

## 面对灾害，我们怎么做



### 面对自然灾害个人应该做些什么？

我国劳动人民在长期与灾害作斗争的过程中，积累了丰富的经验，解放后提出的“预防为主，防抗结合”的方针，就是对这些经验纲领性的总结。为了减轻自然灾害的侵袭，全国每一个成员都必需为之做出贡献。人人奉献，众志成城，既保小我，又有利大我的社会公德。面对自然灾害，每一个人都应尽量按以下 10 个字去做：

- 1、学：学习有关各种灾害知识和减灾知识。
- 2、听：经常注意收听国家或地方政府和主管灾害部门发布的灾害信息，不听信谣传。
- 3、备：根据面临灾害的发展，做好个人、家庭的各种行动准备，保护灾害监测、防护设施。
- 4、察：注意观察研究周围的自然变异现象，有条件的也可以进行某些测试研究。
- 5、报：一旦发现某种异常现象，不必惊恐，但要尽快向有关部门报告，请专业部门判断。
- 6、抗：灾害一旦发生，首先应该发扬大无畏精神，召唤群众自卫。
- 7、避：灾前作好个人和家庭躲避，抗御灾害的行动安排，选好避灾的安全地方，一旦灾害发生，个人并组织大家进行避灾。
- 8、断：在救灾行动中，首先要切断可能导致次生灾害的电、火、煤气等灾源。
- 9、救：要学习一定的医疗救护知识，准备一些必备药品，以便在灾害期间医疗系统不能正常工作的情况下，及时自救和救治他人。
- 10、保：为减少个人、家庭、企事业单位的经济损失，除了个人和单位保护以外，还要充分利用保险公司的防灾、防风险保险。

### 常见几种情况的自救方法：

- 1、烫伤后，应在第一时间用冰矿泉水或清水冲伤口 10 分钟以上。如烫伤较轻无伤口，可用獾油、烫伤药膏或牙膏涂在患处。如伤口严重，不可使用烫伤药膏或油剂，不可刺穿水疱。
- 2、眼睛被化学物品灼伤后，应把整个面部泡在清水里，连续做睁眼和闭眼的动作。冲洗后，应及时到医院治疗。
- 3、地铁或城铁发生事故时，不要擅自扒门，以防触电。即使全部停电，列车上还有可维持 45 分钟至 1 小时的应急通风，不必担心缺氧问题。
- 4、人被宠物抓伤、咬伤后，首先要挤出污血，用肥皂水反复冲洗伤口至少 20 分钟，并涂擦 75% 的酒精，然后到狂犬病免疫预防门诊接种疫苗。
- 5、如果衣服着火，立即躺下并用手遮住脸部，身体不断滚动以扑灭火焰——遮住脸部可预防脸部被烧伤，制止热气和烟雾进入肺部。油锅起火，要迅速关上煤气，并将锅盖平推到锅上，或将大量生菜倒在火上灭火。
- 6、微波炉工作时，人应当离开炉体 1 米以上，防止微波辐射伤人。电器起火时，要先断电，再用湿棉被、湿衣服把火压灭。电视机、电脑起火时，要从侧面靠近灭火，以防显像管爆炸伤人。雷雨天气，太阳能热水器用户切忌洗澡。
- 7、发生地震时，如果在家中，应躲在面积较小的房间内，用衣服捂住口鼻防尘防烟并保持低姿。如果在外，切勿在立交桥等高大建筑物附近停留。
- 8、如果被通知上空有毒云或可疑云团，在室外要沿侧上风方向。
- 9、如遇到了火灾，首先保持 5 秒钟的镇静，尽快选择一条切实可行的逃生路线，如经常使用的门、窗、走廊、楼梯、太平门、安全出口等。在打开门、窗之前，必须先摸摸门、窗是否发热，如果发热，就不能打开，应选择其它出口。如果不热，也只能小心地打开少许并迅速通过，然后立即关好。当你熟悉的通道被烟火封锁后应该先向远离烟火的方向疏散，尽量避免向楼上疏散。同时，一旦到达一个较为安全的地方，决不要停留在原地，应迅速采取措施，向着火层以下疏散，当然，最好是能到达地面。

# 重视防灾减灾 关注生命健康

## 火灾

火灾起，怕烟熏。  
鼻口捂住湿毛巾；  
身上起火地上滚。  
不乘电梯往下奔；  
阳台滑下捆绳索。  
低身逃生要谨遵。

## 洪水

洪水猛，高处行。  
土房顶上待不成；  
睡床桌子扎木筏。  
大树能拴救命绳；  
准备食物手电筒。  
穿暖衣服渡险情。

## 暴雪

暴雪天，人慢跑。  
背着风向别停脚；  
身体冻僵无知觉。  
千万不能用火烤；  
冰雪搓洗血循环。  
慢慢温暖才见好。

## 台风

台风来，听预报。  
加固堤坝通水道；  
煤气电路检修好。  
临时建筑整牢靠；  
船进港口深抛锚。  
减少出行看信号。

## 雷击

阴雨天，生雷电。  
避雨别在树下站；  
铁塔线杆要离远。  
打雷家中也防患；  
关好门窗切电源。  
避免雷火屋里窜。

## 地震

遇地震，先躲避。  
桌子床下找空隙；  
靠在墙角曲身体。  
抓住机会逃出去；  
远离所有建筑物。  
余震蹲在开阔地。

## 疫情

对疫情，别麻痹。  
预防传染做仔细；  
发现患者即隔离。  
通风消毒餐用具；  
人受感染早就医。  
公共场所要少去。

## 龙卷风

龙卷风，强风暴。  
一旦袭来进地窖；  
室内躲避离门窗。  
电源水源全关掉；  
室外趴在低洼地。  
汽车里面不可靠。

## 泥石流

下暴雨，泥石流。  
危险处地是下游；  
逃离别顺沟底走。  
横向快爬上山头；  
野外宿营不选沟。  
进山一定看气候。

## 防化

化学品，有危险。  
遗弃物品不要捡；  
预防烟火燃毒气。  
报警说明出事点；  
运输泄露别围观。  
人在风头要离远。