河南财政金融学院

防灾减灾安全教育宣传

今日——2022年5月12日
是第14个全国防灾减灾日
主题是
“减轻灾害风险，守护美好家园”
针对各类常见的灾害
我们该如何预防和应对？
今天就让我们
共同学习了解防灾减灾小知识
掌握防灾自救技能！

1 地震

地震持续时间短，发生时要保持沉着冷静，抓住12秒黄金逃生时间。

室内就近躲避到坚固物品下，如承重墙墙根、墙角等，远离玻璃和镜子，抱头伏地手抓牢。

室外逃生时避开高大建筑物和变压器、高压线和电线杆等带电设备，快速撤离到附近学校操场、公园、广场等开阔地带。

震时就近躲避，震后迅速撤离到安全的地方是应急防护的较好方法。

1

如果你在影剧院、体育馆等处遇到地震，要沉着冷静，特别是断电时，应就地蹲下或躲在排椅下，注意避开吊灯、电扇等悬挂物，用皮包等物保护头部。

2

地震时，你正在商场、书店、展览馆等处，应选择结实的柜台、商品或柱子边，以及内墙角处就地蹲下，用手或其他东西护头，避开玻璃门窗和玻璃橱窗。

3

正在上课的学生，要在老师的指挥下按照平时演练的预案，快速撤离或者就地避险（就地避险的前提是实在来不及跑出楼或者确定楼房不会倒塌）

目前多数专家普遍认为：震时就近躲避，震后迅速撤离到安全的地方，是应急避震较好的办法。这是因为，震时预警时间很短，人又往往无法自主行动，再加之门窗变形等，从室内跑出十分困难；如果是在楼里，跑出来更几乎是不可能的。但若在平房里，发现预警现象早，室外比较空旷，则可力争跑出避震。

地震对人身的伤害，大部分是倒塌的房屋所造成的，一旦被埋压后，要做到：

1．被埋压在废墟下时，不能在精神上产生崩溃，要有勇气和毅力。

2．被压埋后，注意用湿手巾、衣服等捂住口鼻和头部，避免灰尘呛闷发生窒息，尽量清除压在身上的各种物体，用周围可搬动的物品支撑身体上面的重物，扩大活动空间，保障有足够的空气。条件允许时设法逃避险境。

3．被埋压后，要注意观察周围环境，寻找安全通道，设法爬出废墟，无法爬出去时，不要大声呼喊，当听到外面有人时再呼叫，或敲击出声，向外界传信息求救。

4．无法脱险时，尽量减少体力消耗，想办法与外面援救人员取得联系。

2 火灾

立即拨打119报警，沿楼梯撤离，切忌乘坐电梯。

有浓烟时关紧迎火门窗，湿毛巾捂住口鼻，俯身低行。

如通道被火势封堵，低层利用绳索门窗逃生，高层可逃往天台等待救援。

家庭火灾

如何防范和自救?

家庭消防安全隐患有哪些?

① **厨房的消防安全隐患。**厨房是用火用电集中地方，如操作不当，容易发生天然气、煤气等燃料泄露、着火、爆炸；厨房环境较潮湿，容易造成电器线路短路引发火灾。

② **楼道的消防安全隐患。**在楼道堆放杂物堵塞消防通道以及遮挡消防器材；在楼道室内场所停放电动车。

③ **阳台的消防安全隐患。**家中堆放大量报纸、书籍、废旧家具等易燃物品，本来就是十分危险的，一旦遇到火源就会被点燃；且阳台日照充足，阳光直射的地方极易引发火情。

④ **卧室的消防安全隐患。**卧室多有棉被、衣物等易燃品，躺床上玩手机、电脑，甚至边充电边玩，都有可能引起火灾。

哪些行为容易引发火灾?

① **乱丢烟头**

烟头表面温度在200-300℃，中心温度700-800℃，如吸烟随意丢弃烟头，极易点燃纸张、布料等易燃物品。

② **存储大量酒精**

疫情期间，用酒精消毒是个人防护常用措施，但酒精属干易燃易爆品，要尽量避免在家中大量储存，酒精存放应与易燃高温环境隔离，避免引起火灾和爆炸事故。

③ **做饭无人看管**

在厨房烹饪中，若无人照看，容易烧干锅或油锅起火引发火灾。油锅起火切不可用水浇。

④ **小孩玩火**

小孩好奇心强，喜欢玩打火机、火柴等，但小孩认知能力较差，没有危险意识，很可能会点着废纸布料等物品，从而引发火灾。

⑤ **电器使用不当**

家用电器使用不当，线路超负荷、短路等因素引发的火灾在家庭中时有发生；使用不合格产品，未及时检查更换电线都可能引起火灾。

如何防范家庭火灾?

家庭防火做到"三清三关":

清走道　清阳台　清厨房

关火源　关电源　关气源

家庭火灾发生，如何自救逃生?

① 发生火灾时，首先要及时拨打119电话报警；

② 根据火灾实际情况选择较为安全的通道、楼梯进行疏散撤离，不要乘坐电梯逃生；

③ 房间外起火难以逃生时，应立即关闭房门，用毛巾、被单等织物将门缝等开口部位严密封堵，并在房门上浇水冷却，打开外窗，等待救援；

④ 穿过浓烟逃生时，宜用湿毛巾捂住口鼻，低姿行走，还可用浸湿的衣物、被褥等披围身体；

⑤ 逃生线路受阻时，保持镇静，及时发出求救信号并积极采取自救措施，等待救援；

⑥ 遇到火灾保持镇定，千万不要盲目跳楼逃生。

4 洪水

- 就近向山坡、高地等地迅速转移，或立即爬上屋顶、高墙等高的地方暂避。
- 若洪水继续上涨，迅速找门板、泡沫塑料等大体积漂浮物逃生。
- 警惕洪水引发泥石流、山体滑坡。

5·12 防灾减灾宣传周

一图学懂

洪水避险与自救

洪水灾害多发生在夏季汛期、低海拔地区

洪水威胁人们生命财产安全，懂得一些自救知识，在关键时刻能挽救生命。

何谓洪水灾害？

常言道：洪水猛兽，洪水无情。何谓洪水？

一个地区短期内连降暴雨，河水会猛烈上涨，漫过堤坝，淹没城市、村庄，冲毁道路、桥梁、房屋，这就是洪水灾害。

哪些情况下，山洪离我们最近？

地形条件

山沟附近、溪河两边位置较低处、双河口交叉处、河道拐弯凸岸等地最易遭到山洪威胁。

气象条件

在山洪易发区，遇到当地或上游地区的短时强降水，易遭受山洪袭击。

山洪灾害的防御

洪水征兆

溪水突然浑浊，流速增大，水位上升；
山洪到来前上游明显吹来潮湿的风；
听到由远而近如火车轰鸣般的水声。

预防

经常关注气象预报信息和权威部门发布的灾情预报；
密切关注和了解所在地的雨情、水情变化；
事先熟悉居住地所处的位置和山洪隐患情况；
确定好应急措施与安全转移的路线和地点。

注意前兆

注意观察是否有井水浑浊、地面突然冒浑水的现象；
是否有动植物出现异常反应等；
发现明显前兆应迅速果断地撤离现场；
暴发泥石流是由沟顶开始的，发出的轰轰响声。

洪水爆发时应该这样做

如果时间充裕，按照预定路线，有组织地向山坡、高地等处转移。

如被洪水包围，可利用船只、木排、门板等，做水上转移。

来不及转移时，立即爬上屋顶、大树、高墙，做暂时避险，等待救援。

遇山洪爆发，一定避免渡河，警惕滑坡、泥石流。

当车辆在洪水中熄火，应弃车逃跑。

远离高压线塔和折断的电线，不可触摸或接近。

洪水过后，服用预防流行病的药物，做好防疫。

应对洪水避险的自救装备

4 城市内涝

- 涨水时弃车逃生，及时转移至高处躲避，避开电线杆、高压线塔等带电设施，贴近建筑物，远离湖泽，防止跌入缺失井盖的水井、地坑等危险区域。
- 地下公共场所积水时应有序疏散，根据水流强度选择撤离方向，注意漂浮物冲击。
- 内涝过后注意防病，不饮用未煮沸的生水，食物生熟要分开。

图个明白

第七期

城市内涝避险自救锦囊

洪涝灾害是城市气象灾害中威胁最大的一种气象灾害。

及时关注预警，并采取避险措施可减轻人员伤亡

暴雨预警发布后，公众该怎么办？

图例	含义	防御指南
	12小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降雨可能持续。	暴雨来临时，最好待在屋里，远离窗户，在室外不要在大树底下避雨，不要拿着金属物品及栽打手机，以防雷击。
	6小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降雨可能持续。	尽量避免车辆在积水中行驶；检查城市、农田、鱼塘排水系统，采取必要的排涝措施
	3小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降雨可能持续。	暴雨可能已经或即将导致江河湖泊水位上涨、地面交通中断、输电线路中断等灾害，应立即寻找安全建筑回避，等待降雨停止。
	3小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达100毫米以上且降雨可能持续。	暴雨可能已经或即将导致江河湖泊水位上涨、地面交通中断、输电线路中断等灾害；应立即寻找安全建筑回避，等待降雨停止

如何避险自救

（1）立交桥下易积水

案例：2012年7月，北京及其周边地区遭遇61年来最强暴雨洪涝灾害，一车主露亡于广渠门桥下的深水中。

弃车逃生。

被困在车中时，找可用工具等敲碎车窗。

（2）下水井盖要当心

案例：2014年3月底南方暴雨，东莞一女子掉入下水井丧生。

下大暴雨时，排水管可能从明流变成有压流，容易把井盖顶开，此时水面上会形成漩涡，行人应注意路面情况。

（3）水中可能带电

案例：2001年，韩国首尔暴雨成灾，在城区被电死亡的21人中，有19位是暴雨中急于回家的路上行人，因路灯电杆埋地漏水灵使周边水体带电而致命。

暴雨期间电线杆可能会有漏电情况，使得周围水体带电，但各体电场是一个向外衰减的电场，越远离危险越小。

如脚下感到发麻，应立刻止步后退。

若看到有人触电倒入水中，不要无绝缘防护就进入水中救人，可以找带钩的长杆将人拉出带电区域。

（4）遇滑坡泥石流迅速转移

案例：2010年甘肃省甘南县城突降特大暴雨，引发多地发生山洪地质灾害。

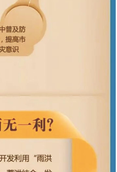
迅速转移到安全的高地。

特别警惕远处传来的土石崩落、洪水咆哮等异常声响，发现泥石流、滑坡袭来时，马上向向岸两侧高处跑。

避灾场地应选择在斜坡缓面地面土石完整稳定，无流水冲刷的地段。

（5）低洼平房进水后先拉电闸 雷防墙体倒塌

案例：2013年6月30日，锦尔乡荣山坑暴雨，夹雷带强对流天气，东胜区某住内房，四城区部分建筑墙体倒塌，低洼处平房浸水造成4人死亡。



若洪水进屋，首先应拉掉电闸，遇跑时不要沿着行洪道方向跑，要向两侧快速躲避，或向较高地转移，若无法遇跑则可爬上房梁、屋顶等高处避险。

（6）地下公共场所积水应迅速断电 有序疏散

案例：2013年5月16日，大翔央商厦门，四城区住市场面水，两子被困10小时后获救。

当水漫地下商场时，应迅速断电，打开应急灯，并且地下商场楼梯时应建有很多临时出口，当灾害发生时利于群众疏散。

（7）内涝过后注意防病

案例：北京721暴雨洪灾过后，肠道类传染病、接触性传染病和病媒类传染病人数直线增加。

洪水过后，避免饮用未煮沸的生水。

食物要生熟分开，剩食用前要加热。

尽量少食用易滞致病菌的食物。

在接触洪水时应穿上雨靴防护。

城市洪水百害而无一利？

并非如此，我们可以通过合理开发利用“雨洪资源”，对汛期洪水统筹考虑，蓄泄结合，发挥洪水的综合作用，以补水资源之不足。

城市内涝防治措施

- 解决防洪工程隐患，健全城市洪水管理体系，减轻防灾损失
- 加强城市洪涝灾害应急管理能力建设，减轻人员伤亡和财产损失
- 加强城市雨量洪水能力建设，解决城市内涝
- 在城市居民中普及防洪减灾常识，提高市民的防灾减灾意识

结 语

城市洪水具有突发性的特点，超标准的灾害仍然可能发生。所以，即使城市提升了排水设施等基础建设，城市防灾能力达到了一定的工程标准，我们也不能松懈灾害预警和应急体系的建设。

5 强对流天气

密切关注气象部门发布的预警信息，强对流天气对建设项目安全作业，如期外出要做好相应的防护措施。

雷电：在室外不要靠近高压电线、孤立的高楼、电线杆等，不要在大树下避雨，不要在户外使用或接打手机电话。尽快躲在低洼处；在室内应立即关掉电视机、空调等电器，以避免产生导电。

暴雨：路上注意避开落地广告牌、电线杆等危险物，远离围墙危墙体倒塌伤人。不要想冒水前行，警惕下水道盖洞、电线杆漏电。

暴雪：迅速寻找建筑等坚固的地方躲避，远离落地玻璃、天窗等玻璃制品。

大风：以最快速度顺与大风前进路线垂直的方向逆风，避开大型车辆、高大树木、电线杆、简易房。

什么是强对流天气？

强对流天气，是空气强烈的垂直运动导致的强烈对流性天气。

大体可归纳为四类：短时强降水、雷暴大风、冰雹、龙卷风。

“急性子”与“暴脾气”

“急性子”特点有三个：

- **持续时间短**，有明显突发性，生命史通常只有一小时到十几小时，较短的仅有几分钟至一小时，经常“说来就来”；
- **局地性强**，属于中小尺度天气系统，水平尺度一般小于200公里，有的仅有几公里；
- **要素变化强**，短时间内会突然风力增大、降水增强、气温变化明显等。

“暴脾气”：

带来电闪雷鸣、大风暴雨等恶劣天气，常导致房屋倒塌，庄稼、树木受到摧残，通信、交通设备受损，甚至造成人员伤亡。

强对流的：

产生的灾害大体上可归纳为风害、涝害、雹害，往往几种灾害同时出现。国际上将其列为仅次于台风、地震、洪涝之后第四位具有杀伤性的灾害性天气。

发生时节和频发地：

强对流天气在各地出现时间不同，多在春、夏、秋三季发生，夏季最多。

发生“局部”预报难

世界性难题：强对流天气生成突然，迅速增强，难被常规观测网捕捉。很难提前好几天对其进行精准到较小范围的预测。

可以从以上渠道获取预报预警信息

譬如龙卷风等小尺度天气系统，其发生的时间、空间随机性较强，难以对其进行有效监测预报。

我国已建立强对流天气短时临近预报系统，推动监测预报服务体系建设，正努力探索攻克这一世界性难题。

强对流天气预警分级

目前国家级强对流预警标准如下：

强对流黄色预警

预计未来24小时3个及以上相邻省（区、市）部分地区将出现：

- 8级以上雷暴大风；或者直径10毫米以上冰雹；或者20毫米/小时以上强度的短时强降水并伴随雷暴大风或冰雹或龙卷；或者上述任一类情况已经出现并可能持续。

强对流黄色预警

预计未来24小时3个及以上相邻省（区、市）部分地区将出现：

- 10级以上雷暴大风；或者直径15毫米以上冰雹；或者30毫米/小时以上强度的短时强降水并伴随雷暴大风或冰雹或龙卷；或者上述任一类情况已经出现并可能持续。

强对流橙色预警

预计未来24小时3个及以上相邻省（区、市）部分地区将出现：

- 12级以上雷暴大风；或者直径20毫米以上冰雹；或者50毫米/小时以上强度的短时强降水并伴随雷暴大风或冰雹或龙卷；或者30毫米/小时以上强度的短时强降水；或者上述任一类情况已经出现并可能持续。

防范要点有哪些

公众和工作人员：

- 考虑取消出行计划、减少户外活动和工作、快速躲入室内等应护场所
- 远离棚架广告牌等摇摆物，加固基础设施等
- 雷电时室外不要使用金属工具、不在山顶打手机

排涝与防御：

- 检查城市、农田、水库排水系统，做好排涝准备
- 做好山洪、滑坡、泥石流等突发生灾害防御准备

船舶和施工地：

- 水上作业和船舶回港锚定
- 工地注意巡查建筑物、设备安置室外物品

养殖和畜牧业：

- 将家禽、牲畜赶入有顶棚水所，关闭门窗，加固棚舍

6 紧急求助电话

- 火警119
- 森林火警12119
- 火灾隐患举报96119
- 医疗急救120
- 报警服务电话110
- 交通事故报警122

保卫处再次提醒您

当前国内外疫情防控形势依然严峻复杂

请大家继续保持高度的防护意识

时刻绷紧疫情防控这根弦

不松懈、不侥幸、不太意

严格遵守校规校纪

坚持非必要不出校

科学规范配戴口罩

勤洗手、常通风、不聚集

保持安全社交距离

养成良好卫生习惯

做自己生命健康的第一责任人！

平安校园　靠你靠我

平安校园　有你有我

来源｜应急管理　河南疾控　中国气象

重庆应急发布　网络综合