

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

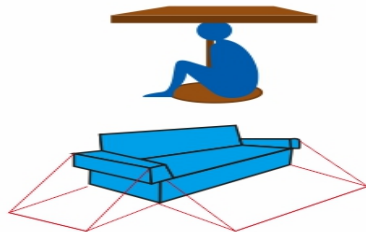
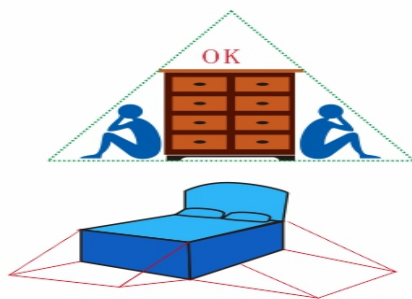
一、疏散撤离



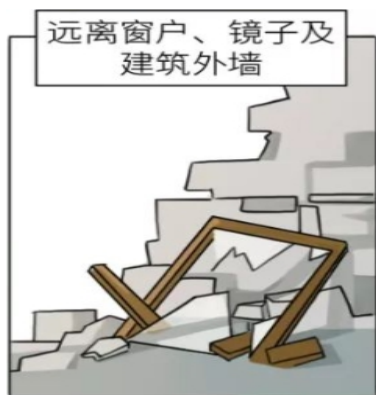
地震发生时，应以书包、靠枕、书籍等物品护住头部和后颈，降低重心，稳步快走，注意躲避坠落物。沿楼梯疏散时，尽量靠实墙体，不可搭乘电梯，不可跳楼。

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，或躲在承重墙的墙根、墙旁边，或在教师等有经验的现场工作人员指挥下有序地撤离。



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。

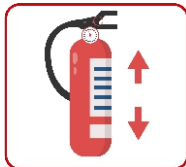
如果室内起火，我们该怎么做呢？身处火场，一定要冷静镇定、当机立断，分秒必争的选择逃生，绝不要贪恋财物。如火势不大，可浸湿棉被、毯子等披在身上从火中冲出去，以免火势越烧越大，错过逃生时机。如需要穿过烟雾环境时，必须用湿毛巾等捂住口鼻，尽可能地猫腰贴地跑出，这样才能减少烟气的吸入量，以免吸入有毒气体而倒下。

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



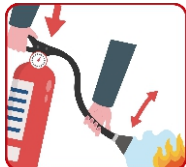
2 上下摇晃
Shake up and down



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 hose at the root of the fire source



5 压下手柄进行灭火
Press the handle of the extinguisher



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。



用电篇

一、勿随意触摸电源

用手或导电物(如铁丝、钉子、别针等金属制品)去戳电源插座孔会造成触电!



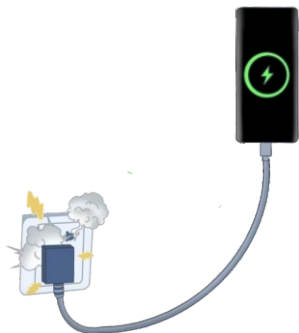
二、湿手远离电源

刚洗完手或玩完水要尽量远离电源,湿手或湿抹布碰任何带电的电器会造成电器短路或引发触电!



三、及时拔掉不用的插头

长时间不拔充电器不仅会浪费电,还存在火灾、爆炸、意外触电的风险,所以手机、平板等电器充完电及时拔掉插头。





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。在使用液化气时，
经常检查和更换胶管和减压阀，
止漏气现象出现，胶管的长度不
超过2米。值得一提的是，目前耐

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



天气炎热，使用燃气空间一旦
尤其需要通风条件，一旦出
现漏气，及时排出，避免人
中毒和发生火灾。此外，凡
是卧室、休息间等有休息
的空间，一定要与卧室、休
息间隔离，且必须安装燃
气表、燃气管道，一旦
存放液化气的地方，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，更不要随意调节火焰，注意锅内汤汁溢出、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。关道，做到使用时打开，不使用关道，因为它用气安全最后道，也是最关键的保险，可以避免一旦管道破损未发现，不让燃气泄漏。时常使用及开关阀门，也能保持阀门开关的灵活好用，避

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，也会根据实际情提出一些安全的建议。比如燃气灶表面的油污要定期清洗，干净，可用细的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

民生命

