**防灾减灾知识**

今年5月12日是第16个全国防灾减灾日，主题是**“人人讲安全、个个会应急——着力提升基层防灾避险能力”。**让我们一起来学习防灾减灾知识，增强在自然灾害面前的自我保护能力。

一、地震灾害避险

**1.避震原则：**保持镇静，震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方。

**2.室内避震要点：**室内要躲在结实、不易倾倒、能掩护身体的物体下或物体旁，如牢固的桌下、低矮牢固的家具边；也可快速跑到开间小、有支撑的房间。

要注意远离灯具等可能坠落的物体，不要站在窗边或阳台；在晃动停止并确认户外安全后，方可离开房间；不要乘坐电梯，也不要因寻找衣服、财物耽误逃生时间，更不要跳楼逃生。

**3.室外避震要点：**应远离建筑区、大树、街灯和电线电缆；不要在易燃易爆、化学有毒的工厂或设施附近；若在车内，在确保安全的情况下，尽快到开阔地靠边停车；不要把车停在立交桥、高楼等建筑物下或大树旁、电线电缆下。

**4.在学校避震：**正在教室上课的学生，要在老师的指挥下迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，绝不能乱跑或跳楼逃生，地震后，有组织地撤离教室，到就近的开阔地带避震。

**5.有效避险姿势：**身体尽量蜷曲缩小，卧倒或蹲下；护住头部，一手捂口鼻，另一手抓住一个固定的物品。如果没有任何可抓的固定物或保护头部的物件，则应采取自我保护姿势：头尽量向胸前靠拢，闭口，双手交叉放在脖后，保护头部和颈部。

二、火灾逃生避险

**（一）室内火灾如何逃生？**

1.一旦发生火灾，要在第一时间拨打“119”报警电话，报警时讲清失火地点、起火物质、火势大小、人员被困等情况。

2.发生火灾时，如果已经明确起火点，并且火势不大尚未造成很大威胁时，可以使用灭火器、灭火毯等消防器材灭火。需要特别注意的是，**未成年人的首要任务是确保自身安全！**如果火势无法控制，务必立即自救逃生。

3.突遇火灾，面对浓烟和烈火，首先要保持镇静，判断危险地点和安全地点，选择合适的逃生路线，迅速撤离。

4.将浸湿的棉被或毛毯盖在身上，用湿毛巾捂住口鼻，尽量将身体贴近地面或弯腰前进，以防烟雾中毒。

5.逃离火灾现场时，要沿着标有“安全出口”的通道逃生，高楼逃生时要使用楼梯，切忌使用电梯逃生。

6.若不具备出门逃生条件，则在室内躲避，用湿透的毛巾、衣物等堵塞门缝，不断泼水降温，暂时抵挡住火势。迅速跑到靠近人群的窗台，用呼救、打手电、挥舞衣物等方式向窗外发送求救信号，不要盲目跳楼逃生。

7.身处险境，应尽快撤离，不要把逃生时间浪费在寻找、撤离贵重物品上。已经远离危险地的人员切勿重返险地。

**（二）森林火灾如何自救？**

1.发现自己身处森林着火区域，不要惊慌，要判明火势大小、着火时的风向，应当逆风逃生，切不可顺风逃生。

2.当烟尘袭来时，用湿毛巾或衣服捂住口鼻迅速躲避。躲避不及时，应选在附近没有可燃物的平地卧地避烟。切不可选择低洼地或坑、洞地带。因为低洼地和坑、洞地带容易沉积烟尘。

3.在森林火灾中如果衣物不慎着火，要迅速脱下，来不及脱下时，要迅速在地上打滚，防止皮肤烧伤。

4.如果被大火包围在半山腰时，要快速向山下跑，切忌往山上跑。

5.及时拨打“12119”森林火警电话报明火情，由专业的消防人员前来灭火。

**三、暴雨灾害避险**

1.汛期要密切关注天气预报和预警信息，暴雨天气尽量减少外出，主动避险。

2.户外步行不要在有积水的道路上行走，注意路边防汛安全警示标志，不要靠近有旋涡的地方以防跌入缺失井盖的深井、地坑等危险区域。

3.注意避开井盖、广告牌、变压器、电线杆，远离临时搭建物、危旧墙体、路边的大树等。

4.行车要注意把车停到地势较高的地方，开车通过有积水的道路，应密切关注警示标志，切忌冒险涉水！水深未知路段应下车探索或绕行，不可盲目强制通行。如已驶入积水，应先解锁车门打开车窗。多观察水线位置和前车情况，准备逃离。

5.如遇强降雨，尽量不要乘坐地下交通工具。

6.积水侵入室内，要及时切断屋内电源与气源，向高处转移；备足食品、打火机、衣物、饮用水等生活日用品和必要的医疗用品。

7.暴雨来临，不在山区沟谷、滩涂、河道、泄洪道等区域游览、野营和露宿。

四、雷电灾害避险

1.关好门窗并远离阳台和外墙壁等。不要用电热水器洗澡，最好拔掉所有的电源插头，不要靠近和触摸任何金属管线。

2.尽量不要接听和拨打手机或固定电话，也不要把头和手伸出窗外或站到阳台上，以防被雷击中。

3.立即寻找装有避雷针的建筑物或钢筋混凝土建筑物躲避，切记远离树木、电线杆、烟囱等高耸物体，不要在有金属物的地方停留。

4.如躲在车里，注意关掉引擎、音响系统、收音机等，并关闭所有车窗，使车辆形成一个完全封闭的空间。

5.如无处可躲，寻找避雷安全区。在安全区内地势较低的地方抱紧身体蹲下，双脚并拢，防止因跨步电压造成伤害。

五、洪水灾害避险

1.如果时间充裕，应寻找地势较高的广场、坚固的高层公共建筑，最好在2楼以上区域（高于水面），进行转移。

2.注意路面情况，不开车乱跑，避免进入地铁、地下涵洞、过街隧道等。

3.被洪水包围时，要设法尽快与当地政府防汛部门、公安、消防取得联系。利用船只、木排、门板、木床等进行水上转移。

4.来不及转移时，要立即爬上屋顶、大树、高墙，做暂时躲避，等待救援，尽量不要独自游水转移。

六、台风灾害避险

1.要及时收听、收看或上网查询台风预警信息，了解政府的防台行动对策。

2.台风期间，不外出或尽量减少外出；关紧门窗，搬移窗台上的花盆或者其他悬挂物品，及时加固室外容易被风吹动的物体。

3.不要在临时建筑物、广告牌、铁塔、大树等附近躲风避雨，小心高空坠物。

4.台风来临时，千万不要在河、湖、海的路堤或桥上行走，不要在强风影响区域开车、骑车。

5.不到台风经过的地区旅游或到海滩游泳，更不要乘船出海。

6.做好储备工作，准备好手电筒、蜡烛，储存饮水、食物及常用药品等，以防断电停水。

7.台风信号解除后，要在撤离地区被宣布为安全地区以后才可返回。

七、滑坡、泥石流灾害避险

1.无论是郊游、爬山还是其它活动，夏汛时节，一定要注意收听当地天气预报，尽量避免在大雨后、连续阴雨天进入山区沟谷。

2.在沟谷内活动时，一旦遭遇大雨、暴雨，要迅速转移到安全高地，不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。

3.居住在山洪易发区或冲沟、峡谷、溪岸的居民，连降暴雨时必须保持高度警惕，如有异常，应迅速逃离。

4.发生滑坡后，应当向垂直滑坡方向的两侧逃离，切不可顺着滑坡向上游或下游跑，不要停留在凹坡处。当无法逃离时，应迅速抱住身边的树木等固定物，躲避在结实的障碍物下，注意保护好头部。

5.在外游玩遭遇大雨时，要留心周围环境，特别警惕远处传来的土石崩落、洪水咆哮等异常声音，这可能是即将发生泥石流的征兆，要立即逃生。

6.突遇泥石流，务必保持沉着冷静，切记逃生路径要选择与泥石流垂直方向的两边，绝不能朝着泥石流下游方向撤离。

生命重于泰山，防灾避险于未然！让我们共同关注防灾减灾，树立风险意识，掌握逃生技巧，构筑起一道抵御灾害的坚实防线！