

这些技能,关键时刻能救命

《青岛市民应急安全要点指南》正式发放,教你如何防范常见风险



□半岛全媒体记者 徐杰

11月9日是消防日,当天青岛市政府应急办正式启动了《青岛市民应急安全要点指南》发放工作。作为市委市政府为市民量身定制的应急安全科普读物,该《指南》由政府应急办联合教育、公安、城市管理、卫生、安监、妇联、消防等部门及相关领域专家精心编制,首批100万册《指南》将陆续向市南区、市北区、李沧区和崂山区市民家庭免费发放。《指南》从四个角度入手,系统梳理了日常生活中13个常见风险、13个防范要点、9个应对手段和2项家庭预防准备须知,内容涵盖市民生活各方面。那么,生活中都有哪些应急风险,又该如何防范、应对和准备呢?一起跟着《指南》来学学。

会防范

最好的挽救就是预防



1. 防火灾

需要做到动用明火时谨慎,确保人离火熄,火源附近不放可燃易燃品。

保持楼梯通道畅通,配齐消防器材,确保能正常使用。



2. 防燃气事故

要做到使用合格安全的燃气灶、燃气软管和热水器。定期检查是否老化。

安装燃气报警器。燃气使用后及时关闭阀门。



3. 防盗抢

安装合格防盗门窗,使用B级或防盗性能更高的门锁。有人敲门先确认身份再开门。

外出时锁门关好门窗。家中不放大量现金、首饰等贵重物品。有条件的可安装防盗报警设备。



4. 防中毒

食用新鲜果蔬和海鲜,尽量不食用剩菜剩饭。药物放到儿童无法拿到的地方。

药物中毒送医时及时说明药物类型或携带药盒,中毒后及时拨打120马上送医。



5. 防烧烫伤

开水壶等放到儿童够不到的地方。烧菜做饭不让儿童在旁玩耍。

冬季不长时间使用电热装置,小心低温烫伤。



6. 防溺水

不独自去游泳,选择正规游泳场所。

水中抽筋时立即呼救,同时自救:先吸一口气,伸直抽筋腿,用手握住抽筋腿的脚趾,用力向上扳。



7. 防公共场所意外

进入公共场所首先查看逃生疏散图,了解逃生通道。

人太多的地方尽量不要去。



8. 防动物咬伤

对不熟悉的宠物不要逗弄。游泳时远离水母类动物。

上山时避免暴露肢体以防蛇咬伤。



9. 防步行意外

不要乱穿马路,不要翻越横栏及绿化带。

过马路不要低头看手机,随时注意周围车辆。



能应对

这些技能关键时刻能救命



学会拨打紧急电话,第一时间讲清时间地点等信息。



学会使用灭火器,发现火灾及时按下报警器通知他人,燃气泄漏时立即关闭阀门开窗通风。



烧烫伤立即用冷水降温,不要涂抹任何药物或其他东西,拨打120及时就医。



海姆立克救生法对于1岁以上的伤者,施救者站在伤者身后,一手握拳,按压于伤者的肚脐和剑突中间,另一只手包住拳头,用力向内向上冲击;



对于1岁以内的婴儿,应立即把孩子抱起来,一只手捏住孩子颧骨两侧,手臂贴着孩子的前胸,另一只手托住孩子的后颈部,让其脸朝下,施救者的肘部放在膝盖上,在孩子后背肩胛骨中间,用向下向前的合力,连拍数次。

有准备

安全都是留给有准备的人



准备家庭应急方案

制作家庭应急预案和家庭应急疏散图,并和家人进行演练。张贴家庭成员及邻居亲朋电话联络表以备急用,参加应急体验和培训,学习应急技能。



适当准备家庭应急物资

按家庭成员准备3天的食物和饮用水,并按时更新。准备云南白药、藿香正气水、速效救心丸等突发疾病药物,以及绷带、纱布、雾化器等。重要急救物资放在家庭成员都方便找到的地方。