

踩踏事件自救術

前言，南韓首爾鬧區梨泰院在 111 年 10 月舉辦萬聖節派對，當晚發生大規模踩踏事件，據新聞報導此次是「南韓發生史上最嚴重之踩踏傷亡事件」。狂歡夜竟演變成百人傷亡的慘劇。當參加大型活動，特定地點人潮眾多、更易發生意外，如遇踩踏事件自救怎麼做？

不慎跌倒該怎麼辦？務必牢記「保命 4 招」

保命四招

1. 別靠近 2. 要鎮定 3. 防跌倒 4. 靠牆角

⇈別靠近 儘量走在人流的邊緣

人多是發生踩踏事故的基本原因，常發生於學校、車站、機場、廣場、球場等人群聚集地方；發生的時間常見於節日、大型活動、聚會等等。儘量避免到擁擠的人群中，不得已時儘量走在人流的邊緣

⇈要鎮定 不要在狹窄通道嬉戲打鬧

人群受到驚嚇，產生恐慌，如聽到爆炸聲、槍聲，出現驚慌失措的失控局面，在無組織、無目的和沒有導引和疏導的逃生過程，容易相互擁擠而致踩踏。所以不要在樓梯或狹窄通道嬉戲打鬧，人多的時候，不要硬擠、不要起哄、不製造緊張或恐慌氣氛。

⇈防跌倒 千萬不能被絆倒

人群情緒因過於激動（興奮、憤怒等）而出現騷亂，易發生踩踏，在擁擠的人群中，要時刻保持警惕，須時刻警覺人群騷動，當發現有人情緒不對，要做好準備保護自己和他人。特別要注意腳下，千萬不能被絆倒，避免自己成為擁擠踩踏事件的誘發因素。

⇈靠牆角

*往旁邊避

發覺擁擠的人群向自己的方向走來時，應立即避到一旁，不要慌亂，不要奔跑，避免摔倒。

*順著人流走

如果無法閃避人群，切記不可逆著人流前進；否則，很容易被人流推倒。

*抓住扶手

在人群中走動，遇到臺階或樓梯時，儘量抓住扶手，防止摔倒。若不幸被人群擠倒後，要設法靠近牆角，身體蜷成球狀，雙手在頸後緊扣以保護身體最脆弱的部位。

踩踏致命因素

1. 窒息

推擠過程中，胸腔被人潮壓迫導致無法呼吸。

2. 頭頸創傷

中樞神經遭踩踏，導致顱內出血 或頸椎骨折。

3. 胸腹部臟器鈍傷

出血踩踏過程中可能因為被踢踹之鈍傷而造成器官出血。

踩踏事件自救術

1. 站立時雙手在胸兩側利用前臂骨頭支撐在前後人牆中，為肺部爭取呼吸空間。

2. 跌倒時盤腿坐護頭利用身體脊柱與盤腿所建立之空間，讓肺部維持換氣功能。

3. 護頭移動到人群兩側護住頭部避免致命性中樞神經傷害，並設法移動至人潮兩側。

資料來源 聯合新聞網