

编者按:5月12日,我们迎来了全国防灾减灾日,这是一个提醒我们不仅要关注灾害的预防,更要掌握在紧急情况下自救互救技能的重要日子。在日常生活中,灾害风险和事故隐患可能潜藏在每一个角落。了解灾害、认识风险、掌握自救技巧,是帮助我们远离灾难并减轻伤害的有效途径。让我们通过学习和实践,增强自我保护的能力。

## 如何避震

正在学校上课时。要在教师指挥下迅速抱头,躲在各自的课桌下,或有组织地迅速撤离教室,到安全的地方。在操场或室外时,可原地蹲下,双手保护头部。注意避开高大建筑物或危险物。

在公共场所时。要听从警察或现场工作人员的指挥,不要慌乱,不要拥向出口;要避免拥挤,要避开人流,避免踩踏或挤到墙壁、栅栏处。

在行驶的车内。抓牢扶手,以免摔倒或碰伤;降低重心,躲在座位附近;地震过去后再下车;驾驶员迅速停车到安全地带,并拉手刹安全制动。

在户外时。就近选择开阔地避震:蹲下或趴下,以免摔倒。不要乱跑,避开人多的地方。不要随便返回室内。避开高大建筑物或构筑物:楼房,特别是有玻璃幕墙的建筑物,过街天桥、立交桥、高烟囱、水塔等。避开危险物、高耸或悬挂物:变压器、电线杆、路灯、广告牌、吊车等。

在野外时。避开山边的危险环境:避开陡峭的山坡、山岸、陡岸,以防山崩、地裂、滚石、滑坡、泥石流等。躲避山崩、滑坡:遇到山崩、滑坡,要向垂直于滚石可能运动的方向跑,切忌顺着滚石方向往山下跑。也可躲在结实的障碍物下,特别注意保护好头部。迅速撤离到开阔,不会受崩塌、滑坡、滚石影响的地方避震。

## 这些防灾减灾知识也应掌握

### ●冰雹

1. 关好门窗,妥善安置好易受冰雹影响的室外物品。
2. 切勿随意外出,确保老人小孩留在家中。
3. 暂停户外活动,如在户外,不要在高楼屋檐下,烟囱、电线杆或大树底下躲避冰雹。
4. 在防冰雹的同时,也要做好防雷电的准备。

### ●暴雨

- 暴雨,特别是大范围的大暴雨或者特大暴雨,往往会在短时间内造成城市内涝,使居民的生命财产遭受损失,对交通也会带来重大影响。
1. 预防居民住房发生内涝,可因地制宜,在家门口放置挡水板或者堆砌土坎。
  2. 室外积水漫入室内时,应立即切断电源,防止积水带电伤人。
  3. 在户外积水中行走时,要注意观察,贴近建筑物行走,防止掉入地坑、窨井等。
  4. 驾车经过深积水区,应尽量绕行。

# 生死瞬间! 地震自救指南

从室内避险到野外逃生 这些知识必须掌握

### 地震分类

按震级大小可将地震划分为以下四类:

弱震:一般指3级以下地震。通常人体体感无法察觉,只有用仪器才能记录。

有感地震:一般指3级以上、5级以下地震,人们能感觉得到,但一般不会造成破坏。

破坏型地震:一般指5级以上,能够对地表及其建筑设施造成破坏的地震。

严重破坏型地震:7级以上地震。

## 地震时如何自救

地震时如果被埋压在废墟下,要尽量让自己稳定下来,设法脱险。避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物。搬开身边可搬动的砖碎瓦等杂物,扩大活动空间。注意:搬不动时千万不要勉强,防止周围杂物进一步倒塌。

设法用砖石、木棍等进行支撑以防余震时再次被埋压。不要随便动用室内实施,包括电源、水源等,也不要使用明火。闻到煤气味及有毒异味或灰尘太大时,设法用湿衣物捂住口、鼻。不要盲目大声呼救,保持体力,可用敲击声等办法求救。

## 被掩埋后如何自救

1. 坚定求生意志。
2. 摆脱手脚,清除压在身上,尤其是腹部的重物,就地取材加固周围的支撑。
3. 尽量向有光、通风的地方移动。
4. 用毛巾、衣服掩住口鼻。
5. 在可以活动的空间中寻找食物和水。
6. 注意保存体力,不大声喊叫呼救,可用敲击方式与外界沟通,听到救援者靠近时再呼救。
7. 在封闭室内不可使用明火。

## 当心这些震后次生灾害

●火灾 趴在地上,用湿毛巾捂住口鼻,地震停止后向安全地方转移,匍匐,逆风。

●管道泄漏 检查燃气管道、电线和水管的受损情况。如闻到燃气味,或看到管道破裂,要关掉燃气管道的主阀门,不要点燃火柴来寻找燃气泄漏处。在供电局来做安全检查前,不要再合上电源。

●滑坡 当滑坡体下滑时,应朝垂直于滑坡前进方向逃跑,在滑坡堆积区应向两侧高处跑,不能向滑坡正对面山上跑。只要听到泥石流的声音和泥石流警报,立即向主河道两岸的高山地区跑。



或其他绝缘物将电线挑开。

10. 电源插头,插座应布置在幼儿接触不到的地方,并经常给家中的老人和孩子讲解家庭安全用电知识。

# 文明

文明是现代化国家的显著标志。要把提高社会文明程度作为建设社会主义文化强国的重大任务,坚持重在建设、以立为本,坚持久久为功、持之以恒,努力推动形成适应新时代要求的思想观念、精神面貌、文明风尚、行为规范。

我践行 我学习  
社会主义核心价值观  
THE CHINESE DREAM

富强 民主 | 自由 平等 | 爱国 敬业  
文明 和谐 | 公正 法治 | 诚信 友善

北京丰台 FENGTAI BEIJING