



七、气象与地质灾害

32. 高温

日最高气温达到 35°C 以上，就是高温天气。高温天气会给人体健康、交通、用水、用电等方面带来严重影响。



应急要点

- 饮食宜清淡；多喝凉白开水、冷盐水、白菊花水、绿豆汤等防暑饮品。
- 保证睡眠；准备一些常用的防暑降温药品，如清凉油、十滴水、人丹等。
- 在高温条件下的作业人员，应采取防护措施或停止作业。
- 白天尽量减少户外活动时间，外出要打伞、戴遮阳帽、涂抹防晒霜，避免强光灼伤皮肤。
- 如有人中暑，应立即把病人抬至阴凉通风处，并给病人服用生理盐水或“十滴水”等防暑药品。如果病情严重，需送往医院进行专业救治。



专家提示

- 高温天气容易使人疲劳、烦躁和发怒，应注意调节情绪。
- 室内利用空调降温时，温度不宜过低。
- 大汗淋漓时，切忌用冷水冲澡。应先擦干汗水，稍事休息后再用温水洗澡。
- 老人、体弱者或高血压、心肺疾病患者应减少活动；如有胸闷、气短等症状应及时就医。



33. 大风

城市中，大风及其在建筑物之间产生的“强风效应”时常会刮坏房屋、广告牌和大树等，并会妨碍高空作业，甚至引发火灾。



应急要点

- 大风天气，在施工工地附近行走时应尽量远离工地并快速通过。不要在高大建筑物、广告牌或大树的下方停留。
- 及时加固门窗、围挡、棚架等易被风吹动的搭建物，妥善安置易受大风损坏的室外物品。
- 机动车和非机动车驾驶员应减速慢行。
- 立即停止高空、水上等户外作业；立即停止露天集体活动，并疏散人员。
- 不要将车辆停在高楼、大树下方，以免玻璃、树枝等吹落造成车体损伤。



专家提示

- 应密切关注火灾隐患，以免发生火灾时火借风势，造成重大损失
- 留意天气预报，做好防风准备。
- 老人和小孩切勿在大风天气外出。



34. 沙尘暴

沙尘暴是指强风将地面大量的尘沙卷入空中，使空气特别混浊，水平能见度小于1000米的灾害性天气。

沙尘暴会造成空气质量恶化，影响人体健康和交通安全，破坏建筑物及公用设施，严重时还会造成人员伤亡。



应急要点

- 及时关闭门窗，必要时可用胶条对门窗进行密封。
- 外出时要戴口罩，用纱巾蒙住头，以免沙尘侵害眼睛和呼吸道而造成损伤。应特别注意交通安全。
- 机动车和非机动车应减速慢行，密切注意路况，谨慎驾驶。
- 妥善安置易受沙尘暴损坏的室外物品。



专家提示

- 发生强沙尘暴天气时不宜出门，尤其是老人、儿童及患有呼吸道过敏性疾病的人。
- 平时要做好防风防沙的各项准备。

35. 暴雨

暴雨，特别是大范围的大暴雨或特大暴雨，往往会在很短时间内造成城市内涝，使居民的生命财产遭受损失，对城市交通也会带来重大影响。



应急要点

- 预防居民住房发生小内涝，可因地制宜，在家门口放置挡水板或堆砌土坎。
- 室外积水漫入室内时，应立即切断电源，防止积水带电伤人。
- 在户外积水中行走时，要注意观察，贴近建筑物行走，防止跌入窨井、地坑等。
- 驾驶员遇到路面或立交桥下积水过深时，应尽量绕行，避免强行通过。



专家提示

- 不要将垃圾、杂物丢入马路下水道，以防堵塞，积水成灾。
- 家住平房的居民应在雨季来临之前检查房屋，维修房顶。
- 暴雨期间尽量不要外出，必须外出时应尽可能绕过积水严重的地段。
- 在山区旅游时，注意防范山洪。上游来水突然混浊、水位上涨较快时，须特别注意。





36. 雷击

雷雨天气常常会产生强烈的放电现象，如果放电击中人员、建筑物或各种设备，常会造成人员伤亡和经济损失。



应急要点

- 注意关闭门窗，室内人员应远离门窗、水管、煤气管等金属物体。
- 关闭家用电器，拔掉电源插头，防止雷电从电源线入侵。
- 在室外时，要及时躲避，不要在空旷的野外停留。在空旷的野外无处躲避时，应尽量寻找低洼之处（如土坑）藏身，或者立即下蹲，降低身体的高度。
- 远离孤立的大树、高塔、电线杆、广告牌。
- 立即停止室外游泳、划船、钓鱼等水上活动。
- 如多人共处室外，相互之间不要挤靠，以防被雷击中后电流互相传导。



专家提示



- 高大建筑物上必须安装避雷装置，防御雷击灾害。
- 在户外不要使用手机。
- 对被雷击中人员，应立即采用心肺复苏法抢救。
- 雷雨天尽量少洗澡，太阳能热水器用户切忌洗澡。

37. 大雾

当大量微小水滴悬浮在近地层空气中，能见度小于500米时，就是大雾天气。北京地区在秋冬两季经常出现大雾天气，它会给城市交通带来严重影响，容易造成交通事故。大雾天气时，城市中排放的烟尘、废气等有害物质容易在近地层空气中滞留，影响人体健康。



应急要点

- 机动车驾驶员应打开防雾灯，密切关注路况。行驶中要减速慢行，控制好车速、车距。
- 在高速公路上行驶的车辆，遇大雾天气、能见度过低时，应立即减速慢行，并将车驶向最近的停车场或服务区停放。
- 大雾天气出行，行人应注意交通安全。应戴上口罩，防止吸入对人体有害的气体。



专家提示

- 有呼吸道疾病或心肺疾病的人，大雾天不要外出。
- 大雾天空气湿度大，电力设备的绝缘表面会发生击穿现象，可能会造成大面积停电。因此，家中应准备一些照明用具。
- 不要在大雾天气时外出锻炼。





38. 冰雪天气

冰雪天气时，由于视线不清，路面湿滑，给出行带来很多安全隐患，极易发生交通和跌伤等事故。



应急要点

- 非机动车驾驶员应给轮胎少量放气，增加轮胎与路面的摩擦力。
- 冰雪天气行车应减速慢行，转弯时避免急转以防侧滑，踩刹车不要过急过死。
- 在冰雪路面上行车，应安装防滑链，佩戴有色眼镜或变色眼镜。
- 路过桥下、屋檐等处时，要迅速通过或绕道通过，以免上结冰凌因融化突然脱落伤人。
- 在道路上撒融雪剂，以防路面结冰；及时组织扫雪。



专家提示

- 老人及体弱者应避免出门。
- 能见度在50米以内时，机动车最高时速不得超过每小时30千米，并保持车距。
- 发生交通事故后，应在现场后方设置明显标志，以防二次事故的发生。



39. 地震

地震灾害的伤亡主要由建筑物倒塌造成。因此，地震发生时应反应迅速，及时采取保护自己的措施。

北京地区的地震预报必须经国务院批准，由北京市人民政府发布，其余的地震消息皆属谣言。



应急要点

- 住在平房的居民遇到地震时，如室外空旷，应迅速头顶保护物跑到屋外；来不及跑时可躲在桌下、床下及坚固的家具旁，并用毛巾或衣物捂住口鼻防尘、防烟。
- 住在楼房的居民，应选择厨房、卫生间等开间小的空间避震；也可以躲在内墙根、墙角、坚固的家具旁等易于形成三角空间的地方；要远离外墙、门窗和阳台；不要使用电梯，更不能跳楼。
- 尽快关闭电源、火源。
- 正在教室上课、工作场所工作、公共场所活动时，应迅速抱头、闭眼，在讲台、课桌、工作台和办公家具下边等地方躲避。
- 正在市内活动时，应注意保护头部，迅速跑到空旷场地蹲下；尽量避开高大建筑物、立交桥，远离高压电线及化学、煤气等工厂或设施。
- 正在野外活动时，应尽量避免开山脚、陡崖，以防滚石和滑坡；如遇山崩，要向远离滚石前进方向的两侧方向跑。
- 正在海边游玩时，应迅速远离海边，以防地震引起海啸。
- 驾车行驶时，应迅速躲开立交桥、陡崖、电线杆等，并尽快选择空旷处立即停车。



- 身体遭到地震伤害时，应设法清除压在身上的物体，尽可能用湿毛巾等捂住口鼻防尘、防烟；用石块或铁器等敲击物体与外界联系，不要大声呼救，注意保存体力；设法用砖石等支撑上方不稳的重物，保护自己的生存空间。
- 参加震后搜救时，应注意搜寻被困人员的呼喊、呻吟和敲击器物的声音；不可使用利器刨挖，以免伤人；找到被埋压者时，要及时清除其口鼻内的尘土，使其呼吸畅通；已发现幸存者但解救困难时，首先应输送新鲜空气、水和食物，然后再想其他办法救援。



专家提示

- 遇到地震要保持镇静，不能拥挤乱跑。震后应有序撤离。
- 已经脱险的人员，震后不要急于回屋，以防余震。
- 对于震动不明显的地震，不必外逃。
- 遭遇震动较强烈的地震时，是逃是躲，要因地制宜。



40. 泥石流

泥石流是山地沟谷中由洪水引发的携带大量泥沙、石块的洪流。泥石流来势凶猛，而且经常与山体崩塌相伴相随，对农田和道路、桥梁等建筑物破坏性极大。



应急要点

- 发现有泥石流迹象，应立即观察地形，向沟谷两侧山坡或高地跑。
- 逃生时，要抛弃一切影响奔跑速度的物品。
- 不要躲在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下面。
- 不要停留在低洼的地方，也不要攀爬到树上躲避。



专家提示

- 泥石流发生前的迹象：河流突然断流或水势突然加大，并夹有较多柴草、树枝；深谷或沟内传来类似火车轰鸣或闷雷般的声音；沟谷深处突然变得昏暗，并有轻微震动感等。



- 去山地户外游玩时，要选择平整的高地作为营地，尽可能避开河（沟）道弯曲的凹岸或地方狭小高度又低的凸岸。
- 切忌在沟道处或沟内的低平处搭建宿营棚。当遇到长时间降雨或暴雨时，应警惕泥石流的发生。

41. 崩塌

崩塌易发生在较为陡峭的斜坡地段。崩塌常导致道路中断、堵塞，或坡脚处建筑物毁坏倒塌，如发生洪水还可能直接转化成泥石流。更严重的是，因崩塌堵河断流而形成天然坝，引起上游回水，使江河溢流，造成水灾。

北京地区崩塌的特点是分布广、规模较小。公路边坡、施工挖土现场等是山体崩塌的多发地段。



应急要点

- 行车中遭遇崩塌不要惊慌，应迅速离开有斜坡的路段。
- 因崩塌造成车流堵塞时，应听从交通指挥，及时接受疏导。



专家提示

- 夏汛时节，人们在选择去山区峡谷郊游时，一定要事先收听当地天气预报，不要在大雨后、连阴雨天进入山区沟谷。
- 雨季时切忌在危岩附近停留。
- 不能在凹形陡坡、危岩突出的地方避雨、休息和穿行，不能攀登危岩。
- 山体坡度大于 45° ，或山坡成孤立山嘴、凹形陡坡等形状，以及坡体上有明显的裂缝，都容易形成崩塌。

