

防汛抗洪科普知识

1 山洪泥石流的发生规律

- 1.季节性
泥石流暴发受连续降雨、暴雨，尤其是特大暴雨的激发。一般发生在多雨的夏秋季节，因集中降雨的时间差异而有所不同，具有明显的季节性。
- 2.周期性
山洪泥石流活动周期与暴雨、洪水、地震的活动周期大体相一致，当暴雨、洪水两者的活动周期相叠加时，常常形成山洪泥石流活动的一个高潮。

2 日常防汛需牢记六点

- 1.密切关注气象部门有关暴雨的预报预警信息，随时掌握天气变化，做好家庭防护准备。
- 2.密切关注汛期的洪水情报，服从防汛指挥部门的统一安排，及时避险。
- 3.地处低洼地的居民要准备沙袋、挡水板等物品，或砌好防水门槛，设置挡水坝，以防止洪水进屋。
- 4.暴雨来临前，应及时返回家中或在坚固的公共建筑内躲避；若住所可能出现严重水淹，应提前撤离到安全的地方暂避。

3 易受山洪泥石流威胁人群

- 1.切坡建房不加防护的居民；
- 2.将房屋建在陡坎或陡峻的山坡脚下的居民；
- 3.在溪河桥梁两头空地随意建房居住的人群；
- 4.宅基地选择在溪河两边位置较低处、双河口交叉处及河道拐弯凸岸的居民；
- 5.不了解山洪暴发信息，擅自在易发区的高山上或陡峻山坡下、溪河两边活动的人；
- 6.在发生山洪、泥石流期间，匆忙随意过河、过桥的人群；
- 7.在发生山洪、泥石流期间，抢救财产，打捞漂浮物的人群。

4 洪涝灾害后的安全防护知识

洪涝灾害后，环境、卫生和安全风险显著增加，以下是灾后需重点注意的几个关键事项。

- 一、防止触电
- 1.远离倒塌的电线杆、裸露电线，积水可能带电，绕行并报告电力部门。
- 2.进入积水房屋前，先关闭总电源，检查电器是否干燥。
- 3.不可随意攀爬带电的电线杆、铁塔。
- 4.如发现高压线铁塔倾斜或电线断头下垂时，一定要迅速避开，万一电线恰巧断落在离自己很近的地面上，应该单腿跳跃离开现场，否则很可能会在跨步电压的作用下使人触电。
- 5.一旦发现有人在水中触电倒地，应立即切断电源或用干燥的木棒、竹棒或干布等绝缘器具使伤员尽快脱离电源。
- 6.被水浸泡过的电器，在专业人员维修之前不要使用。
- 二、防止溺水与坍塌
- 1.尽量避免在山洪后的积水中行走或驾车。
- 2.如确需行走或驾车，应确保不

- 要进入未知深度的水域。
- 3.应确保儿童远离洪水积存区域，儿童勿在积水处玩耍。
- 4.避开急流、深水区或桥梁受损区域。
- 5.警惕被水浸泡的房屋、围墙或山体可能发生的坍塌。

三、预防灾后传染病的发生

- 1.开展卫生运动：灾后要彻底清理室内外环境污泥、垃圾，改善卫生条件，埋葬好死亡动物尸体，疏通沟渠、填平洼坑，清除蚊、蝇孳生地，有目标地进行消毒（如喷洒灭虫剂），防止蚊蝇大量繁殖和传播疾病。
- 2.清理与清洗饮用水系统：对受洪水损坏的自来水设施要抓紧修整，蓄水池、水井要淘洗干净，并用漂白粉进行消毒，家庭水缸可投放漂白精片或明矾进行杀菌、沉淀，可请有关卫生单位帮助检测，看是否符合卫生要求。
- 3.加强食品卫生管理与家庭饮食卫生：要注意个人卫生和饮食卫生，保持手部清洁。要喝开水、不喝生水，不吃被洪水浸泡过的食物，不吃腐败变质的食物，不吃淹死、病死的禽畜肉品。如果冰箱遭雨水侵入或曾经停电，冰箱内的食物最好丢

四、个人健康风险防护

- 1.尽量穿长袖衣服，将裤腿卷入袜子、喷洒驱蚊液等方式防止蚊虫叮咬。
- 2.避免接触老鼠或其他野生动物，防止被咬伤。
- 3.高温天气注意防暑，避免长时间暴晒。
- 4.如伤口与洪水接触或被动物咬伤，应立即用清洁水和肥皂冲洗，伤口最好用防水材料包裹，如伤口出现红肿、体液渗出等感染迹象，应及时寻求专业医疗救助，并根据伤口情况由医护人员确定是否注射破伤风疫苗。
- 5.警惕霍乱、痢疾、甲肝等水源性传染病，如接触、吞食洪水或食用被洪水污染的食品等，并出现腹泻、呕吐、抽筋、发烧或腹痛等症状时，及时寻求医疗救助。
- 6.勤洗手，不共用毛巾等个人卫



生用品。处理污染物时戴手套、口罩，事后用肥皂彻底洗手。

7.要避免手脚长时间浸泡在水中，预防皮肤溃烂和皮肤病。如果有需要下水的劳动作业时，每隔1小时出水休息一次。

五、环境卫生与消毒

- 1.清理积水与垃圾，及时排干室内外积水，清除污泥、垃圾及腐败物（如动物尸体），减少蚊蝇滋生，尤其被淹的厕所、下水道需彻底消毒。
- 2.使用漂白粉或含氯消毒剂对墙壁、地面、家具等进行喷洒或擦拭。室内物体表面、墙壁和地面

5 汛期气象灾害防御

- 一、雷电防御
- 1.雷电现象发生时应该留在室内，关好门窗；在室外工作的人员应躲入建筑物内。
- 2.切勿接触天线、水管、铁丝网、金属门窗、建筑物外墙，远离电线等带电设备或其他类似金属装置。
- 3.电闪雷鸣的时候避免使用电话。
- 4.切勿游泳或从事其他水上运动，不宜进行户外球类、攀爬、骑驾等运动，离开水面以及其他空旷场地，寻找有防雷设施的地方躲避。
- 5.切勿站立于山顶、楼顶或其他凸出物体，切勿靠近导电性高的物体。
- 6.在旷野无法躲入有防雷设施的建筑物内时，应远离树木、电线杆、桅杆等尖耸物体。
- 7.不宜驾驶、骑行车辆赶路。
- 二、大风防御
- 1.尽量减少外出，必须外出时少骑自行车，不要在广告牌、临时搭建建筑下面逗留、避风。
- 2.如果正在开车时，应驶入地下停车场或隐蔽处。
- 3.在房间里要小心关好窗户，在窗玻璃上贴上米字形胶布，防止玻璃破碎，做好防护后远离窗口，避免强风席卷沙石击破玻璃伤人。
- 4.在公共场所，应向指定地点疏散。
- 5.农业生产设施应及时加固，成熟的作物应尽快抢救。
- 三、暴雨防御
- 1.遇积水，车绕行。驾驶员行车过程中，突遇暴雨，应当心路面或立交桥下积水过深，尽量绕行，切莫强行通过。
- 2.水中行，避井坑。出行遇到暴雨引起大面积积水，特别是儿童、妇女、老人要注意观察四周有关警示标志，注意路面，防止跌入窨井、地坑、沟渠等。
- 3.多观察，防触电。暴雨袭来，猝不及防。切记留心观察，远离电线、电器等设施，以防漏电导致伤亡。
- 4.砌土坎，防内涝。为防止暴雨发生时雨水灌入室内，居民可因地制宜采取放置挡水板、堆砌土或其他有效措施，将其拒之门外。
- 5.暴雨来临，关闭门窗，防止雨水进入屋内，一旦进水立即关闭电源、煤气等设备。
- 6.切断低洼地带有危险的室外电源。
- 7.暴雨来临时，如在室外，不要在流水中行走，15厘米深度的流水就能使人跌倒遇险。
- 8.在山地如发现水流湍急、浑浊及夹杂泥沙时，可能是山洪暴发的前兆，应离开溪涧或河道。
- 9.暴雨中开车应打开雨雾灯，

夏末秋初是雷雨多发季节，暴雨天气出现的概率会提高，短时间内的强降雨或连续性降雨等恶劣天气有可能引起山洪、溃坝、山体滑坡、泥石流以及城市内涝等灾害。及时采取暴雨洪涝防范措施，掌握相关的应急避险常识，提高应急处置和自救能力，可以有效避免或减轻生命财产的损失。

的同时，也要积极进行心理调节。积极的心理暗示可以提升复原力，当出现消极、悲观、沮丧、哀叹等症状时，要增强自我觉察，积极进行心理调节。

1.注意饮食和睡眠，保持良好的身体状态。

2.学会向身边人表达感受，合理宣泄情绪。

3.增强自我觉察，多关注事物的积极面。

4.从小事做起，提升生活的掌控感和幸福感。

5.如出现比较严重的焦虑、失眠等反应，要寻求专业机构或专业人士的帮助。

七、日常生活恢复

- 1.重返住所前确认结构安全，检查燃气、电路是否受损，通风干燥后再入住。
- 2.配合政府消杀、防疫工作，不传播未经证实的谣言。
- 3.关注气象和灾害预警，提前准备应急物资（如手电筒、药品、干粮）。
- 4.若发现周围环境存在重大隐患（如化学品泄漏、疫情等），立即联系应急部门（如消防、疾控中心）。

八、洪涝灾害中的泡车水怎样处理

- 1.仔细观察车辆发动机和电机有没有被淹，如果有被淹的痕迹，千万不要试图点火，因为此时如果点火，造成的车辆损伤可能无法理赔。
- 2.在确保安全的前提下，第一时间通知保险公司，一般保险公司会安排专业拖车将你的车送到修理厂并进行定损及维修理赔等。
- 3.如果车被洪水冲走了，水退了以后也找不到车，要第一时间向交警报案。
- 4.如果车牌被冲走了，最好在第一时间电话报警，在天气好转后去辖区的派出所立案。携带证件、手续前往车管所补办车牌照。

- 减速慢行，注意预防山洪，避开积水和塌方路段。
- 10.注意街上电力设施，如有电线滑落，即刻远离并马上报告电力部门。
- 11.如住所可能出现严重水淹，应撤离居所，到安全地方暂避。

四、洪水防御

- 1.洪水来临时，如在户外，一定要保持冷静，迅速判断自己周边环境，就近迅速向山坡、结构牢固的楼房上层、高地等地转移，如一时躲避不了，应选择一个相对安全的地方避洪。
- 2.认清路标，明确撤离的路线和目的地，避免因为惊慌而走错路。
- 3.泥坯房里的人员在洪水到来时，来不及转移的，要迅速找一些门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等漂浮的材料扎成筏逃生。不宜游泳或爬到屋顶。
- 4.洪水来临前，将不便携带的贵重物品做防水捆扎后埋入地下。
- 5.如果被洪水包围时，要设法尽快与当地政府或部门取得联系。报告自己的方位和险情，积极寻求救援。
- 6.千万不能游泳逃生，不能攀爬带电的电杆、铁塔，远离倾斜电杆和电线断头。
- 7.如被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西，寻找机会逃生。

（本版编辑综合整理）

