



临沂人防

“5.12”  
全国防灾减灾日

# 减轻灾害风险 守护美好家园



临沂市人民防空办公室宣

2022年5月





**⚡ 关注气象信息：**在雨季和汛期到来时要经常收听收看当地气象预报，关注预警信息，提前了解灾情进展。

**⚡ 做好防灾准备：**根据不同灾害特点制定逃生预案，准备自救工具和物资，储备食品药品和衣物，规划逃生路线等。



01

## 洪涝灾害

### 一、城市内涝

#### 1. 防范措施

**避难场所：**选择地势较高、交通方便及卫生条件较好的地方。城市中多为高层建筑的平坦楼顶，地势较高或有牢固楼房的学校、医院等。

**危险地带：**城市的立交桥桥洞、地铁、地下人行通道、地下商场、地下



车库等地方为易涝区。

**室内进水：**密闭建筑物，堵住排水洞等；封闭门窗缝隙，并用沙袋、土袋在门槛和窗户处垒筑防线。

## 2. 避险原则

**室外避险：**避开灯杆、电线杆、变压器、电力线、铁栏杆及附近的树木等连电物体并绕行落水电线，在空旷场地不要使用金属杆物品，不拨打和接听手机。





**雨中出行：**不在马路两侧行走，远离深水，远离有漩涡的地方，选择地势较高处慢行。注意观察，注意路边防汛安全警示标志。

**行车安全：**涉水时打开大灯和双闪灯，与前面车辆保持车距，深水行车不可盲目强行通过，要稳住油门，低挡低速匀速过水，中途不停车、换挡、急转弯；车辆水中熄火要及时逃生，不在车中避雨。车内要常备可破窗自救工具。

## 二、洪水

### 1. 防范措施

**避难场所：**山坡、高地、避洪台等处；高大树上等。







**危险地带：**河道、沟谷、洼地等地区；电线杆等带电物。

## 2. 避险与救助

**高处躲避：**选择高坡及高处地方躲避，或攀登到大树上，并用腰带将自己固定在树干上。





**水中自救：**保持冷静，头部后仰，口、鼻部分露出水面，呼气要浅，吸气要深，让身体浮在水面上，等待他人施救。尽量抓住身边漂浮物，寻找机会求生。

**水中施救：**脱去外衣裤和鞋靴，减少阻力。施救神志不清溺水者可从头部接近；施救神志清醒的溺水者应从背后接近，一只手从背后抱住溺水者头部，采用侧、仰泳游向岸边。救援时要注意防止被溺水者抱紧身体拖拽而一同发生危险。

**自制漂浮筏：**将木盆、木制家具、泡沫板、木板等漂浮材料用绳子或床单窗帘等捆绑制成救生设备；将树干、竹杆（竹竿）、木板（杆）等具有漂浮能力的材料编串成排筏。

### 三、山洪

#### 1. 避险原则

**迅速躲避：**突遭山洪袭击时，要沉着冷静，迅速判断自己周边环境，向山坡、高地处转移，选择就近安全的路线沿山坡横向躲避，或选择安全地方避洪。



**防止受伤：**不轻易游水转移，以防止被山洪冲走。山洪爆发时远离高压线铁塔、电线，防止触电；注意防止山体滑坡、滚石、泥石流的伤害。

## 2. 自救措施

**困在高处：**围困于基础较牢固的高岗、台地或坚固的住宅楼房时，可等待救援或等山洪消退后撤离。

**困在低处：**围困于低洼处河边、土坎或木结构房屋里，应及时与当地政府或部门通讯联系，寻求救援；若无通讯条件可制造烟火、挥动鲜艳衣物或高声呼救；积极利用船只、木排、门板、木床等漂流物进行自救。

应尽量学会游泳，尤其是生活在多雨、容易发生洪涝灾害地域的人们，掌握游泳技术对保护生命具有重大意义。







02

## 风灾



### 一、台风的防范与避险

**防范措施：**住在低洼处的居民尽可能避居高处；加固门窗，备好食品饮水，清除或绑牢易吹落物品，远离高压线。汽车要在车库或安全处停放，避开建筑群。船只及时驶入港口（湾）躲避，并同时抛下两只船锚，以防船只移位；将货物固定好。



**避险原则：**在户外要穿雨衣，不要打伞，注意路边积水情况，避免落入窨井；远离高大建筑、施工场地、广告牌、电线杆等，避免高空坠物或触电。

## 二、龙卷风的防范与避险

**防范措施：**建造坚固的地下或半地下掩蔽所。龙卷风来临时停止地面活动，避开活动物体、树木、电线杆等，躲入地下掩蔽所或寻找低洼地形趴下，保护头部，闭上口、眼，避免受伤。

**避险的最佳位置：**地下室、防空洞、涵洞；建筑物的底层、底层走廊、地下室；沟渠、河床等低洼处。

**公共场所避险：**服从指挥，有序撤离到最接近地面的室内房间躲避，远离玻璃或宽屋顶的地方。如在可移动的房屋里，应迅速逃离。

**室内避险：**到地下室、地窖或首层的房间躲避（选择跨度小的房间），远离门窗，面向墙壁抱头蹲下；用厚外衣或毛毯包裹自己，避免受到四散飘飞的碎片的伤害。

**户外避险：**若看到或听到龙卷风即将到来时，应避开它的行进路线，与其路线成垂直方向转移，在沟渠中或低洼处躲避，抓紧小而不易移动的物体，如小树、灌木或深埋地下的木桩；远离高大建筑、活动房屋、危房等，护好头部，避免受伤。







### 三、沙尘暴的防范与避险

**防范措施：**尽量不要外出；将门窗的缝隙严密堵塞，防止尘沙侵入；准备好口罩、风镜等防尘物品，以备急需。

**户外避险：**戴好防护眼镜、口罩，或用纱巾遮挡面部，系好衣领和袖口；行走时要注意观察交通情况。能见度低时，不要骑车；远离危房、危墙、护栏、广告牌及高大树木，避开施工工地。

**野外避险：**就近躲在背风沙的矮墙或高坡后，抓住牢固的物体；用衣服蒙头，屏气凝神，减少肺部吸进沙尘，避免风沙侵入身体；不要贸然行走，以免迷路或失足受伤。



03

## 火灾



### 一、室内火灾避险逃生

**避险原则：**保持镇静，尽力扑灭火源，同时迅速报警，并利用各楼层的消防器材，如干粉、泡沫灭火器或水枪扑灭初期火源。

不要慌乱，可用湿毛巾捂住口鼻，不要坐电梯，要走楼梯，不可试图



从烟火里冲出，不可躲在顶楼或壁橱等隐蔽处，应选择易被发现的地方；低身弯腰由安全出口逃离；帮助老、弱、病、残、孕妇、儿童及不熟悉环境的人逃生。

**辨别风向：**在火势蔓延之前，朝逆风方向快速离开火灾区域。随手关闭通道上的门窗，以阻止和延缓烟雾向逃离的通道流窜。

**紧急避险：**被困室内时，应尽量在墙边或门口躲避，同时，须关闭所有通向火区的门窗，用浸湿的被褥、衣物等堵塞门窗缝，并泼水降温，防止火焰及烟气侵入。要主动与外界联系，或向外呼救，以便尽早获救。







**防止中毒：**逃离时要用水打湿毛巾、口罩、衣服或布类等掩住口鼻，避免大声呼喊，呼吸要小而浅，防止烟雾进入口腔引起呼吸系统烫伤或中毒。通过浓烟区时，尽可能降低身体或采用匍匐姿势快速逃离。

**结绳逃生：**通道被火封住时，如身体条件许可，可用绳索或将床单、被罩、窗帘等撕成条结成绳索，系在暖气管、门窗等牢固物体上，从窗口逃脱，要防止顺势滑下时脱手或将手磨破。



## 二、森林草原火灾避险逃生

**及时报警：**立即拨打“12119”报警，准确报告起火方位、火场面积以及燃烧的植被种类。

**保持清醒：**身处森林或草原火场中，要向过火地段、杂草稀疏和地势平坦等安全地带迅速转移。

**紧急避险：**可跳入水沟、水塘、河流避险，或选择无可燃物的平地挖坑卧倒，将砂石覆盖在身上，用手曲成环状放在口鼻处帮助呼吸。

**快速逃离：**用衣服蒙住头部快速逆风穿越火线，进入植被稀少的山脊、火烧迹地和植被稀少的开阔地带等进行避险。

**保障安全：**服从指挥，听从专业消防人员安排，个人不可盲目参与救火，保障自身安全。





04

## 雪灾



### 一、雪灾的防范

#### 1. 接到暴雪预警后

准备厚棉衣、被褥和防滑鞋子等御寒衣物，准备食品、药品、水和蜡烛、应急照明灯等物资。

加固房屋和房顶（平房屋脊），防止被积雪压塌；做好室内外水管保温，防止冰冻；检查家中煤气管线，防止煤气中毒，避免触电。





## 二、避险与救助

### 1. 遭遇风雪时

**搭建避寒场所：**选择背风、开阔地点搭建帐篷。雪层薄要将雪扫净，雪层厚要将雪压实，挖雪洞御寒。洞口与藏身处要略有弯度，用树枝或棉布堵住洞口。在平地上点火加热食物。

**发出求救信号：**利用手机拨打电话、呼喊或借助其他物品发出声响，进行求救。

### 2. 雪地行走时

穿防滑鞋，佩戴护目镜，勿提重物，双手平衡身体。用树枝在前面探路，避免落入雪坑。

### 3. 登山遭遇风雪时

可躲在与雪峰垂直的雪洞中，不可在雪洞中生火，避免一氧化碳中毒。保持休息地干燥，防止过度疲劳和体温过低。积极寻求救援。

#### 4. 被雪掩埋时

如果落入雪坑或被大雪掩埋，要将身体处于站立姿态，闭口屏息，以免冰雪涌入咽喉和肺部，引起窒息。尽力保证呼吸畅通。

如不能从雪坑中爬出，要减少活动，放慢呼吸，节省体能。设法求救，让同伴及时发现。

#### 5. 风雪中的防护

**注意保暖：**不可裸露皮肤，保证服装、鞋子、帽子、手套、耳套等有御寒功能。使用防寒帐篷，睡觉时将睡袋的缝隙全部塞满，临睡前最好喝一杯热饮。

**防止脱水：**保持身体能量，随身携带水瓶，随时补水，应每隔5分钟小口喝水，不可多喝。

**避免雪盲：**佩戴可滤过90%以上紫外线的护目镜，如没有带护目镜，可以用纸板或木片制作简易护目镜。

**预防雪崩：**携带雪崩逃生绳、信号呼救器；避免高声讲话、避免发出剧烈震动。雪崩发生时应尽快向雪崩下滑的横向躲避、逃离。如无法摆脱，可就近找掩体藏身。





## 05

# 雷电灾害



### 一、雷电灾害的防范

在多雷电地区，建筑物及住房应安装避雷装置。

在家中遇到雷电天气要关紧门窗，切断一切电源；远离金属类管道，如煤气、自来水管等；不可站在阳台、平台和楼顶上；不用喷头淋浴以避免水流导电。



## 二、避险与救助

### 1. 躲避雷电

**在户外：**远离建筑物外露的水管、煤气管等金属物体及电力设备；不要将手中物体举过头顶；不要进行室外运动；不要接近遭雷击断裂后的高压线。

**在旷野：**遭遇雷电应趴在地上，去掉身上金属配饰，不要在大树下和孤立的棚屋中避雨；可选择沟渠、洼地等低于地面的地方躲藏。

**游泳时：**尽快上岸，不可在大树底下换衣。



### 2. 遭到雷击时的救助

首先进行人工呼吸，并对心脏进行按摩；伤者衣服着火要迅速采取灭火措施，并避免伤者面部烧灼；及时送往医院或通知医疗机构前来救助。





06

## 地质灾害

### 一、滚石、垮塌

#### 1. 防范措施

不要在未经治理的陡坡危岩下建房、修路、避雨，下雨时不要攀登危岩。尽量不要在靠山坡的房间居住，发现前兆，尽快通知周围的居民、游客远离。



## 2. 避险方法

**崩塌即将发生：**人员立即撤离到安全地点，不要立即进行排土、清理水沟等作业，可等待灾情稳定后再作处理。

**崩塌发生时：**如果身处崩塌影响范围外，一定要绕行；如果处于崩塌体下方，迅速向两边逃生，越快越好；如果感觉地面震动，也应立即向两侧稳定地区逃离。

**规避风险：**天气转晴后5至7天内仍有可能发生崩塌灾害，人员撤出后，不可因天气转晴即搬回居住。

## 二、泥石流

### 1. 防范措施

**关注预警：**雨季时每天接收当地天气预报信息。发现上游形成泥石流后，及时向下游发出预警信号。

**保护环境：**栽种树木，抑制泥石流形成和发生频率；建造房屋要避开泄水沟道，远离沟岸；经常清理泄水沟，保证不堵塞。

### 2. 避险方法

**危险判断：**河流突然断流或水势突然加大，并夹有较多柴草、树枝；深谷或沟内传来类似火车轰鸣或闷雷般的声音；沟谷深处突然变暗，并有轻微震动感等。

**远离沟谷：**雨季不要在沟谷中长时间停留，不要躲在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下面。发现山谷有异常的声音或听到警报时，迅速跑向与泥石流垂直方向的山坡躲避，选择高处或开阔地带避险。





### 三、滑坡

#### 1. 应对措施

**及时报告：**发现滑坡活动时，应立即向附近村、乡、县等有关政府或单位报告，以便及时采取抢险救灾行动。



**迅速撤离：**处在滑坡体上时，首先应保持冷静，不能慌乱。向较安全的地段撤离。撤离时要向滑坡两侧方向跑。

#### 2. 自救互救

**人工呼吸：**窒息者平躺，扳开下颌，捏住鼻孔。与窒息者嘴紧贴，吹气到肺部。

观察胸部是否有起伏。不断重复，成人一分钟10次；儿童20次。若无法打开嘴，应试着向鼻子吹气。

**心肺复苏：**患者仰卧、头部后仰，救护者位于患卧一侧，双手重叠，用掌根部压在胸骨下1/3处，垂直、均匀用力，持续进行，动作短促有力。成年患者，每分钟按压80次左右，一般要在吹气按压1分钟后，检查患者的呼吸、脉搏一次，以后每3分钟复查一次，直到见效为止。



## 小贴士



### 应急包内物品：

**食品：**饮用水、压缩饼干、巧克力、罐头等（应保证3天用量）

**药品：**外用药品、创可贴、纱布绷带、碘伏棉棒、医用外科口罩等

**生活用品：**收音机、手动充电器、蜡烛、消毒湿巾等

**自救工具：**呼吸面罩、应急毯、手电筒、多功能小刀、救生哨子、防风打火机等



### 气象预警信号：

预警信号分为14类，用蓝、黄、橙、红四种颜色对应气象灾害可能造成的危害程度、紧急程度和发展态势；分为Ⅳ级（蓝色，一般）、Ⅲ级（黄色，较重）、Ⅱ级（橙色，严重）、Ⅰ级（红色，特别严重）。

人们可以根据等级不同，合理安排出行或留在安全地带。

序号	名称	蓝色	黄色	橙色	红色
01	台风				
02	暴雨				
03	暴雪				
04	寒潮				
05	大风				
06	沙尘暴				
07	高温				
08	干旱				
09	雷电				
10	冰雹				
11	霜冻				
12	大雾				
13	霾				
14	道路结冰				