



建筑高度大于27米的住宅建筑和建筑高度大于24米的非单层厂房、仓库和其他民用建筑，都属于高层建筑。如遇高层建筑起火，应该如何逃生？对此，记者采访了大兴区消防救援支队相关负责人。

高层建筑火灾怎么办？

消防专业人士详解逃生法则

□本报记者 周美玉



高层建筑火灾“烟囱效应”不容忽视

大兴区消防救援支队相关负责人介绍，高层建筑火灾的“烟囱效应”不容忽视，可以致使高层建筑火灾迅速蔓延。“烟囱效应”是指户内空气沿着垂直坡度的空间向上升或下降，造成空气加强对流的现象。高层建筑发生火灾后，烟气通过楼梯间、管道井、玻璃幕墙缝隙等部位以每秒三四米的速度竖向蔓延，可以将整个建筑物迅速引燃。

同时，“风助火势”造成高层建筑火灾难以控制。由于越向上风速越快，火灾发生后往往会出现风助火势，越烧越旺的态势。

此外，高层建筑层数多、垂直距离长，疏散到地面或其它安全场所的时间长，楼梯间内一旦窜入烟气，就会严重影响疏散逃生。

高层建筑体量庞大，人员密集，因此危险源多、火灾荷载大。一旦发生火灾，人员疏散和火灾扑救存在较大难度。有玻璃

幕墙的高层建筑受高温或火焰作用，易造成玻璃幕墙碎裂下落，甚至形成“玻璃雨”，影响消防救援人员战斗行动，还会破坏水带等器材。

高层建筑火灾逃生法则

如遇火灾，如何让自己“全身而退”，也是公众应该了解并掌握的技能。对此，大兴区消防救援支队相关负责人介绍了高层建筑火灾逃生法则。

日常生活中，要事先了解和熟悉住宅的疏散通道和安全出口情况，做到心中有数。高层建筑至

少有两部楼梯可以供疏散使用，火灾发生后，可以寻着指示灯或者指示标识逃生。千万不要乘坐电梯，以免电梯停电或失控。

情况一：如果当家中房间内发生火灾时，千万不要惊慌失措，可以用灭火器或者消防栓第一时间扑灭，此时还应呼喊周围的人出来参与灭火和拨打119电话进行报警。如果火势无法控制，应该立即逃生，走时要把房门关上，防止烟气进入过道。逃出火场后，不要再顾及遗留在室内的物品，不要返回去拿。

情况二：当起火点在其他房间或者楼层，开门前应该用手触

摸一下门把手，如果门锁的温度已经很高，或者烟雾从门缝中往里钻，则说明外面的火已经很大，千万不要贸然打开房门。如果门锁温度正常，或者门缝没有烟雾钻进来，说明火离自己还有一段距离，这时候可以打开一道门缝，观察一下外面的情况。开门时应该用一只脚抵住门的下框，防止外面的热浪将门冲开，使火势蔓延。在确信大火并没有对自己构成威胁的情况下，尽快逃离火场。

情况三：当离开房间发现起火部位就在本楼层时，应尽快就近跑向已知的紧急疏散出口，遇有防火门应该及时关上。如果楼道被烟气封锁或者包围，建议做好防护措施，在家等待救援。

情况四：当被大火困在房内无法脱身时，不能盲目从窗口往下跳，要用湿毛巾捂住鼻子，阻挡烟气侵袭，耐心等待救援，并想方设法报警呼救。

大兴区消防救援支队提醒，千万不要觉得火灾离自己很远，要时常学习消防知识，预防火灾发生。万一房间失火，在记住逃生方法的同时，更要记住第一时间拨打火警电话119求助。

【健康红绿灯】

绿灯

加湿器3天清洁一次



冬季气候干燥，加湿器成为很多家庭的必备小家电。加湿器产品内部长期与水接触，容易滋生细菌、真菌，有可能通过加湿后的空气扩散到周围环境中，诱发呼吸道疾病。消费者可选购具有抗菌、除菌、防霉等功能的加湿器，使用3天左右就要清洁，如果长时间不用应将废水倒掉，水箱风干。

油性皮肤者学6招控油



每日洗脸至少2次；使用香皂或洗面乳，彻底清洁油污；洗脸后，可使用收敛性化妆水，尽量不用油性化妆品；晚上洁面后可适当按摩；每周可做1-2次深层洁面面膜；秋冬可选用乳液及营养霜，入睡前最好减少护肤品使用。饮食上少吃脂肪、糖类含量较高的食物。

■ 流行病学专家权威解答 ■

哪些场景须佩戴口罩？如何科学佩戴？

疫情期间，戴口罩、勤洗手、保持社交距离等个人防护措施对于降低传播风险、保持身体健康有着重要的意义。什么时候需要佩戴口罩？该如何科学佩戴口罩？对此，北京市疾控中心流行病学首席专家王全意给出了权威解答。

问题一：在什么情景下需要佩戴口罩？

王全意：除接种疫苗外，戴口罩、勤洗手等良好的行为习惯，对于预防新冠肺炎等呼吸道传染病的传播有着重要作用。

进入公共场所，不论是小区、单位、商场、超市，都要佩戴口罩。在乘坐地铁、公交车等公共交通工具时要全程佩戴口罩。

在乘坐电梯、进入地下车库等密闭环境时，要规范佩戴口罩。尤其要提醒的是，即使电梯里没有同乘者，也应佩戴口罩。

日常生活中，要提高警惕，出门遛弯，到楼下超市买菜，到小区门口拿快递，都要注意戴好口罩。保持良好的生活习惯，可以大大降低我们暴露于病毒的机会。

降低感染风险的3个重要因素是：戴口罩、勤洗手和保持社交距离。如果能同时做到这3点，感染病毒风险会显著降低。

问题二：如何科学佩戴口罩？

王全意：对于公众而言，如果没有特殊的职业需求，在一般的生活、工作场景下，医用外科口罩就能够起到较好的防护作用。

佩戴口罩前，应保持手卫生。佩戴时，要通过颜色深浅、褶皱朝向、金属条位置分清内外上下。佩戴后，上下将褶皱拉开，保证口罩能够遮住口鼻和下巴。双手摁紧金属条，让口罩与面部更好地贴合，保持密闭性。

要坚持科学佩戴口罩，有些人佩戴时有把口罩拉下来、露出鼻部的习惯，这会影响口罩的防护效果。有些人喜欢把口罩挂在胳膊上，这还有可能造成口罩内面的污染。

问题三：除了规范佩戴口罩外，还有哪些日常习惯对于预防新冠肺炎等呼吸道传染病十分重要？

王全意：作为一种呼吸道传染病，新冠肺炎除了通过飞沫传播，还可以通过接触传播，因此我们在日常生活中应注意手卫生。外出回家后、触摸眼睛和口鼻前，要注意先洗手。

在照顾老人、儿童、病人前，也要做到先洗手，避免病毒通过接触传播给他人。

如果我们保持好戴口罩、勤洗手等良好日常行为习惯，可以大大降低感染病毒的风险。

(午综)

外出核酸检测 这样做预防感染

核酸检测是尽快筛出新冠阳性感染者的重要手段，积极参与核酸检测也是每个人应尽的义务。但是，有些人非常担心会在做核酸的过程中被感染。那到底应该怎么预防呢？

佩戴N95口罩

核酸检测点是一个特殊的公共场所，参加核酸检测要全程、规范佩戴N95口罩，不要抽烟、不要和熟人聊天。

保持安全距离

听从工作人员指挥，排队时人与人之间保持2米以上距离；尽量选择在人少的时候去。

不触碰核酸检测台

配合完成扫码、登记等流程时，不要触碰核酸检测台，不要把手机、身份证等放在台面

上。

采样张口时屏住呼吸

等前一个人采样结束离开且医务人员完成手消后，再上前。张口接受采样时，一定要屏住呼吸，不呼气，不吸气。

不要在采样点逗留

采样结束后迅速戴好口罩，立刻离开。

回家后马上洗手

使用流动水、肥皂、用七步洗手法把手彻底清洗干净。

(午综)

红灯

经常揉眼睛会让角膜变形



“揉一下”这个看似不起眼的动作，其实可能在悄悄伤害你的眼睛。揉眼睛时，眼球最外层的角膜受到摩擦，很容易变薄、变形，甚至变得接近圆锥形。如果揉眼睛时手指不小心碰到角膜，或将眼睛里的异物揉入结膜囊，可能导致角膜上皮损伤。

贴身穿新毛衣可能诱发皮炎



很多新买的毛衣都存在一定异味，还会残留未消散的化学物质，如果没有清洗直接穿，可能导致皮肤受到外源性刺激，造成接触性皮炎，表现为水泡、红斑、粗糙、皲裂等。建议新毛衣要洗后再穿，以防刺激皮肤。洗涤时，尽量用温和、无香味的洗衣皂。

·广告·

房山区司法局

员工不愿意返岗，说自己需要在家隔离，怎么办？

答：如果员工有症状，或者是来自高风险地区的，或者有过接触史的，需要按照进京政策在家隔离。

如果员工不具有上述情形，且自身无症状，则负有及

时返岗的责任。但是自我隔离具有防疫的积极意义，企业在有条件的情形下，可以建议员工错时上下班、可以灵活办公，甚至可以采取一段时间的居家办公。

(房司司)