

顾问：何永年
策划：刘兴业 王 岩
文字：李松阳 詹碧华
范志伟 胡艳萍
设计：贺 莹 于 金
插图：张丽丽 李海燕

受应急管理部风险监测和综合减灾司委托，中国灾害防御协会与中国地震灾害防御中心公共服务部共同完成本手册编写任务，如有不妥之处，敬请指正。联系电话：010-64003155

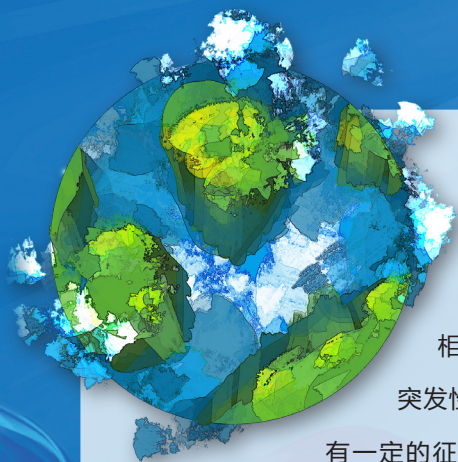


洪涝灾害
风灾
火灾
雪灾
雷电灾害
地质灾害

生活中的灾害

国家减灾委员会办公室

2022年 5月



在我们生活的环境中时刻与各种自然灾害和人为灾害相伴。一次灾害的发生虽然具有突发性，但大多数灾害在发生之前会有一些的征兆，因此学习和掌握各种灾害的防范、避险和救助知识将会给我们的人身安全带来极大的帮助。

手册内容选取现实生活中人们经常遇到且具代表性的自然灾害和人为灾害，采用通俗简练的文字和图文并茂的形式重点介绍各种灾害防范、避险和救助方法，让大家学习和掌握在灾情发生时采取有效防范措施消除隐患，在灾情发生时采用科学方法避险和救助，从而减轻对自身的伤害。

这本手册一定会成为您生活中的好帮手。



01 洪涝灾害

- 一、城市内涝……………02
 - 1. 防范措施
 - 2. 避险原则
- 二、洪水……………04
 - 1. 防范措施
 - 2. 避险与救助
- 三、山洪……………06
 - 1. 避险原则
 - 2. 自救措施



02 风灾

- 一、台风的防范与避险……………08
 - 1. 防范措施
 - 2. 避险原则
- 二、龙卷风的防范与避险……………09
 - 1. 防范措施
 - 2. 避险的最佳位置
 - 3. 公共场所避险
 - 4. 室内避险
 - 5. 户外避险
- 三、沙尘暴的防范与避险……………11
 - 1. 防范措施



03 火灾

- 一、室内火灾避险逃生……………12
 - 1. 扑灭火源
 - 2. 保持镇静
 - 3. 辨别风向
 - 4. 紧急避险
 - 5. 防止中毒
 - 6. 结绳逃生
- 二、森林火灾避险逃生……………15
 - 1. 及时报警
 - 2. 保持清醒
 - 3. 快速逃离
 - 4. 保障安全



04 雪灾

- 一、雪灾的防范……………16
- 二、避险与救助……………17
 - 1. 遭遇风雪时



05 雷电灾害

- 一、雷电灾害的防范……………19
- 二、避险与救助……………20
 - 1. 躲避雷电
 - 2. 躲避暴雨
 - 3. 遭到雷击时的救助



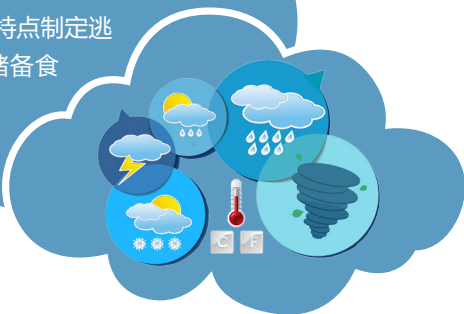
06 地质灾害

- 一、滚石、垮塌……………21
 - 1. 防范措施
 - 2. 避险方法
- 二、泥石流……………22
 - 1. 防范措施
 - 2. 避险方法
- 三、滑坡……………23
 - 1. 应对措施
 - 2. 自救互救



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，应避免它的行进路线，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。





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。



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。



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。



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	台风 Ⅳ TYPHOON	台风 Ⅲ TYPHOON	台风 Ⅱ TYPHOON	台风 Ⅰ TYPHOON
02	暴雨	暴雨 Ⅳ RAIN STORM	暴雨 Ⅲ RAIN STORM	暴雨 Ⅱ RAIN STORM	暴雨 Ⅰ RAIN STORM
03	暴雪	暴雪 Ⅳ SNOW STORM	暴雪 Ⅲ SNOW STORM	暴雪 Ⅱ SNOW STORM	暴雪 Ⅰ SNOW STORM
04	寒潮	寒潮 Ⅳ COLD WAVE	寒潮 Ⅲ COLD WAVE	寒潮 Ⅱ COLD WAVE	寒潮 Ⅰ COLD WAVE
05	大风	大风 Ⅳ GALE	大风 Ⅲ GALE	大风 Ⅱ GALE	大风 Ⅰ GALE
06	沙尘暴		沙尘暴 Ⅲ SAND STORM	沙尘暴 Ⅱ SAND STORM	沙尘暴 Ⅰ SAND STORM
07	高温		高温 Ⅲ HEAT WAVE	高温 Ⅱ HEAT WAVE	高温 Ⅰ HEAT WAVE
08	干旱			干旱 Ⅱ DROUGHT	干旱 Ⅰ DROUGHT
09	雷电		雷电 Ⅲ LIGHTNING	雷电 Ⅱ LIGHTNING	雷电 Ⅰ LIGHTNING
10	冰雹			冰雹 Ⅱ HAIL	冰雹 Ⅰ HAIL
11	霜冻	霜冻 Ⅳ FROST	霜冻 Ⅲ FROST	霜冻 Ⅱ FROST	
12	大雾		大雾 Ⅲ HEAVY FOG	大雾 Ⅱ HEAVY FOG	大雾 Ⅰ HEAVY FOG
13	霾		霾 Ⅲ HAZE	霾 Ⅱ HAZE	
14	道路结冰		道路结冰 Ⅲ ROAD ICING	道路结冰 Ⅱ ROAD ICING	道路结冰 Ⅰ ROAD ICING