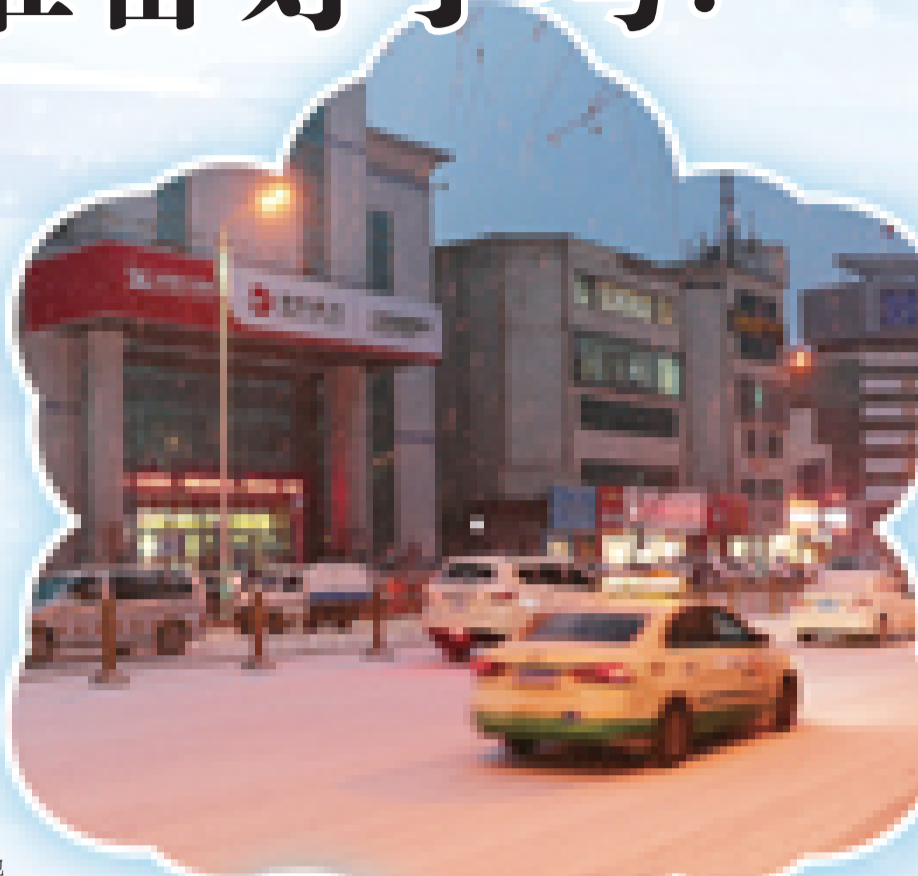


小雪已至 安全过冬 你准备好了吗?

南方的“小桥流水人家”是细致的美,如诗如画。“北国风光,千里冰封,万里雪飘”,则带着豪情壮阔。小雪已至,我市也迎来了大面积降雪。雪给我们带来了冬天的气息。塞北的雪把这座城市装点得焕然一新,给人们带来惊喜和欢乐,很多小伙伴开始拥抱大地,打雪仗、堆雪人,迫不及待地感受冬天的乐趣。但是冰雪天气造成路面湿滑、能见度降低,同时也给人们的出行带来了不便,有很多安全隐患。特别是老人、小孩、孕妇一定要注意雪天出行安全。

记者在这里整理了一些关于冬季雪天的安全常识,希望可以帮助大家度过一个安全、愉快的冬季。



▲雪天行车要控制车速,避免急打方向

骑行、步行 依然不可大意

雪天路滑,出行尽量选择公交、地铁、出租车等交通工具。开私家车出行,路滑而且容易拥堵出现事故;自行车、电动车在雪天也要注意安全。步行是上上之选。出门之前,尽可能武装到全身每一个部位。尤其是下半身,穿上厚实的棉裤,摔跤了也不至于那么痛。选择雪地防滑棉鞋或登山鞋,不宜穿皮鞋、硬底、泡沫底的鞋,同时鞋底沟纹越多越深防滑效果越好。鞋码不能太大,最好穿两双袜子,这样既有利于防滑,又能确保行走时重心的稳定,并且保暖效果好。

因为地滑难行,因此过马路至少要距车辆50米多的时候才可以通过。行走时步幅要小,速度不宜过快,双手放在身外做好随时应对特殊情况的准备;在上台阶时,抓好护栏,保持重心踏稳再前行。不能脚跟着地快速前行,走路要踏在有积雪的地方,被人踩过的地方雪已经被压成了冰,所以踏在有积雪的地方,摩擦力会大些,较安全。由于部分地区降雪量较大,树木存在被压倒的危险,出门时应尽量远离树木、高处建筑牌等,谨防因坍塌被砸伤。由于雪的覆盖,道路上许多“陷阱”会被遮住。因此,出门在外时应千万小心,注意低洼、井盖、建筑材料上的钉子等。

骑非机动车遇到下雪,千万不能边打伞边骑行,也不要加速骑行,要选择无冰冻、雪层浅的平坦路面,并且应与前面的车辆、行人保持较大的距离。如果有必要,轮胎放掉一些气,这样可以增加与地面的摩擦,不致滑倒。刹车要缓,拐弯要慢且角度应尽量加大,集中精神,随时准备应付突发状况。

老人、小孩、孕妇 雪天请谨慎出行

当我们感叹“千里冰封,万里雪飘”的北国风光时,大雪也给老人、小孩和孕妇带来了安全隐患。雪天因为路滑摔倒,轻者肌肉拉伤或出现皮外伤,重者会引起骨折和脑部损伤,甚至流产。那么,怎样才能确保安全?老人、小孩、孕妇应该注意什么?

雪天到来,心梗、中风等心脑血管疾病很容易发作,因为此时室内外温差较大,血管收缩或者舒张扩大,很容易诱发心脑血管疾病,一些高血压患者,应该尽量减少外出活动,保证头、脚等部位的保暖。雪后特别容易引起骨折,一般雪后第一天和三至五天是摔伤高峰期,伤者多为老年人和上班族。所以,应尽量避免外出,不要走有冰的地方,以及台阶、坡地等。雪天滑倒骨折部位多以腕部、腰部、髋部和肩部为主,一旦发生骨折应该尽快去医院就诊。其实,骨折还要以预防为主,冬季要积极锻炼身体,多接受阳光照射,促使体内合成更多的维生素D,协助钙质吸收,以利骨骼成分更新。老年人应适当补钙,平时应多摄取富含维生素D的食物,如沙丁鱼、鱼肝油等。小孩出行,一定要有大人陪护,谨慎慢行。

孕妇身体笨重,行动不便,容易摔跤和扭伤,引起流产和早产。在这种情况下,如果孕妇一定要出门的话,应有伴同行,穿上防滑的鞋,以免走雪地时滑倒,造成胎儿流产。随着胎儿的成长,母体的血液循环加重。因此,突然站起、向高处伸手取放东西,都会感到费力,还会发生眼花、头晕,出现脑缺血,容易摔倒。所以,一定要注意采取慢动作,而且不可连续做此动作,要稍稍休息后再做,以防疲劳和出现摔倒等意外事故。走路多了,也会使孕妇感到费力和疲劳,因此走一段路也要坐下休息一会儿。平时散步锻炼时,也要注意休息。雪天出行如果孕妇不慎摔倒了,不要慌张,如果大人没事,并无异样感觉是无妨的,如果有不适症状,速去医院检查。



▲儿童出门玩耍 要注意保暖

雪天欢乐多 儿童安全不可少

雪对于孩子的吸引力一点不亚于沙子和水,不少孩子欢呼雀跃跑出去要跟雪来一场亲密接触。雪景虽美,但是儿童安全问题却是不能忽视的,不要让美丽冬景给您的孩子“温柔一刀”。

玩雪前,最好给孩子穿暖和、贴身的衣服。不要穿长款的大衣或者戴长围巾,否则很容易被绊倒。玩雪时应给孩子准备棉帽、手套和口罩,最好戴上一副五指分开的防水手套,触碰雪时别随意脱手套,以免冻伤。玩雪后,不要马上烤火,可以双手用力搓来恢复温度,否则很容易生冻疮。父母应注意,不要让孩子过度运动,如果孩子在玩的过程中有出汗现象或者贴身衣服被弄湿的情况下,要把孩子带到室内休息,等待汗散掉或及时换掉被弄湿的贴身衣服。

雨雪天路上存有大量积雪,机动车辆在路上行驶时特别容易打滑,这也使机动车辆的制动性能在一定程度上有所降低。在横过马路时,如果看见有机动车辆行驶过来,千万要小心,等车过去以后再穿马路。此外,要在人行道上行走,平时有些孩子喜欢在快车道边缘行走,还有一些孩子把机动车辆留下的冰印当成了“溜冰道”,这样是非常危险的。大雪天气,为了预防路面结冰,环卫处会给路面撒上融雪剂,提醒大家不要把路上的雪弄到脸上以免伤害眼睛。尤其是小朋友们在打雪仗或玩雪时,千万别把雪往对方脸上撒,特别是马路边的雪很可能有融雪剂。同时,气温急剧变化,儿童对疾病的抵抗力会有所下降,不少人会关闭窗户,使用空调、电暖器,这样不利于空气的流通。家中、学校等室内场所应定期开窗通风,保持室内空气流通,降低交叉感染的风险。

学校也要把雪天学生安全作为重点工作来抓,应对冰雪天气,适时开展雪天安全教育,加强学生的安全意识,预防和避免安全事故的发生。



▲环卫工人第一时间清扫路面,确保市民出行安全

冰雪路面 行车攻略请收好

众所周知,在下雪天开车,需要万分注意。雪后第一天,大家尽量不要开车出行,选用公共交通出行或许才是最稳妥的。如果迫不得已需要开车出行时,我们也要做好充足的准备。

开车上路之前,一定要更换雪地胎,并在行驶之前建议大家先多怠速一段时间,先让空调正常运行。雪天行车前需把车身、车窗、车灯以及后视镜处的积雪、结冰清理干净,保持视线清晰。另外,先热车,等水温上升之后,再开启空调进行除雾,门窗玻璃和雨刷在没吹化之前最好不要动。

雪天行车途中,容易遇到一些湿滑的路面,路面附着系数非常低,车轮容易打滑,行车的危险性大。因此雪天行车最重要的原则便是“稳”,起步要稳,均匀起步,保持平稳加速,复杂路况时尽量低速行驶。行车过程中注意不要猛加速或紧急制动,过弯路或避让障碍物时需集中精神,控制车速,避免急打方向,雪天地面的阻力很小,应与前车拉开正常行驶距离的2倍以上。用脚制动时,应以点刹方式,即轻踩轻抬。下雪天或者大雾天,视线受限,这时候需要合理使用灯光,合理开启示宽灯和前后雾灯,雾灯可以更好地穿透雾气让其他车辆看到自己。雾天切记不要开启远光灯,因为远光灯的光线高射,被大雾折射后容易射入对向行驶的驾驶员眼中,使其视线模糊。要随时关注周边路况,注意避让行人与非机动车。因此,在行车时要注意随时关注周围路况,尤其是过路口和转弯要特别注意行人与非机动车,提前减速慢行,做到安全行车。

在冰雪路面上停车时,最好选择朝阳、避风、平坦干燥处停放,以防侧滑时碰撞。在路边停车时,尽量不要选择有积雪的树木旁边,避免因积雪过多压弯树枝掉下来砸伤你的爱车。希望大家对雪天出行需要注意的事项有了一定了解,希望大家在享受雪景带来的快乐时也能做到安全出行。

紧急状况处理小贴士

下雪降温,要适时增加衣服。特别是在户外,除了衣裤鞋袜穿厚实之外,还要戴好手套、帽子、围巾,防止冻坏身体、冻伤手脚。许多人以为,在寒冷的天气里出行,将鞋子、袜子等穿得紧一点会更加保暖,并且可以预防冻伤,其实这种想法是不对的。鞋袜过紧会导致局部血流不畅,热量无法顺利到达脚部,反而不利于保暖。在寒冷的冬季,衣物不要裹得太紧,并且要保证衣服鞋袜的干燥。在雪地里手脚冻僵了,千万不要马上在暖气上烤或者在热水中浸泡,那样会形成冻疮甚至溃烂。应该回到温暖的环境中去,让冻僵部位的温度慢慢回升。最有效的方法是用手搓,通过摩擦增加温度,促进自身的血液循环,以恢复正常。

大雪天气易造成路面湿滑,低温还会导致路面结冰。因此,行走时不能急奔快跑,防止意外跌倒。宁可踩在厚厚的积雪上也要避开浮冰和积水,不要贪图有趣滑着走,要尽量抬起脚,实实在在地踩下去,一步一步稳稳走路,降低摔倒的可能性。在雪地摔倒应立即弯曲身体,收拢四肢以降低重心,检查身体状况,若骨折就近用硬物固定受伤部位,防止二次伤害,并及时就医。骑行出现滑倒、摔伤等事故,如还有知觉,应尽量通过通讯设备呼救,或者向路人呼救。如果在野外,应该找到庇护所,避免被大雪埋没及冻伤身体。

驾车遇到事故,果断弃车保护现场,等待交警、保险公司前来处理。若是严重事故,首先确保自己及他人人身安全,尽快离开事故车辆。如已无法动弹,随机应变,尽可能保持意识清醒,利用通讯设备呼救。



▲路面湿滑,老人、小孩、孕妇应减少出行