

汛期来临

遭遇山洪如何避险?

山洪是山区溪沟中发生的暴涨洪水,具有突发性、水量集中且流速大、冲刷破坏力强等特点。山洪的水流中往往裹挟着泥沙甚至石块等,它和它所诱发的泥石流、滑坡等现象常会造成人员伤亡、毁坏房屋、田地、道路和桥梁等,甚至有可能导致水坝、山塘溃决,造成非常严重的危害。

如何脱险

当遭遇突发山洪时,一定要保持冷静,迅速判断周边环境,尽快向山坡、楼房或较高地方转移;如一时躲避不了,应选择一个相对安全的地方躲避。

山洪暴发时,不要沿着行洪道方向跑,而要向两侧快速躲避。切记不可向低洼地带和山谷出口转移,也千万不要轻易涉水过河。

重要预防措施

雨季要经常关注气象预报和权威部门发布的灾情信息,密切关注和了解所在地的雨情、水情变化。

事先熟悉居住地所处的位置和山洪隐患情况,确定好应急措施与安全转移的路线和地点。

注意观察山洪到来前兆,例如井水浑浊、地面突然冒浑水等现象。

——如住所可能出现严重水淹,应撤离居所,到安全地方暂避。



(本版稿件均据科普中国网 图片均为资料图片)



汛期必读

如何做好家庭应急物资准备

未雨绸缪,才能防患于未然。面对洪涝灾害,不能抱有侥幸心理。做好物资准备,可以有效降低灾害损失。今天带大家了解不同种类应急包中,必备哪些物品。

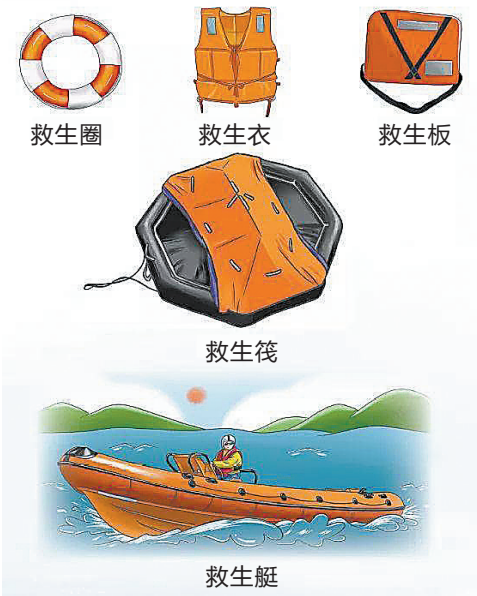
家庭防汛应急包

- 家庭防汛应急包应放置在方便取到的地方,物品清单如下:
- 1.多功能手电筒。集手摇充电电筒、手摇手机充电、报警器或闪光求救、高灵敏高保真收音机、高亮LED灯于一身。
  - 2.求救警哨。放于固定位置,遇灾时随身携带,清洗后干燥保存。
  - 3.点塑防滑手套。全棉制作、防滑耐磨、透气吸汗。
  - 4.多功能雨衣。除防雨外,可用作遮雨棚、遮阳棚或接水布。及时晾干、折叠保存。防止锐器对雨衣的损坏。
  - 5.防风打火机。应急情况下作为火种使用。寒冷天气被困野外,可用来点火取暖。
  - 6.多功能军用铲。包括铁锹、斧头、野外专用刀、野外专用锯四大主要部件,有开瓶器等小功能,强度高、功能全、携带方便。
  - 7.折叠式水桶。用防水布制作,折叠后体积小,结实耐用。可用来盛水、油等液体。
  - 8.军用压缩饼干。供给营养和热量,还具有调动体内脂肪和提神抗疲劳作用。应急情况下,5公斤可供一个人160天最低生命维持量。
  - 9.应急保温毯。烈日下保护身体避免阳光直射;严寒中可保持人体热量的80%以上。
  - 10.长明蜡烛。特殊应急防灾定制,单支可燃烧15—18小时。
  - 11.应急逃生绳。可以将安全绳连接到救生圈上,根据实际情况进行转移。
  - 12.净水片。30分钟内清除水中的细菌、病毒以及原生生物,净化后的饮用水可保质长达6个月。
  - 13.救生圈。
  - 14.救生衣。

汽车洪涝逃生应急包

逃生应急包可帮助我们在车辆溺水时打开车门逃生,物品清单如下:

- 1.应急锤。设计紧凑,可放在手提箱里或座位下面,强度足以穿透玻璃。有些应急锤还配有小剃刀或剪刀,用来切断缠在一起的安全带。
- 2.五金工具箱。包括扳手、钳子、锤子等工具,车辆被水淹没时可用来打开车门逃生。
- 3.医疗应急箱。箱中备好抗生素、感冒药,以及治疗皮肤病、炎症的常用药品及外科药。
- 4.多功能手电筒。
- 5.求救警哨。
- 6.救生圈。
- 7.救生衣。



健康聚焦

截至6月10日,全国累计报告接种新冠病毒疫苗84529.9万剂次。我国新冠病毒疫苗接种主要是在18岁以上人群开展,3—17岁的未成年人什么时候能够开始接种呢?

国家卫生健康委疾控局二级巡视员崔钢回应,为了保障人民群众的身体健康,大规模人群接种始终坚持稳妥审慎的原则。疫苗接种政策的制定,需要综合考虑传染病流行情况、疾病负担、疫苗的有效性和安全性等多种因素。

目前,国家有关部门已经批准了3—17岁人群开展新冠病毒灭活疫苗的紧急使用。国家卫健委根据疫情的形势、防控工作需要和相关人群的特点,组织专家研究制定针对3—17岁人群接种的具体政策,会同各相关部门共同把儿童青少年的接种工作组织实施好。

据介绍,国药中生北京所、北京科兴中维公司研制的两款灭活疫苗在获得附条件上市批准以后,继续开展了3—17岁人群的扩大临床试验,积累了更多的数据,这些数据及时上报国家,经过专家认真审评论证,充分证明了在3—17岁人群使用灭活新冠疫苗是安全的。

中国疾控中心研究员、科研攻关组疫苗研发专班专家组成员邵一鸣解释,临床试验结果显示这两款疫苗接种诱导产生抗体的能力非常强。结合国内的疫情形势,经国家有关部门的批准,国药中生北京所和北京科兴中维公司的新冠疫苗在有需要的情况下,可用于3—17岁人群的疫苗接种。

在谈及下一步的疫苗接种工作安排时,崔钢介绍,目前各地的接种工作按照应接尽接、梯次推进、突出重点、保障安全和各类人群有序推进的原则来组织实施。根据防控工作的特点,突出两个重点:一是重点地区;二是重点人群。目前,我国新冠疫苗接种工作保持着稳妥有序、向上向好的态势。

截至6月10日,我国接种了8.45亿剂次新冠疫苗,覆盖了6.22亿人,无论在剂次上和覆盖人群数量上,我国都居于全球首位。下一步,在做好现阶段重点地区和重点人群接种工作的基础上,会持续开展对其他人群的接种工作,进一步提高人群的接种覆盖面,让更多的群众能够尽快获得有效保护。

防疫进行时



盛夏来临 小孩解暑饮料有讲究

随着天气逐渐炎热,大家都开始关注解暑,很多带孩子的家长生怕孩子中暑,想着给孩子喝点解暑的饮料。专家提醒,除了警惕中毒,给孩子喝的饮料需要特别注意健康问题。

夏季解暑,小孩能喝什么饮料?

美国健康饮食研究(HER)曾发布一个《幼儿期健康饮料共识指南》对常见的9种液体饮料,包括水、100%果汁、原味巴氏杀菌奶、豆奶、糖饮料等做了分析,并给出专业的指导建议。

这份指南认为,最适合孩子喝的液体饮料是母乳、婴幼儿配方奶、原味巴氏消毒奶和水。这份指导建议详细地为不同年龄段的孩子给了相应推荐:

1.6个月以下婴儿:只喝母乳或配方奶就行,不需要添加任何的液体饮料,包括水。

2.6—12个月的孩子:在添加辅食后,可以喝一点水(每天大约118.3—236.6mL),其他液体饮料不要喝。

3.12—24个月的孩子:推荐喝全脂牛奶和白开水。在不能吃到新鲜水果的情况下,每天可以适当喝100%纯果汁,但最好不要超过118.3mL。

4.2岁—5岁的孩子:首选白开水、低脂/脱脂牛奶,其次是少量的100%纯果汁。

5.5岁以后的孩子也基本是如此。我国膳食指南也建议大家平时尽量喝白开水,每天5—7杯(1000—1700毫升)。

消暑解渴,这3种饮料不推荐给孩子喝

市面上供给幼儿使用的饮料多种多样,除了推荐喝的液体饮料之外,这3种类型的饮料最好不要给孩子喝。

1.含糖饮料  
只要是配料表里有糖的饮料,包括果汁饮料、运动饮料、甜咖啡、含糖茶饮料、苏打水、碳酸饮料、奶茶等,都应该尽量少给孩子喝。

摄入过多的糖不仅不利于孩子养成良好的饮食习惯,还会危害孩子的健康。除了容易导致蛀牙之外,过度摄入糖分,最终会转化成脂肪堆积起来,让孩子们更容易长胖,长此以往更容易患上糖尿病、血脂异常等疾病。

2.含咖啡因饮料  
咖啡、茶、软汽水(如可乐)和能量饮料,都含咖啡因。咖啡因是一种兴奋剂,会危害未成年人健康。美国儿科学会建议儿童和青少年不喝咖啡。

3.含酒精饮料  
酒精是一类致癌物,对孩子百害无一利,无论什么原因,都要让孩子远离它。

食品安全

普及食品科学知识

努力提高安全防范能力



乐山日报公益广告