

6月1日晚，客船“东方之星”在监利沉没。面对突如其来的意外，我们该如何自救和他救呢？除了拨打12395电话求救，紧急救援专家总结出不同危险下的逃生自救技能，请仔细阅读并牢牢掌握。



水上沉船逃生自救手册

1、上船时留意救生标识

上船时留意救生衣、救生圈的位置，确认救生衣位置后同时要记得熟悉救生衣的穿戴及使用方法。注意看船上的通道，上下楼，甲板集合点。因为船舱内的空间狭小，过道、走廊又长得很像，容易走失。

2、注意聆听船上的沉船警报及实时广播。

沉船警报信号是国际统一的：1分钟连续鸣7短声1长声。船长及船员在遭遇沉船时也会通报实时情况及撤离路线等信息，注意聆听这些救命信息有助于迅速撤离。

3、遭遇沉船等危险情况后要保持冷静，不要慌张，跟从指挥进行撤离逃生。

经过调查研究显示，在遭遇灾难情况85%都因为慌乱而导致理性失常而难以做出正确的判断。要知道，船只的船员都是经过严格安全训练的，他们最清楚船只的结构情况以及下沉时的实时状态，选择严格服从指挥进行撤离最重要。

4、迅速穿戴好救生衣。

当面对

沉船情况时，由于个人难以判断船只下沉的速度，尽快穿戴好救生衣是自救的第一选择，如果一时间找不到“救命圈”，应以木板、船身等可以悬浮的物体为支撑。旅行中的旅行箱是溺水自救的神器，将旅行箱中的东西拿出，将空的旅行箱投入水中，跳入水中后，然后以空旅行箱为支撑。

5、根据遇险情况选择逃生方式。

船只开始下沉时：要尽快远离内部船舱区域及船只中部，当船只开始进水的时候，如果身处内部船舱区是十分危险的。人在这些区域一旦被大量水淹没，自救或被救生还的可能性都极低。上到甲板后，尽快赶往最近的紧急集结区域。

轮船起火：向上风口有序撤离；湿毛巾捂口鼻，弯腰快跑；火势蔓延封住走道，来不及逃生者关闭房门。

两船相撞：离开碰撞处；做好固定防摔伤；紧急时弃船。

沉没慢：跑向甲板集合点，集合点有救生艇帮助逃生；站在船身高处；不可进船舱。

6、尽快找到并登上救生艇。遇到沉船时最好的生还情况就是成功登上救生艇。如果船上的救生艇已经放下，就寻找合适的地点登上去。如果没有救生艇，尽快找到一个救生圈或类似的助力漂浮物，做好紧急情况下跳船的准备。如果你落水后周围有救生艇，要尽快游过去并大声呼救以得到船上人员的救助。

7、在救生艇上依旧保持冷静、跟从指挥、等待救援。登上救生艇后很多人会因为独自一叶扁舟地漂浮在汪洋之上而精神遭受极大压力，这时候保持冷静与耐心是最重要的，坚强的求生意志是获救的关键。

8、船难落水正确自救。

落水后尽量不要游动，防止身体和衣服间的温水排出；留在沉船附近，抓住漂浮物，少接触冷水，更易被发现；找出救生衣上的口哨、开启信号灯；若猛烈发抖，感到剧痛，这是人体正常反应，没有危险；若肌肉痉挛、抽筋，先深呼吸放松四肢，再按摩痉挛部位。



自救跳水有讲究

如果会游泳的话，跳水也是有讲究的，跳水一定要远离船边，跳船的正确位置应该是船尾，并尽可能地跳得远一些，不然船下沉时涡流会把人吸进船底下。

跳下的时候，最后是垂直于水面，脚先着于水面，这样可以利用水面来缓解冲力。不要横着跳入，这样会因为水压太大对身体造成损伤。

跳水时建议双臂交叠在胸前，压住救生衣，双手捂住口鼻，以防跳下时

呛水。不要向下望，否则身体会向前扑摔进水里，容易使人受伤。

此外，遇难当地的水温低，如果身体长时间处于低温状态的话，再加上不进食，很可能会出现因为寒冷而死亡的情况。因此，建议如果在淡水水域的话，可以适当的喝点水，增加体力。但是在海上遇险，则不要喝海水。因为海水中有大量的盐分，当人体摄入过多的盐分的时候，多余的盐由肾脏排出，带走更多的水分，可能会引发脱水。

如何救人？先控水还是心肺复苏？

溺水者打捞上来后，急救人员可以摸一下溺水者的脉搏，听一下是否有呼吸。如果溺水者没有呼吸或者气息微弱，心脏停止跳动，掐溺水者的人中都没有痛感的话，有经验的救生人员应立即采取心肺复苏。先做胸外按压，两手交叉进行按压，对于男性来说大约是在两个乳头的中下方位，深度大约是5公分，按压100次以上。

然后进行人工呼吸，将溺水者平躺，脸朝上。急救者注意不能拼命深呼气，然后吹气，这样容易造成胃部反流，正常的呼吸力量即可。同时保持病人气道畅通。对于胸部按压和人工呼吸的频率，大约是做30次胸部按压，2次人工呼吸。

如果还有呼吸的话，要将溺水者体位侧卧，拍一拍后背，将水等杂物控出来。因为溺水者溺水后会有呕吐的

反应，这样也避免呕吐物堵塞气管引起窒息。不能采用俯卧的方式，俯卧会加剧对胃的刺激，呕吐物会增加。

对于倒挂在牛背上、大锅底上等救治溺水的土方法不提倡。因为在淡水中淹溺的溺水者吸入体内的水主要在血液中，胃中并不是很多。倒背的方法如果用在没有心跳呼吸的溺水者身上，很可能会耽误最佳救援时间，造成继发性死亡。

暴雨洪水来袭，如何避灾减灾？

一、及时切断电源

在像暴雨、洪水这样极端的恶劣天气中，存在很多安全和健康隐患，大家应以防范为主，尽量避免外出。刚下暴雨时，楼房居民应关好门窗，避开金属管道，切断电器电源。

二、外出避险

地势低洼的居民住宅区，可因地制宜砌围墙或在门口放置挡水板。一旦室外积水漫进屋内，应及时切断电源，防止积水带电触电伤人。如果房子年久失修或是土坯房，一定要出去，不能呆在屋里。面临泥石流等危险地方，市民应在危险彻底过去后再回家。

如果一定要外出，需注意以下出行事项：

1、驾车出行——

要尽量避开容易积水的路段，路遇较深积水路段，不要强行通过。有关汽车专家提醒，暴雨中行车的核心是控制车速，一要低速驶入水中，二要匀速过水域，三要稳住油门，一气通过。车辆涉水应顾前后，跟车不能太近，以防涌浪及带起的水花进入发动机，造成熄火。

遇特大暴雨时，千万不要冒险行驶，应选择较高安全地带停车。一旦车进入深水，应立即开门下车，以防溺水。打雷时，要关好门窗，不要将头、手伸出窗外。如果车子不小心进水熄火后，千万不能再启动，否则发动机将“报销”，且保险公司可能不予理赔。

2、行人步行——

雷雨闪电时，不要拨打、接听电话，最好关机。不要在高大独立的大树下避雨，至少离大树5米外。对突来的雷电，应立即下蹲，同时双脚并拢。不要接近一切电力设施，如高压电线、变压器等。

另外，暴雨可导致井盖被冲开以及部分路段塌陷，涉水市民应注意观察，或寻找一个木棍探路，如遇冒水有可能是没有井盖，应小心绕行。

同时，行走时要与高层建筑保持一定距离，避开高层建筑施工现场，避开广告牌、玻璃、花盆等可能的高处坠落物。

3、骑车出行——

在立交桥处应远离深水，远离车辆，不要穿行于汽车间，选择地势较高处安全慢行。另外，骑车人不要被雨衣遮挡视线以及影响听力，要注意观察路况。路况不佳时，最好推车步行。

(本刊综合)

