2025年“512防灾减灾日”

致师生员工的一封信

全校师生员工：

您好！2025年5月12日是我国第17个全国防灾减灾日，主题是“人人讲安全、个个会应急——排查身边灾害隐患”。

我国作为世界上自然灾害最为严重的国家之一，灾害种类多、分布地域广、发生频率高、造成损失重。地震、火灾、洪水、泥石流……自然灾害随时都有可能发生。

多一分自救知识，就多一份生命保障！以下这些防灾避灾知识快来学习一下吧！

一、地震灾害避险

1.牢记避震原则，保持冷静，震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方。

2.掌握有效避险姿势，身体尽量蜷曲缩小，卧倒或蹲下，护住头部，一手捂口鼻，另一手抓住固定物体。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。

3.室内就近躲避在结实、不易倾倒、能掩护身体的物体下或物体旁，也可以快速跑到开间小、有支撑的房间，远离窗户、镜子、炉灶、煤气管道等隐患处。

4.室外避震远离高树、立交桥、高压线、路灯、广告牌等。

5.若上课过程中突发地震，学生应在老师的指挥下迅速抱头，躲到各自课桌下，绝对不能乱跑。震后有组织地撤离教室，到就近开阔地带避震。

二、火灾逃生避险

**1.室内火灾逃生**

（1）发现火情切勿惊慌，请迅速拨打“119”报警电话，讲清失火地点、起火物质、火势大小、被困人员等信息。

（2）面对浓烟烈火，要保持镇静，准确判断危险地点和逃生方向，选择合适的逃生路线迅速撤离。高楼禁止搭乘电梯逃生。

（3）逃生时为防止烟雾中毒，可用湿毛巾捂住口鼻，弯腰撤离。

（4）若大火已烧到身边，消防员还没到达，可以利用露台、排水管道转移至安全区域，也可以利用身边的绳索、床单、窗帘等自制成简易的救生绳，用水打湿，缓慢降到楼下或安全的低楼层。

（5）若被大火困在室内，不具备撤离条件，可用湿床单或湿毛巾将门窗缝隙堵住，泼水降温，并进行呼救和等待救援。

（6）身处险境，应尽快撤离，千万不要因为贪恋贵重物品而把宝贵时间浪费掉，假若已逃离险境，切莫为寻找贵重物品而重返原地。

**2.森林火灾逃生**

（1）遭遇森林火灾，千万不要随意选择方向盲目乱逃，否则容易被浓烟烈火所困。要正确判断方向，切不可与火赛跑，一旦顺风而逃，极易被森林、草原火灾追上并围堵住。

（2）不要往山顶方向逃生，随着烟气上升，山火向山顶方向扩展较快。要用湿的毛巾捂住口鼻，并沿着逆风方向，向下或横走，选择植被稀疏的路线逃生。

（3）若被森林火灾围困，应选择植被稀疏的空旷地方躲避，远离低洼地或坑、洞等容易沉淀烟尘的地方。将身上的易燃衣物除去，双手抱头蜷曲躺在地上，有条件的可以将身上的衣服浸湿，多添一层保护。

（4）若不慎引火烧身，一定要尽快将衣服脱掉，将火拍灭或踩灭。如果来不及脱衣服，也可以卧倒在地上打滚，把身上的火苗压灭。

（5）顺利逃出火海后，要注意停留区域是否存在危险，提防蚊虫或蛇、野兽、毒蜂的侵袭。

三、暴雨灾害避险

1.暴雨天气要密切关注天气预报和预警信息，尽量减少外出，居家避险。

2.关好家中门窗，备好应急物品，安置好阳台外挂物品，以免坠落伤人。可在家门口放置挡水板、堆置沙袋，以防屋内进水；若屋内一旦进水，应立即关闭电源、燃气阀门。

3.外出避开积水严重路段，不在涵洞、立交桥下、地下通道等地势低洼处逗留；远离用电设施，发现高压线塔或电线杆倾倒，要迅速躲避。

4.雨天开车出行，请低速行驶，避开积水路段。若汽车在低洼积水处熄火，请马上弃车到高处躲避，等待救援。

四、洪水灾害避险

1.洪水到来前，危旧房屋、低洼地势居住人员应迅速转移到安全地带。

2.来不及转移的人员，可立即爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙等高的地方暂避，并设法发出求救信号，等候营救。

3.若洪水继续上涨，暂避的地方已难自保，可利用门板、洗衣盆等漂浮物转移逃生，切勿游泳转移。

4.洪水过后要做好室内环境清理与消毒，注意饮食与饮用水卫生，警惕传染病。

五、滑坡、泥石流灾害避险

1.及时关注灾害预警信息，按照预先设计的路线迅速转移至安全的高地，不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。

2.山体滑坡、泥石流来袭时，应向垂直于滑坡方向的两侧逃离，切不可顺着滑坡向上游或下游跑。

3.灾害停止后，应继续待在安全区域，不要立即返回灾害区，以免二次遇险。

六、雷电灾害避险

1.雷电交加时，请及时关好门窗，远离阳台，关闭家中电器并拔掉电源插头。不接近室内裸露的金属物，不靠近潮湿的墙壁，不宜洗澡。

2.雷雨天气不宜进行户外活动，不要在室外空旷场所停留，不站在树木、电线杆等没有防雷装置的物体附近，应远离河流、水库等野外水域。

3.户外突遇雷电，应立即下蹲降低自身高度，同时将双脚并拢，双手放在膝上，身体其它部位不要接触地面，以减少跨步电压带来的危害。

七、台风灾害避险

1.及时收听、收看、上网查询台风预警信息，了解防台行动对策。

2.尽量减少外出，检查门窗是否牢固，及时关好窗户，收回阳台易掉落物品。

3.在外应寻找安全地方躲避，切勿在玻璃门窗、危棚简屋以及临时建筑物附近逗留，不在广告牌、铁塔、大树等附近避风避雨。避免在靠近河、湖、海的路堤或桥上行走，以免被风吹倒或吹落水中。

4.台风天气，若风雨突然减弱消失，警惕是台风眼过境，并非台风已经远离，请不要擅自外出，短时间后狂风暴雨可能会再度袭来。

八、冰雹灾害避险

1.在室内应该尽快关好门窗，远离窗户。

2.室外突然遇到冰雹袭击，一定要保持镇静，顺风走，迅速寻找遮挡物。

3.若附近没有遮挡物，应该采取户外安全避险姿势：半蹲在地，双手抱头，全力保护头部、胸与腹部不受到袭击。如果随身携带有包，可以临时放在头顶，降低伤害。

4.躲避冰雹时要远离照明线路、高压电线和变压器，以防发生触电事故。

九、沙尘暴灾害避险

1.沙尘暴来临前，关好窗户，远离窗口，以免玻璃破碎伤人，妥善安置室外物品。

2.沙尘暴来临时，尽量减少外出。外出时戴口罩，用纱巾蒙住头，以免沙尘侵害眼睛和呼吸道。不要在广告牌、临时建筑物附近逗留、避风。

3.机动车要谨慎驾驶，减速慢行，密切注意路况。

自然灾害如猛兽，正确避险保安宁！以上安全知识，请大家时刻牢记！