

据北京海淀官微消息,8月16日晚21时许,海淀区出现局地强降雨过程,旱河路铁路桥下短时严重积水,一辆小汽车经过该路段时被困,车内两人经救援人员和群众救出后,由120及时送往医院救治。8月17日早晨,2名驾车涉水被困人员经医院抢救无效不幸遇难。近期,全国多地遭遇暴雨等极端天气,车辆在暴雨中被浸泡的事件时有发生,若是暴雨持续不停,车辆有被淹没的风险,该如何安全逃生自救呢?

# 车辆涉水如何逃生?

## 水位超过轮胎1/2 不建议驾车通过

驾驶上路轻易不要涉水,尤其是不能预测水深和水面以下情况的时候,千万不要盲目涉水,不要用自己的生命安全去测试车辆性能。

那么在行驶中如何判断涉水险情呢?雨情一般分小、中、大三种情况,小雨主要会造成路面湿滑,而且这种湿滑程度不亚于冰雪。因为正常的路面的摩擦系数为0.8,小雨的摩擦系数可以达到0.2、0.3,冰雪湿滑路面的摩擦系数是0.2。从这个数字可以看出,小雨天的路面湿滑程度接近于冰雪路面,保证安全驾驶,主要是降低车速。一般来说,摩擦系数降低了75%,车速至少应该降低一半,比如说平时在这条路上以60公里的速度开,那么遇到小雨天,就要降到每小时30公里。

如果是中雨,会造成路面的积水,这些积水不是持续大面积的,往往是断续的。所以中雨天气,要注意积水造成的水滑现象,也就是说干燥的路面没有水,突然前方出现积水了,会造成轮胎打滑。

过轮胎高度1/2这个水位,就不建议驾车通过了。驾驶员技术再高超,也可能会出现一些失误,同时会造成车辆底盘和三元催化、刹车系统的一些损害和损伤,所以,一旦超过轮胎高度1/2这个积水的深度,就不要涉险过关了。

## 几种方式可以判断水深

第一看水面有没有浪,如果水面起浪,那么这个水的深度至



少不低于20公分;第二种方法是通过参照物,比如在容易积水的这些低洼处都设置了警告标志和标尺,看看标尺或者看看其他人员车辆通过时候的水深,不要贸然涉水;第三就是用身边的一些物品,竹竿、树枝之类的,探一探水到底有多深。另外还可以通过水面的长度、下坡的角度,大概算出水有多深。

## 弃车逃生的“黄金时间”

一旦感觉车辆有漂浮感,发生头重脚轻、左右摇摆的情况,说明水已经很深了,这个时候如果车门还能打开,需要尽快选择弃车逃生。不要惊慌,尽快离开车辆,这样才有最大的机会逃生。

无论是小轿车还是中巴车,车辆在入水初期,至少还有几十秒钟的时间可以顺利打开车门和车窗,这是逃生自救的“黄金时间”。此时,不要贪恋财物、不要犹豫,要迅速离开落水车辆。

## 破窗逃生 车中必备应急锤

在以往消防员的相关实验中,消防员不仅使用高跟鞋等随身物品难以破窗,即便是使用破

窗锤,在水下也难以击破车窗玻璃。这是因为这些物品质量小,且水中有力。水下使用灭火器等大质量的物品,才有可能破窗。有些头枕是拔不下来的,即便可以拔下来,浪费这个时间测试也会使得逃生时间大打折扣,所以还不如直接在车中常备小型破窗工具。

目前,大部分公交车都已配备了足够的破窗工具。目前最新式的公交车内,在司机的位置安装了一键破窗、一键开门装置,在车厢内配备了多个安全锤,其中多个窗户上也安装了一键爆破窗装置。

但私家小轿车一般并不具备公交车的配置,因此,在车内要准备一些专用的破窗工具以备不时之需。另外切记工具放在车厢中触手可及的地方,千万不要放在后备箱。

## 应急逃生锤 敲哪儿很重要!

拿起安全锤,锤击钢化玻璃的四个角的地方,不要敲击中间部,中间部分最为结实。因为有些玻璃是有贴膜的,所以玻璃破碎以后不会立即脱落,可以用脚踹开。玻璃脱落以后要及时

有序地跳出车体,转移到安全的地方。

有些车窗由于贴了防爆膜,很有可能敲不碎,天窗有可能打不开,也可能不足以实施逃生,这个时候不要慌,还有下一个逃生窗口:当水淹没了小部分车门时,外部水压小,还可以向外推开车门;但当水淹没了大部分车门时,外部水压变大,就难以打开车门了。此时,车内还有空气,被困人员应该做好心理准备,不要惊慌失措,保持冷静,要等到水淹没了全部车门,内外部水压一致时再去打开车门,此时的车门是可以打开的。



## 【小贴士】

## 车辆涉水四字真言

打:抓住逃生自救的“黄金时间”在第一时间打开车门车窗。

砸:如果无法打开车门车窗时,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,尽快行动起来,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。(午综)

## 绿灯

### 一把好牙刷的5个标准



一把好牙刷,能帮你把牙齿刷的更干净。一把优质的牙刷有5大标准:刷头短而窄,不易留下清洁死角。刷毛软硬适中,硬毛对牙齿磨损较大。刷毛尖经过圆滑处理。刷毛2-4排,每排5-12束。刷柄有防滑设计,与刷头有一定角度。

### 酸奶碳水化合物有个理想浓度



酸奶中的糖多了容易长胖,糖太少了口感不好。其实,即使含有一定量的添加糖,酸奶仍然是健康食品。如果想兼顾口感和健康,可以看标签上的营养成分表,碳水化合物在10%-11%之间的最理想,12%以上就偏高了。不过,喝了含糖的酸奶,就要减少其他含添加糖食品的摄入。

## 红灯

### 变蔫的水果糖分更高



水果放蔫后会不新鲜,但你知道它的糖分变化吗?通常情况下,新鲜水果水分含量大于80%,在失水过程中体积减少,但糖分浓度反而不断增加。因此,买回家的水果应尽快食用。发蔫的水果,只要表面没有破损都能吃,只是口感变差,这时可选择煮熟的方式改善口感。

### 4类人群各有不适宜喝的粥



糯米粥、杂粮粥、皮蛋瘦肉粥……粥的种类繁多,但一些特殊人群有选择禁忌:血糖高的人:选杂粮粥,少喝大米粥和糯米粥。因为黄米、糯米等食材很容易导致血糖快速上升。血压高的人:选蔬菜粥,少喝咸粥,不利于控压。血脂高的人:选燕麦粥,少喝肉粥。尿酸高的人:选小米粥或玉米粥,少喝海鲜粥。痛风发作期也要少喝红豆粥、绿豆粥。

## 雨后蚊虫肆虐 驱蚊成分认准3种

夏秋季节是蚊虫集中对人发动袭击的时节。据统计,蚊虫散播的疾病达80多种,包括疟疾、丝虫病、乙型脑炎病、登革热等传染性疾病,引发脑炎、出血热、肝炎和关节炎等。为此,今夏以来,市疾控部门联合气象部门开始发布“蚊虫叮咬指数”预报,同时提醒市民,雨后是蚊虫叮咬的高峰期。

雨后防蚊首先要注意清理居住环境周围积水,减少蚊虫孳生的机会。

购买驱蚊产品,应认准包装上的农药登记证号、农药生产许可证号和产品标准号。具备这些资质的正规产品已经通过安全性试验,对人体是微毒或低毒的。

目前公认安全且有效的驱蚊成分有3种:一是避蚊胺(或称DEET);二是驱蚊酯(或称伊默宁、IR3535);三是羟哌酯(或称羟哌啶仲酯、埃卡瑞丁、派卡瑞丁)。购买驱蚊产品时应留意其有无这些成分。



有老人和儿童的家庭最好使用物理防蚊法,比如安装纱门、纱窗,使用蚊帐等。如果房间内蚊虫较多,可让家人到室外等候,然后使用蚊香、杀虫气雾剂等化学方法驱蚊灭蚊,半小时后开窗通风。

使用驱蚊灯类的产品时一定要放置高处,并且避免灯光直射宝宝眼睛。

被蚊虫叮咬后主要是止痒,可外涂清凉油、风油精等止痒、抗炎。如果发生局部肿胀、感染、发热、皮疹等症状,应及时就诊。

(午综)

## 丰台区市场监督管理局

## 四措施压实药店疫情防控工作

为贯彻落实市区两级疫情防控工作要求,落实药店疫情防控各项措施,丰台区市场监督管理局以压紧压实“四方责任”为核心,强化本辖区疫情防控组织领导,严格落实药店疫情防控责任。

**一是药店市场双指导** 近期对全区400余家药店和市场所发布工作通知和业务指导共10余次,明确每阶段市场所对药店监管重点,督促药店按照工作要求随时上报并实时更新内容,严格落实疫情防控各项措施。

**二是线上统计线下督导** 实现对药店销售含兴奋剂药品、网络销售药品和中药饮片等重点品种的线上统计,更新升级“药登记”小程序3.0版,线下由主管局长亲自带队,对药店落实疫情防控工作情况开展督导检查,详细检查网络信息登记、兴奋剂专区、中药饮片进货渠道等重点内容。

**三是购药登记信息精准** 购药登记现场认真核对购药信息,督促药店现场认真核对购药信息,

解除劳动合同通知书  
温奇,身份证件号码:110102196912241917,自2021年5月27日至2021年7月29日累计旷工达61天,严重违反公司《考勤制度》及《奖惩制度》,依据2008年7月1日《北京市昌平区人民法院判决书》,温奇因触犯《中华人民共和国刑法》第三百一十二条之规定,构成妨害作证罪,被判处有期徒刑一年,缓刑一年,并处罚金人民币一万元。其行为严重违反了《中华人民共和国劳动合同法》及《北京市劳动合同法》第二十九条(严重违反用人单位的规章制度的)、第六款(被依法追究刑事责任的)之相关规定,公司决定于2021年7月30日与你解除劳动合同。特此通知。  
北京华捷电机股份有限公司  
2021年8月18日