

## 踩踏预防： “一米”间距、“三姿”体位、“肚子”复苏

10月29日晚，韩国首尔市中心龙山区严重踩踏事故，已造成154人死亡，132人受伤的惨剧。这一震惊全球的因节日派对狂欢变成噩梦的世纪之痛，是一种因人群集中出现“多米诺骨牌”一样连锁倒地的踩踏所致。怎样预防踩踏事件？遭遇踩踏，如何有效自救互救？“一米”间距、“三姿”体位、“肚子”复苏教您掌握防护救应对“踩踏”之要法。

### 一法：切记“一米”阳光公共安全距离

踩踏发生的原因，无外乎两个：一是人群密集；二是在某个外在干扰影响下，人群出现瞬间的集体行动恐慌，进而演变为慌不择路地逃离，最终在互相挤压中酿成伤亡大祸。有鉴于此，倡导在大型集会甚至是日常交往中，应人人遵守“一米阳光公共安全距离法则”，即人与人之间有意识地保持一米距离。一般情况下，人体的手臂长度，约等于身高的一半，“一米”能防推搡。以一个身高180厘米的人为例，通常其臂长约90厘米。也就是当他手臂伸直时，也不会触及一米安全距离，可以避免推搡，也可以避免拥挤摔倒后引发的多米诺骨牌效应，架构起一个防护空间。而从运动生物力学角度看，当人体肘关节完全伸直时，无论是屈肘肌还是伸肘肌，各肌肉臂值基本上都是处于最小值。也就是说，即便手臂伸直后碰到前方的人，此时推搡力也是最小的。一米距离，看似简单，实则一条护卫线、一道安全杠；集体生活中，还真不能少了“一米”这样的公共安全概念。当人们面对突发公共事件时，常常是猝不及防而身不由己，事前预防显得尤为重要。正如“海恩法则”所说，任何安全事故都是可以预防的。一米阳光安全距离法由此应运而生。未来在应对可能发生的公共事件上，将安全意识、秩序意识深植于心，除学习应急的急救互救技能外，呼吁全社会公民遵循一米阳光安全距离法则，灌输一米阳光安全距离法则安全意识理念，形成全社会公民自觉践行一米阳光安全距离法则条例，不失为防患未然的明智之举。

### 二法：保持“三姿”躯体生理空间体位

当遭遇拥挤的人群时，应尽量走到人群的边缘“靠边站”外，避免其在混乱中被踩伤的同时，采用“三姿”躯体生理空间体位，亦是规避减少伤害的有效应对措施。一姿：拥挤人群中，左手握拳，右手握住左手手腕，双肘撑开平放胸前，形成一定空间保持呼吸；二姿：拥挤人群中不慎倒地时，双膝尽量前屈，护住胸腔和腹腔重要脏器，侧躺在地；三姿：拥挤人群中被挤到无法成侧卧状，也应

尽力呈俯卧位姿态，双手十指交叉相扣，护住后脑和颈部，双肘尽量支撑身体，腰向上呈弓形，以尽量保护头、颈、胸、腹部等重要部位。

### 三法：学会“肚子”腹部提压心肺复苏

在踩踏事故中，遇难者死因多是撞击、挤压、碾挫等因素所致创伤性心脏骤停。创伤性心脏骤停，通常是指外部暴力作用于人体，产生机械性损伤和失血缺氧，引发的心搏、呼吸、意识停止的临床心脏骤停综合征，也称濒临死亡状态，而通过建立人工循环和呼吸的心肺复苏，就成为抢救心脏骤停患者“起死回生”的主要手段，但数据表明创伤性心脏骤停抢救成功率仍居“低”不“高”，存活率仅为0~3.7%，如何根据踩踏导致的心脏骤停特点，摸索出与非暴力原因导致的非创伤性心脏骤停不同的规律，是提高踩踏引发创伤性心搏骤停患者心肺复苏成功率的关键。

鉴于踩踏这一外部暴力直击人体，产生胸部外伤、血气胸、心脏压塞所致的心脏骤停，是传统胸外按压心肺复苏的禁忌症，故对此类心脏骤停患者应用传统胸外按压心肺复苏效果不佳。针对心脏骤停实施传统的胸外按压禁忌证限制，应运而生中国自主知识产权的腹部提压心肺复苏技术。腹部提压心肺复苏术就是源于临床上胸外按压禁忌症患者，且在实施胸外按压心肺复苏过程中约30%~80%并发肋骨或胸骨骨折，骨软骨交界分离导致肺、胸膜及心脏损伤，从而限制了对传统胸外按压技术的实施，影响了心肺复苏的成功率，由此探索出“胸路不通走腹路”的新方法。腹部提压心肺复苏是针对心脏骤停患者，采用腹部提压心肺复苏仪吸附于心脏骤停患者中上腹部，以100次/min的频率连续交替对腹部实施向上提拉（提拉拉力10~30kg）和向下按压（按压力40~50kg），改变胸腹内外压力，发挥“腹泵”“胸泵”“心泵”效应，进而建立人工循环与呼吸并重的心肺复苏术，尤其是踩踏发生时挤压性窒息导致的心脏骤停，腹部提压心肺复苏通过改变腹内外压力，使占呼吸80%的膈肌上下移动发挥腹式呼吸效应，起到了体外腹式人工呼吸改善缺氧的作用。（来源：科普中国）



### 国有建设用地使用权规划建筑限高更正通知

我局于2022年10月18日发布“来自然资规告字〔2022〕13号”挂牌出让公告，现依据《来安县顶山-汉河省际毗邻区新型功能区启动区控制性详细规划》（来政秘〔2021〕27号），对位于汉河新区康宁路南侧、朝阳路东侧一宗编号为LABZD2022-64地块的规划建筑限高予以更正，由原24米调整为30米。

特此通知。

来安县自然资源和规划局

2022年11月10日

### 道路封闭施工公告

尊敬的驾驶员及市民朋友：

为做好滁宁城际铁路（滁滁段）沿线道路恢复，提高徽州路道路通行条件和能力。根据道路恢复建设计划，并经主管部门批准，徽州路（中心三路至中新大道）从2022年11月12日至2023年6月31日进行全封闭施工。期间过往机动车及非机动车辆请绕行苏州路、杭州路、滁州大道。

给您出行带来不便，敬请谅解！

建议绕行线路，由北向南：1. 徽州路→中新大道→苏州路、杭州路；2. 徽州路→中新大道→滁州大道。由南向北：徽州路→苏州路、杭州路。

滁州市交通巡逻警察支队  
滁州市滁宁城际铁路发展有限公司  
滁州市路桥工程有限责任公司  
2022年11月10日

### S09明巢高速公路涉S07徐明高速改扩建施工公告

因S09明巢高速公路施工需要，将于2022年11月11日6:00—2022年12月31日17:30对徐明高速K136+380—K136+810段（明光枢纽以北）实施交通导改，届时过往车辆在经过上述路段时将改道至临时保通车道行驶。随工程进展需进一步采取交通管制措施的，另

行发布相关通告和信息。请途经该路段的司乘人员根据相关交通管制规定，妥善安排出行计划和路线。严格按照施工路段设置的施工标志标识有序通行。由此带来的不便敬请广大司乘人员谅解。特此公告。

安徽明巢高速公路开发有限公司  
安徽省徐明高速公路管理有限公司  
滁州市公安局交通巡逻警察支队  
高速四大队  
安徽省徐明高速公路路政大队  
中交第二航务工程局有限公司  
2022年11月10日

发展绿色金融  
建设美好生活

中国建设银行  
China Construction Bank

客户服务热线：95533  
网址：www.ccb.com

滁州日报社广告热线

0550-2175666  
15755009999

天长办事处 简主任 13955097038

兴廉政之风 树浩然之气

反对腐败 倡导廉政

由市级文明单位 来安县公共资源交易中心 特约刊登