

# 呼和浩特暴雨应急响应升级,避险要点请牢记!

新报讯(草原云·北方新报记者 马丽侠 通讯员 付亚楠) 根据天气形势分析,预计7月24~26日,呼和浩特全市仍将出现强降水天气,大部地区有暴雨,中南部有大暴雨,累积降水量60~200毫米,最大小时雨强30~50毫米,降水期间伴有短时强降水、雷暴大风、冰雹等强对流活动。7月24日10时30分,呼和浩特市气象局将全市重大气象灾害(暴雨)Ⅲ级应急响应升级为Ⅱ级应急响应。

那么,暴雨应急响应级别如何区分?又该如何应对?

Ⅳ级(四级)应急响应的启动条件是:预报较强降雨可能引发较大范围洪水;中小河流可能超警戒

水位;存在山洪或城市内涝风险。应对重点是政府加强监测和巡查,公众需关注预警,减少外出。

Ⅲ级(三级)应急响应的启动条件是:强降雨可能引发大范围洪水;重要河流可能超保证水位;山洪灾害高风险。应对重点是高危区域人员转移,部分户外活动暂停。

Ⅱ级(二级)应急响应的启动条件是:流域性大洪水风险;堤防决口或中型水库险情。应对重点为大规模转移避险,非必要行业停业。

Ⅰ级(一级)应急响应的启动条件是:特大洪水威胁;大型水库险情或重要堤防决口。应对重点是全社会紧急动员,启用国家级蓄滞洪区。

那么,暴雨预警公众该如何避险?

居家避险措施:立即检查安全隐患,疏通阳台、屋顶排水口,防止积水倒灌;低楼层住户用沙袋堵住门缝,贵重物品转移至高处。切断低洼处电源,避免触电(尤其老旧小区)。备足应急物资,准备至少3天的饮用水、食物(如压缩饼干、罐头)、药品、手电筒、充电宝。

外出与交通避险:非必要不外出,尤其避开山区、河道、低洼路段(如呼和浩特回民区、武川县等暴雨集中区域)。若必须出行,远离电力设施、广告牌,绕行积水路段(15厘米深流水即可冲倒成人)。车辆遇险处理,积水超过轮胎一半时勿强行

通过;若被困,立即弃车逃往高处。

高风险区域紧急应对:山区/农村居民要向高地转移,警惕山洪“三看一听”(水流变浑浊、水位骤涨、轰鸣声)。城市内涝区要避免蹚水(防触电、井盖冲失),远离隧道、桥洞。

特殊群体保护:老人、儿童、孕妇优先转移至安全场所;学校、企业按指令停课停工。

紧急情况自救指南:被困时拨打110、119或呼和浩特应急管理局电话0471-12350。无信号时制造声响(敲击金属)、挥动鲜艳衣物求救。

洪水突袭,向垂直洪流方向的高地逃跑,勿顺流逃生;利用门板、泡沫塑料制作简易浮具。



## 体能测试

7月24日,“奔跑吧少年”晴兰青少年艺术体操俱乐部进行了儿童体能测试。测试主要围绕提升青少年的身体素质展开,通过一系列科学的测试项目来评估儿童的运动能力。这些测试包括力量、速度、耐力、灵活性、协调性等多个方面,旨在全面了解儿童的身体发育状况,并为后续的体操训练提供依据。

摄影/草原云·北方新报首席记者 牛天甲

## 夜市里的“急救课堂”

新报讯(草原云·北方新报记者 郝少英) 为普及应急救护知识,提升群众自救互救能力,托克托县红十字会近日在玫瑰园夜市持续开展别开生面的“急救地摊”公益活动,将急救知识以接地气的“地摊”形式呈现,吸引了众多居民驻足参与。

活动现场,红十字志愿者们化身“摊主”,热情地向过往居民介绍急救知识。摊位上摆放着心肺复苏模拟人、自动体外除颤仪(AED)模型、急救包等专业设备,吸引了不少居民的好奇目光。托克托县“红马扎”志愿服务队的志愿者们用通俗易懂的语言,结合实际案例,详细讲解了心肺复苏、气道异物梗阻、创伤包扎等常见急救技能。该红十字会准备了丰富的宣传资料,包括急救知识手册、宣传折页等,发放给过往居民。资料内容涵盖了常见急救场景的应对方法、急救设备的使用说明等,方便居民在活动结束后继续学习。此外,现场还设置了互动问答环节,居民们积极参与,通过回答问题加深对急救知识的理解和记忆。

此次“急救地摊”公益活动,不仅让急救知识走进夜市,融入居民日常生活,也让更多人认识到急救知识的重要性,提高了群众的应急救护能力。托克托县红十字会将继续开展此类活动,让急救知识惠及更多群众,为保障生命安全贡献力量。

## 暑期不返乡 大学生志愿者在社区课堂 播撒知识星光

新报讯(草原云·北方新报记者 张巧珍 实习生 白一楠 耿江涛) “像这样,先把纸对折……”7月24日,在呼和浩特市八一路社区,内蒙古工业大学的志愿者一边讲解要领,一边握着小朋友的小手,剪刀在红纸上慢慢游走。作为内蒙古自治区“专业社工+志愿服务”试点社区,内蒙古工业大学经济管理学院“童心筑梦”志愿服务队在八一路社区为辖区青少年打造了“青苗营暑期成长班”。科技创新、非遗手工、小小志愿服务、财经启蒙……一系列特色课程,成为孩子们成长路上亮眼的“加油站”。

走进社区活动室,仿佛闯入了一个奇妙的成长乐园。非遗手工课堂,生肖剪纸的魅力让孩子们着迷。志愿者先细细讲述剪纸文化的由来,再手把手教大家握剪、运剪的技巧。孩子们握着红纸,跟着步骤画轮廓,小心翼翼地剪出图案,当一个个栩栩如生的图案跃然纸上时,成就感写满了他们的小脸。

科技课上,孩子们专注地摆弄着手中的硬纸板和凸透镜片,一个个简易VR眼镜就做成了。“原来VR眼镜是这样做出来的!”一位小朋友举着自己的成果,兴奋地看着镜片里的3D世界,眼睛里闪烁着好奇的光芒。志愿者们通过动画短片,把复杂的光学原理讲得浅显易懂,再让孩子们亲手实践,从裁剪到折叠,从组装到调试,每一个步骤都浸透着探索的快乐。

“小小理财家”实践课更是热闹非凡。志愿者搭建的“模拟超市”里,孩子们握着10元“虚拟币”精挑细选,盘算着怎么花掉手中的“钱”,在游戏体验中认识货币、学习消费规划。

来自通辽的大学生志愿者陈志浩,这个暑假和21名同学一起来到社区,开展关爱行动“七彩假期”志愿服务项目“青苗营暑期成长班”。他表示:“这些丰富多彩的课程让孩子们暑假不再只有电子游戏和动画片,也让我自己的假期变得更充实,更有意义。”