**洪涝灾害发生时，你知道怎么自救吗？**

面对洪涝灾害，应该掌握哪些救治措施，最大程度的减少损失呢？

**洪水来临时自救措施**

1.如时间充裕，应该向山坡、高地等处转移。当来不及转移时，应立即爬上屋顶、大树等高的地方暂时避险，等待援救。

2.在洪水包围的情况下，要尽可能利用体积大的容器，如油桶、储水桶、空的饮料瓶、木酒桶或塑料桶、足球、篮球、树木、桌椅板凳、箱柜等质地好的木质家具等作为临时救生品，做水上转移。

3.地势低洼的住宅区、商业区可用沙袋、草包、档板等堵在门口等进水处，做好围堵的措施，一旦房屋进水，立即切断电源及气源。

**落水自救措施**

1.万一掉进水里，不要慌张，尽量让身体漂浮在水面，头部浮出水面，大声呼救。

2.踩水助游，抓住身边漂浮的任何物体。

3.如不会游泳，面朝上，头向后仰，双脚交替向下踩水，手掌拍击水面，让嘴露出水面，呼出气后立刻使劲吸气。

4.如果在水中突然抽筋，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

5.当车内进水，车门打不开时，不要砸前挡风玻璃，应该击打车窗玻璃四角，因为前挡风玻璃夹胶，即便打碎，也有一层胶把碎玻璃粘贴在一起，不易逃生。如果车窗打不碎，就静静等待车子进水。当车内的水深度接近头部时，深吸一口气，推开车门。因为，当车内外水压接近时，车门容易被打开。

**其他注意事项**

1.远离电线杆、高压线塔，避免发生触电，危及生命。

2.注意暴雨引发的其他灾害情况，如山体滑坡、泥石流等。

3.时刻关注当地广播、电视等媒体发布的洪水信息。保持与外地通讯联系，选择最佳撤离路线。

4.准备一些必要的食品和应急物品。如：医药、取火物品、保暖衣物、饮用水等。

5.洪涝灾害过后，要做好各项卫生防疫工作，预防疫病的流行。

**夏季防雷要诀 件件记清**

夏季是雷雨的高发季节，室外遇雷雨怎么办？躲在室内，就一定安全吗？在夏天雷雨高发的季节，如何防雷呢？

**第一：室内防雷**

通常雷电侵入室内有3条主要途径：一是从电源线入侵；二是从信号线（如通讯线路、电视天线、计算机网络）入侵；三是雷击大地形成的反击。因此，建筑物上的避雷针只能解决建筑物本身的防雷问题，而无法使接通电源的各种电器，尤其具有信号接收功能的电视机、电话机、电脑等免受雷击。所以，在雷雨天，人们应特别重视电器设备的防雷，否则，极有可能给家庭造成不必要的损失。具体地说，夏季室内防雷应注意做好以下几点：

1.雷电交加时，勿打手机或有线电话，应在雷电过后再拨打，以防雷电波沿通信信号入侵，造成人员伤亡。在室内时，切断暂时可以不用的电器设备，不要靠近炉子等带金属的部位，也不要赤脚站在泥地或水泥地上。

2.发生雷电时，应关闭电视机、电脑，更不能使用电视机的室外天线，若雷电一旦击中电视天线，雷电就会沿着电缆线传入室内，威胁电器和人身安全。

3.打雷时，不要开窗户，不要把头或手伸出户外，更不要用手触摸窗户的金属架，以防受到雷击。

4.尽可能地关闭各类家用电器，并拔掉电源插头，以防雷电从电源线入侵，造成火灾或人员触电伤亡。

**第二：室外防雷**

天空突然阴暗，并伴有闪电时，应尽快躲到有遮蔽的安全地方，装有避雷针的建筑物，或有金属顶的各种车辆，都可以作为避雷场所，如果衣服淋湿，不要靠近潮湿的墙壁。如果在野外遇到雷雨，千万别站在孤立的高楼、电杆、烟囱、房角房檐、大树、高塔、广告牌下躲雨，不要在小型无防雷设施的建筑物、车库、车棚、铁栅栏、金属晒衣绳、架空金属体以及铁路轨道附近停留。不要在河里游泳或划船。

雷雨时，不要骑自行车、摩托车或开拖拉机，不要把带金属的东西扛在肩上。遇到雷电时，不要几个人拥挤成堆，人与人不要相互接触，以防电流互相传导。不要在户外打手机。

**第三：车中防雷**

天空电闪雷鸣，你正在驾驶车辆应该怎么办？首先，不要将车停在空旷的空地或是高地上，或是树下、高大的烟囱下，这样容易引雷。其次，不要忘记收回汽车天线，并切记关掉发动机引擎和收音机等设备。第三，不要轻易下车，并关好车门车窗。

**第四：雷击的现场急救**

做人工呼吸和胸外心脏按压等可以急救。如找不到合适的避雷场所时，应采用尽量降低重心和减少人体与地面的接触面积，可蹲下，双脚并拢，手放膝上，身向前屈，如披上雨衣，防雷效果更好。

