

危险来袭 如何科学自救

● 生活课堂 ●

自然灾害具有突发性、破坏性强、影响范围广等特点,是威胁人民群众生命财产安全、影响社会稳定发展的重要风险隐患。坚持人民至上、生命至上,常态化做好灾害风险防范工作,普及科学避险、应急自救知识,是提升全民防灾减灾素养、筑牢基层安全防护屏障的关键举措。常见突发自然灾害中,地震、城市暴雨积涝、山洪泥石流最为多发,且极易造成人员伤亡和财产损失。为帮助广大群众掌握规范、科学的应急处置技能,有效规避灾害风险、降低灾害损失,本文梳理出一些防灾减灾科普指南,为大家日常防护和突发应急提供精准指导。



地震来袭 沉着避险,抢抓黄金时间

地震是地壳快速释放能量引发的自然灾害,具有突发性极强、预警时间极短、破坏力巨大的特征,无明显季节规律,随时随地可能发生。多数地震从发生到房屋坍塌仅有数秒至数十秒,科学避险、沉着自救是降低伤亡的核心关键,错误慌乱的处置方式往往会加剧危险。

日常生活中,地震避险需牢记核心原则:就近躲避、护头避险、有序撤离、远离危险。若身处室内突发地震,切勿盲目跳楼、拥挤逃窜,也不要贪恋财物、往返取物。处于平房或低层建筑时,可迅速抱头、闭眼,蜷缩身体,快速撤离到室外空旷地带;处于高层楼房时,来不及撤离须立即就近避险,优先选择承重墙墙根、坚固办公桌、实木床铺下方等安全区域躲避,远离窗户、阳台、吊灯、空调外机、大型衣柜等易坠落、易倾倒的危险物品,同时避开电梯、楼道拐角、玻璃幕墙等高危位置。躲避时需双手护紧头部和颈部,降低身体重心,保持蜷缩姿势,有效抵御坠物冲击。

地震晃动停止后,需把握黄金撤离时间,遵循“有序、快速、不慌乱”原则撤离建筑。撤离过程中严禁乘坐电梯,防止断电困梯,电梯坠落事故,全程沿消防通道、楼梯有序疏散,撤离时依旧保持护头姿势,注意避让墙体脱落碎片、掉落杂物。撤离至室外后,切勿停留在楼房、围墙、广告牌、电线杆、大树下方,需快速前往广场、操场、开阔空地等无高空坠物、无建筑物的安全区域。

针对特殊场景需精准处置:居家避险需远离燃气灶具、易燃易爆物品,防止地震引发燃气泄漏、火灾爆炸;办公场所需避开文件柜、大型设备;公共场所如商场、影院、车站等人员密集区域,切勿扎堆拥挤、逆行推搡,听从现场工作人员指挥,就近在立柱、坚固柜台旁避险,待主震结束后有序疏散。

震后自救互救同样至关重要。若不幸被掩埋,需保持冷静,立即清理口鼻处杂物,保证呼吸通畅,尽量扩大身边生存空间,减少体力消耗,切勿大声哭喊、盲目挣扎。可通过敲击管道、墙体等方式发出规律求救信号,耐心等待救援。同时,震后易发生余震、山体滑坡、火灾、燃气泄漏、停水停电等次生灾害,撤离后切勿立即返回室内,需等待官方发布安全通知,杜绝侥幸心理。日常可提前熟悉居住、工作场所逃生路线,定期检查加固家中悬挂物品、老旧家具,储备应急照明、饮用水、急救药品等物资,做好常态化防震准备。

城市内涝 不涉积水,远离触电被困风险

夏季是城市暴雨高发时段,短时强降雨极易引发城市内涝、道路积水、地下空间进水等灾害,伴随路面塌陷、井盖缺失、漏电触电、车辆被困等次生风险,对城市运行和群众出行安全造成极大威胁。城市暴雨积涝具有积水上涨快、隐蔽风险多、处置难度大的特点,掌握科学应对方法,可有效规避安全事故。

暴雨来临前,需做好提前防范、主动避险。密切关注气象部门暴雨预警信息,防汛部门通知,收到蓝色、黄色暴雨预警后,尽量减少不必要的外出。居住在低洼路段、老旧小区、地下室、一楼房屋的居民,需提前清理阳台、院落排水口杂物,确保排水通畅,提前将家电、家具、贵重物品转移至高处,备好挡水板、沙袋等防汛物资。沿街商铺、地下车库、地下商场需提前关闭出入口,做好防水围挡,切断低洼处电源,提前转移停放车辆,避免车辆被淹受损。

暴雨持续、出现路面积涝时,坚守不涉水、不冒险、不通行的核心原则。步行出行时,严禁蹚水通过未知积水路段。城市积水区域暗藏井盖脱落、路面塌陷、地下管线破损漏电等隐蔽风险,水深没过脚踝即需绕行,切勿凭经验贸然通行。行走时远离路灯杆、配电箱、广告牌、充电桩等带电设施,防止积水漏电引发触电事故;避开大树、高空广告牌、老旧墙体,防范倒伏坠落风险。

驾车遭遇暴雨积涝,需科学处置、果断撤离。行驶中遇路面积水,提前观察积水深度,小型私家车水深超15厘米切勿强行通过。若车辆在积水路段熄火,切勿二次点火,避免发动机报废,同时不要滞留车内,需立即解锁车门、开窗逃生,快速撤离至高处安全区域,及时拨打救援电话求助。切勿驾车穿越隧道、下穿立交桥、低洼涵洞等易积水点位,此类区域积水上涨速度极快,极易导致车辆被困、人员溺水。

居家避险期间,需做好安全防护。暴雨天气及时关闭门窗,防止雨水倒灌,远离窗边、阳台,避免雷击、坠物伤害。家中出现轻微积水及时清理,若积水快速上涨,立即切断总电源、关闭燃气阀门,快速转移至高层房间或户外安全地带。暴雨过后,切勿立即前往积水区域玩耍、清洗物品,积水易滋生细菌、暗藏安全隐患,同时排查家中墙体、电路、燃气设施安全,确认无隐患后再正常使用。

山洪地质灾害 快速撤离,远离高危山体

山区、河谷、林地等户外区域,遭遇持续强降雨、短时暴雨时,极易突发山洪、泥石流、山体滑坡灾害。此类灾害暴发速度快、冲击力极强、破坏力极大,裹挟泥沙、石块、树木,所到之处房屋、道路、植被尽数损毁,且预警时间极短,是户外出行最大的安全隐患。广大群众进山游玩、户外劳作、山区出行时,必须严守避险规范,科学防范灾害风险。

首先,要做好事前预判,杜绝侥幸出行。雨季、汛期严禁前往深山峡谷、河滩溪流、陡坡山脚、废弃矿山等高危区域游玩、露营、垂钓。出行前务必查询目的地气象、地质灾害预警信息,若当地有降雨、山洪、地质灾害预警,立即取消户外行程。进山途中,若发现天气突变、乌云密布、雷声轰鸣,或河水快速上涨、水体浑浊冒泡、水流突然湍急,均是山洪泥石流暴发的前兆,需立即停止活动,快速撤离。

其次,掌握突发灾害的科学逃生方法,牢记向高处、向两侧、远离河谷的逃生准则。一旦遭遇山洪来袭,切勿沿着河道、河谷上下游奔跑逃生,山洪水流速度远超人体奔跑速度,极易被水流裹挟冲走。需立即向河道两侧垂直于水流的高处山坡、高地快速撤离,远离河床、河滩、低洼谷地。

若突发泥石流、山体滑坡,需第一时间观察灾害移动方向,迅速向滑坡体、泥石流流动路径的两侧高处躲避,切勿顺着滑坡、泥石流前进方向逃跑,也不要在大树、巨石、房屋下方躲避停留。撤离过程中摒弃随身物品,全力快速逃生,切勿贪恋财物延误撤离时机。

同时,严守户外避险禁忌,规避次生风险。暴雨天气切勿在山谷、河道、桥下、涵洞避雨休息,此类区域是山洪、积水汇集的高危区域;不要攀爬陡峭山体、松动边坡,防止滑倒、坠崖和山体坍塌。灾害发生后,河道水位看似回落平稳,实则可能暗藏暗涌、二次山洪,切勿立即返回河滩捡拾物品、涉水过河,需远离灾害区域,等待地质、防汛部门确认安全后,方可通行。

日常需牢记避险常识,提升应急能力。户外出行牢记逃生路线,熟悉周边高地、避险平台位置;随身携带简易应急物资,掌握基本求救方法。发现河道异常、山体松动、落石增多等隐患情况,要及时向村委、应急部门上报,提醒周边人员避险,共同筑牢安全防线。

防灾减灾,重在预防、贵在坚持。自然灾害虽难以完全避免,但科学的防范知识、规范的应急处置、清醒的安全意识,能够最大限度抵御灾害冲击、守护生命安全。

相关链接

日常用电安全知识

电是日常生活不可或缺的能量,但用电不当极易引发触电、火灾等安全事故。掌握基础用电常识,规范用电行为,是守护居家安全的关键。

日常使用电器时需严守规范。严禁湿手触摸开关、插座、电器插头,洗手、拖地后需擦干双手再接触用电设备,水分会大幅降低电阻,极易造成触电。插拔插头时要握住插头本体,切勿拉扯、弯折电线,避免电线绝缘层破损、内部

铜线外露,引发漏电、短路问题。同时,不要在同一插排上集中使用空调、电热水器、电磁炉等大功率电器,超负荷用电会导致线路过热,引发火灾隐患。

居家隐患排查不可忽视。定期检查家中电线、插座、电器,发现电线老化、开裂、插座松动、发黑、电器运行异响、发烫等问题,要立即断电停用,及时维修或更换。装修、搬家时,禁止私拉乱接电线,不擅自改装电表、电路,电路改造需由专业电工

操作。此外,不要将插座、电器放置在潮湿的卫生间、阳台角落,也不要衣物、书本覆盖正在工作的电器,保证电器散热通畅。

掌握应急处置关键方法。遇到电器起火,严禁泼水灭火,需第一时间关闭总电源,再用干粉灭火器灭火。若发现有人触电,切勿直接徒手拉扯施救,应迅速切断电源或用干燥木棍、塑料等绝缘物体分开电源与伤者,再开展急救,同时及时拨打求助电话。(本版编辑综合整理)

