

高层起火如何逃生？记住这些危急时刻能救命

11月26日下午，香港大埔宏福苑发生五级火警，造成重大人员伤亡。高层火灾有哪些特点？如果遇到应该如何逃生？

高层火灾扑救难、隐患多、疏散慢、蔓延快

扑救难：考虑到登高面、作业面、气象条件等因素，一旦室内消防设施不能正常发挥作用，从室外进行扑救相当困难。

隐患多：高层建筑内各类场所多，业态复杂，容易贻误报警救援的最佳时机。

疏散慢：高层建筑层数多、人员多，垂直距离长，人员疏散耗时长、难度大。

蔓延快：高层建筑火灾荷载大，各类管道竖井多，从火灾调查的实际情况看，往往3分钟左右，烟气就能充满整个空间。

高层火灾如何逃生？

疏散逃生过程中，要用湿毛巾捂住口鼻，以免吸入烟雾，同时用湿棉被包住身体。如果已经有烟雾在蔓延，应当放低体位迅速移动。

根据位置判断危险性。

楼上发生火灾：这种情况



▲ 11月27日拍摄的香港大埔宏福苑火灾救援现场。（陈锋 / 摄）

危险最小，火在上面，人在下面，火势和浓烟被楼板阻隔。只要从楼梯下楼即可，下楼时不要乘坐电梯。

同楼层发生火灾：这种情况相对危险，逃还是不逃，主要看烟雾情况。

我们可开一条门缝：如果门外没有浓烟，就赶紧下楼；如果有烟就回到室内把入户门关好，堵住门缝防烟，等待救援。

身边发生火灾：如果发现室内起火，且火势控制不了，必须迅速逃离；如果火势把通向入户门的路线封住了，应该

找一个有外窗的卫生间或者房间，关门堵缝，做好防烟，等待救援。

楼下发生火灾：这种情况极其危险，很多人就是在这种情况下盲目逃生而不幸丧生。

这种情况下逃与不逃，主要是开门看烟：开一条门缝如果有大量浓烟涌入，说明走廊和楼梯间充满了浓烟，这时就要退回室内关门防烟等救援；

如果开门走廊里没有烟，但是楼梯间里有烟，仍然要退回室内关门等待救援；

如果开门走廊里没有烟，

楼梯间也没有烟，就可以迅速逃离。

牢记八字口诀“小火快跑，大火关门”。

什么情况下“小火快跑”？

自己家里发生火灾，而且无法自己扑灭，这时候如果火没有挡住逃生路线，要跑，再烧一会儿会更危险。

别人家里起火，有可能烧到自己家里来，楼道里没有烟雾，要择机跑出去。最好是早点跑。

什么情况下“大火关门”不跑？

自身没受到火或烟的威胁，楼道也没有可燃物，能够判断火不会马上烧进来，门外浓烟也进不了家门。

楼梯间里面着火了，而且浓烟不断，这个时候楼梯间就是个大火筒，通过楼梯间逃离会更危险，不跑。

切记，关上房门，用湿毛巾封堵门缝，迅速拨打119等待救援。

别人家着火，但经过分析肯定烧不到自己家里来，并且毒气也不可能过来，那就不跑，

做好防护，等待救援。

在选择躲避位置时，要尽量选择建筑物外侧靠近主要街道并且有可开启外窗的房间，要尽快拨打119，提供尽量清晰具体的信息，可在窗边发出声响或灯光挥舞衣物求援。

有一种产品要比湿毛巾更有效，就是大家俗称的“防烟面罩”，它能过滤掉火场烟雾中的有毒成分，是真正的火场求生保命“神器”。

四步学会佩戴防烟面罩

开：打开包装袋，取出防烟面罩。

拔：拔出内外罐两个橡胶塞。（注意：两个塞都拔掉才能保证顺畅呼吸）

套：套在头上，用手握住罐体，将呼吸口对准口鼻处，鼻身两侧不留空隙，视窗向前。

拉：拉紧保护绳，调整到面罩不松动，不挤压脸部，不漏气。

火灾中的自救，要视火灾的情形而定，尽可能早发现火灾，尽可能躲火避烟，才能最大限度地保证生命安全。

（据央视新闻客户端）

专家解答

孩子发热、咳嗽、咽痛就是流感？

医生建议及时就医明确病因

近日，有家长在社交平台上表示：甲流来势太猛，孩子周五还好好的，周日晚上就发烧到40℃。一问才知道周边好几个孩子中招了，不少班级直接被“横扫”！

南京儿童医院呼吸科主任、主任医师田曼表示，近两周来，流感样病例数量出现明显上升。她建议，若孩子出现高热持续不退、频繁呕吐、进食显著减少，尤其是精神状态明显萎靡等情况，应及时就医明确病因。

儿童流感阳性病例明显上升，请及时就医

“近一两周来，流感样病例数量出现明显上升，但并非所有出现发热、咳嗽等症状的儿童均为流感感染。”田曼告诉记者，根据南京儿童医院近期的病原学监测分析，出现相关症状的患儿中部分被确诊为流感，其余病例中，鼻病毒、呼吸道合胞病毒、副流感病毒等病原体仍占一定比例。田曼建议，若孩子出现高热持续不退、频繁呕吐、进食显著减少，尤其是精神状态明显萎靡等情况，应及时就医，既有助于尽早明确是否为流感，也可有效防范病情向重症发展。

据了解，并非所有发热、咳嗽或咽痛都由流感引起，尤其低龄儿童往往无法准确描述不适，仅凭症状难以判断病因，因此医院开展的专业核酸检测是鉴别诊断的最可靠方式。“流感药物的最大特点是仅对流感病毒有效，而对鼻病毒、合胞病毒、副流感病毒等引起的感染，现行抗流感药物并无治疗效果。”而对于家庭用自测试剂盒，田曼坦言，作为一种抗原检测，其阳性率跟核酸的阳性率相比几乎只有50%—60%，“如果测出阳性，基本上可以考虑为病毒感染，但测出阴性不代表就是阴性，还是要到医院进一步做核酸检测。”

另一方面，专家也指出，流感与其他病毒感染不同，对孩子来说更易引发重症。田曼解释，

在医院可实现对患儿病情的动态评估与轻重分级，尤其在病程72小时内是发展为重症的高风险期。她特别提到两大较重并发症：一是流感相关脑病，即病毒侵犯神经系统；二是呼吸系统受累导致的重症肺炎。此外，病毒也可能引发心肌炎，或影响肾脏、消化系统、血液系统等。“因此家长要格外注意孩子的精神状态、呼吸频率、脸色，如果出现了呼吸急促，面色发灰，甚至紫绀，很有可能已经是重症。”

无基础疾病的孩子不推荐预防性用药

如果家里孩子所在班级已经出现流感同学，是否有必要提前吃些特效药预防呢？对此田曼认为，是否需药物预防须视具体情况而定。她指出，对于有基础疾病如免疫功能缺陷、血液系统疾病、肾脏疾病，或长期使用激素、免疫抑制剂的儿童，可遵医嘱预防性使用流感药物。但她强调，“对于健康、未患病的普通儿童，目前并不推荐采用药物预防。”

田曼进一步解释，流感与普通感冒不同，其病程较长，发热可能持续2—3天，咳嗽症状也可延续1—2周，其间孩子整体精神状态往往较差。她提醒家长，疾病恢复本身需要一个过程，不必过度焦虑。“恢复要靠孩子自身的免疫力逐步修复，生病后最重要的就是保证充分休息，这是提升免疫力最有效的方式。”

（吕彦霖）

奶精+淀粉做成假奶粉，各大电商平台均有售！

11月29日晚，央视曝光一起造假奶粉案件，制假窝点12人被现场抓获。相关词条冲上热搜第一。

2024年8月，河南省中牟县公安局食品药品环境犯罪案件侦查大队的警察在日常摸排中发现，城郊一处偏僻的仓库里连续好几天传出浓烈的奶香气，引起了警方的怀疑。

经蹲点侦查，警方锁定此处为生产假奶粉的窝点。

随后，警方现场抓获该窝点从事生产作业的12名嫌疑人，并查获大量生产伪劣奶粉的原料、包装材料及设备。

据报道，犯罪嫌疑人是在出租屋使用麦芽糊精、固体饮料和乳味料粉混合，以花牛奶粉、山羊奶粉、骆驼奶等14种品牌奶粉的名义，在各大网络电商平台进行销售，销售区域几乎覆盖全国各个省份。通过刷好评的方式，营造出产品畅销，质量过硬的假象，误导消费者购买，同时还伪造海关报关单、检验检疫证明等文件，让消费者更加深信不疑。将成本低廉的劣质假奶粉以高价卖出，涉案金额650余万元。

经过专业机构鉴定，假奶粉倒入水后瞬间溶解，里边有大量麦芽糊精，几乎没有脂肪、蛋白质等成分。专家称，这样的假奶粉，其实就是90%以上的碳水化合物，和俗称为奶精的植脂末混合而成，也就是说这些假奶粉没有任何营养成分。涉事老板称，自己了解过假奶粉，是无毒无害无营养的，不会对人体有害，自己也曾担心会吃出人命。

2025年7月10日，中牟县人民法院对先期公诉到案的3名主犯作出判决，程鹰（化名）、马京（化名）、刘成（化名）犯生产、销售伪劣产品罪，判处有期徒刑15年，并处罚金。其他涉案的10余名犯罪嫌疑人也已移交检察机关提起公诉。（据《扬子晚报》）

央视曝光：14种品牌奶粉，都是假的