

M 红星·美凯龙
MACALLINE
sinka 星艺佳
新家从星开始

强势登陆邮城
即将绽放

地址: 高邮市秦邮路286号
(微风大道向东200米)

今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

5·12 防灾减灾日

行动起来,减轻身边的灾害风险

今年5月12日是我国第十个全国防灾减灾日,国家减灾委通知明确,今年防灾减灾日的活动主题为“行动起来,减轻身边的灾害风险”。根据人防工作实际,5月7日至13日防灾减灾宣传周期间,市人防办陆续开展了一系列防灾减灾科普知识宣传和应急演练活动,进一步促进城乡居民增强风险防范意识,提升应急避险和自救互救能力。

如何现场应急心肺复苏?

首先评估环境,判断伤病员的反应和呼吸,之后高声呼救并拨打急救电话,接下来开展心肺复苏。主要步骤包括:

- (1) 将伤病员翻成仰卧姿势,放在坚硬平面上,翻动过程中注意保护颈部;
- (2) 触摸颈动脉搏动,判断有无心跳;
- (3) 开展胸外心脏按压,按压部位为胸部正中、乳头连线水平、胸骨下1/2处,双手掌根重叠,十指相扣,掌心翘起,指离开胸膛,上半身前倾,双臂伸直,垂直向下有力、有节奏地按压30次,按压与放松的时间相等,下压深度为5cm,按压频率至少为100次每分钟;
- (4) 检查口腔有无异物,用仰头举颌法打开气道;
- (5) 进行口对口人工呼吸,胸外按压与人工呼吸应交替进行,心脏按压30次,吹起2次,反复交替。

活动安排

- ◆ 组织人防专业队伍和志愿者队伍开展为期三天封闭式集训。
- ◆ 利用多媒体防空袭警报器LED大屏滚动播放防灾减灾知识和第十个全国防灾减灾日主题。
- ◆ 组织人防无线电应急通信分队和数名业余无线电爱好者,参与省第四届省内无盲区通信实验活动。
- ◆ 设立防灾减灾知识宣传台,现场接受群众咨询,发放宣传资料。
- ◆ 协同市职教中心开展防空袭应急疏散演练。

地震来了,假如你在公共场所

- 1、在影剧院、体育场馆,观众可趴在座椅旁、舞台脚下,震后在工作人员组织下有序地疏散;
- 2、正在上课的学生迅速在课桌下躲避,震后在教师指挥下迅速撤离教室,就近在开阔地带避震;
- 3、在商场、书店、饭店、地铁等处,要选择结实的柜台、商品(如低矮家具等)或柱子边、内墙角等处就地蹲下,避开玻璃门窗、橱窗和柜台;避开高大不稳和摆放重物、易碎品的货架;避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂物;
- 4、避震时用双手、书包或其他物品保护头部;
- 5、震后疏散要听从现场工作人员的指挥,不要慌乱拥挤,尽量避开人流;如被挤入人流,要防止摔倒;把双手交叉在胸前保护自己,用肩和背承受外部压力;解开领扣,保持呼吸畅通。

伤口包扎有哪些注意事项?

伤口经过清洁处理后,要做好包扎。包扎时,要做到快、准、轻、牢。快,即动作敏捷迅速;即部位准确、严密;轻,即动作轻柔,不要碰撞伤口;牢,即包扎牢靠,不可过紧,以免影响血液循环,也不能过松,以免纱布脱落。

包扎材料最常用的是卷轴绷带和三角巾,家庭中也也可以用相应材料代替。卷轴绷带即用纱布卷成,一般长5米,三角巾是一块方巾对角剪开,即成两块三角巾,三角巾应用灵活,包扎面积大,各个部位都可以应用。

· 纪念汶川大地震十周年 ·

高邮市人民防空办公室 宣