



防灾减灾

随着人类社会的快速发展，人口数量的不断增加，人与自然的联系越来越紧密，自然灾害对人类的影响和危害也越来越严重。因此，科学地认识自然灾害的发生发展规律，增强防灾减灾意识，掌握自救逃生技能，就显得尤为必要。

地震灾害

1 地震原因

主要是地下岩层沿一地质断层发生突然滑动，将长期积累起来的能量以地震波的形式在瞬间向四面八方释放出去而产生的震动。此外，火山喷发、地层陷落也能引发地震。

2 地震大小

- 震级就是地震所能释放能量的大小，震级越大，释放的能量就越多。
- 地震源是地震震动的发源处，震源距离地面的垂直距离就是震源深度，震源越浅破坏性越强。
- 地震对地面及地面上的建筑物造成的破坏程度称之为地震烈度。通常，震级越高，震源越浅，地震的烈度就越强。对同一个地震，离震源越近，烈度就高，反之则低。

3 发布地震预报的规定

北京地区的地震预报由国家地震局负责，经国务院批准后，再由北京市人民政府向社会发布。其它任何单位和个人都无权发布地震预报信息。



躲在坚固的家具下避难

4 地震时逃生

- 当机立断
根据所处环境，选择逃生方式。
- 就近躲避

▪ 在室内：

躲在坚固家具下，或紧贴内部承重墙，或避于厨房、厕所等小空间；远离外



在室外选择空旷处避难

墙、门窗和阳台；不要使用电梯，更不能跳楼。

▪ 在室外：

选择空旷处蹲下，避开高大建筑或危险物。

▪ 在野外：

避开山脚、陡崖、山谷，注意滚石和滑坡；避开水岸，防止震时水冲上岸，在海边，随时警惕地震引发海啸。

避震姿势

身体下蹲，蜷曲身体，躲在坚固桌子下；贴近床沿或承重墙趴下，双臂胸前交叉，两肘接地。抓住牢固物体防止身体移动，用枕头被褥等保护头部，用毛巾捂住口鼻防止吸入灰尘和有毒气体。



紧贴承重墙避难

5 埋压时自救

- 设法消除压在身上的物体，尽快捂住口鼻，防止烟尘窒息。
- 用石块或铁具等敲击物体与外界联系，切忌盲目呼喊。
- 用砖块、木板支撑可能坠落的重物。
- 判断自己位置，尝试开辟通道。如果有很大困难或危险，立即停止。
- 保存体力，等待救援。

洪水与泥石流

1 遇洪水

● 尽早选择避难场所

根据洪水信息和所处位置选择撤离路线。洪水来临前向山坡、高地等处转移；一旦被水围困，立即爬上屋顶、大树等高处，必要时，用绳子将自己捆绑到固定物上，等待救援，不可贸然单身游泳转移。

● 被围后制作逃生工具

若被洪水包围，要利用船只、门板或制作简易木筏，做水上转移。

● 如不幸落水，保持放松，避免呛水

顺着水流方向，斜着游向岸边；不会游泳的，可以脸朝上、头后仰，双脚像骑自行车一样踩水。

● 开车时，不要试图穿越被水淹没的区域，应就近寻找高地停放。



遇洪水应选择高处避难

2 遇泥石流时自救

● 雨季去山区游玩，要注意收听天气预报，注意防范滑坡泥石流。

● 留心观察前兆，一旦发现，快速向安全地带转移。

泥石流前兆：远处山谷有闷雷般轰鸣，沟谷溪水突然断流或上涨并携带柴草、树枝等，从山坡及挡土墙上流出的水由清澈变浑浊。

● 正确逃生。遇滑坡和泥石流时，应向两侧山坡上跑，离开山沟、河谷。

雷电灾害

1 雷电知识

案例：2009年6月13日，北京某高校一博士生及丈夫和其他3人一同到北京怀柔区箭扣长城游玩时遇雷雨天气被雷击中，造成博士生夫妇跌落山下不幸身亡，其他3人受伤。

雷电来临前兆

- 天空中乌云堆积、变大变黑。
- 闪电雷声间隔短，说明雷电较近，处于危险区。

跨步电压

雷击时，强电流从雷击点向四周扩散，地面电阻大使近雷击点处电压

远高于远处。若人靠近雷击点双脚在不同电压上形成电位差，会导致电流通过人体造成伤害。



不要在树下避雷雨

2 防范雷击

在室内

- 关好门窗，以防俗称“滚地雷”的球状闪电闯入室内。
- 断开各类电源和天线插头，打雷时不打电话、停止上网。
- 不要靠近室内金属设备（如暖气片、自来水管、下水管等）。
- 不使用淋浴设备。雷电电流会通过热水器或水管进入室内。

在户外

- 穿雨衣或撑木柄伞，避免铁柄伞。远离高楼外墙和路灯、电线杆，不进无避雷装置的建筑。
- 避免树下或多人聚集避雨。如来不及离开，注意与树身保持两米以上距离，立即下蹲、双脚并拢、双臂抱膝、头部下俯，尽量降低身体高度，但手或臂不能接触地面。
- 不停留在山顶、山脊的凉亭等地方；不进行户外运动。
- 不在雨中狂奔或快速骑车，因为身体的跨步越大，电压就越大，雷电也越易伤人。
- 在空旷地带，最好关掉手机电源。

高温天气灾害

1 高温常识

35℃以上天气为“高温天气”。在高温天气下，人体正常机能受损，出现头晕、恶心等中暑症状。

2 防范措施

- 避开高温时段。尽量避免上午10点至下午14点高温时段的户外活动或作业。
- 穿宽松、透气性能良好、色浅的衣服，避免阳光直接照射。
- 保证充足睡眠，多喝白开水，补充身体水分。
- 随身携带仁丹、风油精、清凉油、藿香正气水等防暑药。
- 户外运动后，进入室内时不要让空调风直吹，如果大量出汗，不能狂饮水。
- 防范因用电量过高，电线、变压器等电力设备负荷过大引发火灾。



户外运动后要避免空调风直吹