

防汛关键期，如何安全避险？

□黄韬铭

当前正值“七下八上”防汛关键期，防汛形势复杂严峻。暑期外出旅游、野外施工作业处于旺季，安全风险较为突出。遭遇山洪、台风，应如何避险防范？面对地质灾害，要注意哪些事项？高温天气下如何防暑？国家防灾减灾救灾委员会办公室、应急管理部近日举行发布会，介绍相关安全避险知识。

遭遇山洪， 避险四字诀

应急管理部新闻宣传司司长申展利介绍，8月份，我国七大江河流域全面进入主汛期。华北、东北、华东、华南、西南部分地区洪涝和风雹灾害风险高，海河流域、松辽流域部分河流可能发生较大洪水。

汛期强降雨多发，山区易发生山洪等灾害。一旦遭遇，如何应对？

中国水利水电科学研究院防洪抗旱减灾中心副主任杨昆认为，逃生避险的重点在于“快”“高”“避”“稳”四个字。

“快”是指行动要快，如果身处险地或收到高级别预警信息，要立即撤离，不要贪恋财物。

“高”指的是要向高处转移。如果处于低洼地带，应向屋顶、坚固的高层建筑或溪流沟谷两侧的山坡转移，不要顺着滑坡体的滑动方向逃生。

“避”是指要避开一切可能被洪水冲垮或者带电的地方，例如围墙、老旧房屋、电线杆、陡坡等。

“稳”指的是心态要稳。如

果被洪水围困，要找坚固的地方固定身体，第一时间用手机求救。如果不慎落水，要找到身边的树枝等漂浮物，尽快向岸边游动，上岸避险。

台风袭来， 防风又防雨

8月份，预计有2到3个台风登陆或影响我国，1个台风影响长江以北地区。受台风影响区域的民众应做哪些防范？

“防范台风的关键在于‘防风又防雨’。”中央气象台首席预报员徐珺介绍，首先要及时关注气象部门滚动发布的最新台风路径、强度。除了台风登陆信息，还需重点关注风雨预报。

在防风方面，台风中心经过区域的船要及时回港，加固港口设施，防止船舶搁浅或碰撞。

面对台风时，公众可提前准备食物、水源、充电设备等，用木板加固门窗，及时移除屋顶、阳台的悬挂物，防止强风来临时撞坏门窗。

在防雨方面，要小心台风强降雨可能造成的洪涝、山洪、滑坡、泥石流。虽然台风强度是由

风的强度决定，但台风产生降水的强度与台风强度没有对应关系，弱台风也可能产生强降雨。

地质灾害， 观察前兆快撤离

在山区的民众，该怎么应对地质灾害？

应急管理部国家自然灾害防治研究院科技委员会主任刘传正表示，汛期地质灾害主要有崩塌、滑坡、泥石流、地面塌陷四种。

“滑坡、泥石流通常有一些前兆。当山坡上的树木倾斜、房子墙壁开裂、地基下沉，就说明有滑坡风险。如果在山区发现水流突然增大或减小，听到‘轰隆隆’的声音，就说明泥石流要来了。”刘传正说。

面对灾情，要勤观察、早发现。如果发现路面上有碎石，就说明公路两侧山坡有崩塌或者石块掉落现象，要注意观察，减速慢行。

接到预警信息后，要识别灾害地点、发生时段、规模和紧急程度，尽快离开危险区域。如果

地方下达撤离指令，群众特别是野外搭帐篷的露营者一定要听从指挥。

应对“烤”验， 避免直晒多喝水

据介绍，8月份长江中下游、江淮、新疆中北部局部地区存在高温干旱风险。公众应如何防暑？

徐珺介绍，人体对于温度的感知与湿度、通风条件等综合气象因素有关。在相对湿度较高的“桑拿天”，汗液蒸发效率显著降低，即便温度不太高，人也会感觉闷热不适。

在高温高湿环境下，如果出现头晕、心跳和脉搏加快等症状，要及时到阴凉的地方采取防暑降温措施，避免在高温时段长时间外出，防止太阳直晒。“可以喝一些淡盐水，保持健康、规律的生活作息。”徐珺说。

（新华网）

关爱未成年人 呵护祖国花朵

