



ZHENHOU QIXIANG ZAIHAI FANGBI ZHINAN

震后气象灾害防避



指南

中国气象局 编

Guide

气象出版社

图书在版编目(CIP)数据

震后气象灾害防避指南 / 中国气象局编. —北京: 气象出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5029-4514-5

I. 震… II. 中… III. 气象灾害—灾害防治—指南
IV. P429-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 071142 号

震后气象灾害防避指南

出版者: 气象出版社 地 址: 北京市海淀区中关村南大街46号
网 址: <http://cmp.cma.gov.cn> 邮 编: 100081
E-mail: qxchs@263.net 电 话: 总编室: 010-68407112

发行部: 010-68409198

策 划: 刘燕群 责任编辑: 张 斌
终 审: 陈云峰 责任技编: 邵 平

插图设计: 黄云根

印 刷 者: 北京中新伟业印刷有限公司

发 行 者: 气象出版社

开 本: 787 × 1092 1/32 印 张: 0.5 字 数: 10千字

版 次: 2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

定 价: 2.40元

本书如有错字、字不清、漏印以及虫蛀、倒页、脱页等, 请与本社发行部联系调换

前 言

现在正值气象灾害频发期(每年4—9月),因此,地震后的救援、恢复和重建等工作不仅受到地震灾害的严重影响,也面临气象及其衍生灾害的严峻考验。

目前,灾区天气多变,暴雨、滑坡和泥石流随时都有可能发生,这些给抗震救灾和灾后重建带来了巨大的困难。为了帮助人们增强防灾减灾意识和自我保护能力,掌握应急避险知识和自救互救技能,最大限度地减少可能发生的气象灾害对人民生命财产的危害,中国气象局组织编写了《震后气象灾害防避指南》。

震灾无情人有情。衷心希望这本小册子能够给灾区的人民带来健康和平安,帮助他们从容应对各种可能降临的灾害和危险,给每个家庭增添吉祥和安全,为构建和谐社会的和谐社会尽绵薄之力。

目 录

一、震后要关注的气象灾害

- 1. 大雨、暴雨.....1
- 2. 暴雨引发的山洪、泥石流.....2
- 3. 高温.....3
- 4. 雷电.....5
- 5. 大风.....6
- 6. 冰雹.....7

二、因灾受伤后的急救

- 1. 外伤出血怎样处理.....8
- 2. 出现骨折怎么急救.....8
- 3. 建筑物倒塌引起的窒息如何急救.....9

4. 雷击烧伤怎么急救.....	9
5. 雷击“假死”怎么急救.....	10
6. 溺水怎么急救.....	11
7. 中暑怎么急救.....	11
8. 做好灾后防病、防疫工作.....	12

三、灾害的防范准备

1. 做好防灾物品准备.....	13
2. 熟悉报警电话.....	13
3. 几种求救信号.....	14

一、震后要关注的气象灾害

注意收听当地天气预报,对可能来临的气象灾害有所防备



1. 大雨、暴雨

灾后出现较大降雨,会加重已经形成的灾害,要特别加以注意。

避险要点

(1) 房屋处于低洼地势的居民,应及时转移到安全地点。



(2) 临时抗震

设备及简易住房不要搭建在河道附近或山坡上,应搭建在开阔、平坦的地方。



(3) 开车要切记不要走不熟悉的积水路面。在低洼处抛锚,应立即离开车辆到高处等待救援。

特别提示

(1) 雨后水源易受污染,要特别注意饮用水卫生。

(2) 可用干净的器皿承接雨水,烧开后饮用。

2. 暴雨引发的山洪、泥石流

地震使山体等受到破坏,一遇暴雨,更易发生山洪、泥石流或山体滑坡等灾害。

如何判断泥石流发生了没有

(1) 看:河(沟)床中正常流水突然断流或流量突然增

大,并夹有较多的柴草、树木,可确认河(沟)上游已形成泥石流。

(2) 听:深谷或沟内传来类似火车轰鸣声或闷雷声,哪怕极微弱也

可认定泥石流正在形成。

另外,沟谷深处变得昏暗并伴有轰鸣声或轻微的振动感,也说明沟谷上游已发生泥石流。



突遇山洪或泥石流怎么办

(1) 发现山洪或泥石流袭来时,要保持冷静,千万不要沿沟谷往上游或下游跑,应向沟谷两边的山坡上面爬。

(2) 千万不要横渡泥石流或涉水过河。

(3) 在泥石流发生前已经撤出危险区的人,暴雨停止后不要急于返回沟内住地收拾物品,应等待一段时间。



3. 高温

避险要点

(1) 尽可能不要在烈日下活动。

(2) 要留意蚊、虫叮咬,避免器械碰割伤,

开水、滚油烫伤等,因为高温、高湿天气下伤口极易感染。

(3) 要特别注意食物变质和肠道传染病。

特别提示

(1) 浑身大汗时，不宜立即用冷水洗澡。

(2) 电扇不能直接对着头部或身体的某一部位长时间吹。

(3) 防震棚和简易房内外温差较大，要注意通风、降温。



特殊人群怎样安全度夏

对老弱病人

(1) 最好不外出，如外出，一定要有家人陪同。

(2) 宜多静坐，戒躁戒怒。



对婴幼儿和孕产妇

(1) 衣着以宽松、透气为宜。

(2) 居室要通风。

(3) 不可贪吃过凉食品。



对露天作业者

(1) 震后重建过程中要合理安排作息时间, 尽量避开中午高温时间作业。

(2) 工作场所要准备必要的水、饮料和防暑药品。



4. 雷电

室外避雷要点

(1) 帐篷不要搭在大树下, 避免遭受雷击。

(2) 应远离树木、电线杆、烟囱等尖耸、孤立的物体以及地震损毁的建筑。不宜进入孤立的棚屋、岗亭等建筑物。绝对远离输电线。

(3) 不要呆在高处或狂奔, 找一块地势低的地方蹲下, 双脚并拢, 身向前屈。



(4) 尽快离开水面及其他空旷场地,打雷时不宜打伞,不宜把金属工具等物品扛在肩上,更不要拨打手机。



室内避雷要点

(1) 一定要关好门窗,尽量远离门窗和外墙壁。

(2) 最好不要使用任何家用电器,建议拔下所有的电源插头。

特别提示

(1) 不要靠近,更不要触摸任何金属管线。

(2) 打雷时,大家不要集中在一起,或者牵手靠在一起。



5. 大风

大风会加重灾后建筑、树木等的损毁程度,同时会助长火灾。



避险要点

(1) 临时搭建的避震设施要固紧。

(2) 如属地震受损房屋,应立即搬出。

(3) 如在户外,不要站在危房、大树、广告牌下。



6. 冰雹

避险要点

(1) 不要随意外出,老人小孩一定要留在家中。

(2) 户外人员可找盆筐、木板或利用随身的书包等物遮挡头部,蹲下躲避,不要乱跑。



特别提示

在做好防雷准备的同时,还要做好防雷电的准备,不要在高楼屋檐下,烟囱,电线杆或大树底下躲避。

二、因灾受伤后的急救

1. 外伤出血怎样处理

(1) 紧急情况下可先用指压止血法，即在伤口的上方，即近心端，找到跳动的血管，用手指紧紧压住。与此同时，应准备材料换用其他止血方法。

(2) 采用加压包扎止血法，即用消毒的纱布，棉花做成软垫放在伤口上，再用力加以包扎。

(3) 如果出血不止，在出血很多的情况下，应采取指压动脉止血法，并赶快找医生或立即送往医院。



2. 出现骨折怎么急救

对骨折患者，不要任意挪动，应避免过多搬动伤员，一切动作要轻。

(1) 如有出血现象，应进行包扎止血。

(2) 迅速使用夹板固定



患处。固定材料可就地取材,木棍、木板等都可以。

(3) 骨折患者送医途中应有医护人员密切观察和陪同。特别要注意脊柱骨折时的搬运方式和姿势。



3. 建筑物倒塌引起的窒息如何急救



(1) 立即清除口、鼻、咽喉内的泥土及痰、血等。

(2) 对昏迷的伤员,应将其平躺,头后仰,将舌头牵

出,尽量保持呼吸道的畅通,或进行人工呼吸。

(3) 如有外伤,进行止血,包扎处理后送附近医院。

4. 雷击烧伤怎么急救

(1) 如果遭受雷击者衣服着火,可往伤者衣服上泼水,或者用湿的厚外衣、毯子把伤者裹住,以扑灭火焰。



(2) 如遭受雷击者的呼吸、心跳骤停,先做心肺复苏抢救生命,再处理烧伤创面。

(3) 用冷水冷却伤处,然后盖上敷料,再用干净布块包扎。

5. 雷击“假死”怎么急救

通常被雷击中的受伤者,常常会发生心脏突然停跳、呼吸突然停止的现象,这实际上是一种雷击“假死”的现象。要立即组织现场抢救,让受伤者平躺在地面上,进行人工呼吸,同时要做胸外心脏按压。并立即呼叫急救中心,由专业人员对受伤者进行有效的处置和抢救。

心肺复苏注意事项

(1) 用拳头有节奏地用力叩击患者心脏部位2~3次,若脉搏仍未恢

复搏动,应立即连续做4次口对口人工呼吸。

(2) 一人施行心肺复苏时,每做15次心脏按压,再做2次人工呼吸。

(3) 两人合作进行

心肺复苏时,先连做4次人工呼吸,随后,一人连续做5次心脏按压后停下,另一人做一次人工呼吸。

6. 溺水怎么急救

溺水自救:被洪水卷入后,应保持镇静,尽快寻找、抓住一件漂浮物,以助漂浮。

溺水救助:(1)抢救人员如不会游泳,不可强行下水救人,可用救生圈、竹竿等在岸上援助落水者。

(2)施救时尽量使溺水者的口鼻露出水面。救出水面后,抱起其腰腹部,使其背朝上、头下垂进行倒水。



(3)如呼吸停止,应立即进行人工呼吸。如心跳停止,应先进行胸外心脏按压。

7. 中暑怎么急救

(1)立即将中暑者抬到阴凉处,敞开衣服,冷敷头部或冷水擦澡。



(2) 喝些淡盐水或清凉饮料，可服用仁丹或十滴水。

(3) 呼吸困难者，及时进行人工呼吸，并立即送医院。



8. 做好灾后防病、防疫工作

地震过后容易发生传染性疾病和疫情，因此要注意以下几点：

一要注意饮食卫生，喝开水、吃熟食。

二要及时清理灾后垃圾，最好予以消毒或深埋。



三要保持环境卫生，配合有关部门做好环境消毒和灭蝇、灭蚊、灭鼠工作。