

编者按:

5月12日14时28分,四川省汶川县发生7.8级地震,几乎在同时,身处距离震中千余公里的本地,很多人也有明显的震

感。在高度关注灾区的抢险救灾工作的同时,如何应对突如其来的类似灾难,成为很多人关心的问题。现实生活中由于我们的急救知识匮乏,使得很多在灾难面

前本可以得救的生命失去了宝贵的机会。今天,本版特意选取一组有关遇到灾难互救和自救的科普文章,希望对大家有所帮助。

关键词:
交通事故

实例:去年9月,关先生和朋友自驾车去玩时撞上一辆卡车,头部出血身受重伤。随行的朋友立刻把他从车里拖出来,搬到路边等待救护车赶到,其间由于体重120公斤的关先生太胖,朋友们还失手摔了他一次。被送到医院抢救3个多小时后,关先生死亡。急诊医生指出,患者头部本已受伤,由于搬动不当又加重了脑出血,导致脑疝形成,抢救无效死亡。

解读:120急救医师介绍说,一旦发生事故,抢救现场中除了大出血的伤员之外,应首先把头部有伤的伤员挑出来。刚发生车祸后,昏迷的伤员一般是头部受伤,要马上送到就近的医院。搬运的体位比较重要,动作要轻柔,托住腰臀部,搬运者用力要整齐一致,不能颠簸,千万不要造成第二次损伤,以免加重出血。被送的伤员要平卧,伤员呕吐需及时处

怎样面对突发的灾难

理,以免其将呕吐物吸入肺中,造成窒息。

关键词:
火灾

实例:“太不值了!没跳楼的人都没事。”人们感叹道。2004年9月22日凌晨,沈阳北站古玩城西侧的一小饭店突然起火,隔壁旅店内的5名客人,在火并没有蔓延到二楼的时候就惊慌失措从四楼跳下,结果一死四伤。

解读:发生火灾,首先应采用正确的灭火方法并选用适当的灭火工具积极扑救。如密闭的房间内起火,未准备好充足的灭火器材前,不要打开门窗。拨打“119”报警时,要说清地点、火势、报警人姓名及电话号码。

火灾逃生时保持镇静,迅速判断危险地点和安全地点,尽快撤离。逃生时不可

蜂拥而出或留恋财物。必须穿过火区时,应尽量用浸湿的衣物披裹身体,捂住口鼻,贴近地面。如身上着火,千万别奔跑,可就地打滚,将身上的火苗压灭,或用厚重衣物覆盖压灭火苗。如身处楼上,寻找逃生路一般向下不向上。进入楼梯间后,确定楼下未着火时再向下逃生,决不要往上跑。如楼梯或门口被大火封堵,楼层不高时,可利用布匹、床单、地毯、窗帘等制成绳索,通过窗口、阳台、下水管等滑下逃生。如楼层高,其他出路被封堵,应退到室内,关闭通往着火区的门、窗,有条件的用湿布料、毛巾等封堵着火区方向的门窗,并用水不断浇湿,同时靠近没有火的一方的门窗呼救。晚上可用手电筒、白布摆动发出求救信号,决不

可乘坐电梯,也不可贸然跳楼。

关键词:
拥挤踩踏

实例:2006年1月12日中午,参加麦加朝觐石仪式的朝觐者发生大规模踩踏事故,当时有数万名穆斯林参加投石驱魔仪式。

解读:在公共场所出现拥挤踩踏现象时,在拥挤的人群中,不要被好奇心驱使。切记与大多数人的前进方向保持一致,不要试图超过别人,更不能逆行,千万要避免被绊倒。已被裹挟至拥挤的人群中时,要听从指挥人员的口令。若被推倒,要设法靠近墙壁,身体面壁蜷成球状,双手在颈后紧扣,以保护身体最脆弱的部位。如有可能,应抓住一样坚固牢靠的东西。

关键词:
煤气中毒

实例:去年冬天,一位母亲发现儿子和儿媳煤气中毒昏迷在家中,她迅速将儿子从被窝里拽出放在院子里,并用冷水泼在儿子身上。当她欲将儿媳从被窝里拽出时,救护车来到,儿子因缺氧加寒冷刺激,呼吸心跳停止。儿媳经医院抢救脱离危险。

解读:当发生家庭煤气中毒时,应当及时进行抢救。首先要打开门窗将病人从房中搬出,搬到空气新鲜、流通而温暖的地方,同时关闭煤气灶开关,将煤炉抬到室外。检查病人的呼吸道是否畅通,发现鼻、口中有呕吐物、分泌物应立即清除,使病人自主呼吸。对呼吸浅表者或呼吸停止者,要立即进行口对口呼吸。因为寒冷刺激不仅会加重缺氧,更能导致末梢循环障碍,诱发休克和死亡,因此,发现煤气中毒后一定要注意保暖,并迅速向“120”求救。(李振声)

危难时刻如何求救

1.声响求救:遇到危难时,除了喊叫求救外,还可以吹响哨子、击打脸盆或其他能发声的金属器皿,甚至打碎玻璃等物品向周围发出求救信号。

2.光线求救:遇到危难时,可以用手电筒、镜子反射阳光等办法求救。每分钟闪烁6次,停顿1分钟后,再重复进行。

3.抛物求救:在高楼遇到危难时,可抛掷软物,如枕头、书本、空塑料瓶等,引起下面注意并指示方位。

4.烟火求救:在野外遇到危难时,白天可燃烧新鲜树枝、青草等植物发出烟雾,晚上可点燃干柴,发出明亮耀眼的火光向周围求救。

5.摆字求救:用树枝、石块、帐篷、衣物等一切可利用的材料,在空地上摆出“SOS”或其他求救字样。每字至少长6米,便于空中搜救人员识别。(张璐)

地震时,如何做好互救

互救,是指幸免于难和脱险的人员,对亲人、邻里和一切被埋压人员的救助。在外援队伍到来之前,家庭和邻里之间应当自动组织起来,尽快抢救被埋压人员。震后救人,时间就是生命。

被埋压人员能否得到迅速、及时抢救,对于减少震灾死亡意义重大。被埋压的时间越短,被救者的存活率越高。震后救人应遵循以下原则:一是先救近处的人。救人应当先从最近处救起,不论是家人、邻居、同事,还是萍水相逢的路人,只要是在最近处有人被埋压,就要先抢救他们。此种做法可以节约时间,减少伤亡,也增加了邻里之间的友谊。相反,舍近求远,往往会错过救人良机,造成不应有的损失。二是先救青壮年人。近处救人要先救青壮年和医务人员。救出一个青壮年人,就等于增多一份救援力量;救出一个医生,就可以尽快医治和护理好一批伤病员。三是先救容易救的人。救助工作根据“先易后难”的原则,应当先抢救建筑物边缘瓦砾中的幸存者;先抢救医院、学校、旅馆等人员密集的地方。抢救出来的轻伤幸存者,还可以迅速扩充扩大互救队伍。四是先救生,后救“人”。互救时,应当注意以下几个要领:

1.定位:寻找被埋压人员,并判定其位置。注意倾听被困人员的呼喊、呻吟、敲击器物的声音;根据现场情况,分析被埋压人员可能处的位置。

2.扒挖:注意幸存者的安全。使用工具扒挖埋压物时,一定要注意安全,当接近被埋压人员时,不可用利器刨挖。扒挖时要特别注意分清哪些是支撑物,哪些是一般的埋压物,不可破坏原有的支撑条件,以免对人员造成新的伤害。扒挖过程中应尽早使封闭空间与外界沟通,以便新鲜空气进入。扒挖过程中灰尘太大时,可喷水降尘,以免被救者和救人者窒息。对于埋在废墟中时间较长的幸存者,首先应输送饮料和食品,然后边挖边支撑,注意保护幸存者的眼睛。对难扒挖者,可作一个记号,以利专业救助人员施救。

3.施救:保证幸存者的呼吸。抢救被埋压人员时,应当使他们的头部先暴露,清除口、鼻内的尘土,再行抢救。对于不能自行出来者,应使其尽量暴露全身再抬救出来,不可生拉硬拽。

4.护理:被埋压者被救出后应给予其必要的特殊护理。对于在黑暗、窒息、饥饿状态下埋压过久的人,救出后应给予必要的护理:蒙上眼睛,使其避免强光的刺激。不可突然接受大量新鲜空气,不可使其一下子进食过多。要避免被救者情绪过于激动。对受伤者,要就地作相应的紧急处理。

5.运送:分别情况处理。对救出的重伤员,应送往医疗点救治。对骨折伤员、危重伤员,运送中应有相应的护理措施。对于颈椎和腰椎受伤人员,要慢慢移出,用硬木板“担架”将其送到医疗点。

地震中,如何自救

自救就是指人们被埋压之后,应尽可能地利用自己所处的环境条件,及时排除险情,保存生命。我们从大地震幸存者的经历总结出,自救中最重要的经验是:镇静、除险、求救。

镇静,是指人们遇险后应当坚定生存的信念,消除恐惧心理和急躁情绪。生命的消失有时不仅在于外在的灾难,更在于人们精神上的崩溃。要自信,要相信一定会有人来救你,要千方百计保存体力、保护自己,等待救援。

除险,就是排除险情,是指设法挣脱被束缚的手脚,清除掉压在身上的物体,支撑好可能坠落的重物,迅速脱险。被埋压在废墟下,即使身体未受伤,也还有被烟尘呛闷窒息的危险。因此,注意用毛巾、衣服或手捂住口鼻,避免意外事故的发生。另外,想办法将手与脚挣脱开,并利用双手和可以活动的其他部位清除压在身上的各种物体。用砖块、木头等支撑住可能塌落的重物,尽量将“安全空间”扩大些,保持呼吸有足够的空气。若环境和体力许可,应尽量想法逃离困境。如果床、

窗户、椅子等旁边还有空间的话,可以从下面爬过去,或者迎面蹭过去。倒退时,要把上衣脱掉,把带有皮带扣的皮带解下来,以免中途被阻碍物挂住。最好朝着有光线和空气的地方移动,身体不要太紧张,要尽量放松,否则,在通过狭窄的地段时将会发生困难。头朝下往下滑时,不要将两手都放在前面,一只手要放在身体的侧面,这是防止身体失去平衡的必要措施。两手交替抱住胸部,用胳膊肘滑下来效果也比较好,用膝盖跪着走不太好,不如用双手,或者侧面躺下靠一只手和身体的侧面来支撑,并用一只脚踏地为好。卧下爬行时,用胳膊肘支撑身体交替匍匐前进,或者将胳膊肘紧贴身体,把手放在肩的下边朝前爬动。当几个人被压在一起,而周围又很容易倒塌时,应该由一人先出来,到了安全地带后,再一个接一个地脱险。如果周围比较稳定的话,最好排队依次出来。还有一种方法是,先脱险的人把一头打了结的绳索或者表面粗糙容易抓住的皮带丢给待脱险者,待脱险者把它系在身上,迅速脱险。在周围危险物

不断滚落下来,而且一片漆黑时,往往难以作出正确的判断。因此,对于玻璃、药品、不牢固的床板、墙壁以及电线、水池等,最好能事先记忆清楚。另外,对于年久失修的房屋,大致可以预测其倾倒的方向,对此要作出正确的判断,然后采取相应的脱险措施。当无法脱险时,也要竭力创造一个生存空间,尽力寻找食物和水,注意保存体力,延续生命,等待救援。

求救,是想方设法向外传递求救的信息。一般情况下,被压在废墟里的人听外面的声音比较清楚,而外面的人对里面发出的声音则不容易听见。因此,听不到外面有人,任凭怎样呼喊也无济于事。求救时,特别忌讳急躁,一定不要大声连续呼叫,应当细心注意倾听外界的情况,间断地呼救。呼救时可以用石块、金属等敲击物体,发出声音。这样做,不仅有利于节省体力,且能使信息传递得更远,效果更好。

被埋压期间,要想方设法寻找代用食物。俗话说,饥不择食。此时,若要生存,只能这样做。



家庭地震应急预案如何制订

家庭防震的重点,主要是保证震时和震后如何有条不紊地进行家庭的防震救灾,可采取以下措施:

1.学习地震知识,掌握科学的自救方法。平时全家人挤出时间,读一些防震减灾方面的科普知识书籍、报刊、画册,熟悉这方面的知识。

2.分配每人震时的应急任务,以防手忙脚乱,耽误宝贵时间。

3.确定疏散路线和避震地点,要做到畅通无阻。

4.加固室内家具杂物,检查家具物品摆放是否做到“轻在上,重在下”,悬挂物

是否固定定位,厨房、厕所的过道是否通畅,阳台花盆杂物是否拿下来,特别是睡觉的地方,更要采取必要的防御措施。

5.落实防火措施,防止炉子、煤气炉等震时翻倒,家中易燃物品要妥善保管,浴室、水桶要储水,准备防火用沙,学习必要的防火、灭火知识。

6.学会并掌握基本的医疗救护技能,如人工呼吸、止血、包扎、搬运伤员和护理方法等。

7.适时进行家庭应急演练,以发现并弥补防震措施中的不足之处。

地震发生时哪些行为是错误的

由于地震的突发性和破坏性,人们往往“谈震色变”,以下行为是震时绝对应避免的行为:

1.盲目跳楼。血的教训告诉我们,地震时跳楼往往造成不必要的伤亡。

2.慌不择路。

3.贪恋财物,行动迟缓。震时,部分群众常常想携带一些贵重物品撤离,殊不知此时时间就是生命,找寻贵

重物品可能给你带来终身遗憾。

4.关注形象,酿成大错。

5.乱挤乱踩,随波逐流。在人员相对集中的公共场所,切忌挤作一团,拥向出口。如果离出口尚有一段距离,这时最好的办法是就近躲避,随后撤离。地震时曾经多次发生人员拥挤造成严重伤亡的恶性事件。

本版除了署名稿件外,其他资料均由市地震局赵继增提供,晚报记者原昆鹏、李鹏整理。

喜讯 热烈祝贺“五一”在郑州举行的全国国标舞锦标赛河南分赛区比赛中,我市小天使拉丁舞蹈学校的小选手取得3金、6银、1铜的好成绩,为我市赢得了荣誉。另:继续热招,招聘专业拉丁舞教师。
新区:13503920960 2175859
老区:13939238198 2123686

“大鼎”门窗
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户!
诚征乡、镇级经销商
地址:安阳市文明大道铁二路
电话:0372-3931128

一、填空：

- 1. 有理想、有道德、有文化、有纪律。
- 2. 围绕大局、服务人民、改革创新。
- 3. 本质属性。
- 4. 最 直 接、最现实。
- 5. 以 人 为 本、改革开放。
- 6. 先进性建设。
- 7. 文明城市、文明单位、文明村镇。
- 8. 文明职工、文明市民、文明班组、文明车间、文明家庭。
- 9. 家庭美德。
- 10. 文明礼貌。
- 11. 9月20日。
- 12. 依法治国。
- 13. 伦理、心理、生理。
- 14. 助人为乐、保护环境。

二、选择题

- 1、(AC E)
- 2、(A)
- 3、(B)
- 4、(ABCD)
- 5、(B)
- 6、(B)
- 7、(A)
- 8、(A)
- 9、(B)
- 10、(ABC)

三、判断题

- 1、(×)
- 2、(×)
- 3、(×)
- 4、(√)
- 5、(√)
- 6、(√)
- 7、(×)
- 8、(√)
- 9、(√)

10、(√)

四、问答题：

- 1、答：以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论为指导，全面贯彻江泽民同志“三个代表”重要思想，坚持党的基本路线、基本纲领，重在建设、以人为本，在全民族牢固树立建设有中国特色社会主义的共同理想和正确的世界观、人生观、价值观。
- 2、答：坚持以为人民服务为核心，以集体主义为原则，以爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义为基本要求，以社会公德、职业道德、家庭美德为着力点。
- 3、答：不准粗言秽语，相骂吵架；不准随地吐痰，乱扔杂物；

不准闯红灯，妨碍交通；不准乱停车辆，挤占道路；不准乱设摊点，无证经营；不准乱搭乱建，影响市容；不准乱倒垃圾，乱堆货物；不准乱贴乱画，私设广告；不准侵占绿地，损坏花木；不准擅自挖掘，毁坏设施。

- 4、答：做好当前和今后一个时期的宣传思想工作，在新的历史起点上开创宣传思想工作新局面，要坚持高举旗帜、围绕大局、服务人民、改革创新。高举旗帜，就是要把深入学习贯彻党的十七大精神作为首要政治任务，高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，把坚持马克思主义基本原理同推进马克思主义中国化结合起来，用党的理论创新

成果武装头脑、指导实践、推动工作，巩固马克思主义在意识形态领域的指导地位。围绕大局，就是要认真贯彻中央的决策部署，紧紧围绕经济建设这个中心，坚持正确导向，把社会效益放在首位，一手抓繁荣、一手抓管理，大力倡导一切有利于国家富强、民族振兴、人民幸福、社会和谐的精神，着力推动科学发展、促进社会和谐，为改革开放和社会主义现代化建设提供有力的思想保证、营造良好舆论氛围。服务人民，就是要坚持以人为本，贴近实际、贴近生活、贴近群众，充分发挥人民主体作用，把人民是否满意作为根本标准，尊重差异、包容多样，努力满足人民多层次、多方面、多样化的精神文化需要，让人民共享文化发展成果，促进人的全

面发展。改革创新，就是要用时代要求审视宣传思想工作，以改革精神推动宣传思想工作，积极创新内容形式、方法手段、体制机制，增强吸引力和感染力，努力做到体现时代性、把握规律性、富于创造性。