

楼房起火 如何逃生

2019年12月22日凌晨,广东中山市古镇镇普南路一小区高层复式住宅发生火灾,6人殒命。1月1日,重庆市渝北区加州花园一高层住宅楼发生火灾,所幸无人员伤亡。那么,高层住宅如何逃生?

发现火情勿慌,逃生准备要做好

1.发生火灾后,不要乘坐电梯,只能通过楼梯顺着疏散指示标志逃生。还要做好准备工作,家中最好配备防毒面具,发现起火后,第一时间戴上防毒面具。如果家中没有防毒面具,找一条毛巾浸湿后捂住口鼻,虽然不可以防毒,但可以过滤烟尘和适当降温。

2.开门前,摸一下门把手,如果温度不高则可以开门逃生,如果温度很高,最好留在屋里,等待救援。门、墙发热,说明大火逼近,不仅不能开门,还要用浸湿的棉被等堵封住门缝。

3.逃生是往上跑还是向下跑,要视现场情况而定。一般来说,本层或者说上面楼层的电缆井起火的话,建议大家快速离开自己所在的区域,逃到安全的地方;如果说下层起火的话,一定要看楼梯间里面有没有烟,如果发现楼梯间内有浓烟,建议此时应该返回自己家中,紧闭门窗,并通过有效的方式告知救援人员自己的确切位置,等待救援。

4.关闭房门后,立刻用湿棉被堵住房门缝,用胶带封住空调口,防止烟气进入。然后选择房门结实、有窗、屋内有水源的房间固守待援。除拨打119报警外,也可从阳台或临街的窗户向外发出求救信号,如向楼下抛扔沙发垫、枕头和衣物等软体信号物。夜间则可用打开手电、应急照明灯等方式发求救信号,帮营救人员找

到确切目标。

常闭式防火门强制打开存隐患

在对火灾现场进行勘查时,消防人员发现很多层楼的常闭式防火门平时都处于被强制打开的状态。高层建筑

中,防火门平时一定要保持关闭,严禁在疏散通道和楼梯间堆放杂物。否则,万一着火就会阻碍逃生,直接封住生命通道。

据《金陵晚报》

相关链接

预防冬季火灾 自查家庭隐患



冬季是火灾高发期。建议自查以下家中火灾隐患,并常备灭火器,以便能及时扑救。

1.儿童玩火取乐。打火机、火柴、燃气灶点火器等火种要放在孩子拿不到的地方,平时教育孩子不玩火,使用蜡烛、蚊香、祭祀香料时,要确保周围无可燃物,做到火种有人看管。

2.吸烟导致火灾。烟蒂燃烧温度可达800℃,引燃床垫、被罩、地毯等只需1至3分钟。应养成不卧床吸烟、及时熄灭烟蒂的习惯。

3.油锅温度过高起火。墙壁、烟道和抽油烟机表面堆积的油层,可令厨房火势蔓延,炉灶周围不要放置可燃物,操作台用后及时清洗。

4.燃气管年久失修或操作不当起火。燃气灶、燃气热水器的使用寿命一般为8年,到使用年限后要及时更换。怀疑燃气泄漏时,切勿开灯、打电话、按门铃、穿脱毛衣,防止产生静电和火花。应关闭阀门,打开门窗,迅速撤离。长期外出要关燃气阀门。

5.边充电边用手机、充电插头长时间不拔起火。一定不要在充电时使用设备,不要过度充电。

6.冬季使用取暖设备起火。暖气、小太阳要与窗帘、沙发等可燃物保持安全距离,切不可将衣物直接放在上面烘烤,电热毯不能折叠使用,待被褥暖和后及时关闭电源。

7.电动车在楼道或室内充电起火。据统计,67%的电动车火灾发生在夜晚八点至次日凌晨五点。电动车一般都在夜间充电,但超过八小时,电池充电器会过充发热,极易引发深夜火灾。另外,电动车零部件多为化工塑料,燃烧时释放出浓烟和有毒气体极易致人中毒死亡。近五年,全国因电动车引发火灾万余起,死亡数百人。为避免悲剧发生,千万不要在楼道或室内停放电动车或充电,不私拉电线,停放、充电要规范。

晚综



教你一招

“纯天然”不一定更安全

许多人闻“添加剂”色变,唯恐避之不及,看到“纯天然”“家养”“手工”等字眼,会将其与“安全、无公害”等同起来,认为“纯天然”一定更好,但事实并非如此。

“家养”肉 不一定更好

所谓“无公害”是指禽类、畜类从培育到圈舍设计、饲料生产、饲养管理、疫病防治、屠宰加工、储存、运输等各个环节都经过有效而严格的管理控制,肉品在感官指标、理化指标,尤其是安全卫生指标上均达到或超过国家及国际质量标准。“家养”的畜肉并不能达到这些条件,相反还可能会存在散养条件差、家禽畜营养不全面、疫情监管不到位等问题,影响肉的品质。另外,近段时间猪肉价格高,购买鸡肉和鱼内性价比更高。因为相比红肉富含饱和脂肪,禽肉和鱼肉含有的蛋白质与脂肪的比例更均衡,建议常选。

生鲜蜂蜜 蜜源不明易中毒

很多野生蜂蜜没经过消毒直接罐装,有微生物或细菌,也存在容易变质的问题。另外,还有来自蜜源植物的原因,如蜜蜂采集了像雷公藤这类有毒植物的花蜜,蜂蜜就可能含有毒的雷公藤生物碱,人食用后可引起中毒。另外,污染和农药导致化学物质

残留也对人体有害。而加工蜂蜜必须经过挑选蜜源、调温、杀菌等过程,减少了蜜蜂接触有毒花粉的可能。所以最好选择正规食品生产企业生产加工过的蜂蜜。

曾有多地发生过食用“野生”生 鲜蜂蜜导致中毒死亡的情况,建议如果食用生 鲜蜂蜜后出现口干苦、唇舌发麻、食欲减退、体温升高、恶心呕吐及腹痛腹泻等症状,要立即就医,并向医生提供进食蜂蜜的信息。

生鲜羊奶 煮开后还不如巴氏奶

从营养价值来看,新鲜羊奶有一定优势。不过买回生鲜羊奶肯定要 进行高温煮沸处理,不然很容易受到细菌感染。而鲜羊奶一经煮沸,“新鲜”优势就消失了,有益菌等营养价值都被破坏,这样的羊奶还不如巴氏杀菌奶的营养价值高。

鲜羊奶是手工挤的,很难保证卫生,同时羊身上的微生物、细菌等也容易带 入羊奶中。正规乳制品企业生产的鲜奶一般都经过严格检测,而市面上的生鲜羊奶很难保证食品安全。如果蒸煮不过关还可能引起人畜共患的传染病。

鲜榨油 重金属物质易超标

鲜榨油中含有多 种杂质,通常含有水分、机械杂质、游离脂肪酸、微

量金属化合物等,同时还可能含有砷、汞、残留农药等,可能给健康埋下隐患。一些油料作物如花生、玉米等在储存过程中如果发霉,榨得的油中还可能带 入黄曲霉毒素。小作坊的压榨机或家用榨油机工艺简单,缺乏除去有害物质的工艺,不能对原材料进行精炼,即使自己选料,也可能会出现重金属污染及存在高致癌物黄曲霉毒素问题。

纯植物护肤品 很容易过敏

有人喜欢自己动手制作香皂、面膜等护肤品,觉得不含激素、防腐剂,用起来放心。但它们可能会带来过敏。例如,果蔬贴敷在脸上,对敏感性皮肤的人可能造成刺激,出现发红等过敏症状;还有一些光感性果蔬,直接接触皮肤,再遇到阳光后,会产生日光性皮炎,导致面部出现红肿、丘疹和水泡等症状。

晚综



实用宝典

这些“节省”不可取

不铺张浪费是好事,但涉及健康的,可不能太“省”。这些常见的错误,看看你犯了几个。

1.看电视不开灯。有人为了省电费,晚上关着灯看电视,这样会增加眼睛疲劳程度,易引发青光眼。

建议:房间保持一定的亮度,如开一盏瓦数较低,光线柔和的灯;另外不要让光线直接照射在屏幕上。

2.筷子抹布用几年。筷子、砧板、抹布等厨房用具一用就是好几年,不用坏就不舍得扔。这类东西用得越久,细菌越多。

建议:有裂痕的陶瓷器要更换;塑料制品一年一换;筷子3至6月定期更换。砧板生熟分开,半年换1次;抹布每两天用沸水煮20至30分钟,半个月换1次。

3.做饭不开油烟机。食用油高温下会发生突变,200℃以上会产生氮氧化物等强毒性物质,对呼吸系统特别是肺部影响很大。

建议:烹饪时应热锅冷油,减少爆炒和油炸等烹饪方式;做饭时既要开油烟机,又要开窗通风。

据《工人日报》

吃生姜是否去皮?

生姜味辛,性微温,归肺、脾、胃经,具有发汗解表、温中止吐、温肺止咳、解鱼蟹毒、解药毒的作用。传统认为生姜用于发表,主要为发散风寒,多用于治疗感冒轻症;生姜可止吐,这也是一个特殊的功效,它能和降胃气,治疗恶心、呕吐,被誉为“呕家圣药”。

很多人吃生姜,不知道是否需要去皮。其实,生姜皮也是不可多得的好东西。中医认为,生姜皮味辛、性凉,具有行水、消肿的作用,可治疗浮肿腹胀痞满等病症。因此有“留姜皮则凉,去姜皮则热”之说。建议日常食用生姜最好不要去掉皮,这样可保持生姜药性的平衡,充分发挥生姜的整体功效。

但生姜因为它性微温,具有发散作用,有一些人是需要禁食的,比如说阴虚内热、内火偏盛之人,还有患有目疾、痈疮、痔疮、肝炎、糖尿病及干燥综合征的患者不宜食用,孕妇忌食。生姜作为调味剂,不可多食,多食易生热损阴,致口干、喉痛、便秘等症。

晚综

生活妙招

冬季皮肤瘙痒 应该如何应对

1.洗澡不宜过勤,一般一周2至3次就行。如果洗澡过勤,会洗掉大量皮脂,破坏皮脂膜,在皮肤分泌皮脂相对不足的情况下,皮肤会干燥、粗糙,引起皮肤瘙痒,并且加快皮肤老化的速度。如果必须每天洗的话,尽量不要用洗浴用品,洗澡的水温一般不超过40℃。老年人尤其要注意,随着年龄增大,皮脂腺分泌逐渐减少,不能过于频繁用热水及肥皂洗浴。

2.澡后及时涂抹保湿类护肤品,一般建议洗浴后3分钟内涂抹。甘油具有保湿、润肤作用,对皮肤没有刺激性,可以长期使用。

3.瘙痒严重的患者,可以在医师的指导下服用止痒的抗组胺药,如西替利嗪片、氯雷他定片等,同时局部外用激素类软膏配合尿素软膏。另外,也可服用祛风养血、滋阴润燥的中药制剂。

4.放松心情,不过度疲劳,不吸烟、饮酒,不喝浓茶、咖啡,不吃辛辣食品,多食富含维生素C的蔬菜和水果。

晚综