

刚上冻 路边的“野冰” 别滑!

进入冬季,本市部分河道、湖泊开始结冰。一些冰面看似坚固,也可能暗藏危机,尤其是在一些“野冰”上。近期,各地已接连发生多起冰面破裂、人员落水的险情。

警示案例

12月7日,新疆阿勒泰喀纳斯湖,湖面初结薄冰,一游客因兴奋跑上冰面拍照,不慎落水,幸好水流不大。

12月6日,宁夏吴忠同心县一名4岁男童在冰上嬉戏时,脚下的冰层突然碎裂,掉入冰窟。冰面的承重能力用肉眼是无法观察到

的,在冰面上嬉戏存在很多风险。

根据相关规定,当冰层厚度大于15厘米时,冰层承载能力才能满足成年人上冰,露天冰场的冰层也需要达到15厘米才能对外开放。

掉进冰窟窿有多危险?一旦掉入该怎么办?冬天还能在冰面上安全玩耍吗?

掉入冰窟窿有多危险?

①厚衣服浸水后易变沉,遇险者在自救时行动极不便。

②冰面下水温低,身体会受冷产生冲击反应,称为“躯干反射”使人想要大口喘气,导致人体短暂休克,增大溺水风险。

③冰面下水是流动的,人突然掉进去很难找到原来的洞口。

④易碎的冰层增加了救援难度。

若发现冰面有破裂时,尽快俯卧在冰面上,以增加身体在冰上的面积,从而分散对冰面的压力,观察四周哪些地方的冰面较厚,匍匐前进或滚动身体脱离危险区域,切莫直立行走。

不慎掉进冰窟要如何自救?

①不要惊慌,保持镇定,尽早大声呼救,争取他人相救。

②用脚踩水,使身体上浮,保持头部露出水面。同时不要乱扑乱打,这样会使冰面破裂加大。

③镇静观察,寻找冰面较厚、裂纹小的点位脱险。身体靠近冰面边缘时,双手伏在冰面上,双足打水,获得向前的推动力。

④全身呈俯卧姿势,双臂向前伸展,增加全身接触冰面的面积,一点一点爬行,使身体逐渐远离冰窟。

⑤离开冰窟口,千万不要立即站立,要俯卧在冰面上,用滚动式爬行的方式到岸边再上岸,以防冰面再次破裂。

别人掉进冰窟如何施救?

一是及时报警,二是保证自身安全,不要贸然下水救援。尽可能寻找手边的杆子、绳子或救生圈,抛给落水者,如对自身和冰面有专业判断,救援时一定要匍匐前进,增加受力面积,有梯子的话,可以借助梯子靠近落水者。

北京应急提醒您预防比救援更重要。避免掉进冰窟窿里的最佳方法就是远离冰面,不要在非正规冰场和野外冰面玩耍、垂钓,不要横穿冰面行走,尤其是设置安全警戒和警告标识的区域。一定要选择正规冰场,切勿“滑野冰”!

安全风险提示

12月份,本市气温进一步下降,大风、寒潮、降雪天气增多,对公众工作、生活影响较大。建议市民关注天气变化,大风天气避免在广告牌、危墙、老树、建筑外立面等落物风险较高的区域停留。降雪天气尽量减少外出,外出时尽量不要选择自行车等稳定性较差的交通工具;驾驶机动车要控制好车速,保持安全车距,避免频繁变更车道;山区行驶要重点关注背阴路段、隧道出入口等道路结冰高发区域,通过时要注意观察,减速慢行,确保行车安全。进入林区严禁一切违规用火行为,如发现森林火情,应尽快疏散至安全区域,并拨打12119报警。

进入冬季,全市热力需求上升,一氧化碳中毒风险明显增大。请您使用安全合规的燃气、煤火设备,家中要定期开窗通风,保持空气清新,不要长时间使用燃气灶具和热水器;使用煤炭、燃气作为热源的火锅、烧烤餐饮单位,要做好通风、燃气设备设施检查,及时消除安全隐患。

丰台区应急管理局
2025年12月

(北京应急)



(图片由AI生成)

不知不觉烫掉一层皮 当心取暖“神器”变“凶器”



伴随冬季气温降低,不少小伙伴拿出取暖“神器”,暖手宝、艾灸贴、暖宝宝、自热鞋垫……轻松一贴,暖意环绕。但一定要注意这些产品的使用方式,避免在无意间造成“低温烫伤”。

案例一

近日,湖南长沙的吴女士腿上长了个大水泡,起初她没太在意,没想到几天后水泡破裂,皮肤逐渐变黑溃烂,紧急到医院就诊。

经过诊断,原来这不是普通的水泡,而是“低温烫伤”。

案例二

北京的李大爷(化名)在贴中药热贴时,由于想提高温度,尽快达到效果,未按照说明书要求贴在内衣上,而是直接贴在了肚脐周围。

去掉热贴后,虽然他自己未感受到明显疼痛,但肚脐附近已形成一块四方形的局部烫伤,表皮脱落出现溃烂。前往医院就诊,经医生诊断为二度烫伤。

什么是低温烫伤?

低温烫伤不易察觉 但损伤较大

低温烫伤是指皮肤长时间接触高于体温的低热物体所造成的烫伤。若人体长时间接触40℃—60℃区间内的热源,就可能对皮肤及其深层组织烧伤。

解放军总医院第五医学中心放射损伤救治科副主任医师杨文峰在接受国家应急广播

专访时介绍,与高温烫伤相比,低温烫伤有以下特点。

难以察觉:疼痛感不明显,易被忽视。

损伤较大:由于作用时间较长,损伤往往更深,易发展为深二度及以上损伤。

症状不同:初期症状轻微,仅出现水泡、红肿,几天后可能会出现组织坏死变黑、伤口感染等情况。

这些场景 易造成低温烫伤

低温烫伤常在冬季发生,尤其是在使用以下物品时:

- 1. 自热贴**
使用艾灸贴、暖宝宝等自热贴时,如果直接贴在皮肤上,容易发生低温烫伤。
- 2. 热水袋、电热毯**
有些“怕冷星人”喜欢在睡觉时贴身抱着热水袋,或整晚开着电热毯,由于睡着后身体敏感度下降,容易造成低温烫伤。
- 3. 笔记本电脑**
笔记本电脑在散热时,温度能达到50℃—60℃,有的人图省事把它直接放在胸口处或腿上长时间使用,也可能造成低温烫伤。
- 4. 北方暖炕**
东北等地长时间使用暖炕时,尤其在睡觉期间,一些老人和小孩容易出现低温烫伤。

哪些人群容易出现低温烫伤?

糖尿病患者:常伴有末梢神经病变,对温

度不敏感。

老年人:皮肤薄、感觉退化,反应迟缓。

婴幼儿:表达能力不足,皮肤娇嫩。

血液循环障碍者:如脉管炎、卒中患者。

疲劳、服药后或醉酒人群:意识不清或感觉迟钝。

长期卧床人群:患有截瘫等长期卧床人群。

低温烫伤别冰敷! 抗感染是关键

杨文峰介绍,若发生低温烫伤,不能像一般烫伤一样处理,以下这些处理方式都是错误的。

- 误区一:使用冰块降温**
发生低温烫伤时,由于接触时间较长,已造成了组织损伤。此时用冰块冷敷意义不大,反而会加重损伤。
- 误区二:涂抹牙膏、中药膏**
不建议使用民间“偏方”如涂抹酱油、牙膏或者中药膏等。
- 传统的中药膏抗感染能力并不强,涂抹后,不仅影响随时观察皮肤深层组织的变化,后续换药清理时,也容易对创面造成损伤。
- 误区三:抓挠皮肤、自行挑破水泡**
在症状较轻时,应注意不要使用刺激性的东西(如酒精)反复摩擦或抓挠皮肤。因为此时表层皮肤已经存在水肿或坏死,一旦发生刺激容易造成破溃,可以用无菌纱布或干净软布轻轻覆盖,进行保护。

此外,若患处出现水泡,也不要自行挑破,避免造成感染。

正确处理这样做
症状较为轻微时,应采取一些局部消毒措施,避免感染加重。

可涂抹一些无刺激性的消毒液(如碘伏)和具有消炎功能的软膏(如红霉素软膏、百多邦软膏)等。

若灼痛感持续加重,并没有明显缓解,需要及时前往医院烧伤科就诊处理。

避免低温烫伤 注意这四项

- ▶ **使用取暖设备时保持距离**
使用暖气、小太阳、电暖器等取暖设备时,应保持相对安全的距离。尤其在照顾老人和小孩时,要注意温度不宜过高。
- ▶ **用毛巾包裹热水袋**
使用热水袋时,不要装太满,可以在外侧包裹一定厚度的毛巾,避免低温烫伤。
- ▶ **正确使用自热贴**
按照说明书正确使用暖宝宝等自热贴,与人体间隔一定厚度。
- ▶ **睡前关闭电热毯**
使用电热毯时,要严格控制时长,最好是睡前预热,入睡时关闭,或选用具有自动控温、过热保护功能的电热毯。

(国家应急广播)