

防/灾/减/灾



开封市应急管理局  
开封市应急管理委员会办公室

# 灾害避险指南

提高全民防灾能力  
构建生命安全防线



# 目录

地震篇.....	(1)
火灾篇.....	(6)
用电篇.....	(8)
燃气篇 .....	(11)

# 地震篇

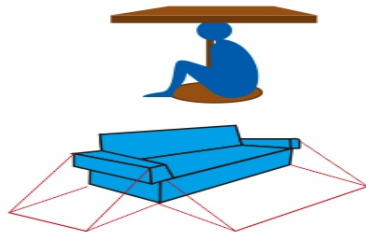
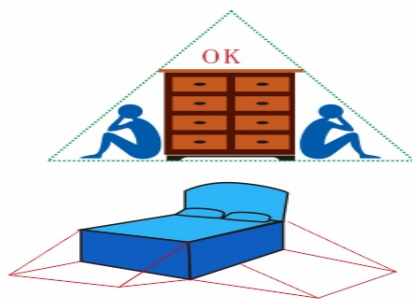
## 一、疏散撤离



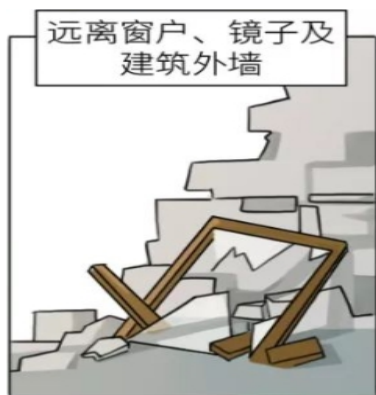
地震发生时，应以书包、靠枕、书籍等物品护住头部和后颈，降低重心，稳步快走，注意躲避坠落物。沿楼梯疏散时，尽量靠实墙体，不可搭乘电梯，不可跳楼。

## 二、紧急避险

在学校、商店、影剧院等人群聚集的场所，如遇地震，不应慌乱，应立即躲在课桌、排椅或坚固的排椅、桌、椅下方，也可躲在承重墙的墙根、墙旁边，或在教师等待地震后有秩序地撤离。



在住所、宿舍遇到地震，应当避开窗户、外墙、燃气，躲在卫生间、床、桌旁或下面。



在室外遇到地震，要远离围墙、玻璃幕墙等可能倒塌、跌落的建筑物或大型物件。在郊外遇到地震，要注意远离山崖、陡坡、河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车遇到地震，要立即停车。若在停车场遇到地震，可护住头部蹲在车辆中间区域。



### 三、躲避姿势



蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心。



用双手或衣物保护头颈、眼睛，掩住口鼻。

### 四、自救方法

#### 树立信心

克服恐惧心理，  
改善所处环境，  
积极设法脱险。

#### 改善环境

主震后，如有条件，  
可挪开压在头部、胸前的  
杂物，清除口、鼻附近的  
尘土，保持呼吸畅通。

#### 收集物品

在等待救援期间，  
要注意收集食物、水和  
其他应急物品，若实在  
无法找到水，也可用尿  
液应急，设法维持生  
命。



#### 保存体力

如果受伤，要用简易  
办法包扎伤口，以免失  
血过多。切勿急躁和盲  
目行动，尽量保持镇定，  
减少体力消耗，等待救  
援人员到来。

#### 寻求救援

不要盲目大声呼救，  
尽量保持镇定，尽量用  
砖、铁管等硬物间歇性  
的敲击，发出求救信号。



## 五、震前准备

1.了解建筑物抗震性能，规划好疏散通道（路线）及安全的集合地点（安全区域或者附近的应急避难场所），从疏散通道（路线）前往集合地点（安全区域或者附近的应急避难场所）时应避开坠落物等潜在危险。

2.熟悉所处环境，规划好震时紧急避险位置及避险动作。

3.排查地震隐患，消除震时可能造成人员伤亡的隐患，如：合理进行物品摆放，重物不置于高处，清除疏散通道附近的易倒、易落、易碎物品。

4.每人应提前做好好随身携带的地震应急包，放在随手拿到的地方，用于震后自救互救。应急包应配齐哨子、手电筒等应急物品，止血、消炎等医药品和包含血型家庭联系方式等信息的应急联络小卡片，并及时更换应急包内的物品，以防过期失效。

5.学习防震减灾知识，确保清楚经常出入场所的疏散路线、附近应急避难场所位置，掌握自救、互救避险方法，熟练使用自救工具，实际测试以避险姿势从个人常处位置到室外安全区域的时间，并将自己疏散时间牢记于心。

6.打开手机地震预警功能，具备地震预警功能的手机，应打开预警功能，为自己及身边的人提供更多的逃生避险时间。

# 地震及时预警， 危难提前通知

当周边发生强震时，手机将会收到预警提示，并发出警报声，告知震中、预警震级、预估烈度等信息，同时提供避险建议，帮助您及时判断是否需要采取避险措施



## 地震预警 各种手机型号打开方式

### 01 华为

设置→安全→应急预警通知→地震预警。

### 02 小米

手机管家→家人关怀→地震预警。

### 03 荣耀

设置→安全→应急预警通知→地震预警。

### 04 OPPO/一加/真我

设定→安全→SOS紧急联络→自然灾害警报→地震警报。

### 05 vivo/iQOO

天气App→设置→地震预警→启用地震预警任务。

## 火灾篇

火灾对人体的危害是综合性的，主要包括缺氧、高温、有毒烟尘、毒害气体等。其中火灾伴生的浓烟毒气，是最致命的因素。

如果室外起火，切不可盲目逃生。如果楼道浓烟堆积，应当立刻退回室内关闭通向着火区的门窗，利用湿毛巾、湿衣物将临近火场的门窗封堵好，防止烟气进入室内，有条件的可向门窗上泼水降温，避免大火烧到室内，到能呼吸到新鲜空气的外窗、阳台等位置，用湿毛巾捂住口鼻，发出求救信号，等待消防人员救援。

如果室内起火，我们该怎么做呢？身处火场，一定要冷静镇定、当机立断，分秒必争的选择逃生，绝不要贪恋财物。如火势不大，可浸湿棉被、毯子等披在身上从火中冲出去，以免火势越烧越大，错过逃生时机。如需要穿过烟雾环境时，必须用湿毛巾等捂住口鼻，尽可能地猫腰贴地跑出，这样才能减少烟气的吸入量，以免吸入有毒气体而倒下。

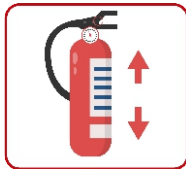
如果出口被大火封堵，可以通过房屋的窗户、阳台逃生，选择用绳索或将床单撕成条状连接起来，一端拴在固定物件上，再顺着绳索或布条滑下，或利用下水管道或其他接地牢固的物件逃生。切不可盲目跳楼逃生。卫生间如果没有外窗，千万不能进入卫生间躲避，浓烟会很快夺去你的生命。



## 灭火器使用方法



1 提起灭火器  
Lift the fire extinguisher



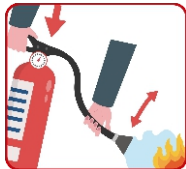
2 上下摇晃  
Shake up and down



3 拔掉灭火器保险栓  
Pull out fire extinguisher pin



4 软管对准火源根部  
Aim the nozzle at the root of the fire source



5 压下手柄进行灭火  
Press the handle to extinguish the fire



6 禁止倒立使用  
Do not use upside down

## 疏散逃生十要领

- 1、熟悉环境，牢记出口。
- 2、保持镇静，迅速撤离。
- 3、正确引导，有序疏散。
- 4、不入险地，不恋财物。
- 5、简易防护，蒙面匍匐。
- 6、善用通道，莫入电梯。
- 7、火已及身，切勿惊跑。
- 8、避难场所，固守待援。
- 9、发出信号，寻求援助。
- 10、缓降逃生，滑绳自救。







#### 四、及时更换老旧电线

发现家中电源线裸露或是电线老化，应及时更换处理，切勿触碰以防触电！

#### 五、不能随意乱拆电器

发现家中电器坏了，不要自己拆卸任何带电的物件以防发生触电！



#### 六、远离景观喷泉

室外景观喷泉有漏电风险，不要靠近玩耍戏水，以防发生触电事故！



## 七、远离电力设施

远离街边电力设施，不随意攀爬电线杆，不触摸掉落的电线，不在变压箱附近玩耍，不在电线附近放风筝

## 八、雷雨天气，树下危险

如遇雷雨天气，千万不要在树下、电力设施附近避雨，应迅速找到安全的避雷场所，以免遭遇雷击伤害！



## 九、垂钓远离高压线

选择垂钓场地时，一定要避开高压线，以免引发安全事故！

# 燃气篇



## 一、超期使用胶管

用18个月要检查



燃气的胶管都有使用寿命，特若  
是普通胶管，容易老化开裂，导  
别是明火靠得太近，或出现火  
与气体泄漏，很危险。在瓶装液  
有爆炸的危险。使用液化气时，注  
常检查，经常检查和更换胶管，意  
止漏气现象出现，胶管和管的压  
超过2米。值得提的是，阀门要  
前耐

除了胶管，市面上还有金属材质的液化气管，其耐腐蚀性、耐高温性更好，寿命也更长一些。

## 二、存放不当



不在密闭空间用燃气



天热，使用燃气的一旦出  
炎，具备通风条件，避免人  
气，及时排出，避免人员  
尤需具可及。使用燃气有  
其漏气和发生火灾。此外，关  
中，和发火。凡是要与卧室、息  
的空间，一定且须要备通风  
有所隔，有燃气表、燃气管道  
存。有液化气的地方，一旦  
放有液化气的地方，一旦  
气，人员在休息状态下无法及时察觉和处置。



### 三、漏气

#### 燃气加臭，有臭味快检查



燃气原本是无形的，无色无味的，一旦泄漏，人们是无法察觉的。但是，为了便于察觉，燃气公司会在燃气中加入一种特殊的臭味。如果闻到这种臭味，应立即关闭燃气阀门，并打开门窗通风。同时，要联系燃气公司工作人员前来检查。

阻止漏气，在专业人员赶到前，千万不要在室内逗留，不要开灯和关灯更不能使用明火。



### 四、用气离人

#### 做饭不离人!离人不做饭!

有些人使用燃气灶做饭时，中途离开，导致出现着火事故。甚至造成房屋烧毁的严重后果。

重视厨房安全问题，烧水、做饭、煮汤时，人不要离开。燃气灶使用时，要注意调节火焰，防止汤汁溢出、窗外吹来的风大而熄灭火焰，导致燃气泄漏。





## 五、阀门常开



### 时常开关阀门防生锈老化



防火宣传“三清三关”，其中有一“关”就是关燃气，总应包括液化气钢瓶的阀门。应做到使用时打开，不使用关道，因为它用气安全最后一道也是关键的保险，可以避免一旦管道破损未发现，不让燃气泄能保持阀门开关的灵活好用，避免

生锈、老化。



## 六、用而不养

### 疏通气眼，清除油垢



燃气公司每年都有上门的安全检查活动，也会根据实际提一些安全的建议。比如燃气灶表面的油污要定期清洗，干净，可用细金属丝或牙刷进行疏通；液化气钢瓶处虽然很牢固，但长时间积累的油垢，这些同样要按时清洁，防止遇到明火助火势，也有助于延长使用寿命。

场所里，瓶身、阀门、胶管上都会积累一定油垢，这些同样要按时清洁，防止遇到明火助火势，也有助于延长使用寿命。

# 防灾 减灾

提升防灾能力  
拓展人民

减灾重

提升防灾能力  
拓展人民房

民生生命

