

汛期强降雨等天气多发,易导致山体滑坡、泥石流等地质灾害,给人民生命财产安全带来极大威胁。汛期遇到地质灾害该如何避险自救?这些地质灾害小知识你需要知道——

遭遇地质灾害如何自救



遇到滑坡如何防范自救?

滑坡可摧毁建筑、道路以及各种设施,伤害人畜,给乡村城镇造成毁灭性伤害。

滑坡发生前,可通过这些前兆进行识别:泉水流量突然异常,出现泉水、井水“复活”、干涸、水量突变;房屋墙体、地坝出现裂缝,且裂缝逐渐加宽加深;四周岩体(土体)出现小型坍塌和松动现象;有岩石开裂或剪切挤压的声音;出现动物惊恐、树木歪斜枯萎等现象。

如果遇到山体滑坡发生,该怎么办呢?处于滑坡体上部,要用最快的速度向山坡两侧稳定地区逃离。处于滑坡体中部无法逃离时,找一块坡度较缓的开阔地停留,避免和房屋、电线杆等靠得太紧。当处于滑坡体前缘时,可迅速向两边逃生。

遭遇崩塌如何逃生?

崩塌又称崩落、垮塌或塌方,可使建筑物遭到毁坏,使公路和铁路被掩埋。

和滑坡一样,崩塌发生前也有前兆可识别。如,掉块、坠落、小崩小塌不断发生,可嗅到异常气味,不时可听到岩石的撕裂摩擦错碎声。

这个时候,若身处崩塌影响范围外,一定要注意绕行。若处于崩塌下方,应迅速向两边逃生;感觉地面震动,也应立刻向两侧地形平缓地区逃离。灾后不要立即进入灾区搜寻财物。

泥石流来袭怎么办?

泥石流的发生主要是受连续降雨、暴雨的激发,其爆发突然、来势凶猛,可携带巨大的石块,破坏性极大。

河(沟)床中正常流水突然断流;山洪突然增大并伴有较多的柴草树木;深谷或沟内传来类似火车轰鸣声或闷雷声;沟谷深处变得昏暗并伴有轰鸣声或轻微的振动声……这些都是泥石流发生的前兆。

生的前兆。

当泥石流来了,要马上与泥石流成垂直方向向两边的山坡上面爬,爬得越高越好,跑得越快越好,绝对不能往泥石流的下游走。沿山谷徒步时,一旦遭遇大雨,要迅速转移到安全的高地,不要在谷底过多停留。要设法从房屋里跑出来,到开阔地带,尽可能防止被埋压。

地面塌陷发生时该如何自救?

地面塌陷常见于地下矿产采空区或喀斯特区,会导致地面快速变形、陷落。

如果发现井、泉的突然干枯或浑浊翻沙,水位骤然降落;地面产生地鼓,小型垮塌,地面出现环型开裂沉降;建筑物倾斜、开裂;地面积水引起地面冒气泡、水泡、旋流;微微可听见地下土层的垮落声等现象时,极有

可能将发生地面塌陷。

怎么避险自救呢?首先双手抱头,双臂护脸,下蹲抱团,脸藏双膝之间,为自己保留最大限度的呼吸空间。同时保持镇定,小心地移动身体,以防更大的塌陷物砸到自己身上。若汽车落入塌陷区内,待汽车静止后迅速解开安全带,破窗逃离,寻找逃生路线。

【防灾小贴士:】

不管遇到什么样的地质灾害,首先应保持冷静,不能慌乱,慌乱不仅浪费时间,而且极可能作出错误的决定。要迅速环顾四周,向较为安全的地段撤离,尽快离开事故现场,切勿贸然返回。同时,一定要及时向当地政府汇报灾情,等待专业人员的处置和救援,避免发生更大的人员伤亡。

(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

3招煮出翠绿的毛豆



嫩毛豆的膳食纤维、钾、镁含量都很丰富。煮毛豆时,如何才能让其颜色保持翠绿?煮前可先用盐水浸泡,盐能使毛豆中的叶绿素趋于稳定,从而阻止其在烹制过程中被高温破坏而变色;等水开后先放毛豆,并且煮时全程不要加锅盖;毛豆出锅后迅速放入冷水中浸泡,让其快速降温。

早上测体重最准确



一天中,测体重的最佳时间在早餐前,此时身体经过七八个小时的代谢,可以称出自己最真实的体重。晚上测体重,体内滞留水分,再加上吃进去的食物还在体内,体重会偏重。早晚体重不一样是很正常的现象,每个人的身体基础代谢率不同,所以早晚体重相差的斤数也不同。

红灯

夏季谨防颈椎病高发



夏季长时间吹空调,受凉后易诱发颈椎疾病。预防颈椎病要养成良好的习惯,不要受凉,不要让肌肉长期保持一个姿势。而本身颈椎就有问题的患者,不要让空调或电扇直吹颈肩部,特别是后枕部,在冷气很足的办公室内,建议在脖子上搭一条围巾。

体毛多或是多囊卵巢综合征



除了遗传因素,激素水平也会影响毛发生长。女生发生多毛症最常见的原因是多囊卵巢综合征,占到70%~80%。受雄激素影响,身体也会出现相应的改变,主要表现为脸上莫名出现了小胡子,体毛多、黑、粗,大部分分布在身体中央部位,例如胸口、肚脐周围、腹股沟、大腿内侧,这也和睾酮水平过高有关。

洪水过后 居家消毒这样做

近日,我国南北方部分地区遭遇极端强降雨,引发洪涝灾害。洪涝灾害常伴发食物受淹变质、畜禽死亡等情况,易造成病原微生物大量繁殖,引发饮用水及食品污染。记者采访疾控专家了解到,洪涝灾害后应积极开展环境卫生处理和消杀防疫,确保灾后无大疫。

专家介绍,洪涝灾害后首先应及时开展清淤工作,在确定建筑安全的情况下,立即开展受淹后室内外垃圾、粪便、杂物、动物尸体及各类积水、污水、淤泥等的清除和环境冲洗工作,以减少蚊蝇孳生和保持环境清洁。

如何有针对性地开展消毒工作?专家表示,消毒重点是受到污染的地面、物表、饮水、食品、餐饮具、衣物等,对未受到明显污染的场所和物品,以清淤后冲洗干净为主,不必开展全方位消毒。

专家介绍,针对受污水污染地面及家具、物品,清洁后可使用有效氯500mg/L的含氯消毒液或1000mg/L的季铵盐等消毒剂喷洒或擦拭消毒,30分钟后用清水擦净,喷洒时以喷湿为度。没有发生疫情的情况下,不必对空气消毒,以开窗通风为主。

饮用水方面,洪涝灾害期间千万不要喝生水,应煮沸后饮用。灾害发生后,若取回的水较清澈,可直接消毒;若很混浊,可经自然澄清或用明矾混凝沉淀后再进行消毒,常用消毒剂为漂白精片或含氯泡腾片。可能被污染的水龙头表面或水嘴内壁,可用有效氯500mg/L的含氯消毒液或75%酒精擦拭消毒,30分钟后清水擦净,并打开水龙头冲刷管路及出水口。

饮食环节,应注意对餐饮具消毒,首选煮沸消毒,煮沸时间15分钟以上。也可用有效氯250mg/L—500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟后清水洗净或使用消毒柜消毒。专家提醒,食物一定要煮熟煮透,受淹的新鲜瓜果、蔬菜清洗后可用含氯消毒液100mg/L—200mg/L作用30分钟后用清水冲洗干净。

洪涝灾害期间,一些衣服、被褥易被污染,最简单的方式是先用清水洗净,再进行日光暴晒。针对耐热耐湿的纺织品也可使用煮沸消毒10分钟的方式消毒;不耐热的可用有效氯250mg/L—500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟,再清水漂洗晾干。(新华)

·广告·

丰台区市场监管局

开展电器及电器附件产品专项检查工作

电器及附件产品质量直接关系到人身、财产安全和生产安全。为防范产品质量问题导致安全事故,营造安全放心的消费环境,丰台区市场监管局青塔街道所结合市场监管总局电器附件产品质量国家监督抽查情况通报,开展电器产品及电器附件产品质量专项检查。

严格督促经营者落实质量主体责任,切实把好电器及其附件产品销售关。对辖区内电器及其附件产品开展全面检查,以辖区建材市场、五金零售经营部、电器专卖店等场所为重点,检查经营主体资质情况、进货查验验收制度执行情况等。督导电器及其附件销售主体切实履行商品质量责任义务,建立完整的进销存台账,严格审查供货商主体资质,全力确保电器及电器附件产品的来源可追溯和质量合格。

开展普法宣传,切实提高电器及电器附件产品经营

主体思想意识关。执法人员对以销售电器及其附件产品为主的经营主体开展普法宣传,宣传《中华人民共和国产品质量法》《中华人民共和国认证认可条例》等法律法规知识以及市场监管总局电器附件产品质量国家监督抽查情况通报,要求各经营主体切实提高安全意识,防范因产品质量问题引起安全事故。

强化电器及其附件产品质量监管执法,严厉打击销售假冒伪劣电器及其附件产品的违法行为。执法人员现场检查相关产品包装标识是否符合要求,有无强制认证标志,是否销售国家明令淘汰的产品、三无产品、假冒伪劣产品、侵犯商标专用权的产品等,对于存在上述问题的主体一律依据《中华人民共和国产品质量法》等相关法律法规处理,对于涉嫌违法犯罪的及时移交公安部门处理。

(黄景尧)