



遇地震,高楼住户选择户外逃生属下下策

# 暖气旁是最好避难所

随着市民生活水平的不断提高,高楼大厦逐渐代替了过去的平房低舍,成为彰显一座城市发展水平和实力的载体。然而,这也为市民在地震等灾害面前如何防护提出了更高的要求。据相关专家介绍,在地震发生的短暂瞬间,人们在进入或离开高层建筑时,被砸死或砸伤的概率最大。所以如果室内避震条件良好的,还是首先要选择室内避震。“震时保持冷静,震后走到户外。这是避震的国际通用守则。”专家表示。

专家建议,地震发生时首先不要惊慌,要保持视野开阔和机动性,不要滞留在床上,不可跑向阳台,不可到楼道等人员拥挤的地方,不可跳楼,不可使用电梯,若震时在电梯里应尽快离开,电梯门打不开时要抱头蹲下。此外,要立即灭火断电,防止烫伤触电和发生火情。

同时,专家也表示,避震位置至关重要。住楼房避震,可根据建筑物布局和室内状况,寻找安全空间躲避。“最好找一个可

形成三角空间的地方。蹲在暖气旁较安全,暖气的承载力较大,金属管道的网络性结构和弹性不易被撕裂,即使在地震大幅度晃动时也不易被甩出去;暖气管道通气性好,不容易造成人员窒息;管道内的存水还可延长存活期。更重要的一点是,被困人员可采用击打暖气管道的方式向外界传递信息,而暖气靠外墙的位置有利于最快获得救助。”专家说。

需要特别注意的是,当躲在

厨房、卫生间这样的小地方时,市民应尽量远离炉具、煤气管道及易破碎的碗碟。若厨房、卫生间处在建筑物角落位置,且隔断墙为薄板墙时,一定不要在位置避震。此外,不要钻进柜子或箱子里,因为人一旦钻进去后会立刻丧失机动性,视野受阻,四肢被缚,不仅会错过逃生机会还不利于被救;躺卧的姿势也不好,人体的平面面积加大,被击中的概率要比站立大5倍,而且很难机动变位。

(综合)

齐鲁晚报

今日淄博

C08 主打

2013年4月22日 星期一  
编辑:樊伟宏 美编:车鉴恒

避震需因地制宜,更要提防余震

## 地震后要避开危险建筑物

市民在避震过程中,因为身处的环境不同,其避震方法也会有所差异,但是无论面对何种情况,由于地震往往会引起各种建筑物、广告牌等倒塌、掉落,所以,远离这些危险设施往往是避震的关键和首要任务,需要市民格外警惕。

### 拒绝地震谣言 消除恐震心理

地震发生后,市民要正确认识国内外当前地震预报的实际水平,在地震预测方面,人类作出较大时间尺度的中长期预报虽然已有一定的可信度,但短临预报的成功率还相对较低。

其次要明确我国发布地震预报的权限在政府,任何其他单位或个人都无权发布地震预报消息。所以对待地震谣传,要做到不相信、不传播、及时报告。

最重要的是不要轻信谣言,盲目抢购。

### 车间避震

#### 注意二次灾害

发生地震时,车间工人可以躲在车、机床及较高大设备下,不可惊慌乱跑,特殊岗位上的工人要首先关闭易燃易爆、有毒气体阀门,及时降低高温、高压管道的温度和压力,关闭运转设备。大部分人员可撤离工作现场,在有安全防护的前提下,少部分人员留在现场随时监视险情,及时处理可能发生的意外事件,防止二次灾害的发生。

### 1 公共场所避震 要服从指挥

当在公共场所发生地震时,要听从现场工作人员的指挥,不要慌乱,不要拥向出口,要避免拥挤,要避开人流,避免被挤到墙壁或栅栏处。

在影剧院、体育馆等处时,要就地蹲下或趴在排椅下;注意避开吊灯、电扇等悬挂物。

在商场、书店、展览、地铁等处时,要选择结实的柜台、商品(如低矮家具等)或柱子边,以及内墙角等处就地蹲下,用手或其他东西护头,同时避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台,避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架,避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂物。

在行驶的电(汽)车内时,要抓紧扶手,以免摔倒或碰伤,同时降低重心,躲在座位附近。

所有避震均等地震过去后,要听从工作人员指挥,有组织撤离。

### 2 学校避震 有组织撤离

地震若发生在上课时,学生要在教师指挥下迅速抱头,闭眼,躲在各自的课桌下。在操场或室外时,可原地不动蹲下,双手保护头部,注意避开高大建筑物或危险物,切忌回到教室去。震后应当有组织地撤离。

同时,地震发生时不能选择跳楼,不能站在窗外,不能到阳台。必要时可以在室外上课。



▲雅安地震现场,救援人员成功把一被困群众从倒塌的房屋中救出。(资料片)

### 3 户外避震就地选择开阔地

发生地震时,要蹲下或趴下,以免摔倒;不要乱跑,避开人多的地方;不要随便返回室内。

要避开楼房,过街桥、立交桥、高烟囱、水塔,特别是有玻璃幕墙的建筑;要避开危险物、高耸或悬挂物;要避开变压器、电

线杆、路灯、广告牌、吊车等;避开砖瓦、木料等物堆放处;避开狭窄街道、危旧房屋及危墙等危险场所。

### 4 家庭避震要选择合适空间

当发生地震时,要抓紧时间紧急避险。如果感觉震撼很轻,说明震源较远,只要是躲在坚实的家具底下就可以。地震从开始到振动过程结束,时间可能会持续十几秒到几十秒不等,因此抓紧时间进行避震最为关键,不要耽误时间。

其次就是要选择合适的避

震空间。室内较安全的避震空间有承重墙墙根、墙角及有水管和暖气管道的地方。最不利避震的场所是没有支撑物的床上、吊顶下、吊灯下、周围无支撑的地板上以及玻璃(包括镜子)和大窗户旁。

最后要做好自我保护,保持镇静。选择好躲避处后应蹲

下或坐下,脸朝下,额头枕在两臂上;或抓住桌腿等身边牢固的物体,以免震时摔倒或因身体失控移位而受伤;保护头颈部,低头,用手护住头部或后颈;保护眼睛,低头、闭眼,以防异物伤害;保护口、鼻,有可能时,可用湿毛巾捂住口、鼻,以防灰土、毒气。

中药保护品种前列腺特效药 万名患者联名证言征集活动

## 前列腺患者

★免费发药公告★

前列腺炎、前列腺增生、肥大严重影响男性健康,且发病率高、复发率高、难以根除。前列腺特效药“泌尿宁”采取“腺管排毒、腺管同治”对各种前列腺疾病治一个,好一个!为验证该药的疗效,现面向全国征集10000名前列腺患者,免费发药。

目前,免费发放活动已来到淄博,如果你或你的家人,朋友患有前列腺疾病,马上拨打电话4006123097报名,或编写短信发送到13793166346报名,均可免费领取。

据其他省份服用患者反馈:服用3--5天,前列腺积毒开始排出,腺管疏通,排尿通畅;连续治疗30--60天,积毒排尽,前列腺炎所有症状消失,阴囊潮湿、阳痿、早泄等男性功能障碍明显好转,夫妻生活质量提高,前列腺增生回缩;再持续服用20--30天,肾虚乏力、失眠多梦、

头昏耳鸣、腰酸腿软的老年男性,也会感觉男性功能明显增强。

由于此次免费发药证实疗效活动的名额有限,还望广大前列腺患者抓紧时间报名领取,赠完为止,绝不多赠。

适合领取人群:1、患有急慢性前列腺炎、增生、肥大、尿道灼热、尿道涩疼、尿色黄、尿频尿急、尿滴沥、尿不尽、尿等待、尿潴留患者;2、前列腺炎导致阳痿、早泄等男性功能障碍者;3、阴囊潮湿患者;4、肾虚乏力、失眠多梦、头昏耳鸣、腰酸腿软的中老年男性均可拨打电话4006123097

报名或编辑短信姓名+地址+电话到13793166346报名免费领取。

提醒广大消费者注意广告的公信力

齐鲁晚报 今日淄博  
热线

新闻: 118114

广告: 6120599

发行: 3172426