

世界预防溺水日

!

7月25日是“世界预防溺水日”，据统计，溺水是全球范围内导致意外死亡的第三大原因，而夏季更是溺水事故的高发期。本期特别整理防溺水安全指南，帮助市民增强安全意识，掌握科学避险方法。

遭遇溺水 切记不要慌乱

在游泳过程中如遭遇溺水，切记不要慌乱，做到以下3点，可极大增加获救几率。

1.放松身体向后仰，不要挣扎，防止下沉。人体可以产生浮力的肺部位位于上半身，而身体的重心位于下半身。在身体没有放松时，人会沉入水中。

2.将双手举过头顶，这样重心会向上移动，帮助身体仰躺在水面。抬起下巴，尽量让口鼻露出水面，保证呼吸，同时大声呼救。

3.注意周围有没有能帮助漂浮的物品，可将空塑料瓶等具有浮力的东西抱在身前，更有助于漂浮。

鉴别是否溺水 记住这6个要点

很多人以为，“人在溺水时会大声呼救”，实际上，真正的溺水是快速而无声的。

1.突然安静无声，嘴没入水中。

2.手臂可能前伸，但无法划水移动。

3.在水中直立、不能踢腿，往往挣扎20—30秒之后沉下去。

4.眼神呆滞或是闭着眼睛，头发可能盖在额头或眼睛上。

5.可能会头后仰、嘴巴张开，有的人可能头前倾。

6.看起来像在抬头看天空、岸际，眼神涣散，呼叫无反应。

溺水施救5要点

溺水救援需冷静科学。掌握要点，关键时刻能救命！

1.在游泳池遇见有人溺水，立刻大声呼叫救生员。

2.在户外发现有人溺水，要大声呼叫，同时拨打110报警并联系120急救人员。

3.不要直接跳下水或手拉手施救，避免造成连环溺水的悲剧。

4.寻找救生圈、木板、竹竿、树枝等抛向溺水者，救人时要趴在地上降低重心，避免被拉入水中。

5.如果具备下水救援的条件，救援者要从背后接近溺水者，再托起溺水者的身体，让头露出水面，侧游上岸。

(中华人民共和国应急管理部)

制图/于妍

“七下八上”主汛期 跟“我”有什么关系

7月20日起，本市正式进入主汛期，也就是我们常说的“七下八上”时期，一年中降雨最多、最集中，且强度最强的时期，也是防汛防洪的关键时期。

“七下八上”为何如此多雨

这与副热带高压有关。每年7月下旬前后，夏季风的北边缘推进到了华北地区，同时，副热带高压脊线稳定地维持在北纬25°以北。副热带高压就像一个水汽“传送带”，借助气流把洋面上的水汽源源不断地向北输送。暖湿气流一旦与东移南下的冷空气相遇，就容易形成强降水或持续性降水。

北方暴雨的产生也少不了地形“靠山”的推波助澜：太行山脉呈南北走向横亘于华北中部，是东部地区黄土高原与华北平原的天然分界线，对华北天气系统特别是暴雨有着重要影响。

此外，“七下八上”也是西北太平洋台风活跃的时期，由于台风本身携带大量的水汽，一旦在“七下八上”防汛关键期北上，会造成防汛形势陡然紧张。

“七下八上”等高频词，跟“我”有什么关系？

暴雨预警

气象部门发布的暴雨灾害风险信号，按降雨程度分四级。

我该怎么办

蓝色预警：12小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降雨可能持续。低洼处易积水、交通阻塞。关注天气预报，提早安排出行。

黄色预警：6小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降雨可能持续。城市、农田多处积水，部分道路管制。避免到涉山涉水景区，看见桥下积水要绕行。

橙色预警：3小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降雨可能持续。易暴发山洪、滑坡、泥石流等灾害，城市内涝严重。暂停户外作业，别去高风险地区。

红色预警：3小时内降雨量将达100毫米以上，或者已达100毫米以上且降雨可能持续。山洪、滑坡、泥石流等灾害发生概率大。如遇险情，及时避险，不贪恋财物，不擅自返回。

洪水预警

根据洪水量级及发展态势设置的灾害预警机制，由蓝色、黄色、橙色、红色四个等级构成。

蓝色预警：河水上涨到江河堤防处于防守戒备状态时的水位（警戒水位），达到小洪水量级。

黄色预警：河水上涨并超过警戒水位，达到中洪水量级。

橙色预警：河水上涨到保证堤防及其附属工程安全挡水的上限水位（保证水位），达到大洪水量级。

红色预警：河水上涨到接近或超过有记录以来最高水位，达到特大洪水量级。

我该怎么办

如果被困，保持冷静，转移到高处，立即求援。无通信条件的，制造烟火或用手电筒等发求救信号。寻找体积大的漂浮物自救。

城市内涝

暴雨导致城市低洼路面及小区、桥梁下穿隧道、深基坑、在建工地等极易发生积水。灾害影响面广、灾害链复杂，城市运行危害大。

我该怎么办

绕开积水区，远离漩涡（可能没井盖）；车遇积水弃车逃生。避免蹚水走路（水下可能有电或尖锐物），避免躲在桥洞或树下避雨，别硬闯积水。

山洪灾害

山丘区溪沟中发生的暴涨暴落洪水，常伴发泥石流、山体滑坡等次生灾害，有突发性极强、有效预警时间短、避险转移难度大的特点。

我该怎么办

要掌握“三看一听”技巧，一看清澈溪流突然变浑浊，二看溪流水位急速上升，三看溪流水位骤降或断流，一听到轰鸣声或闷雷声，发现以上情况应尽快向沟道两侧高地撤离。

平原区洪涝灾害

江河洪水泛滥和当地涝水所造成的灾害，具有波及范围广、持续时间长、造成的损失大、发生频繁的特点。

我该怎么办

做好随时撤离准备，沿指定路线到达避难所；有条件的地区可组织当地人员进行巡堤查险。

避免到临水区域活动，切莫贪恋财物错过转移时机，不得擅自返回危险区。

(北京丰台消防)

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

人人相亲，人人平等，天下为公，是谓大同。

——康有为《大同书》

平等

平等是社会和谐的压舱石，它标注了调整社会关系的基本尺度。

社会主义核心价值观
我践行 我学习
社会主义核心价值观
I AM A CHINESE BEING
I AM A CHINESE BEING

北京 丰台
FENGTAI BEIJING