附件3

防震减灾自救知识

一、地震自救知识

（一）在室内

1.就近躲避，躲在结实、不易倾倒、能掩护身体的物体下或物体旁，也可快速跑到开间小、有支撑的房间；

2.要趴下，使重心降到最低，脸朝下但不要压住口鼻，同时抓住身边牢固的物体。也可以蹲下或坐下，尽量把身体卷曲起来；

3.远离窗户、镜子、炉灶、煤气管道和家用电器等；

4.低头，用手护住头部和后颈，或用被子、枕头等保护头部。

5.如果来得及，要先打开门，以保证通道畅通；关闭煤气开关、电闸。

（二）在室外

远离烟囱、水塔、高树、立交桥、高压线、路灯、广告牌等。

（三）被困废墟

1.保持冷静，保存体力；

2.尽量挪开脸前、胸前的杂物；清除口、鼻附近的灰土，保持呼吸畅通；

3.设法避开身体上方不结实的危险物，并用砖石、木棍等支撑残垣断壁；

4.不要随便动用室内设施，包括电源、水源等；也不要使用明火；

5.注意户外的动静，伺机呼救，如敲击物体等。

二、洪水自救知识

（一）突遭山洪袭击时

1.选择就近安全的路线沿山坡横向跑开；

2.千万不要顺山坡往下或沿山谷出口往下游跑；

3.不要轻易游水转移，以防被山洪冲走。

（二）被围困于低洼处或木结构住房时

1.利用通讯工具向当地政府和防汛部门报告受困情况，寻求救援；

2.无通信条件的，来回挥动颜色鲜艳的衣物以呼救，让救援人员更容易发现；

3.在条件允许的情况下也可以利用船只、木排、门板、木床等漂流物，在水上转移；

4.千万不要游泳逃生，不可攀爬带电的电线杆、铁塔，也不要爬到泥坯房的屋顶。

（三）高压线铁塔歪斜、电线低垂或折断时

远离避险，不可触摸或者接近，防止触电。

三、火灾自救知识

（一）在公共场所时

1.拨打119报警，按照疏散指示标志有序逃生，切忌乘坐电梯；

2.穿过浓烟时，用湿毛巾捂住口鼻，尽量使身体贴近地面和墙边，弯腰或匍匐前进；

3.逃生时随手关闭身后房门，防止浓烟尾随进入；

4.无法逃离时，应退至阳台或屋顶等安全区域，发出呼救信号等待救援。

（二）在高层建筑时

1.当下层楼梯已被大火封堵时，不要强行下逃，可到天台等安全地点等待救援；

2.如被困在高层呼救无效时，可在窗前挥动被单、毛巾等物，引起别人注意。

（三）在森林、草原时

1.判明火势大小、风向，迅速向火已经烧过或植物稀少、地势平坦的地带转移；

2.穿越火线时用衣物蒙住头部，快速逆风冲过；

3.无法脱险时选择植物少的地方卧倒，扒开浮土直到见着湿土，把脸贴近坑底，用衣服包住头，双手放在身体下面避开火头；

四、泥石流自救知识

（一）在泥石流多发地区时

1.随时注意暴雨预警预报，选好躲避路线；

2.留心周围环境，警惕远处传来的土石崩落、洪水咆哮等异常声响；

3.在上游地区的人若发现泥石流征兆，应设法通知可能影响的下游村庄、学校、厂矿等。

（二）在沟谷内时

1.一旦遭遇大雨、暴雨，要迅速转移到安全的高地；

2.不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。

（三）发现泥石流袭来时

1.千万不要顺沟方向往上游或下游跑；

2.向与泥石流方向垂直的两边山坡上面爬，且不要停留在凹坡处；

3.千万不要在泥石流中横渡；

4.千万不要在土质松软、土体不稳定的斜坡停留，应选择在基底稳固又较为平缓开阔的地方停留。

五、山体滑坡自救知识

（一）山体滑坡前兆

1.斜坡上有明显的裂缝，裂缝在近期有加长、加宽现象；

2.坡体上的房屋出现了开裂、倾斜；

3.坡脚有泥土挤出、垮塌频繁；

4.井水、泉水水位突然发现明显变化。

（二）发生滑坡后

1.保护好头部，向两侧逃离，切不可顺着滚石方向往山下跑，不要停留在凹坡处；

2.遇高速滑坡无法逃离时，不要慌乱，如滑坡呈整体滑动，可原地不动或保住大树等。

六、台风应对知识

（一）台风来临前

1.检查门窗是否牢固，及时关好窗户，收起阳台重物及悬挂物，加固室外易被吹动的物体；

2.将车辆移至高处停放，切忌停在路边障碍物下或积水路边；

3.住在低洼地段部分居民转移时除贵重物品外，还要带上随身日用品，多准备衣物和干粮，转移前垫高柜子、床等家具，把大米、蔬菜等放在高处。

（二）台风到来时

1.切勿在玻璃门前、危棚简屋、临时工棚附近及广告牌、霓虹灯等高空建筑物下逗留；

2.避免在靠近河、湖、海的路堤和桥上行走，以免被风吹倒或吹落水中；

3.开车减速慢行，密切观察周边情况，最好寻找安全场所停车暂避。

（三）台风过境后

1.灾后出门，一定要事先了解路段情况；

2.撤离返家后，不要随意使用煤气、自来水、电线线路等，并随时准备在危险发生时向有关部门求救；

3.及时清除垃圾、人畜粪便，对受淹的住房和公共场所及时做好消毒和卫生处理。

七、冰冻雨雪应对知识

（一）步行时

1.步行时最好穿防滑鞋，不在湿滑路面上疾行、奔跑，尽量扶好扶手或其他固定物；

2.走路时不要把手插在衣服口袋里，以免跌倒时不能及时作出反应。

（二）骑车出行时

1.骑车出行时要时刻警惕路况，减速慢行；

2.应保持安全车距，戴好头盔，防范摔跤造成的伤害；

3.尽量选择无冰、平坦路面骑行，不要猛捏车闸，不急转弯。

（三）驾驶车辆时

1.驾驶车辆应及时安装轮胎防滑链条，低速行驶，在转弯、坡道、岔道处应观察好路况；

2.要避免超车、减少并线，减少制动次数，尤其避免使用紧急制动；

3.应与行人和非机动车辆保持安全距离，在路口和人行横道时切忌抢行。

八、冰雹应对知识

（一）在室内时

应将自己置身于安全地带，尽量不外出。在室内应该尽快关好门窗，远离窗户。

（二）在室外时

1.在室外突然遭遇冰雹，要迅速寻找遮挡物，如躲进室内、有封顶的公交车站等暂时躲避；

2.如没有遮挡物，应采取户外安全躲险姿势：半蹲在地，双手抱头，全力保护头部、胸与腹部不受到袭击。可将随身携带有包、文件夹放在头顶，降低伤害；

3.在开车途中遭遇冰雹，应把车靠边停下，注意不要把车停在可能有大型物体掉落的区域；

4.远离照明线路、高压电线和变压器，以防发生触电事故，同时注意防雷电。

九、沙尘暴应对知识

（一）沙尘暴来临前

1.关好窗户，远离窗口，避免玻璃破碎伤人；

2.妥善放置易受沙尘暴损坏的室外物品。

（二）沙尘暴来临时

1.尽量减少外出。外出时戴口罩，用纱巾蒙住头，以免沙尘侵害眼睛和呼吸道；

2.不要在广告牌、临时建筑物下逗留、避风；

3.机动车应谨慎驾驶，减速慢行，密切注意路况；

4.在电线杆、房屋倒塌的紧急情况下，及时切断电源，防止触电或引起火灾。