



扫码关注河北法治报微信微博

燕赵都市报

立
报

2026年

5月13日 星期三

农历丙午年三月廿七

总第[10192]期

河北日报报业集团主管主办 燕赵都市报编辑部出版 国内统一连续出版物号 CN 13-0069 邮发代号 17-92 新闻热线 0311-89920077

全国防灾减灾日

这份自救指南 请查收

5月12日是全国防灾减灾日,今年主题为“人人讲安全、个个会应急——提高防灾减灾救灾能力”。地震、台风、洪水、泥石流、火灾等灾害突发性强,伤亡和损失往往难以估量,有时防不胜防。这9大灾害避险自救指南,关键时刻能救命!

地震

避险关键

不要慌,抓住12秒黄金逃生时间

室内躲避

立即蹲下,蜷曲身体,寻找“三角区”。

室外逃生

远离建筑物,余震时蹲在开阔地。

求生姿势

头尽量向胸靠拢,双手交叉放颈后。

台风

避险关键

减少外出,密切关注预警信号

居家防御

加固门窗,可在玻璃上贴“米”字,备好食物用品。

户外防御

寻找坚固建筑物躲避,远离电线杆、广告牌等,行车避免低洼路段。

海上防御

船舶提前回港避风。遭遇台风及时与岸上联系,尽快远离台风中心。

暴雪

避险关键

室外注意防冻防滑,牧区及时储草备荒

暴雪来临前

车辆安装防滑链,加固临时搭建物,牧区储草备荒。

暴雪来临时

减少外出,注意防寒保暖,车辆被困应待在车内寻求救援。

暴雪结束后

清扫路面积雪,注意防滑。农牧区及时清扫棚顶积雪,修整加固畜禽圈。

火灾

避险关键

留意疏散通道,防火也要防烟

防烟熏

湿毛巾捂住口鼻,匍匐撤离。

火烧身

切勿乱跑,设法脱掉衣物,就地打滚。

迅速撤离

禁用电梯,改走楼道。楼层不高可自制简易救生绳逃生。

被困室内

关紧迎火门窗,湿床单等封堵门缝,及时发出求救信号。

泥石流

避险关键

逃离别顺沟底走,垂直方向上山头

留意前兆

河沟中正常流水突然断流,深谷或沟内传来类似火车轰鸣声、闷雷声。

积极自救

切勿沿沟谷往下游跑,迅速爬上泥石流垂直方向的两边山坡,切勿横渡。

山区旅游

密切关注预警信息,不到地质灾害多发山区,野外扎营选择平整高地。

龙卷风

避险关键

不要躲在车里,室外寻找低洼地躲避

居家防御

远离门窗和外墙,抱头下蹲。地下室、半地下室更安全。

户外防御

预判龙卷风移向,从其移动路径垂直方向逃离,不要因拍摄龙卷风陷入危险。

行车防御

立即下车逃生,到低洼地躲避,远离大树、电线杆等。

洪水

避险关键

高处待援是首要原则

洪水来临

就近向高处转移,但不要爬上泥坯房房顶。

洪水围困

尽可能抓住固定物或大体积漂浮物,远离电线杆、铁塔等。

洪水过后

不喝生水,不吃被洪水浸泡过的食物,防蚊虫叮咬。

雷电

避险关键

远离一切“导电体”

室内防雷

关闭门窗,切断电源,减少使用电话和手机。

室外防雷

远离树木、铁塔、电线杆等,空旷场地不宜打伞,不宜骑自行车、摩托车。

沙尘暴

避险关键

外出防尘避风,回家及时清洗

居家避沙

关紧门窗,减少外出,妥善处理室外易吹落物品。

室外防沙

佩戴口罩、防风镜等。遭遇强风沙,蹲靠在背风处,远离树木、广告牌。

及时清洁

回家后及时洗脸,清理鼻腔。湿抹布擦拭家中灰尘,以免吸入呼吸道。

(据中国天气网)