

今年5月12日  
是第16个全国防灾减灾日

主题是

“人人讲安全、个个会应急  
——着力提升基层防灾避险能力”

5月11日至17日为防灾减灾宣传周

让我们一起学习

提升自己的防灾避险能力吧！





## 防灾减灾科普知识宣传



### 防灾减灾科普——地震篇

地震，是地球内部发生的急剧破裂产生的震波，在一定范围内引起地面振动的现象。地震活动在时间上具有一定的周期性。表现为在一定时间段内地震活动频繁，强度大，称为地震活跃期；而另一时间段内地震活动相对来讲频率少，强度小，称为地震平静期。地震的地理分布受一定的地质条件控制，具有一定的规律。



### **地震发生时在室内如何藏身？**

- 1、立即躲到墙根、墙角或远离窗户的室内门道里。
- 2、身体应紧贴墙根、墙角，头部尽量靠近墙面。
- 3、可随手取些被褥、枕头，掩住自己的头部。

### **被塌落重物压住身体怎么办？**

- 1、查清压在身上的物体是何物，不要轻易移动物体或身体。
- 2、检查自己是否受伤，若没有受伤，应根据情况向外缓慢拽拉身体。
- 3、若已受严重外伤，应尽力用衣物等物包扎好伤口。
- 4、若发生骨折，不要轻易移动，应等待救援。

### **埋在废墟中如何维持生命？**

- 1、树立坚定的生存信念。
- 2、不要大哭大叫，应保存体力。
- 3、尽量休息，闭目养神。
- 4、寻找食物和水，维持生命；若有伤，应设法包扎，多休息。

### **公共场所人群混乱如何进行自我保护？**

- 1、听从工作人员指挥，有秩序地行动。
- 2、若被拥进人群，应双手交叉在胸部，保护自己。

- 3、用自己的肩、背部承受压力。
- 4、挤在人群中无法脱身时，不要往相反的方向跑，要跟随人群向前移动，注意防止摔倒。

### 怎样防止被埋者窒息？

- 1、救援时应尽快打开被埋者所处的封闭空间，使空气流通。
- 2、应先使被埋者露出头部，并清除其口、鼻中的尘土，使其呼吸通畅。
- 3、灰尘过大时，应喷水降尘，以免使被埋压者窒息。



### 防灾减灾科普——冰雹篇

冰雹，一种固态降水物。系圆球形或圆锥形的冰块，由透明层和不透明层相间组成，夏季或春夏之交最为常见。冰雹常砸坏庄稼，威胁人畜安全，是一种严重的自然灾害。



## 应急措施

- 1.关好门窗，妥善安置好易受冰雹影响的室外物品。
- 2.切勿随意外出，确保老人小孩留在家中。
- 3.暂停户外活动，如在户外，不要在高楼屋檐下，烟囱、电线杆或大树底下躲避冰雹。
- 4.在防冰雹的同时，也要做好防雷电的准备。



## 防灾减灾科普——暴雨篇

暴雨，特别是大范围的大暴雨或者特大暴雨，往往会在很短时间内造成城市内涝，使居民的生命财产遭受损失，对交通也会带来重大影响。



## 应急措施

1. 预防居民住房发生内涝，可因地制宜，在家门口放置挡水板或者堆砌土坎。
2. 室外积水漫入室内时，应立即切断电源，防止积水带电伤人。
3. 在户外积水中行走时，要注意观察，贴近建筑物行走，防止掉入地坑、沙井等。
4. 驾车经过深积水区，应尽量绕行。

## 防灾减灾科普——用电安全篇



### 应知应会

1. 入户电源线避免过负荷使用,破旧老化的电源线应及时更换,以免发生意外。
2. 严禁私自从公用线路上接线。
3. 线路接头应确保接触良好,连接可靠。
4. 遇有家用电器着火,应先切断电源再救火。
5. 家用电器接线必须确保正确。
6. 家庭用电应装设带有过电压保护的调试合格的漏电保护器,以保证使用家用电器时的人身安全。

7. 湿手不能触摸带电的家用电器、不能用湿布擦拭使用中的家用电器，进行家用电器修理必须先停电源。
8. 发现家用电器损坏，应请专业人员修理，自己不要拆卸，防止发生电击伤人。
9. 发现有人触电，不能直接接触触电者，应用木棒或其它绝缘物将电源线挑开，使触电者脱离电源。
10. 电源插头，插座应布置在幼儿接触不到的地方，并经常给家中的老人和孩子讲解家庭安全用电知识，增强老人和孩子的自我保护能力。



“5·12”  
第16个全国防灾减灾日

# 人人讲安全 个个会应急

着力提升基层防灾避险能力



国家防灾减灾救灾委员会办公室 应急管理部

2024年5月



“5·12”  
第十六个  
全国防灾减灾日

# 人人讲安全 个个会应急

着力提升基层防灾避险能力



坚持以防为主、防抗救相结合

坚持常态减灾和非常态救灾相统一

国家防灾减灾救灾委员会办公室 应急管理部  
2024年5月



“5·12”

第十六个  
全国防灾减灾日

# 人人讲安全 个个会应急

着力提升基层防灾避险能力

# 3个转变

从注重灾后救助向注重灾前预防转变

从应对单一灾种向综合减灾转变

从减少灾害损失向减轻灾害风险转变

国家防灾减灾救灾委员会办公室 应急管理部  
2024年5月