

### 地震离我们并不远,掌握常识关键时刻能救命

# 找不到“三角地”就伏地抱头

据新华社济南4月20日电 地震突袭,人们往往反应不及。记者采访了曾参加汶川等多次地震救援工作的西南交通大学土木工程学院院长、享受国务院政府特殊津贴专家高波。

“首先需要了解自己所在的房屋条件、楼层,哪里是承重墙,哪里是求生通道,哪里有柱子。”高波说,根据他的经验,城市房屋条件优于农村,新建房屋条件优于老旧房屋。

其次,在房屋条件相对较好的区域,需要综合考虑楼层、房屋结构等因素,选择最佳求生方式。“通常一次地震波最长只持续几十秒,这么短的时间,要从5楼以上跑到平地,几乎不可能。”高波提醒,在高层居住的百姓,感受到地震时尽量不要过于惊慌,远离玻璃、

窗户、水电开关,避免被杂物误伤;远离外墙,避免在地震引起房屋晃动时被甩出去。

关于“地震来时躲在‘生命三角’内存活机会最大”的说法,高波认为这个“生命三角”可遇不可求,只是一种不得已而为之的办法。在地震发生时,人们无法预先知道地震的方式,倒塌发生的方向,也就无法知道什么地方会有所谓的三角求生空间。相比之下,伏地,双手抱头去寻找遮挡物更为简单可行。

“房间越小越安全,房屋结构越简单越安全,离柱子越近的地方越安全。”高波总结道,“所谓有柱子的地方,一般是屋里有拐角、几面墙交界的地方,通常小卫生间、小储藏室就是房子里相对安全的地方。”

### 有人因恐慌跳楼,专家提醒应就地避险

## 住三楼以上千万别跳楼

本报济南4月20日讯(记者 崔岩 实习生 杨照君) 4月20日早上8点02分,四川雅安芦山县发生7.0级地震,周边省市震感强烈,部分市民因恐慌跳楼受伤。专家建议,地震时应沉着冷静,就地避险。

地震发生后,四川人王天志因脑部重伤,躺在重庆市长安医院病床上。经医生诊断,他脑内血肿,脑挫伤,肺挫伤,胸腰椎骨折,生命体征虽基本稳定,但能否完全脱离生命危险,仍需进一步观察。

王天志今年37岁,在重庆务工已有十余年。20日地震发生时,独自一人在家的王天志明显感觉到了震感强烈,情急之下,他从三楼跳下,头部着地,

当场昏迷。

而在成都医学院第一附属医院内,地震当天上午10时前,已接收了5名在地震中从楼上跳下的伤者。安徽小伙子程二田,地震时正在睡觉,迷迷糊糊从三楼跳了下去,此时室友正在洗手间洗漱,看到他跳下去了连忙跑下楼,打120将他送往医院。20日下午,成都大学发布消息称五名学生在地震发生时采取不当避震措施,从楼上跳下导致受伤,其中一名重伤。

对于地震避险,中国地震搜救中心副主任谭先锋表示,如果在城市中,三楼以上千万别跳楼,就算二楼也应就地躲藏,据统计,地震发生时跳楼90%以上的人会受到伤害。

### 救援需携带物资

帐篷、防雨布

食品

药品

干净的水

- 帐篷、防雨布、棉被、绳索等:灾区多雨,震后也多雨。
- 发电机、手电:灾区多断电。
- 方便食品:方便面、真空包装的熟肉类、火腿肠等请尽量多带,分发给缺食品的灾民。
- 水:灾区水源容易受污染,请携带大量干净的水。

### 主动避开救援通道,此时雨衣雨靴很重要

## 暂勿反复拨打四川电话

### 1、多发短信少打电话

出行时请主动避开永丰路和成雅高速,驾车路线请尽量绕离成都-雅安、雅安-甘孜、新津-浦江-雅安、雅安-西昌这几条高速公路。暂时不要反复拨打四川方面电话,把更多宝贵的通信资源留给救援。由于大量的信号汇聚会造成阻碍,也可以选择短信或微信的方式与亲朋联系。

### 2、雨衣亦可做担架

此时节注意防雨,雨衣雨靴很重要,雨伞不适用,雨衣亦可做担架。如无担架,背抱伤者须谨慎,如肋骨断易扎进肺叶,颈椎受伤者易断。雅安多山,倒塌楼房多,绳索很重要,手电很重要。震区附近路上车辆尤应注意山体滑坡。

### 3、现场需大量生理盐水

肢体被挤压超过24小时后开始出现肌肉坏死。一旦移开重压,坏死肌肉会释放大量的肌红素、蛋白、钾等电解质,迅速引起心肾衰竭而死。

这就是很多被救人员在被挤压中还能说话,而救出几分钟后死亡的原因。因此在移开重物前就要为伤者滴注生理盐水,让伤者进行有效代谢。

### 4、抬出后先不用布盖住

唐山大地震一位亲历者说,从废墟中救出的人有些好像已经死亡,但其实是长时间埋在地下造成的窒息。如果抬出来后先不用布盖住,将其置于室外并洒些水淋一淋有可能会复活。“唐山大地震时我的哥哥被挖出来后就已经没有一点气了,我们都以为他已经死了,就放在地上,但由于震后下了雨,被雨水淋过以后,过了十多分钟,我哥哥奇迹般地有了呼吸”。

### 5、颅伤脊椎伤切勿乱动

地震后,搬运伤员时应注意:伤员宜躺不宜坐,昏迷伤员应侧卧或头侧位,要严密观察伤员神情;要保护颈椎、脊柱和骨盆,颅伤脊椎伤切勿乱动。被埋压人员无法救出时,要进行废墟下面空间的通风。

据新华社、人民网等

### 自救手册

#### 地震时应该

##### 先自救再救人

先顾好自己,存活了再去考虑他人。地震发生突然,为保护家人,一块儿被压丧命的真有不少。正确做法是,脱险后,再去组织救援力量,挖掘存活者。

##### 夹角下避险

蹲身抱头,躲在能抵挡塌落物的东西底下,如衣柜和桌子等,避免遭受房盖、墙砖的打击。特别注意它是否坚固或过高,震动时高的家具具有倾倒的危险。

##### 厨房厕所最能保命

狭小空间易自救,在这儿找到食物水等活命必需品的机会大。

#### 震后自救

##### 珍惜“饮用水”

尽可能找湿土吮吸。遍寻不获的话,就喝尿液。为了未知的受困期打算,找容器把液体盛好,分期一点点喝,不能一饮而尽。

##### 护好头、鼻、嘴

地方较小,有上下管道作支撑,是稳固的避难所。

##### 别一直大声呼喊

不停高呼会消耗大量体力。而且,在瓦砾中,听外面的声音大;在外面听瓦砾中的声音小。因此,最佳方法是,养精蓄锐,等待救援到来后大声求救。

##### 尝试钻出去

能活动时,凭感官能力,找出逃生之门。牢记出口三大特点:光线强,声音大,风大。

##### 巩固藏身所

利用石头、砖块,把头顶上屋顶板顶住,以免余震时会被砸伤。此外,设法找棍子插一个出气孔,避免窒息。

#### 避震须知

##### 在学校

躲避在课桌、讲台旁,或者有管道支撑的房间。

##### 在街上

保护头部,并跑向开阔的地区躲避。

##### 在商店

躲在大柱子和大宗商品旁,朝着没有障碍的通道向底层转移。

##### 在车中

司机减速,乘客抓紧拉手同时护住头部和腹部。

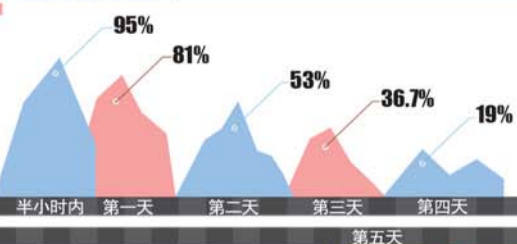
##### 在高层

震后离开,找可形成三角空间的地方,近水不近火,靠外不靠内。

##### 在野外

遇到山崩、滑坡,向垂直于滚石方向逃生,或躲在结实的障碍物下。

#### 被困者存活率



制图 本报美编 许雁爽

### 家庭应准备

#### 哪些急救用品

在地震前,家庭应准备急救用品,如:斧头、铁铲、扫帚、螺丝刀、钳子、铁锤、扳手、绳子、塑料布、塑料袋。厚底鞋、手套、蜡烛、打火机、水果刀、橡胶管、帐篷、毯子或睡袋、手电筒、电池、基本的急救药物、防护眼镜、多用途灭火器、洗漱用品。将这些急救用具装在工具箱或渔具箱以便于携带以及防水。其他急救物品包括:急救手册、剪刀、镊子、温度计、香皂、纸巾、防晒霜、一次性纸杯、安全别针、针线、医用冰袋、夹板等。

急救药物一般包括:过氧化氢,用于清洗和消毒伤口;抗生药膏;个人用的包装好的酒精棉签;阿司匹林及其他药物;处方药及其他需要长期服用的药物;抗腹泻药物;滴眼液。另外用于外伤包扎的绷带、纱布、医用胶条、医用棉花等。

### 灾难发生时

#### 哪些食品不能吃

被水浸泡的食品,除了密封完好的罐头类食品外都不能食用;已死亡的畜禽、水产品;压在地下已腐烂的蔬菜、水果;来源不明的、无明确食品标志的食品;严重发霉(发霉率在30%以上)的大米、小麦、玉米、花生等;不能辨认的蘑菇及其他霉变食品;加工后常温下放置4小时以上的熟食等。

据新华社

### 如何寻找

#### 震后幸存者

利用救助犬和测定微量二氧化碳气体的方法,可以很方便地对遇险者定位。但为了抢救时间,也可以用简易的方法找寻被埋压的幸存者。一是问,向了解情况的幸存者询问。二是看,观察废墟叠压的情况,特别是住人的部位是否有生存空间;也要观察废墟中有没有人爬动的痕迹或血迹。三是听,倾听存活人员的动静。听的方法是:要卧地贴耳细听;利用夜间安静时听;一边敲打(或吹哨)一边听。有时你敲他也敲,内外就联系上了。(宗禾)

### 如何科学挖掘

#### 被埋压人员

没有起吊工具无法救出时,可以送流质食物维持生命,并做好记号,等待援助,切不可蛮干。救人时,应先确定埋压者头部的方位,用最快的速度使头部充分暴露,并清除口、鼻腔内的灰土,保持呼吸通畅。然后再暴露胸腔,如有窒息,应立即进行人工呼吸。加强埋压者上方的支撑,防止营救过程中上方重物新的塌落。压埋者不能自行出来时,要仔细询问和观察,确定伤情;不要生拉硬扯,以防造成新的损伤。搬运呼吸困难的伤员时应采用俯卧位,并将头部转向一侧。