

## 入水能游(25)

### 洪水自救法

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2011年6月15日

#### 洪水自救

中國長江中下游流域的同胞辛苦了，遇上「旱澇急轉」的災禍。原本大旱的地區，從抗旱急轉至抗洪，突然遭受暴雨襲擊，山洪河水爆發，水淹家園，數十萬人受災，死傷無數。從電視報導中看到，獲救的多是倉皇逃生，身無長物，可憐可憫。回顧香港雨水多的季節，居住在低地區的市民，很多時候亦要面對水浸之苦，救援人員在急流中扶老携幼逃離災場的驚險情景歷歷在目。天災當然很難避免，但若然知道居處有機會受到洪水威脅，做好防預及準備工作，避免倉皇逃難則是刻不容緩，全掌握在自己手中。我們當然要依足政府所宣傳的，不立危牆之下，以及做好保持渠道暢通，定時修繕及鞏固家居附近斜坡等工作。另一方面，學習一些如何面對洪水的自救方法，則更能保障自己，提高存活的機會。「國際救生聯盟」所發出的「洪水自救手則」極具參考價值，值得學習。

#### 逃生包

若然你的居所有被洪水圍困及水浸的危險，準備「逃生包」是必需的應急功夫。「逃生包」定必要放於家庭成員在危急及匆忙中隨手可取的地方。「逃生包」內要配備的東西如下：

- ◆ 緊急拯救聯絡電話號碼。包括你親朋戚友的電話號碼，以便手機失靈，甚或自己「失魂」，可「保持通話」及求救
- ◆ 密封的急救用品
- ◆ 厚手套
- ◆ 個人浮物例如救生衣
- ◆ 哨子以便求救
- ◆ 輕便閃燈，如單車用的LED之類以便救援人員容易發現你的位置
- ◆ 少量衣服以便更換保溫
- ◆ 小型吹氣小艇
- ◆ 以防水袋儲存家中各人必須資料、銀行戶口號碼及病歷等
- ◆ 珍貴的相片以備家園盡毀時也可留念
- ◆ 可長期存放的求生食品
- ◆ 家人必需的藥物(要定期更換以免過期)
- ◆ 小型收音機，電池要密封定期更換
- ◆ 螢光防水衣
- ◆ 少量密封空膠袋以便存放隨身物品及文件，如手機、身份證等

不要認為上述物品太阻家居地方而有所忽略，若能以壓縮袋包裝的話，體積必然大大縮小，值得考慮。

### 定期與家人作逃生演習

日本 311 海嘯中傷亡不大的原因就是國民有危機感，定期作逃生演習，災難臨頭時，看到他們從容不迫向安全高地避難便是平日演習的效果。演習的內容從在那裏找到「逃生包」開始，跟着是如何穿上救生衣，跟據擬定的逃生路線，向安全地點或高地進發，並定期看看需否更改。如何分配照顧家中弱小及寵物亦要隨時間而修訂。最好能定期訓練在急流中游泳或飄浮。

### 洪水淹至危機處理

雨勢持久不停，要保持鎮定，收聽電台最新消息，密切觀察四周環境，形勢不妙時，通知家人取出「逃生包」，穿上螢光救生衣，帶同預備物品，循安全路線逃到高地，離開家園之前謹記把所有水電煤關掉。如有需要可把沙包放在廁中以防污水倒灌。

如不幸浸在水中，可啟動閃燈吸引地面及空中救援人員注意。頭部要露出水面，盡量不要讓自己失溫，只可脫去厚外衣以免阻水消耗體力，不可除帽以便保暖因為頭部最容易散熱。盡量抓緊其他浮物以助漂浮，盡量游到較安全地方，例如陸地或依附較大型浮物，盡量減少身體浸在水中的面積，把失溫降至最低。若然身體要長期漂浮浸於水中等待救援，保持體溫至為重要，因為如果體內溫度降低，將會破壞各體內器官功能，冰冷的水很快地消耗你的體力，影響你的判斷能力，遇溺機會增大。

謹記漂浮時間越短越好，而保持體溫則越長越好。要在水中保持體溫，可把雙膝縮起繃緊，下肢緊合，雙手互相緊抱，頭部必然要停留在水面。

### 洪水過後

災後重返家園必然有很多善後工作進行，千萬不要吝嗇受洪水浸過的食物，要注意水源有否被污染，飲用水必須煮沸，一切家居電器及燃氣爐具等要經安全檢測才可應用。特別要注意洪水期間有沒有小動物及昆蟲已入伙進駐你的家園，還有數之不盡的項目，總之能夠返家已是萬幸，用心面對餘下的挑戰吧。