

聽到打雷先蹲下 專家教你「避雷姿勢」把傷害降到最低



台灣每年3至10月是落雷的高峰期，有「花蓮救命王」之稱的彭康祐表示，雷擊發生時，避免在空曠處，也不要站在樹下，勿高舉金屬物品，像是雨傘等。若不幸遇到雷擊，應立即蹲下，記得踮腳尖、腳跟要互相碰觸，且雷擊會有爆炸音，記得眼睛閉上、摀住耳朵，將傷害降到最低。要是有人遭到雷擊倒地，要把握先急救、再求救要領，或許能挽救性命。

避雷姿勢 把傷害降到最低

由於每年雷擊傷亡人數非常少，消防署沒有正式統計。上個月有登山隊在汐止新山夢湖的登山步道健行，撐傘隊員遭雷擊灼傷，幸無生命危險。去年7月，桃園一名吳姓建築工人被雷打死，手部有燒灼痕跡；2012年，台中張姓婦人在樹下躲雨遭雷擊，全身皮膚20%三度灼傷。

花蓮消防局救災救護指揮科小隊長彭康祐表示，在雷擊一剎那間，人體毛髮會有靜電及刺麻感，這時要趕緊採取「避雷姿勢」，立刻蹲下、踮腳尖，後腳跟要互相碰在一起，形成最短的迴路，讓電快速通過，可以把傷害降到最低，記得不能趴在地面上，反而更容易觸電。同時雷擊時空氣會有爆炸音及光電反應，要摀住耳朵、閉上眼睛，避免打雷聲和強光傷害。

心跳停止 先急救再求救

彭康祐說，打雷是直流電，與家電的交流電不一樣，雷擊一瞬間電就通過，不會停留在人體內。若不幸身邊的人被雷擊，首先注意周遭環境是否危險、潮濕，應趕緊移到安全處，如果身上有燒灼傷或衣物物品著火，應趕快將手摀住臉，趴在地上翻滾滅火；若失去意識，先用厚外套包覆撲滅，再以燒燙傷的SOP處理，衣物先暫時不要強迫移除。

他指出，雷擊最怕遇到的是心跳突然停止，比燒燙傷更需要急救，一般緊急狀況要先求救再急救，但雷擊是例外，因為心臟停止跳動非常急迫，應先CPR急救再求救。若要打手機，要在安全場所撥打，確認環境是否安全，不要因為救人而讓自己變成被救的人。

野外紮營 千萬別躲帳篷裡

登山突遇大雨該如何避難？彭康祐表示，當氣流不穩定容易產電，電的特性會往尖點打，若在野外不要在樹下，盡量避免在空曠處行走，人會形成尖點、易吸引雷電，若是在野外紮營，由於帳篷骨架都是金屬、易引電也不妥當，金屬物品盡量不要拿。因此發現天氣狀況不好時，就要趕快找地方避難，像是山屋等，以免受傷。

一聽到打雷 立刻避開水域

夏天民眾喜愛在溪邊玩水，但易遇到午後雷陣雨，彭康祐說，水就是電的良導體，曾有義消在海邊水域訓練，雷就打到水上，大家都有感到刺麻感，因此只要一打雷，就要盡量避開水域。去溪邊玩時，一定要注意附近的天氣狀況，若上游開始下雨，會發現溪水變多，甚至出現波浪，就要趕快遠離溪邊。

門諾醫院急診室主任鄧學儒指出，輕微雷擊會有燒灼傷，造成皮膚肌肉骨骼等一、二級的燒傷，嚴重雷擊會造成心臟停止。其中會立即死亡的情況大致分為三類，第一種就是燒成焦炭，無法急救；第二種是呼吸停止，因為遭受雷擊全身肌肉會緊繃、無法呼吸；第三種是電流經過心臟，造成心律不整，心跳停止等。

雷擊瞬間 急救者不會觸電

鄧學儒說，人體最容易受雷擊的是神經、心臟，其次是血管、肌肉、脂肪、骨骼，雷電光太亮導致白內障失明，雷聲巨響造成聽力或耳膜受損、皮膚燒傷等。雷擊是瞬間的，不像接觸到電線一直有電經過，因此被雷擊的人不會有電留在身上，急救的人不會觸電。

在戶外遇到打雷該怎么做？

- 不要待在空曠的地方，也不要待在樹下，盡量到有建築物的地方躲避比較安全。
- 若在山頂上遇到打雷，應該趕快找地方避難，如果在山頂就要趕快下山就近躲避。
- 在野外紮營，由於帳篷骨架都是金屬易引電，不適合避雷。
- 勿撐傘、拿自拍棒等，因為其材質為金屬，容易吸引雷電。
- 看到閃電，找山洞、騎樓躲避，也可待在車內，因輪胎可絕緣。
- 在水域活動的人應馬上離開。
- 盡量不要在戶外或在室內靠近窗戶的位置接打手機。



- 蹲下、踮腳尖，後腳跟要碰在一起，形成最短迴路，讓電快速通過。
- 摀住耳朵、閉上眼睛，避免打雷聲和強光傷害。



NG：不能趴在地面上，否則更容易觸電。