



当灾害与意外来临时， 您会自救吗？

5月12日是第13个全国防灾减灾日。在党和政府长期努力下，我国应急管理体系基本形成，预防和抵御灾害的能力大幅提高，为人民群众生命安全筑起坚实屏障。然而，防灾减灾离不开每个人理念与能力的提高，只有充分发挥社会大众的主体作用，才能更好地维护安全，化解风险，抵御灾害。我国当前防灾减灾教育实效如何？灾害来临时，个人应当如何自救？我们共同探讨、求解。

重视自救、学习自救，我们做到了吗？

趋利避害是人之本性，学会防范与自救却非一日之功。能否抓住转瞬即逝的“黄金时段”及时避险，与平时的防灾教育及实践关系密切。

当前，我国社会公众防灾意识和应对能力整体如何？2020年底，北京师范大学风险治理创新研究中心课题组对某高风险地区的2000多户居民开展调查，结果显示：

一方面，居民对灾害的关注度、风险意识、参与社区减灾意愿、应急技能、应急知识掌握程度均有提升，近50%受访者自认非常关注灾害，与2019年相比上升14.2%；另一方面，受访者对本村或本社区发生灾害的可能性认知较为乐观，66.5%的人表示本村或本社区近一年内发生灾害的可能性很小。

“从家庭层面看，虽然受访者对自家减灾能力普遍有自信，但事实上，风险应对行为却没有明显改善。”北师大风险治理创新研究中心主任张强介绍，被问及家庭应急物品准备情况时，仍有41.4%的居民表示家里还没有配备应急包。

“居民的知识储备是影响新时代防灾减灾救灾事业发展的重要因素。”应急管理部监测减灾司风险监测处处长王成磊指出，我国自然灾害多发频发，部分地方政府重“救灾”轻“减灾”，群众防灾减灾意识仍然薄弱。



与灾祸狭路相逢，应该怎么做？

如果电梯出现故障，冷静自救不乏成功样本。例如，电梯急速下坠时，迅速按亮每层按钮，或可激活防下坠、防冲顶装置，趁电梯停顿开门间隙尽快离开。

专家提示，电梯有两层门，轿厢入口的轿厢门和层站入口的层门。撬门逃生极度危险，应通过报警按钮和对讲系统呼救，等待维保人员解除故障。还有一些乘梯的坏习惯会给安全埋下“炸弹”，须注意纠正，如电梯门正在关闭时，用手、脚等阻止关门；手扒电梯门、倚靠电梯门，等等。

火灾、地震、沙尘暴等，也是居家易遇的险情。“家里应储备一定的干粮、饮用水、收音机、手电筒等生活和自救互救必需品。遭遇突发状态时，可在无电无水无网络无信号等条件下发出警报。”海河大学安全与防灾工程研究所所长陈育民建议，如遇地震，应及时躲到两个承重墙之间最小的房间，也可躲在桌、柜底及房间内侧的墙角，等地震间隙再尽快离开。

夏季即将到来，我国大部分地区将进入多雨时段。“面对暴雨灾害，最有效的自救方法就是预防。”防灾科技学院副教授杨月巧建议，要及时收听收看气象预警信息。暴雨来临前，应加固易被风吹动的搭建物，从危旧房屋或低洼地区转移到安全处。

“关键是要具备一定的灾害风险辨识能力，擦亮火眼金睛。”陈育民举例说，到山区旅行，要清楚可能面临的主要风险是地震、滑坡、崩塌；在每年汛期，应对洪水、泥石流有所防范；在夏季，则需提防火灾等风险。

王成磊建议，事故灾难发生后，要第一时间积极自救互救，尽力降低致伤致残率。在保证自身安全的情况下，及时通过110、119、120等平台报告求助。同时，坚决配合政府部门救援救助安排，不盲目行动，避免造成二次伤害。

提升应急能力，公众教育如何开展？

现在，防灾减灾公共教育逐年多起来，入脑入心的程度却不尽如人意。“很多人都知道，被称为‘非常用持有袋’的急救包是日本家庭必备物品。实际上，我国一些家庭也有急救包，但不少居民对此不以为意，觉得包里唯一有用的就是创可贴。”杨月巧表示。

只有增强防灾减灾教育的有效性、精准性，才能帮助群众提升意识、强化能力。多位专家表示，各级政府部门应通过制度设计，有效引导和支持大众学习掌握灾害一般特征和避险自救技能。

“学校教育至关重要。应结合学生特点将防灾减灾知识纳入相关学科课程、教材和日常教育中。”陈育民建议。

受新冠肺炎疫情触动，很多学校通过线上线下加强公共卫生安全教育，获得学生和家长们纷纷点赞。疫情引发人们对自然与人类关系的深层思考，将生态安全教育纳入防灾减灾教育体系中，成为紧要的时代主题。

张强呼吁，完善个体—家庭—社区等主体间的系统性联动，尤其是发挥家庭和学校的合力。一方面，应发挥学校的辐射作用，“教育一个学生、带动一个家庭、影响整个社会”；另一方面，父母们要真正重视防灾减灾教育，以身作则，对孩子做好科普和保护。

“防灾教育不仅是疏散演练，演练也不应只在防灾减灾日。要因因地制宜有所侧重，也要跟上时代推陈出新，创新防灾减灾科普宣传模式。”陈育民认为。

普及安全知识，培育安全文化，离不开社会各界共同努力。“应加强防灾减灾宣传教育作品创作，使公民通过看影视、赏戏剧、听歌曲等方式知晓防灾减灾知识，在灾害发生时尽可能降低生命财产损失。”杨月巧表示。



新冠疫苗接种必备手册更新版来啦

您关心的都在这里

15. 哺乳期可以接种新冠疫苗吗？

《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》提示，虽然目前尚无哺乳期女性接种新冠病毒疫苗对哺乳婴幼儿有影响的临床研究数据，但基于对疫苗安全性的理解，建议对新冠病毒感染高风险的哺乳期女性(如医务人员等)接种疫苗。考虑到母乳喂养对婴幼儿营养和健康的重要性，参考国际上通行做法，新冠病毒感染高风险的哺乳期女性接种新冠病毒疫苗后，建议继续母乳喂养。

16. 60岁以上人群可以接种疫苗吗？

目前北京、上海等地区按照国家统一部署，在充分评估接种对象的健康状况和被感染风险的前提下，已经为一些有接种意愿、且身体基础状况比较好的60岁以上的老年人群和慢性病患者，接种了新冠病毒疫苗。下一步，将结合疫苗在大规模人群中的使用效果，积极稳妥地推进60岁以

上人群和慢性病患者的疫苗接种工作。

17. 食物过敏花粉过敏可以接种新冠疫苗吗？

目前上市的5款疫苗在说明书中对于接种的禁忌有明确界定，主要包括：对疫苗所含成分过敏者，既往发生过严重过敏反应如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等反应者，患有未控制的癫痫或者其他神经系统疾病的患者，有格林巴利综合征病史者，妊娠期妇女等。如果接种后出现比较严重的过敏，后续不能进行接种。

当然，有一些因食物过敏、花粉过敏，或者其他药物包括青霉素过敏，这是可以接种疫苗的。此外，过敏大多为急性过敏，在接种后30分钟之内出现的比例非常大，要求接种者在接种疫苗之后在现场留观30分钟。

(未完待续)



科普园地

乐山市科学技术协会 协办

全国防治碘缺乏病日 这“碘”知识很重要

今(15)日是我国第二十八个“全国防治碘缺乏病日”，今年的宣传主题为“科学补碘，健康一生”。

我们究竟该怎么科学补碘？相关医学专家为您带来权威科普。

人体不能生成碘需从外部获取

中华预防医学会甲状腺疾病防治委员会委员、中国疾病预防控制中心地方病控制中心碘缺乏病防治专家苏晓辉表示，碘素有“智力元素”之称，是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素，是人体合成甲状腺激素的主要原料。人体不能生成碘，需从外部获取。我国居民摄取碘的主要来源是碘盐、食物和饮用水。除高水碘地区外，碘盐对人体内碘的平均贡献率为84.2%。

除这两类人外都应食用碘盐

国家卫健委全国地方病防治专家咨询委员会副主任、中国疾病预防控制中心地方病控制中心副主任申红梅介绍，我国碘缺乏地区居民每天从饮水中获得的碘量约为10微克，一般人群每天从食物中摄入的碘量约为25到50微克。如果不额外摄入富碘食物，那么一般人群每天从食物和饮水中获得的碘无法满足人体需求。按照我国《食用盐碘含量》标准，食盐强化碘量为25毫克/公斤，若每天摄入5克食盐，烹调损失率按世界卫生组织等机构推荐的20%计

婴幼儿期缺碘，会影响大脑正常发育。碘缺乏病包括地方性甲状腺肿、克汀病、单纯性聋哑、流产、胎儿先天畸形等，最主要受害者是妇女和儿童。我国是世界上碘缺乏危害最严重的国家之一。

中国营养学会2013年发布的健康人群碘推荐摄入量为：0到6个月85微克/天、6个月到1岁115微克/天、1到10岁90微克/天、11到13岁110微克/天、14岁及以上成人120微克/天、孕妇230微克/天、乳母240微克/天。

算，我们每天从加碘食盐中可摄入碘100微克，再加上饮水和食物中摄入的碘，则能达到一般人群推荐摄入量。因此，除了居住在水源性高碘地区的居民无需食用加碘食盐外，其他居民都应食用。另外，患有自身免疫力甲状腺疾病(甲亢、甲状腺炎)患者，因治疗需要遵照医嘱，可食用或少食用碘盐。



健康聚焦

地震

- 遇地震，先躲避，桌子底下找空隙
- 靠在墙角曲身体，抓住机会逃出去
- 远离所有建筑物，余震蹲在开阔地

(本版稿件据科普中国网 图片均为资料图片)

普及食品科学知识 努力提高安全防范能力

安食品

乐山日报公益广告