

地震来了,如何临“震”不慌

据中国地震台网正式测定,10月18日14时07分,在山西忻州市忻府区(北纬38.58度,东经112.50度)发生3.9级地震,震源深度10千米。

地震前要排查安全隐患

地震发生前,我们要学习掌握基本的应急避险方法和自救互救技能。

要了解房屋是否达到抗震设防标准及时加固。抗震性能较好的房屋结构有:钢结构、钢筋混凝土框架结构等。

要准备应急包。提前准备好应急包,包里配齐食品、水、哨子、药品、手电筒、口罩、手套等,放在随手可以拿到的地方,并及时更换应急包内的过期物品。

要排查安全隐患。将重的物品摆放在下面。固定好高大的家具,将悬挂物取下或系牢,防止伤人。将床放在牢固墙体附近,尽量远离屋梁和悬挂的灯具。同时,要清理杂物,保持过道通畅。

震时冷静就地避险

当地震发生时,“震时就地避险,震后迅速撤离”是应急避险的基本准则。

首先要保持冷静,快速判断自己所处位置

和震动状况。正确的避震姿势为伏地、遮挡、手抓牢。尽量降低身体重心,趴下或蹲下,一只手拿隔离物保护好头等重要部位,一只手抓住身边的固定物。

如果在室内,选择坚固的桌子下、课桌旁、家具旁、承重墙的墙角墙根、卫生间等容易形成三角空间的地方。注意避开悬挂物、易倒塌物体,远离门窗、阳台等。来得及的情况下,关闭气源、火源、电源,把门打开后再避震,等震动停止后,再快速撤离到室外安全的地方。如果楼房抗震性能较好,符合当地抗震要求,可先就近躲避;如果楼房抗震性能较差,并且房外开阔,无危险物坠落、掉落,身处单层房屋和楼房一、二层且身体条件好的人员,时间来及时可迅速撤离到室外安全的地方,身处三层及以上楼层和身体条件不好的人员,建议就近躲避,等震动停止后再疏散撤离。

如果在室外,就近选择开阔的地方避震,注意避开变压器、电线杆、围墙、高门脸等高大建筑物、危险物或悬挂物,远离河岸、陡崖、山脚等易出现洪灾、山体滑坡、崩塌、滚石、泥石流等地质灾害危险的地方,可以用手或包等物品保护好头部。如果您正在开车,不能紧急刹车,应选择合适的时机和地

方停车,迅速撤离到安全地带。

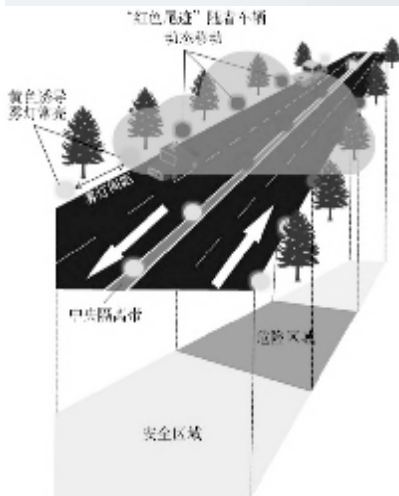
震后设法迅速撤离

震后疏散应走楼梯,顺着墙边一侧猫腰快步走,一手用隔离物保护好头部,一手保持身体平衡,出楼门时注意高空坠落物。

我们都知道,在撤离过程中,不能坐电梯、不能跳楼。但若地震发生时正处在电梯里,应该怎么办?可以立刻按下最近楼层的按钮,使电梯尽快停下,离开电梯。切记,震后不要立马返回室内,时刻小心余震。

震后如果不幸被埋压,要做到:一是尽量沉着冷静,树立生存的信心。二是改善环境,扩大和保护生存空间。设法用砖石、木棍等支撑残垣断壁,以防余震时再次被埋压。如有条件,可先挪开头部附近杂物,保持呼吸畅通。三是做好自我救护、自我包扎。如果受伤,用简易的办法包扎伤口,以免失血过多。四是寻求救援。当听到有人施救时,应通过敲击、吹哨子等办法与救援人员取得联系,积极配合营救工作。五是收集物品。在等待救援期间,要注意收集食物、水和其他应急物品,节约食物和水。

来源:科普时报



雾天安全驾驶指南:三大原则护航出行安全

开启方式	示意图	开启方式	示意图
拨杆式		旋钮式	
按键式		屏幕式	

近日,冷空气与秋雨叠加导致雾天频发,清晨和夜间的低能见度天气给行车安全带来极大挑战。为帮助驾驶人科学应对浓雾影响,现梳理雾天安全驾驶三大核心原则,助力平安出行。

借天时:合理规划出行时机

关注预警信息:通过多渠道获取雾的浓度等级、持续时间及影响路段等关键数据,为出行决策提供依据。

调整出行时段:避开夜间至清晨的雾多发时段,优先选择日出后雾气减弱的时段出行,或改选其他交通方式。

警惕特殊雾情:当观察到雾气短暂消散时,需警惕“象鼻形”浓雾前兆,这可能是能见度即将急剧下降的信号,务必保持高度警惕。

善假物:科学判断道路环境

路面标线判断:利用高速公路15米一组的白色虚线,能看到7组及以上则能见度超100米。

百米桩辅助验证:通过路侧百米桩数量判断能见度及跟车距离,提升行车预判能力。

诱导装置参考:借助雾区诱导灯估算能见度(可观察灯数-1)×20米,关注灯光闪烁提示。

导航工具辅助:合理使用导航弥补视线不足,但需以驾驶人现场判断为准。

留意警示标志:关注雾区固定警告标志和可变信息板的实时安全提示。

重人因:规范驾驶操作要点

正确使用灯光喇叭:开启近光灯、前后雾灯,能见度极低时加开危险报警闪光灯;禁用远光灯,勤按喇叭示意车辆位置。

严控车速车距:进入雾区缓慢减速,避免急刹车;高速行驶时,能见度小于200米、100米、50米时,车速分别不超过60、40、20公里/小时,保持平时2-3倍的安全车距。

及时清除车窗雾气:行车前用暖风、除雾剂清理车窗,行驶中遇起雾可开冷风或稍开车窗快速除雾。

避免盲目变道超车:优先选择中间或外侧车道行驶,不与相邻车辆并排,远离对向车流。

慎用辅助驾驶:遵循“轻雾慎用,浓雾禁用”原则,驾驶人全程保持对车辆的有效控制。

规范处理事故故障:牢记“车靠边、人撤离、即报警”,在车后200米外放置三角警示牌(弯道路段放于入弯前),人员迅速转移至安全区域。

来源:公安部交通管理局

大风+降温

实用保暖指南

中国气象局气象服务中心 制作

注意取暖用具安全

使用取暖设备如电暖气、取暖器时要注意安全,注意定期检查,使用取暖设备时要远离易燃物,避免火灾事故发生。

保持消防通道畅通

不在单元楼道内堆放杂物和易燃物,不要停放车辆,禁止堵塞消防通道。

谨慎生活用火

谨防一氧化碳中毒,做好通风换气,注意老人与儿童,加强儿童防火教育,天津锦州老人生活养老服务中心检查火灾隐患。

注意森林防火

不得携带火种进入林区,严禁在林区、草场使用明火,不乱扔烟头、垃圾,发现森林火情及时拨打119。

注意用电安全

不私自乱拉乱接电线,不超负荷用电,及时更换老化电气设备和线路,长时间外出要关闭电源,规范使用电瓶车,不在室内、楼道停放和充电。

注意防风安全

秋季风大,当心高空坠物,不要紧贴大楼玻璃幕墙行走,避开“狭管效应”,出行少走高楼林立的狭小街道。