@所有人！这份防汛避雷指南请收好

防汛避雷知识

夏季是暴雨、洪水、雷电频发的季节，每年汛期，这只“猛兽”总让人猝不及防，威胁着人民群众的生命财产安全。加上十堰是山城，河沟、堰塘、水库、深水潭等危险水域较多，还有地势较低的路面、下水道、地下通道等容易产生积水，因此，市民有必要了解相关知识，从而预防和减少它给我们带来的危害。

■记者 徐正国

遇暴雨洪水险情这样应对

天有不测风云。在这炎热的夏季，有时，一阵闪电雷鸣过后，暴风骤雨呼啸而来。要是形成“坨子雨”，降雨区域及其下游防洪防溺水的危险指数会迅速上升。

从全国最近的新闻报道中不难发现，不少地方出现暴雨后，总会有一些群众遇到被洪水围困的险情。

遇到这种险情怎么办？市应急管理局应急指挥中心负责人表示，发现洪水险情后，要迅速向高处或者安全地点转移，保持通讯畅通，遇到危险未能脱身时，要及时报警求助。遇到道路大量积水、路况不明时，不要贸然涉水通过；不要在野外危险水域玩水、游泳、行走；不要沿着洪水方向奔跑，要向洪水两侧快速躲避。

如果已经落水，要尽可能地抓住水中漂流的木板、箱子等漂浮物，从水上转移。若发现树木、坝坎、岸沿等高地，要想方设法靠上去。如果离岸较远，周围又没有其他人或可利用的漂浮物，不要盲目游动，以免体力消耗殆尽。

如果情况危急，在已经被洪水包围的情况下，要保持冷静，尽可能利用船只、木排、门板、木床等，做水上转移。若洪水来得太快，已经来不及转移时，要立即爬上屋顶、楼房、大树、高墙，做暂时避险，等待救援。不要独自游水转移。如果连降大雨，山区容易暴发山洪，遇到这种情况，应该注意避免渡河，以防被山洪冲走，同时还要注意防止山体滑坡、滚石、泥石流等可能带来的伤害。

“发现高压线铁塔倾倒、电线低垂或断折，要远离避险，不可触摸或接近，防止触电。洪水过后，要服用预防流行病的药物，做好卫生防疫工作，避免发生传染病。”该负责人特别提醒，夏季暴雨说来就来，加强人身和财产安全防范尤为重要。市民要时刻关注天气变化，特别是收到气象部的雷暴天气预警后，更要做好防范，尽量待在家，或远离江河湖堰等水域，以防暴发水洪、泥石流以及上游降雨殃及下游的事故发生。

户外避雷要掌握以下方法

狂风暴雨往往伴随着雷电。雷电对生命财产造成损害的案例也时有发生，特别是在野外，掌握避雷方法十分重要，在关键时刻能救命。

市气象局防雷中心主任郭金良介绍，我市今夏雷暴天气频发，仅8月5日至6日，全市发生闪电近2000次，“打雷时待在家会安全一些，但不能靠门窗太近，也不要使用太阳能热水器洗澡。住在高层的，还要注意关闭门窗。”

“如果在户外，遇到打雷就要格外小心。”郭金良称，遇到雷雨天气时，不要停留在高楼平台上，在户外空旷处也不宜进入孤立的棚屋、岗亭等地。同时，要远离建筑物外露的水管、煤气管等金属物体及电力设备。“不宜在大树下躲避雷雨，如万不得已，须与树干保持3米距离，下蹲并双腿靠拢。如果在雷电交加时，头、颈、手处有蚂蚁爬走感，头发竖起，说明将发生雷击，这时，应立即双腿并拢紧趴在地上，并拿掉身上佩戴的金属饰品和发卡、项链等，这样可以减少雷击造成的伤害。”

郭金良表示，如果在户外遭遇雷雨，来不及离开高大物体时，应立刻找一些干燥的绝缘物放在地上，然后双脚合拢坐在上面，切勿将脚放在绝缘物以外的地面上。在户外躲避雷雨时，应注意不要用手撑地，要双手抱膝，胸口紧贴膝盖，尽量低下头，因为头部较之身体其他部位最易遭到雷击，“当我们在户外看见闪电后几秒钟内就听见雷声时，说明正处于近雷暴的危险环境，此时应停止行走，两脚并拢并立即下蹲，不要和他人拉在一起。”

此外，郭金良提醒，遇到雷雨天气时，不宜在旷野中打伞或高举羽毛球拍、锄头等；不宜进行户外球类运动；不宜在水面和水边停留；不宜在河边洗衣服、钓鱼、游泳、玩耍；不宜快速开摩托车、快骑自行车和在雨中狂奔，因为身体的跨步越大，电压就越大，也越容易伤人，“如果在户外看到高压线遭雷击断裂，此时应提高警惕，因为高压线断点附近存在跨步电压，身处附近的人此时千万不要跑动，而应双脚并拢，跳离现场。”

慰问医护人员 举行知识竞赛

市中医医院开展系列活动庆祝医师节

■文、图/记者 徐国文 特约记者 郑石 实习生 夏锌雨

本报讯 8月19日是第二个“中国医师节”，今年的主题是“弘扬崇高精神，聚力健康中国”。为庆祝该节日，市中医医院举行了一系列丰富多彩的暖医活动，让全院医护人员共同度过了一个喜庆欢乐的节日。

昨日上午，市中医医院领导班子来到医院各科室，为医护人员送上鲜花、巧克力等礼品，向他们致以节日的问候。“医院的成绩离不开你们的辛勤付出，祝你们节日快乐。”暖心的话语让医护人员感到温暖和幸福。

昨日下午3时许，市中医医院大会议室内聚集了该院数十名医师，他们分成多支代表队开展中西医知识竞赛活动。“风湿科代表队请看题，请开始答题……”随着主持人的话音落下，各参赛队员纷纷投入到紧张有趣的知识竞赛中。

据了解，8月16日，鄂西北厂长经理协会健康养生座谈会在该院一楼会议室举行，50余名厂长经理听取了市中医医院中医专家孟彪宣讲《冬病夏治话养生》健康讲座，现场体验刮痧、敷贴等中医药适宜技术，并就养生之道和医院专家们开展深入交流。

据了解，第二个“中国医师节”期间，市中医医院还将组织医院专家们深入十堰经济技术开发区翔安广场、赛武当广场、龚家湾社区等开展多种形式的义诊咨询活动，为市民送医送药。同时，该院还准备组织部分优秀业务医师前往延安，到这个红色革命根据地接受爱国主义教育。



中西医知识竞赛活动现场。

智豪向前 越级登场

——十堰东风风神2020款AX7上市暨奕炫赞赏会成功举行

8月18日上午，十堰东风风神2020款AX7上市暨奕炫赞赏会在十堰亨运4S店成功举行，活动现场由销售顾问向到场的客户和媒体记者详细介绍了两款车型并公布了订购的优惠政策。

本次上市的东风风神2020款AX7车共推出3款车型，售价11.99–13.39万元。外观方面最大变化是前脸，采用了全新的星空格栅，由几何形状构造出的内凹式格栅设计极具立体感。配置方面，最新的WindLink3.2智能车机系统，服务流量从5年每月赠送1G升级为5年不限流量。主动安全方面，360度全景影像、前后探测雷达、半自动泊车系统、EPB电子驻车制动系统、AutoHold自动驻车系统、FCW前碰撞预警系统、AEB刹车辅助系统、陡坡缓降、盲点监测等一应俱全。动力方面，新车全系标配1.6THP发动机，最大功率125kW，最大扭矩250N.m，匹配爱信6AT变速箱，并且新增电子换挡杆，有操作失误提示和一键回到P挡功能。

本次活动上亮相的是东风风神奕炫1.5T车型，犀利的车身线条勾勒出非常运动的姿态。同时它的前脸设计也非常有特色，两侧的镀铬装饰营造出“獠牙”的感觉，提升了整个前脸的气势。奕炫的内饰采用了大量流行元素，加入了平底方向盘、悬浮式液晶屏幕、液晶仪表和触控式空调面板等。同时，奕炫还有全黑内饰以及黑/红双色内饰可选。在配置上，奕炫的高配车型拥有L2级别的自动驾驶辅助系统。全系标配的配置有中控大屏、液晶仪表、定速续航、无钥匙进入/启动系统、车身稳定系统、可视倒车、胎压监测和皮革座椅等。发动机最大功率110kW，峰值扭矩230Nm，为这款车型提供了充沛的动力。

据悉，东风风神奕炫将于9月9日正式上市，预售期间在十堰亨运东风风神4S店交9.9元、99元、999元三档预售定金，最高可享万元购车礼包。

记者 欧阳龙