

防灾减灾科普系列宣传（2024 年第 7 期）

知危险懂避险，牢记这些，关键时刻能救命！

综合来源：新华网、央视新闻、科普中国等

你了解自然灾害吗？

地震、山洪、泥石流、台风、洪水、暴雪、森林火灾……

这些自然灾害每年都会时有发生。在重特大灾害来临时，顷刻间就会摧毁一座城市，让许多人失去家园，甚至是亲人。



（图片来源图库）

普及防灾减灾知识，强化安全意识，提高自救自护能力，让生命多一份保障！

防范灾害风险，这些知识必须知道↓↓

暴雨天气，需注意

暴雨来临前



确保雨刷器能正常工作。



检查室内电路、炉火设施安全，关掉不必要的电器，拔掉电源。



切断室外电源，暂停户外作业。



处于低洼地势、山地丘陵、河流附近的人员，应马上撤离至安全地区，预防暴雨引发山洪、泥石流等灾害。

暴雨来临时



在室内，如积水漫入，及时关闭总电源、燃气阀门，前往高处躲避。



在室外，不要在大树下避雨，不要手持金属物品或接打手机，以防雷击。



在户外积水中行走，尽量贴近建筑物，注意观察，避免跌进暗井或水沟。远离电线杆、高压线铁塔等带电设备。



低速行车，避免急刹车、急转弯。通过积水路段前观察水深，低挡匀速通过，勿中途停车或减速。如车辆在低洼积水处熄火，及时下车到高处等待救援。



暴雨易引发山洪、滑坡、泥石流等次生灾害。在山区，当上游来水突然浑浊，水位上涨较快，应及时远离河道，高处避险。

大风天气，需注意

大风天气前



关闭门窗，加固围板、棚架、广告牌等易被吹动的搭建物。



及时清理阳台和房前屋后可燃物，炉灶旁勿堆放可燃物。



及时切断灯牌等室外电源，防止电击或引发火灾。

大风天气时



尽快返回室内，关好门窗并远离窗口。必要时在玻璃窗上贴“米”字形胶带，防止玻璃破碎。



在户外遭遇大风天气，应避免在广告牌、树荫下逗留。不走高楼之间的狭长通道，“狭管效应”会使风力更大。



行车时保持安全车速，弯道减速慢行，避免大风掀翻车辆。大型货车易受大风影响发生摇摆，货物易松动、脱落，应注意保持车距。必要时在安全处停车避风。



地震灾害，需注意

室内避险



靠近建筑物门口，应尽快远离房屋、建筑物，前往空旷平坦地区。



来不及转移时，应先蹲下，躲藏在写字台、桌子下方等空隙区域，并将身体紧贴承重墙作为掩护，双手抓牢固定物体。



远离窗户、镜子、吊灯、电扇等悬挂物。不要选择有煤气的厨房躲避。



用被子、枕头、衣物等保护头部。

室外避险



远离建筑区、山体、河流、电缆等，前往空旷平坦地区。



不要靠近围墙、枯树或广告牌，避免物体倒塌伤人。

高温天气，需注意

日常防高温



尽可能减少户外活动，烈日下运动或劳作需严控时间。



户外活动时佩戴遮阳帽、涂抹防晒霜、穿浅色衣服，并备好饮用水和防暑药品。



满身大汗时不要冲冷水澡，应先擦干汗水，稍事休息，再用温水洗澡。



避免空调、风扇直吹头部或身体某一部位，定时开窗通风换气。



注意饮食卫生，不喝生水，太凉的冰饮等。

行车需注意



注意检查轮胎状况。胎压、胎温过高时，应找阴凉处停车休息。若高温导致爆胎，应双手扶稳方向盘，直线行驶，轻踩刹车，减速靠边停车。



不要把打火机、老花镜、香水瓶放于车内，避免自燃。随车配备有效期内的灭火器。



驾驶时不戴深色墨镜，太深的颜色会延长眼睛给大脑传递影像的时间。遇到紧急情况时，人需要更长时间反应。



车载空调应定期杀菌，车内空调温度不宜太低。



不穿厚底拖鞋、宽松凉鞋、高跟鞋开车。



夏季高温请不要把孩子或宠物单独留在户外的车内。

火灾险情，需注意

灭火扑救



电器起火：用二氧化碳、干粉灭火器或干沙土扑救，且需与着火的电器设备和电线保持2米以上距离。



油锅起火：迅速将切好的冷菜沿锅边倒入锅内。或用锅盖、大块湿布遮盖在起火的油锅上。



汽油、油漆起火：用泡沫、干粉灭火器或沙土进行扑救。



高压电气装置起火：需要专业消防人员在切断电源后，穿着相关防护设备扑救。



化学药品起火：硫酸、硝酸等强酸引起的火灾，不宜用强大的水流扑救，避免溅起酸液造成溅射伤害。必要时，可用喷雾水流扑救。

火灾逃生



逃生时不可蜂拥而出或留恋财物，应就近向紧急疏散口撤离。



必须穿过火区和烟雾时，应尽量用浸湿的衣物披裹身体，捂住口鼻，贴近地面。



大火封闭无路逃生时，可用浸湿的被褥衣物等堵塞门缝，泼水降温，呼救求援。



身上着火，千万不能奔跑，可就地打滚压熄火苗，或用厚重衣物覆盖压灭火苗。

雷电天气，需注意

在室内



关好门窗，关闭各类家用电器，拔掉电源、网线，尽量不要接打电话。



不要接近水管、暖气管、煤气管等裸露金属物体，不要靠近潮湿的墙壁，远离避雷针引线。



如使用太阳能热水器，避免在雷电天气洗澡，可能存在雷击隐患。

在室外



尽快寻找室内、山洞等安全场所。不要在大树下避雷雨，不要进入四周空旷的棚屋、岗亭躲避。



远离水管、煤气管、铁塔、旗杆、金属广告牌等金属物体及电力设备。



在户外空旷场所，应双腿并拢、双手抱膝蹲下，低头躲避。避免大步飞奔，跨步越大，电压越大，也越容易伤人。



在户外，头、颈、手处有蚂蚁爬走感，头发竖起，应摘去身上的金属饰品和发卡，迅速趴在地上，减少遭雷击的危险。

山洪、滑坡、 泥石流灾害，需注意

山洪



时刻观察河道水位变化情况，尽快前往稳定的高地避险。



不要沿着洪水河道逃跑，不要涉水过河。



如不幸落水，要充分利用门板、大块泡沫等漂浮物逃生。

滑坡、泥石流



向垂直于滚石前进方向或滑坡方向的两侧逃离。



可在结实的障碍物下躲避，注意保护头部。



不要在树上、低洼的谷底或陡峭的山坡下躲避或停留。



不要在土质松软、土体不稳定的斜坡停留。



台风天气，需注意

台风到来前



关紧门窗，收回窗外易掉落物品，如衣物、花盆等，检查、加固室外空调、太阳能热水器等搭建物，检查家中电路、炉火、燃气等设施。



垫高家具，将米面等食物放在高处避免被污染。备好手电筒、瓶装饮用水及常用药品，台风过境后水源易受污染。



住在危房、旧房和可能受淹的低洼地区的人员，应及时转移。

台风到来时



尽量待在室内，积水漫入室内时，应立即切断电源。



不要在玻璃门窗、危棚简屋、临时棚屋附近，以及广告牌等高空建筑物下方停留。



不要光脚、穿凉鞋涉水，避免水中电线漏电或异物割伤皮肤。不在河、湖、库、塘等附近的路、堤、坝和桥上行走，避免风大落水。

台风过境后



出门前及时了解路段情况。



避险回家后，需由专业人员确认家中煤气无泄漏、自来水无污染、电线线路无短路后再使用。



及时清除垃圾，对受淹房屋、室内物品做好消毒和卫生处理。