

# 遭遇踩踏,这些方法可以“保命”

10月29日晚,韩国首尔龙山区梨泰院大规模人员聚集,引发严重的踩踏事故。据媒体最新消息,遇难者已上升至156人,其中包括4名中国公民,另有超过100人不同程度受伤。在世界各地,踩踏事件时有发生,已经成为一大公共安全问题。

怎样预防踩踏事件?遭遇踩踏,如何有效自救互救?11月2日,长沙市120急救中心培训科科长、主治医师吴柱为大家答疑并表示,若遇踩踏事件,倒地者最佳防护姿势为抱头屈膝蜷缩以减小受伤可能,尽可能保证呼吸运动空间。

## 1

人流密度高的公共场所,踩踏事故多发生在人口聚集、

据不完全统计,2010年至2020年间,全球至少发生了55起较大规模的踩踏事件,导致至少4300人死亡。发生场景主要以大型聚会为主,包括体育赛事、宗教活动、节日聚会、文娱演出等。吴柱说,踩踏事故多发生在人口聚集、人流密度较高,容易形成人流瓶颈的公共场所局部区域,譬如商业区、景区、运动场所、夜总会等。

这四种情形易发生踩踏:一是大客流时前面有人摔倒,后面人未留意,没有止步;二是人群受到惊吓,产生恐慌,在无组织无目的的逃生中,相互拥挤踩踏;三是人群因过于激动,如兴奋、愤怒等而出现骚乱,易发生踩踏;四是因好奇心驱使,造成不必要的人员集中而造成踩踏。

赶赴梨泰院事故现场救治的专家判断,大多数遇难者的死因归结为窒息造成的创伤性心脏骤停。对此,吴柱分析说,一旦有人不小心摔倒,或被人群挤倒,就会造成“多米诺骨牌效应”,人们一批一批倒下,后面的人推挤前面的人就会一层一层挤压在一起,胸部受到严重挤压的,根本没办法扩张。人的呼吸是需要胸腔扩张来完成的,由于人压着人,呼吸受限,如果不能及时解除,在短短的几分钟内,人就会因无法呼吸导致窒息死亡。

在踩踏事故中,女性和儿童的伤亡率远远高于男性。女性和儿童身体素质较弱,身形相比男性要瘦小,在拥挤的过程中很容易站不稳,在跌倒被踩之后较容易受伤和出现窒息,因此伤亡率高。

## 2

提早防范避让,稳住双脚不弯腰

梨泰院踩踏事故亲历者拍摄的一则短视频显示,现场人满为患,拥挤不堪,一名白人男子意识到危险,迅速爬到了近旁店家的招牌上,躲过一劫。

“发现有踩踏风险,可以像他一样就近寻找避险物。”吴柱说,要设法靠近墙壁、柱子,有的甚至可以爬到周围的牢固物体比如灯箱、粗柱子等上面避险。待人群过去后,迅速离开现场。切记要远离店铺的玻璃窗,以免因玻璃破碎而被扎伤。如果路边有商店、咖啡馆等,立即进去暂避风险。

灾难事故往往难以预料,提早防范至关重要。平时要提高安全防范意识,避免去过度拥挤的场所。如果身处人多的场所不要推挤、不起哄、不制造紧张或恐慌气氛。一定要保持警惕,尽量走在人流的边缘或尾部。当发现有人情绪不对,或人群开始骚动时,要做好准备保护自己和他人的。发觉拥挤的人群向自己行走的方向来时,应立即避到一旁。

不要“逆流而动”。比如突然看到人流向一个方向涌动,这时不要胡乱随着人流的方向走,更不能逆着人流前进,也不要停下,不要硬挤,而是一边顺着人流一边向两侧移动,一直移出人群。

稳住双脚,谨防摔倒。注意不要被绊倒,避免自己成为拥挤踩踏事件的受害对象。发现前方有人突然摔倒,一定要大声呼喊,尽快让后面的人知道前方发生了什么,停止继续向前拥挤。当带着孩子遭遇拥挤的人群时,最好把孩子抱起来,以免孩子在混乱中被踩伤。

不要弯腰。不可弯腰蹲下系鞋带或捡钱包,即便鞋子被踩掉,也不要弯腰提鞋或系鞋带。一旦身体降低,重心偏移,很可能被四面涌来的人潮推倒或淹没。

至于公共场所管理方,要有风险提示,根据人流密集程度以及道路狭窄情况,进行风险等级的预警,及时调整分流设施并引导人群。做好紧急情况的应对预案,踩踏事件发生时根据预案灵活处置,最大程度减少意外发生。



网络图片

## 3

拥挤时不慎摔倒,这几种方法可自救

发生踩踏事件摔倒后,该如何保护自己?吴柱介绍了几种实用的方法:

**拳击式自救法:**被人群拥着前行时,要撑开手臂放在胸前,背向前弯,移动时双手握拳架在胸前,就像“拳击手”的防守姿势,胸前形成一定的空间,以保持呼吸道畅通。如果有机会与人沟通,最好与周围的人手挽手在胸前,共同抵御外来的压力。

**侧卧位自救法:**若被推倒,要设法靠近墙壁。面向墙壁,设法使身体蜷缩成球状,侧卧于地面进行自我保护。应一手护住枕部一手护住后颈,双臂护住颞部和面部,身体屈曲,下肢蜷缩,保护好头、颈、胸、腹等重要部位,尽可能减少可能被踩踏的面积,而且还能形成一定空间保证呼吸。应急管理部将这个姿势总结成二十四字诀:紧急侧卧,双手扣颈,护住头部,蜷缩成团,并腿收拢,全身紧绷。

**俯卧位自救法:**如果已经被挤倒,无法形成侧卧位,也可以顺势形成俯卧位,双手抱头,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。等人群过后,迅速爬起离开。

## 4

踩踏伤员,分情况救治

当发生踩踏等群体伤害事件时,可拨打紧急救援电话120、119、110,启动紧急救援体系。呼救越早,专业救援力量到达现场越早。

疏散人群以后,评估环境,确认现场安全,做好个人防护。检查伤者生命体征,判断伤者意识、气道、呼吸,制止活动性大出血、解除气道梗阻等威胁生命的伤情。

吴柱表示,群体性伤员救治遵循“先抢后救、先重后轻、先急后缓、先近后远”的原则进行救治。如果伤者意识不清醒,有呼吸和心跳,注意清理呼吸道异物,保持呼吸道通畅,监测生命体征。

如果伤者无反应无呼吸,立即开放呼吸道,现场实施心肺复苏。由于遭踩踏后的伤者有可能出现肋骨骨折、脏器破裂等,这时需检查伤者全身的伤情,避免不当的按压手法给伤者造成次生损伤。

对伤者伤口可实施现场初步止血、包扎,对骨折的进行临时固定。服从现场统一指挥,协助120急救人员将伤者安全送院救治。

(据《长沙晚报》)