

国际减灾日 | 防灾减灾，这些知识请收藏！

2023 年 10 月 13 日是第 34 个国际减灾日。主题为“共同打造有韧性的未来”。我们生活的地球地震、台风等自然灾害随时可能发生，多学一分自救知识，就多一份生命保障。每个人都应增强防灾减灾意识，提高避灾自救技能。

“国际减灾日”设立

- “国际减灾日”可以追溯到 1989 年。
- 此前，为促进风险意识及减灾的全球性文化，联合国大会倡议设立一个国际日。现在，每年 10 月 13 日举行的国际减灾日纪念活动，旨在赞赏全世界民众和社区为减少遭受灾害风险做出的努力，并提高他们对所面临风险的重要性的认识。

“自然灾害”含义

- “自然灾害”是指给人类生存带来危害或损害人类生活环境的自然现象，包括干旱、高温、低温、寒潮、洪涝、山洪、台风、龙卷风、火焰龙卷风、冰雹、风雹、霜冻、暴雨、暴雪、冻雨、大雾、大风、结冰、霾、雾霾、地震、海啸、泥石流、浮尘、扬沙、沙尘暴、雷电、雷暴、球状闪电、火山喷发等。

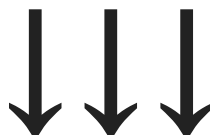
“自然灾害” 主要影响

- 灾难会带来实质性的创伤和精神障碍。
- 绝大多数的痛苦在灾后一两年内消失，人们能够自我调整。
- 由灾难引起的慢性精神障碍非常少见。
- 有些灾难的整体影响可能是正面的，因为它可能会增加社会的凝聚力。
- 灾难扰乱了组织、家庭以及个体生活。

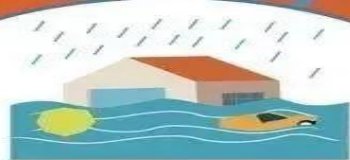
“国际减轻自然灾害十年行动” 目的

- 通过一致的国际行动，特别是在发展中国家，减轻由地震、风灾、海啸、水灾、土崩、火山爆发、森林大火、蚱蜢和蝗虫、旱灾和沙漠化以及其他自然灾害所造成的生命财产损失和社会经济的失调。

**遇到灾害时
我们应该怎么做**



预防



洪水

- 注意收听、收看洪水警报、水位公报，了解洪水可能影响的区域。
- 若出现持续不断的大雨和风暴，应引起警觉，及早远离水道和低洼地区。
- 储备一定数量的食物、饮用水和保暖衣物等；逃生前，多吃糖、甜点等高热量食物。
- 洪水到来前关闭电源总开关、煤气阀门等。



应急要点



- 迅速跑向高地、楼房，必要时可爬上高树。

- 若水情严重，应考虑用床板、门板、箱子等制作木筏，也可使用汽车轮胎的内胎制成简易救生圈。



- 逃生前保护好通讯设备，备好哨子、手电筒、颜色鲜艳的旗帜或床单等，以便在紧急情况时发出求救信号。

- 水情不明时，不要涉险渡水，应留在安全地带等待救援。



预防

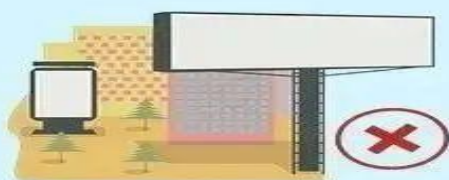


- 检查门窗是否牢固，及时关好窗户，收起阳台重物及悬挂物，加固室外易被吹动的物体。

- 将车辆移至高处停放，切忌停在路边障碍物下或积水路边。

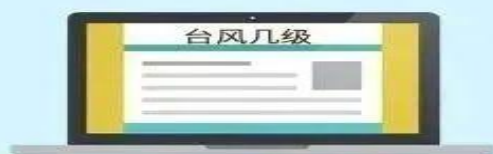
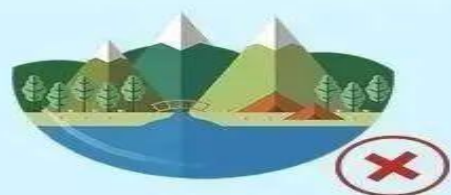


应急要点



- 切勿在玻璃门窗、危棚简屋附近及广告牌、霓虹灯等高空建筑物下逗留。

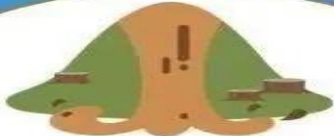
- 避免在靠近河、湖、海的路堤和桥上行走，以免被风吹倒或吹落水中。



- 不去地质灾害点。灾后出门，一点要事先了解路况。

- 及时清除垃圾，对受淹的住房和公共场所及时做好消毒和卫生处理。





泥石流

预防

- 山区发生暴雨或长时间降雨，应警惕泥石流的发生。
- 河流突然断流或水势突然加大，并夹有较多柴草、树枝等。
- 深谷或沟内传来类似火车轰鸣或闷雷般的声音。
- 沟谷深处突然变得昏暗，并有轻微震动感。



应急要点



- 泥石流发生后，应立即向沟谷两侧山坡或高地跑，同时要注意避开从高处滚落的山石。

- 不要躲在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下面。



- 逃生时，要抛弃一切影响奔跑速度的物品。

- 不要攀爬到树上躲避，泥石流可能将树连根拔起。



预防



- 注意收听、收看天气预报，提前做好防护准备。
- 提前关好门窗，以防侧击雷和球状雷侵入。
- 切断家用电器的电源，拔掉电源插头，防止雷电从电源线侵入。
- 不要接、打固定电话和手机。
- 不要赤脚站在泥地或水泥地上。



应急要点



- 到有避雷针或钢架的建筑物里藏身。

- 可两脚并拢，双腿下蹲，双手抱膝，降低身体重心。



- 及时披上不透水的雨衣。

- 身处空旷地带，应关闭手机，摘下身上佩戴的金属饰品。



- 头、颈、手处有蚂蚁爬走的感觉，头发竖起，表明将发生雷击，应赶紧趴在地上，减少遭雷击的危险。



地震

预防

- 掌握基本的急救知识。
- 制定家庭应急预案，设定疏散路线和避震地点。

避震点

应急要点



- 在室内，应迅速关闭电源、燃气，选择空间小的地方躲避，如卫生间，储藏室。远离窗户、镜子，避开吊灯等悬挂物，用被子、枕头、坐垫等保护头部。

- 在室外，往空旷地带避险，远离电线杆、高大建筑物，大型广告牌。



- 在野外，远离山崖、陡坡和高压线。

- 若被困废墟中，要保持冷静、保存体力。保持呼吸通畅，清除口鼻附近的尘土。适时发出求救信号，如呼叫、敲击物体等。





火灾

预防

- 闻到家中有很浓的煤气味，要第一时间打开窗户。
- 排除家里一些老化的线路，尤其是插座附近和电器之间是否存在老化破损或者脱落。
- 吸烟的时候要记得及时灭掉烟头，不能乱丢烟头。
- 如果出门的时间比较久，要记得切断电源和水源、煤气（天然气）等，关闭好门窗。



应急要点



- 迅速逃离火场并拨打119报警。按照疏散指示标志有序逃生，切勿乘坐电梯。

- 穿过浓烟时，用湿毛巾捂主口鼻，尽量使身体贴近地面和墙边，弯腰或匍匐前进。



- 如困在高层呼救无效时，可在窗前挥动被单、毛巾等物，吸引他人注意。

- 当下层楼梯已被大火封堵时，不要强行下逃，到天台等安全地点等待救援。

