

**编者按:** 近日, 全国各地普遍降雨, 暴雨天气本身就具有一定的危险性, 暴雨容易造成洪涝灾害, 造成地质灾害、城市内涝等次生灾害, 长期的雨水潮湿又会带来消防安全隐患。北京市已全面进入主汛期, 增加了发生洪涝灾害的可能, 威胁人们的生命财产安全。汛期到来, 这些汛期安全知识、自救技能、防汛知识宝典要学习。

## 学习防汛安全知识, 关键时刻用得着



原梓峰 摄



原梓峰 摄

北京进入汛期, 近日连续暴雨、雷雨天气, 汛期安全和防范雷击成为大家关注的话题。面对汛期我们该注意什么呢?

当发布黄色及以上级别的汛情预警或遭遇暴雨时, 建议您调整出行计划, 尽量减少外出, 避免进入山区、河道行洪区、蓄滞洪区、采空区及低洼地带等危险区域。

如果您居住在危旧平房、低洼院落、地下室、山前平原区或地质灾害易发地区, 可因地制宜采取砌围墙、大门口放置挡水板、配置小型抽水泵、准备沙袋等预防措施, 请提前做好暴雨防范准备。提前熟知预警信号、转移路线、避险场所。遇有险情时要听相关部门的转移安排, 及时、有序撤离。危险未解除, 切不可回原危险住地。

如需雨天出行, 请您及时了解路况信息, 提前绕行积水路段。当道路积水时, 骑车的人员应下车推行, 注意观察, 避开有水流漩涡的地方, 防止跌入窞井、地坑。

开车出行时, 提前绕行积水路段, 不要在桥

洞、山口、铁路桥等低洼地带停留。行驶在积水路段的车辆要听从交警指挥疏导, 切不可强行通过。当道路积水导致交通拥堵时, 请您让出应急救援车道, 主动避让抢险救援车辆。当发生车辆中熄火等紧急情况时, 要及时逃生。

不要在雨天进入山区沟谷旅游, 在山区旅游时遇到暴雨、洪水, 要尽快出山或到安全地区躲避。山洪暴发时, 不要在桥上、河边看水, 更不要下河, 以免发生危险。

### 怎样防止洪水涌入室内?

房屋的门槛门窗是进水部位。用沙袋、土袋在门槛和窗户外筑起防线; 用胶布密封所有的门窗缝隙, 可以多封几层; 老鼠洞穴、排水洞等一切可能进水的地方都要堵死。

### 暴雨时为什么不要在马路两侧行走?

因低洼的地形, 马路两侧是最易存水的地方, 在积水中不易辨别情况; 两侧埋有下水管线及其他

管道, 当窞井的盖子丢失时, 一旦贸然踏入, 就会伤及自身; 马路中央积水可能存在其他危险, 如遇漩涡应绕行, 否则会落入窞井中。

### 驾车时遭遇洪水怎么办?

在水中要非常小心地驾驶, 观察道路情况; 如果在洪水中出现熄火现象, 应立即弃车。在不断上涨的洪水中, 试图驱动一辆抛锚的车, 是十分危险的; 不要企图穿越被洪水淹没的公路, 这样做往往会被上涨的洪水困住。

### 洪水来袭时, 来不及转移怎么办?

向高处转移。如在基础牢固的房顶搭建临时帐篷; 身处危房时, 要迅速撤离, 寻找安全坚固处所, 避免落入水中; 除非在水可能冲垮建筑物或水面没过屋顶被迫撤离, 否则待着别动, 等水停止上涨再逃离; 扎制木排等逃生用品。利用通讯设施联系救援。可利用镜子在阳光照射下的反光发出求救信号; 夜晚利用手电筒及火光发出求救信号; 当发现救援人员时, 应及时挥动鲜艳的衣物、红领巾等物品, 发出救援信号。

### 被洪水围困在建筑物上怎么办?

被困时, 要注意房屋是否有经过洪水浸泡而坍塌的可能。如可能坍塌, 马上向安全处转移; 发生饥饿口渴时, 要挑选水性好、身体健康的青壮年, 返回住所取回食物及洁净的饮水; 保管好通讯工具, 及时与救援部门联系, 以取得帮助; 利用烟火、放烟、呼喊及挥动鲜艳衣物等求救方法, 以便让搜救人员发现, 得到援助。

## 暴雨后注意饮水卫生

卫生健康部门提醒市民, 暴雨天气要关注饮用水的颜色、嗅味是否有变化, 有泥土沙等异物。不喝生水, 水煮沸后饮用, 不用来源不明或被污染的水洗菜、漱口等。不喝来源不明或被污染的水, 如不慎饮用发生腹泻、腹痛、恶心、呕吐等不适症状, 应及时就医。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。

夏季外环境因素有利于肠道传染病病原微生物的繁殖和传播, 因此要注意个人和居家卫生。目前气候湿度大、温度高, 食品很容易受到污染。饭菜尽量“当日清”, 剩菜剩饭要冷藏、食前加热要彻底。

## 雨天安全行车注意事项

进入雷雨季节, 给行车驾驶带来了诸多不便, 容易引发交通事故。雨天安全行车需要注意哪些事项?

保持良好的视野。雨天开车上路除了谨慎驾驶以外, 要及时打开雨刷器, 合理使用灯光、空调除雾等功能。

防止轮胎侧滑。雨天地面湿润, 容易发生轮胎侧滑, 所以在拐弯的时候不能急刹车, 最好直线减速, 然后再进入弯道。

缓慢行驶。无论道路宽窄、路面状况好坏, 雨中开车要减速慢行, 随时注意观察前后车辆与自己车的距离, 提前做好采取各种应急措施的心理准备。

减少雾气产生。行车的时候外面突然下起了雨, 温度下降, 挡风玻璃的温度也随之下降, 而车内的水蒸气遇到挡风玻璃就凝结成雾气, 阻挡视线, 遇到这种情况, 你需要开启空调除雾。

避开积水路段。在有积水的路上需要谨慎, 一般是低速直线前进, 不能随意停车。如果水位超过排气管, 需要绕行。

注意跟车。尤其是大车不要跟得太近, 一是会阻挡视线; 二是大车能过去的积水小车未必能过去, 况且大车容易溅起水浪, 使小车受害。

注意避让行人。由于雨中的行人撑伞, 骑车人穿雨衣, 他们的视线、听觉、反应等受到限制, 有时还为了赶路横穿猛拐, 往往在车辆临近时惊慌失措而滑倒, 使司机措手不及。遇到这种情况时, 司机应减速慢行, 耐心避让, 必要时可选择安全地点停车, 切不可急躁地与行人和自行车抢行。

雨天行车一定要谨慎驾驶, 安全第一。



## 雨季汛期这些安全守则请收好

近期, 全国各地普遍降雨, 雷雨天气本身就具有一定的危险性, 长期的雨水潮湿又会带来消防安全隐患。汛期到来, 注意安全! 快了解这份雨季汛期十条安全守则。

雨季汛期, 应多关注天气预报, 注意加强自身防范, 做好防风、防雨等保护措施。

注意雨季健康, 外出归来要洗手, 受污染的食物和水不要食用, 及时清理居室周边的雨水、垃圾, 减少蚊虫滋生, 防蚊、灭蝇。

雷雨天气时记住关好门窗, 请将阳台摆放的物品和室外晾晒的衣物及时收回, 以免被风吹落砸伤他人, 尽量不使用电器、不要拨打使用电话, 应拔掉电源插头和电话线等可能将雷电

引入的金属导线。

雨季要注意用电安全, 不要超负荷用电, 电器使用完后要及时关闭电源, 长时间不使用的电器在使用前要先检查, 防止电器受潮, 突然接通电源发生危险。

家电在雨季潮湿天气中容易发生短路, 要对家中电器、线路进行定期检查, 发现有损坏、老化的电线应及时更换, 尽量采用有保护层的绝缘导线。

雨天中电动自行车的充电和使用应格外小心, 避免电器线路入水受潮引发短路造成起火, 电动车也要定期检查, 出现问题及时维修更换。

雷雨大风天气, 尽量不要靠墙、建筑物行

走, 防止建筑倒塌、高空坠物等危险。在室外避雨不要在大树底下, 不要接打电话, 不要拿着金属物品, 以防雷击。

雨天尽量减少出行, 若出行, 应注意观察, 避开有水流漩涡的地方, 防止跌入窞井、地坑, 不要在深水区逗留。

雨天行车要谨慎驾驶, 要及时打开雨刷器, 调整灯光, 放慢行驶速度, 注意避让行人, 时刻注意路况。

雨天行车, 在有积水的路上需要谨慎, 不要强行冒险涉水通过, 如果车辆在水中熄火, 切勿再启动, 如果被困, 应及时报警或叫救援求助。

## 强降雨天气健康提示

### 外出归来须洗手, 不要吃这些食品

受今年第五号台风“杜苏芮”残余环流北上影响, 北方多地这两天出现了大范围的强降雨。北京暴雨预警持续, 地质灾害气象风险随之增加, 强降雨对日常生活、交通运输影响较大, 请大家减少不必要的出行, 驾车注意避让积水路段, 山区需防次生地质灾害。

强降雨后, 高温高湿的环境极易造成肠道传染病、食源性疾病、皮肤病等疾病的发生, 北京市疾控中心提醒: 加强健康防护, 预防疾病发生。

夏季外环境因素有利于肠道传染病病原微生物的繁殖和传播, 所以个人和居家卫生非常重要。

外出归来须洗手, 要用肥皂或洗手液, 并且使用流动水洗手。

饮水卫生且安全, 饮用开水、瓶装水, 不喝生水, 禁饮带有颜色的、带有异味的(余氯或臭氧等消毒剂味道除外)、呈现浑浊的水。

食品卫生防污染, 目前气候湿度大、温度高, 细菌、霉菌易繁殖, 食品很容易受到这些微生物的污染, 因此, 饭、菜尽量当日清, 剩菜剩饭要冷藏、食前加热要彻底。

切勿雨水洗蔬果, 如果暂时不能保证新鲜食材供应, 建议食用合格的包装食品。

家中进水及时清, 着雨厨具、餐具要彻底清洗、消毒再使用, 简便易行的消毒方法是煮沸,

洗净的餐具完全浸泡在水中加热至沸, 保持15分钟即可达到消毒目的。

各类食品六不食。受污染的食品不食用、霉变的食品不食用、未洗净的瓜果不食用、死因不明的动物不食用、野生的蘑菇不食用、生冷食物不食用。

雨浸皮肤需清洗, 由于暴雨期间皮肤有可能接触到雨水, 雨水浸湿部位要及时用清水清洗干净, 以免引发各种皮肤炎症。

及时清理外环境, 及时清理居室周边的雨水、垃圾, 减少蚊虫滋生, 防蚊、灭蝇。

雨天更要护水源, 及时清除水源周边及上游的污泥、垃圾、动物粪便、动物尸体等污染源, 尤其要做好厕所等关键环节的卫生。

增减衣服防感冒。汛期要密切关注自己和家人的身体, 饮食起居生活规律, 避免过度劳累, 随时注意天气变化, 适时增减衣服, 预防感冒, 一旦出现不适, 及时就医。

北京市疾病预防控制中心指出: “任何单位和个人, 一旦发现饮水出现异常, 要及时报告当地卫生部门, 这是我们每个人的责任和义务。让我们大家共同努力, 积极行动起来, 从我做起, 从现在做起, 提高防病意识, 养成良好卫生习惯, 保障健康, 安全度过汛期。”

## 暴雨天出行如何防触电

暴雨天气导致不少地方路面被淹, 户外暗藏危险, 一根掉落的电线、一个小小的通电接口, 也会影响你我的人身安全。为了保障安全, 要牢记这些安全须知, 避免意外触电。

不要靠近架空供电线路和变压器, 更不要

在架空变压器下面避雨。

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。

不要触摸电线附近的树木。

在户外行走时应尽量避开电线杆的斜拉铁线。

暴雨过后, 有些地方的路面很可能会出现积水, 最好不要蹚水。如果必须要蹚水通过的话, 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。

如果发现供电线路断落在积水中, 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, 并及时打电话通知供电部门紧急处理。

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。

万一电力线恰巧断落在离自己很近的地面上, 不要惊慌, 更不能撒腿就跑。应该单腿跳跃离开现场, 否则很可能会在跨步电压的作用下触电。



资料图