位却急速下降等。

## 面对山洪泥石流如何自救

- 1.不能沿沟向下或向上跑,而应就近选择安全路线沿着山坡垂直横向跑开,千万不要顺山坡往下或沿山谷出口往下游跑,尽快离开沟道、河谷地带。
- 2.不应上树躲避,因山洪泥石流不同于一般洪水,其流动中可能剪断树木卷入泥石流。
- 3.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,密集的树木可以阻挡山洪泥石流的前进。
- 4.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。
- 5.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。

6.被困于基础较牢固的高岗、台地或坚固的住宅楼房时,应耐心固守,等待救援,或等待陡涨陡落的洪水消退。

7.如措手不及,被洪水围困于低洼处的溪岸、土坎或木结构的住房里,可利用通信工具向当地政府和防汛部门报告受困情况,寻求救援;无通信条件的,可来回挥动颜色鲜艳的衣物以呼救,让救援人员更容易发现。

8.当发现高压线铁塔歪斜、电线低垂或者折断时,要远离避险,不可触摸或者接近,防止触电。

## 如何防范山洪泥石流

- 1.选择在平坦的地方修建房屋,避免将房屋修建在半山坡或坡底。
- 2.在山洪泥石流多发地区的居民要随时注意暴雨预警,经常关注气象预报信息和权威部门发布的灾情预报,选好躲避路线,避免到时措手不及,留心周围环境,特别警惕远处传来的土石崩落、洪水咆哮等异常声响,积极做

好防范泥石流的准备。

3.在上游地区的人,如果发现了山洪泥石流症状,应设法立即通知泥石流可能影响的下游村庄、学校、厂矿等,以便及时躲避泥石流。

4.在沟谷内逗留或活动时,一旦遭遇大雨、暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。

## 洪涝灾害后易感染的疾病

### 一、肠道传染病

霍乱:霍乱是由霍乱弧菌引起的急性肠道传染病,主要通过污染的水源传播。在一些洪涝灾害严重的地区,霍乱的发病率可能会上升。

伤寒:伤寒是由伤寒杆菌引起的急性全身性传染病,通过污染的食物和水传播。

痢疾:痢疾是由痢疾杆菌引起的肠道传染病,表现为腹痛、腹泻、脓血便等症状。

### 二、呼吸道传染病

流感:在人群密集且环境潮湿的情况下,流感病毒容易传播。

肺炎:由于身体抵抗力下降,加上潮湿的环境,容易引发肺炎。

### 三、皮肤病

湿疹:长期处于潮湿的环境中,皮肤容易出现湿疹。

真菌感染:如足癣、股癣等。

### 四、虫媒传染病

疟疾:通过蚊子传播。

登革热:也是由蚊子传播的疾病。

## 预防和防治疾病的具体措施

### 一、肠道传染病的防治

- 1.注意饮食卫生,食物要煮熟煮透,生熟分开。
- 2.饭前便后要洗手,餐具要定期消毒。
- 3.一旦出现腹泻、呕吐等症状,及时就医,并对患者的排泄物进行消毒处理。

### 二、呼吸道传染病的防治

- 1.保持室内通风,避免人群聚集。
- 2.佩戴口罩,尤其是在人员密集的场所。
- 3.加强锻炼,增强自身免疫力。

### 三、皮肤病的防治

- 1.保持皮肤清洁干燥,及时更换潮湿的衣物。
- 2.避免搔抓皮肤,如有破损,及时消毒处理。
- 3.可以涂抹一些防护性的药膏,如炉甘石洗剂等。

### 四、虫媒传染病的防治

- 1.使用蚊帐、蚊香、驱蚊液等防蚊工具。
- 2.清除居住地周围的积水,减少蚊虫滋生地。
- 3.穿长袖长裤,减少皮肤暴露。

## 洪涝灾害后卫生防护知识

### 一、饮用水卫生

- 1.饮水消毒,饮用煮开后的水;
- 2.不要裸脚踩水,不要在可疑的水中游泳、洗衣物等;
- 3.如果水较为混浊,首先请使用自制或其他过滤器消除混浊,将水煮沸一分钟,最多可达三分钟;
- 4.禁止家畜动物进入水源地区,如有必要,应设置隔离墙和看守人员。

### 二、食品卫生

- 1.不吃腐败变质食物;
- 2.食物要烧熟煮透;
- 3.不要吃病死和死因不明的畜、禽及水产品或有怪味的食品;
- 4.不吃凉拌菜,不捕食野生动物,餐具用后及时清洗干净,用前也要清洗;
- 5.防止容器和餐具对食品的污染,特别是共同使用的餐具;
- 6.防止超保质期食品、变质食品、伪劣食品进入灾区;
- 7.利用天晴,抓紧晾晒,预防粮食霉变;
- 8.保管好农药和有毒有害物品,预防误用、误食。

### 三、环境卫生

- 1.不随地大小便,饭前便后洗手;
- 2.不乱丢垃圾,杀灭苍蝇,搞好环境卫生;
- 3.保持地面、围墙及厕所周围地区整洁,防止刺激苍蝇和幼虫繁殖以及水溢流造成水污染。

### 四、病媒传染病预防

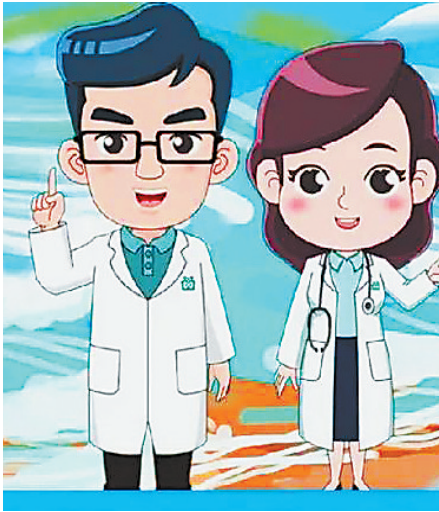
- 1.睡觉时使用蚊帐、纱门、纱窗,点蚊香或涂抹驱蚊水;

2.避免在草堆、草丛、灌丛和林间坐卧休息,如果坐卧,注意检查身体上有无虫子叮咬,野外住宿时,应选择地势高和干燥的地方搭建工棚或帐篷,周围挖防鼠沟,避免睡地铺;

3.注意检查有无跳蚤等叮咬害虫,及时做好杀灭工作。

### 五、垃圾处理

- 1.检查废弃物收集与处理设施的可用性;
- 2.如果设施无法进入安置地区,请将废弃物收集点设置在周围区域,并在远离水源的地方暂时贮存;
- 3.如果没有特定的废弃物收集和处理设施,可在安置点远离人群水源处挖坑来掩埋废弃物。



## 灾后做好“七不要”,严防“病从口入”

### 一、水淹的食物不要吃

不食用被雨水、洪水浸泡过的粮食、肉禽、果蔬和其他食品。这些食物容易被污水中的微生物污染,腐烂变质,食用后极易发生食物中毒。为了保证安全,遭到水淹的食品最好丢弃,不要食用。切勿使用雨水或被雨水污染的水清洗水果、蔬菜和餐具。

温馨提示:特别要注意冰箱内的食物,若冰箱已遭雨水侵入,或曾经停电,食品最好丢弃不用。

### 二、变质的食物不要吃

霉变食物,有害健康。强降雨过后天气闷热潮湿,食物容易腐烂变质。米面如果储存不当也更容易霉变。食用霉变的粮食会引起霉菌毒素中毒,常引起恶心、呕吐、腹胀、腹痛,偶有腹泻等胃肠症状,而后出现体内各器官系统(肝、肾、神经、血液)的损害。

温馨提示:夏季,熟食在室温下存放的时间不宜超过2个小时,所有熟食和易腐食物应及时放入冰箱内保存。剩菜剩饭一定要冷藏,但不要在冰箱中存放超过3天,下一餐食用前要彻底加热,重复加热不能超过一次。饭菜尽量当日清,已经腐败变质的食物不要食用。

### 三、死因不明的动物不要吃

死因不明、来源不明的鸡、鸭、猪、牛等畜

禽动物肉品和因降雨导致死亡的水产品不要吃。死因不明的动物可能被致病菌污染,并在动物体内造成腐败变质,产生毒素,吃了会引起食物中毒。

温馨提示:细菌性食物中毒以胃肠道症状为主,如腹泻、腹痛、恶心、呕吐,有时有发热、头痛等症状。

### 四、来源不明的食物不要吃

不要吃来源不明的、非专用食品容器包装的、无明确食品标志的食品。

### 五、野生的蘑菇不要吃

雨水过后,野生蘑菇会大量生长,用传统的简单方法和特定经验来识别毒蘑菇是不靠谱的,千万不要随意采食野生蘑菇。

### 六、卫生条件差的凉拌菜不要吃

强降雨过后,部分地区卫生条件差,冷荤凉菜在制作过程中容易污染,吃了容易生病,将食物烧熟煮透最为稳妥。

### 七、生水不要喝

不喝生水,不喝来源不明或被污染的水。优先饮用烧开后的自来水或瓶装水、桶装水。切勿直接饮用河水、井水、山溪水等未经处理的生水。自觉保护生活饮用水水源及环境,在指定地点堆放垃圾、倾倒生活污水、排放粪便。

## 洪涝灾害后如何清洁消毒

### 一、先分类清洁后消毒

- 1.在暴雨或洪水过后,市民应对被长期浸泡的室内物品进行分类处理。
  - 2.金属、玻璃和硬塑料等不易吸水的物品,可以通过清洁和干燥后恢复使用。
  - 3.地毯等吸水性强的物品,由于难以彻底清洗和干燥,建议丢弃。
  - 4.外包装破损的食品、饮料、药品等由于无法彻底清洗和消毒,建议直接丢弃。
- 房屋清洁时,市民应从墙壁、家用电器、地板、家具等坚硬表面开始,使用热水和普通清洁剂配制的溶液进行彻底擦拭。对于柔软织物如床品、衣物、儿童玩具等也需彻底清洗。如需使用消毒剂,应遵循“先清洁后消毒”的原则,推荐使用有效氯500mg/L的含氯消毒剂溶液。

### 二、注意霉菌处理

- 1.霉菌是洪水过后常见的卫生问题。识别霉菌可通过观察墙壁和天花板是否变色,以及嗅闻是否有持续性难闻的霉味。
- 2.对于霉菌的去除,平整硬墙面可使用铲子铲除并用肥皂水清洁,粗糙表面如混凝



土则使用硬毛刷处理。若霉菌生长面积较大,应寻求专业机构帮助。处理霉菌时,需佩戴口罩、口罩和防护眼镜,并保持通风。此外,可使用除湿器或空调的干燥功能,保持室内湿度在60%以下,以防止霉菌生长。

(本版编辑综合整理)