



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



⚡ 关注气象预报： 旅游出行前，关注当地气象预报，了解气温变化情况，提前预判并选择安全地方出游及交通工具。

⚡ 做好出行准备： 在不同季节出行时根据当地气候、地理环境等情况做好防灾预案，准备药品和衣物，规划旅游路线，携带防护用品等。





道路遇险自救与互救

(机动车、高铁、地铁)

一、机动车

1. 遇到险情

滑入沟底：可采用往斜坡上填土、踩实或垫石块，使机动车沿斜坡开上公路。如斜坡过陡，可将绳索一端拴在机动车上，另一端栓在木桩或石桩上，缓慢向上行驶。（平时可在车内准备必要的工具，如小型铁铲之类物件）

落入水中：水浅时应立即破窗逃离，也可爬上车顶等待救援；如车辆被水淹没或正在下沉，不要打开车门和车窗，应保持体力，深呼吸，待车





内外水压基本一致时，可破窗或开门潜水逃生。（平时可在车内准备坚硬的破窗用具，如小钢锤之类）

车辆失火：首先立刻关闭发动机。乘客离开车辆，疏散围观人员，司机设法将机动车驶离人口密集地方，再实施救火。救火时可用灭火器、土沙压灭等方法，不可浇水。（平时要在车内放置灭火器材）

2. 遇到洪水

观察道路情况，不要强行穿越被水淹没的公路，以免被困水中。如车辆熄火应立即弃车；若车门无法打开，应立即用工具敲碎玻璃，从车窗逃生。公交车被困时，应设法打开车门，不要拥挤，有序下车，若水流湍急，可互相拉手组成人墙，向岸边移动。



3. 遇到风灾

龙卷风和飓风：不要试图开车逃离，不要躲在车里或车旁，应弃车到公路旁的低洼处躲避。

台风：台风期间尽量不要驾车外出。驾车遇到台风应减速慢行，保持与前方车辆的距离。行驶途中如遇强风，及时停车，不可强行驾驶。进入高速公路时，车速不可过快，以免翻车。

沙尘暴：启动雨刷，清洗挡风玻璃，控制车速。打开近光灯和雾灯。黑暗时应用远光灯，如必要可启用故障灯。可跟随大型运输车行驶，以躲避沙尘，保持距离，以能看见尾灯为好。



4. 遇到风雪

匀速行驶，与前车保持安全距离。关闭车窗，保持车内温度不外散。车轮陷入冰雪路面时，切勿强行起动，以防损坏轮胎或发动机，可在车轮下垫些杂草、麻袋、树枝等物。冰面上行驶时应用低速挡缓慢通过。

二、高铁、动车、火车

1. 脱轨

保护好头部，远离车窗，尽量抓住牢固物体。不可跳车，避免因惯性而被甩向路轨。车停稳后，如脱轨导致车门变形不能正常打开，可打碎玻璃从窗口逃生；逃出后远离火车，避免再次受到伤害。

2. 失火

不要打开车窗，以免火借风势燃烧起来，用湿毛巾或衣物掩护口鼻，避免毒气等有害气体侵袭。逃离时不可贪恋财物，行李不可阻碍通道，以





免延误逃生时间。

3. 化学品及毒气泄漏

用毛巾或衣服捂住口鼻，迅速逃离有毒的车厢。皮肤如沾染有毒物质应用大量流水冲洗，去除污染物。尽快通知乘警或列车员，让专业人员实施救援。

三、地铁

1. 车厢失火

立刻用手绢、衣物捂住口鼻，降低身体迅速离开烟火区。视线不清时，要听从工作人员指挥，有序撤离。如果无人指挥，应辨清方向后再撤离，不要盲目逃离，以防掉到铁轨上而发生危险。



2. 车厢进水

保持冷静，不要乱跑，保存体力。水位较低时，可启动紧急制动装置打开车门或砸碎玻璃，从车厢前部逃生通道有序撤离。水位很高时，尽量让自己头部露出水面，不要过分挣扎。水面超过车厢时，不要开门，防止水流突然涌入，可破窗疏散人群，有序撤离。

3. 停电

车辆行驶在隧道中停电时，要保持镇定，不要乱动，不可盲目扒门跳车，应等待工作人员救援。在站台候车时突然停电，听从工作人员指挥，有序疏散撤离。

4. 遇到毒气泄漏

保持镇静，判断毒源，向空气流通处逃离，用清水清洗裸露皮肤。

5. 发现危险物品

不要乱动，等待专业人员到来处理。



水上遇险自救与互救

(轮船)

一、船舱失火

遇到船舱失火，让出通道由工作人员实施灭火；听从工作人员指挥，穿好救生衣，做好逃生的准备；用湿布堵住口鼻，降低身高逃生。不可贪恋财物，不要因搬运行李而堵住舱门，不要忙于拨打电话，尽量争取在有限的时间内扑救烈火和逃生。

二、船遇台风

乘客应冷静，做好应急准备，不可因为颠簸而恐慌。保持船上的一切通道畅通，不得任意锁闭或堵塞。



三、遇险自救

1. 保持冷静

迅速穿好救生衣，找到船上救生筏、救生艇等可以漂浮的物品。如果在救生筏、救生艇上，可几个人绑在一起，目标更大，有利于获救。

2. 孤岛求生

当漂流至荒岛、礁石上时，要主动开展自救，积极寻找食物和淡水，尽量不要喝海水。当有飞机或船只经过时，可挥动带有鲜明色彩的衣物，标明自己所处位置，引起注意。

3. 辨别方向

在海上漂流时可根据风向辨别海岸的位置，一般情况，白天海风会吹向陆地，夜间海风则从陆地吹向海洋。





四、跳水逃生

1. 有序逃生

遇到险情，保持镇静，听从指挥，穿好救生衣，按老弱病残和妇女顺序优先上救生船，避免混乱时发生意外事故。

2. 跳水时机

把握好跳水时机，跳水时要注意不被别人跳下时砸到，也不要砸到别人。

3. 跳水地点

最佳跳水地点为船的上风舷。跳水时要迎着风向跳，以免入水后遭到随风漂移的船只的碰撞。当船左右倾斜时，应从船首和船尾跳下。

4. 寻找漂浮物

跳水前后要注意寻找漂浮物，借助漂浮物减少体力消耗，寻找生机。

5. 远离船只

弃船跳入海中后，应立即游离船只，如果船只沉没会发生“真空效应”，形成漩涡，会将周围所有的物体全部吸进漩涡。





一、山岩崩落（滚石）、垮塌

尽量远离破碎的山岩陡崖，谨防岩石崩落伤人。遇到风雨天气更应注意提防。不选择建在山坡的旅馆居住，有上下堂的不要在上堂居住，晚上睡觉时打开房门，遇到危险时便于逃生。

二、泥石流

1. 防范措施

遭遇大雨，发现山谷中有异常声音或听到警报，应及时从房屋里跑

到开阔地带，防止被埋压。驱车从发生泥石流的地区经过时要严密观察，注意从山上掉落的石头、树枝等。刚刚发生滑坡的地区可能再次发生，未探明情况不要驱车，以免发生危险。

2. 关注雨情

夜间密切注意雨情，如有异常情况发生，尽快转移到安全地带。雨停后不能马上返回，警惕泥石流滞后于降雨发生。

3. 自救逃生

沿着与泥石流流动方向的垂直方向逃离；就近选择树木生长密集的地带逃生，不要上树躲避；往地质坚硬、不易被雨水冲毁、没有碎石的岩石地带逃生，不要在谷地停留。驾乘汽车遇到泥石流时，应果断弃车。

4. 野外扎营

不要在山谷和河沟底部扎营，应选择平整高地作为营地，同时尽可能避开有滚石和大量堆积物的山坡。





三、山体滑坡

山区发生地震后很容易发生滑坡，因此游客在山区旅游时遇到地震一定要远离山体，做好防护准备，防止滑坡造成伤害。

1. 收听信息

注意收看收听天气预报，不要在大雨或连续阴雨天后仍进入山区沟谷。

2. 迅速转移

发现滑坡前兆时，立即呼喊周边居民转移到安全地区，及时向居委会、政府有关部门报告。

3. 遭遇暴雨

野外遭遇暴雨，要迅速转移到安全的高地，远离滑坡多发区，避开陡峭的悬崖，避开有滚石和堆积物的山坡或山谷、沟底，避开植被稀少的山坡，不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。



4. 逃生方法

沉着冷静，向垂直于滑坡方向的两侧逃离，并尽快在周围寻找安全地带。当无法继续逃离时，应迅速抱住身边的树木等固定物体，躲避在结实的障碍物下，注意保护好头部。

5. 谨防二次伤害

滑坡停止后，不要立刻回家检查情况。滑坡会连续发生，可能会遭到二次滑坡的侵害。

四、山洪

1. 关注气象信息

密切关注和了解所在地的雨情、水情变化。熟悉所处位置的山洪隐患情况，确定好应急措施与安全转移路线。

2. 向高处撤离

山洪到来时，来不及转移的人员，要就近迅速向高地、屋顶、楼房



高层、高墙、避洪台等地转移。不要攀爬带电的电线杆、铁塔。

3. 自救互救

如洪水持续上涨，暂避地点难以自保，要充分利用现有器材逃生，如门板、木床、大块泡沫等能漂浮的材料，捆扎成筏，不要游泳逃生。设法与当地政府、防汛指挥部门取得联系，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。

迅速转移：仔细观察、判断水势，迅速向高层楼及高处等安全场所移动。

落水时：不要惊慌，避免呛水，抓住身边漂浮物尽力游向岸边；不会游泳者可双脚交替向下踩水，面朝上，头向后仰，手掌拍击水面，用力呼吸。

遇到风浪时：借助浪头乘势前冲，浪低时，轻轻划动，随波逐流；浪头上潜入水底，稳住身体，待浪过后再露出水面。





漂流时：脱掉鞋子，减少阻力，将头露出水面，调整呼吸；躲避旋涡及水中可能危及身体的重物；寻找并抓住漂浮的物品，设法游向岸边。多人同时落水，可以手拉手，用牵制力共同抵御洪水。

体力不支时：不要拼命划水，借助漂浮物品逃生时，可采用仰卧姿势随波逐流；抱紧漂浮物时可用衣服将自己捆绑在漂浮物上，尽量节省体力。

水中抽筋时：脚部抽筋，抓住脚趾用力向胫骨方向扳动，不停按压脚后跟；大腿抽筋时，弯曲膝盖向前拉伸大腿。或用手使劲按摩，并采取拽、掰的方法使其恢复。

施救方法：脱掉鞋、衣裤，无阻力地下水，并从背面侧面接近落水者，以侧、仰泳的方法将溺水者带到安全处。如被落水者抱住，先将被救者手解脱，再从后面救助，以仰泳姿势将其拖到安全处。

配合救助：镇静，双手划动，保存体力，观察并迅速接近救助者抛来的救生物品；救助者游到自己的身边时，不要着急慌乱，仰卧水面，配合救助者将自己拖拽到安全地带。



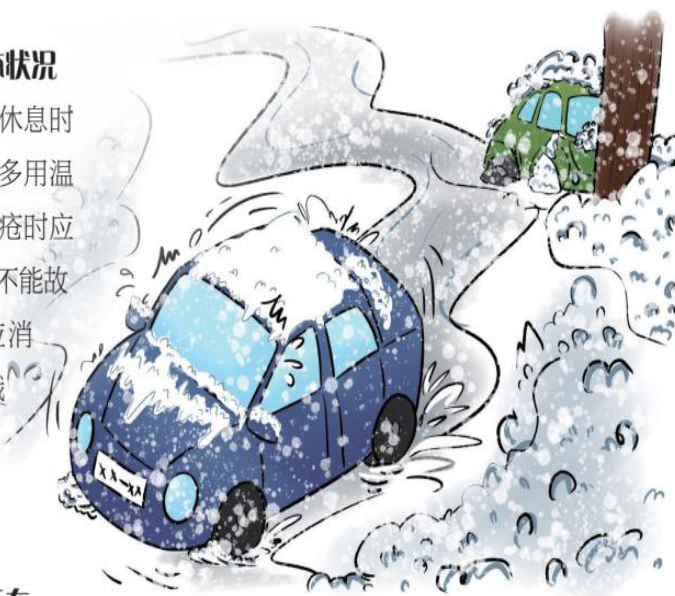
五、风雪

1. 避开特殊时期

去北方旅游应避开极寒时期，注意保暖，身体裸露部位要涂擦防冻油膏，鞋袜不要穿得太紧。

2. 注意身体状况

旅途中保证休息时间，勤换鞋袜，多用温水洗脚。发生冻疮时应让其自行破溃，不能故意弄破，破后应消毒。切忌在饥饿和疲劳状态下野外旅行。



3. 风雪中行

为车轮加装防滑链，防止车辆侧滑；应辨清方向，驾驶时注意力集中，以免迷路。



六、火灾

1. 熟悉环境

外出旅游进入饭店或入住宾馆时，首先按照住所提供的疏散指示图，实地熟悉疏散线路，查看安全出口、疏散通道畅通情况，灭火器具和逃生器具位置。

2. 快速撤离

一旦发生火灾，要确定着火的大概位置，以最快速度通过最近又可避开着火位置的疏散通道离开火灾现场。

七、海啸

1. 海平面异常

发现潮汐突然反常涨落、海平面显著下降或者有巨浪袭来等情况时，要以最快的速度撤离岸边。



2. 收到警报

海上船只或游艇收听到海啸警报后，应马上全速驶向深海区，不可回港或靠岸，深海区相对于海岸更为安全。

3. 落水自救

海啸时不幸落水要抓住木板等漂浮物，避免被硬物撞到，在水中要减少动作，保持漂浮，节省体力。尽可能与其他落水者一起漂浮，设法发出求救信号，更容易被救援人员发现。



公共场所自我保护

一、防止踩踏

1. 举止文明

人多时候不拥挤、不起哄、不制造紧张或恐慌气氛。尽量避免到拥挤的人群中，不得已时，尽量走在人流边缘。

2. 顺着人流

不可逆着人流前进，否则很容易被人推倒。发觉拥挤的人群向自己方向来时，应立即避到一旁，不要慌乱，避免摔倒。

3. 陷入拥挤

时刻保持警惕，先站稳，不要失去重心，不贸然弯腰提鞋或系鞋带。





尽快抓住坚固可靠的物体慢慢走动或停住，待人群过去后，迅速离开现场。

4. 自我保护

在拥挤的人群中可左手握拳，右手握住左手手腕，双肘撑开平放胸前，形成一定空间保证呼吸。当发现自己前面有人摔倒，马上要停下脚步，大声呼救，告知后面的人不要向前靠近。

5. 被拥倒后

设法靠近墙角，双膝尽量前屈，双手在颈后紧扣以保护身体最脆弱的部位。



二、乘坐缆车

1. 安全乘坐

乘客登上缆车后不可探出身体去拍照、观光。在车厢中不要上窜下跳、打闹、左右摇晃。应该均匀站在缆车上，不能偏挤在一侧，不要超载。遇到雷雨天气，不在缆车上拨打手机。

2. 集体乘坐

同一团队被分散在前后数辆缆车上时，不要相互呼叫、拍照。注意车厢平衡和自身安全。

3. 被困车厢

不要慌乱，不可盲目行动。冷静等待救援。



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				