

生活课堂

地震防范知识

地震中的标准求生姿势

一、寻找“救命三角”

当地震来临时建筑物倒塌落在某物体上,掉落的建筑物残骸会通过重力撞击到这些物体,使得两者相撞的位置会留下一个狭小的空间。这个空间被称作“救命三角”。

如何在不同场景寻找救命三角?

- 1.卫生间往往比较坚固,卫生间的墙角也是一个典型的三角空间。
- 2.非常结实的大型家具在震后容易形成三角空间。
- 3.床、沙发等体积较大的家具也可以起到一定的顶撑作用,易形成三角空间。

二、身体应采取什么姿势?

身体尽量蜷曲缩小,卧倒或者蹲下,用手或其他物件护住头部,“伏而待命”,使身体重心降低,同时,双手要牢牢抓住身边的牢固物体,以防摔倒或因

身体失控移位,暴露在物体外而受伤。

三、怎样保护身体重要部位?

保护头颈部:如果没有可抓的固定物或保护头部的物件,则应采取自我保护姿势:头尽量向胸靠拢,闭口,双手交叉放在脑后保护头部和颈部。有可能时,用身边的物品如书包、被褥、沙发垫等顶在头上。

保护眼睛:低头、闭眼,以防异物侵入。

保护口、鼻:有条件的情况下,用湿毛巾捂住口、鼻,以防灰尘、毒气吸入。

四、室内较安全的避震地点:

- 开间小、有支撑物的房间,如卫生间和厨房;
- 非常牢固的桌下或床边;
- 低矮、牢固的家具旁;
- 内承重墙墙角。

地震时是跑还是躲?

目前多数专家认为:震时就近躲避,震后迅速撤离到安全的地方,是应急避震较好的办法。

一、在平房

可根据情况充分利用12秒钟自救时间跑出室外,来不及跑的可迅速躲在坚固的桌下、床下、家具旁及紧挨墙根处,趴在地下,闭目,用鼻子呼吸,使用坐垫、被盖等物保护头部颈部等要害部位,并用毛巾或衣物捂住口鼻,以隔挡呛入的灰尘。正在用火时应当立即熄灭火,随手关掉煤气或电源开关,然后迅速躲避。远离可能坠落的物体,不要站在窗户外。

二、在高层

远离高层楼房的窗户或阳台,寻找房间内的救命三角和室内易避震的地方,如卫生间、厨房等地。地震时,高层楼房面向马路的那面墙很不稳定,高层楼房的窗户更要远离。地震发生时,千万不能使用电梯。一旦断电,上不来下不去就卡在里面出不来了。万一在搭乘电梯时遇到地震,可将操作盘上各楼层的按钮全部按下,一旦停下,迅速离

开电梯。

三、在公共场所

在车站、剧院、教室、商店、地铁等场所的人员,切忌乱逃生,要保持镇静,就地择物(排椅、柜台、桌凳等)躲藏,伏而待命,然后听从指挥,有序撤离。

四、在室外

要远离建筑区、大树、街灯和电线电缆。不要在石化、煤气等易爆、化学有毒的工厂或设施附近。不要位于明火的下风。

五、在车内

在确保安全的情况下,尽快到开阔地靠边停车,注意保持车距,留在车内。不要把车停在立交桥、高楼等建筑物下、大树旁,或电线电缆下。

六、在学校

正在学校上课时,学生要在教师指挥下迅速抱头,躲在各自的课桌下。或有组织地迅速撤离教室,到安全的地方。在操场或室外时,可原地蹲下,双手保护头部。注意避开高大建筑物或危险物。重要的是平时学校要多组织演练,做到快速撤离,有备无患。

地震来袭十不要

- 1.不乘坐电梯。地震易引发停电或电梯损坏,造成人员被困、电梯坠落伤人。
- 2.不靠近炉灶、燃气管道、家用电器。地震易造成燃气泄漏,引发火灾爆炸;强烈震动易致家用电器损坏漏电。
- 3.不待在电扇、电灯等悬挂物下面。地震时悬挂物易被破坏,导致坠落伤人。
- 4.不靠近窗户、玻璃幕墙及建筑外墙。强烈震动时,人在室内靠近窗户易被甩出窗外;在室外时易被震碎坠落的玻璃幕墙及倒塌的外墙等砸伤。
- 5.不靠近树木、电线杆。

- 6.不靠近大树、电线杆等。地震易破坏电力设施,电线落到人身上或搭在树上,会造成电击伤人。
- 7.不靠近悬崖峭壁。地震易引发山体崩塌、滑坡,造成人员伤亡。
- 8.不停留在桥上或桥下躲避。大地震往往造成桥梁倒塌伤人。
- 9.不贸然逃往街道、公路。地震时交通混乱,建筑内人员仓促外逃易发生伤人事故。
- 10.不继续驾驶机动车,靠边停车熄火后迅速离开。地震时不同司机反应不同,易发生交通事故。(选自《甘肃日报》)

健康关注

流感有无特效药? 如何预防?

冬季儿童呼吸道疾病多发,其中流感病毒是常见的病原体之一。就家长朋友们关心的问题,我们请专家进行解答。

流感有无特效药,能进行药物预防吗?

奥司他韦是专门针对流感病毒的抗病毒药物,能够缩短临床症状的持续时间。但并不建议孩子一发热就立即服用抗流感药物,因为引起发热的呼吸道病原有多种,而奥司他韦只对流感有效。

预防流感病毒的最佳方式是

积极接种疫苗。如果没有禁忌证,6个月以上的人群都建议积极接种流感疫苗。对于有发生重症流感或流感并发症高风险且存在流感疫苗禁忌或未接种流感疫苗(或接种疫苗2周之内)的儿童,方考虑进行药物预防。药物预防可以降低但不能消除流感的风险,停药后会重新恢复对流感的易感性。因此不推荐对儿童常规进行药物预防。

阿奇霉素等抗菌药对流感有用吗?

包括阿奇霉素在内的抗菌药物对病毒感染都无效。但是,如果发生流感和细菌或支原体的混合感染时,医生也会考虑抗流感病毒药物联合抗菌药的使用。

流感一般是怎么治疗的?

感染流感病毒后,治疗措施包括抗病毒和对症治疗两部分。抗流感病毒药物:目前针对流感病毒的口服抗病毒药物主要是神经氨酸酶抑制剂,常用的药物包括奥司他韦和玛巴洛沙韦,静脉用药包括帕拉米韦。一旦罹患流感,抗

流感病毒药物使用越早越好,尤其是发病48小时之内使用,但即便病程超过48小时,一旦明确流感,也应积极用药。

对症治疗措施:主要以退热、缓解不适为主。大家可以科学选择退热药,还可以使用一些缓解咳嗽和鼻塞等药物的药物。需要注意的是,有些复方制剂的药物成分可能与其他治疗药物重叠,联合使用有可能会引起某一成分过量,造成儿童不良反应。

(选自健康中国)

关爱老人



做好防护监测 呵护老人健康

眼下正值呼吸道疾病的高发期,我们要做好家中老人的疾病防护和健康监测。

老年人由于年龄增长,呼吸道的防御能力、全身的免疫功能下降,因此容易受到各种各样呼吸道病原体的侵袭。另外,老年人合并很多的基础疾病,比如慢阻肺病、冠心病、糖尿病等,这些基础疾病的存在会进一步削弱老年人的免疫功能。

同时,老年人一旦罹患呼吸道感染,容易出现基础疾病加重,比如出现心律失常、呼吸衰竭等,因此这类人群由于基础疾病的存在和增龄相关的呼吸系统免疫功能下降,容易出现呼吸道感染,并且容易

出现重症。

典型的呼吸道感染症状包括发热,伴有咳嗽、咳痰等。在临床特点方面,老年人罹患呼吸道感染后的症状不典型。特别是高龄老人或者失能、失智老人,不能很好地表达自己的不适,因此要加强日常监测。

另外,他们可能会有一些消化道或者中枢神经系统的表现,比如食欲缺乏、嗜睡等,这些都可能是老年人呼吸道感染症状的表现。因此,在日常护理中,家人要密切监测老年人的日常情况变化,早期发现疾病。

(甘肃省卫生健康宣传教育中心)

呵护儿童

超量用药、频繁换药……

儿童呼吸道感染用药这些做法不可取

冬季儿童呼吸道感染高发,一些心急的家长同时给患儿吃四五种药物。专家提示,儿童患呼吸道感染后超量用药、频繁换药均不可取,这些做法不仅效果不佳,还可能危害患儿身体健康。

“是药三分毒,过度用药副作用明显,危险性增加。”中国中医科学院西苑医院儿科主任医师刘昆介绍,治疗呼吸道感染,无论是西药的抗生素还是中药的清热解毒药,超量使用都会伤害孩子的脾胃。临床

上经常能看到孩子因超量用药出现恶心、呕吐、厌食、腹泻的情况,有的甚至出现急性肝肾功能衰竭。

刘昆介绍,清热解暑药在儿科临床应用要适量,把握“中病即止”原则。小儿生理特点是脏腑轻灵,

易趋康复,随按随应,对药物反应灵敏,所以治疗时精准用药可以达到祛邪不伤正的临床疗效。

刘昆提示,确定治疗方案后不要着急换药,要观察一段时间,等待药物在体内达到有效浓度从而产生临床疗效。

专家提醒广大家长,药物选择、剂量大小、服药时间、用药疗程一定要严格按照医嘱执行,以保证药物的有效性和安全性。孩子一旦出现呼吸道感染症状,建议及时前往正规医院就诊。(新华社)

身边提示

手机的地震预警怎么开? 10秒教会你

地震预警功能非常重要,在紧急时刻,提前几秒钟的预警,都是紧急避险的宝贵时间!地震预警如此重要,很多朋友

会问,我们如何才能第一时间接收到呢?大家可以看看自己的手机是否已经开通“地震预警”功能,根据手机型号不同,一部分品牌的手机

需要到应用商店中,搜索“地震预警”关键词,自行下载相关APP。还有一部分品牌的手机需要到系统“设置”当中,找到“安全”选项,

然后一步步根据提示打开“地震预警”功能。

除此之外,我国部分地震多发地区的居民家中还安装了地震预警系统专用终端。它就像是一个小型的电视屏幕,一旦地震来袭,地震波抵达倒计时等预警信息就会出现在屏幕上,提醒用户赶快避险。

(选自《学习强国》)

公益广告

弘扬志愿精神

奉献 友爱 互助 进步

让志愿之光温暖陇原



金昌市融媒体中心 宣