2025年5月14日 星期三 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博

# 掌握灾害避险指南 关键时刻能救命

今年5月12日是第17个全国防灾减灾日，今年的主题是“人人讲安全、个个会应急——排查身边灾害隐患”。地震、台风、洪水、泥石流、火灾等灾害突发性强，提前掌握各种灾害的避险自救方法至关重要。

1

**地震避险：**首先不要慌，抓住12秒黄金逃生时间。室内躲避时应立即蹲下，蜷曲身体；如在室外，应远离建筑物，余震时蹲在开阔地，头尽量向胸靠拢，双手交叉放颈后。

2

**火灾避险：**平时留意疏散通道。遇火灾时用湿毛巾捂住口鼻，匍匐撤离，撤离时禁用电梯；楼层不高可自制简易救生绳逃生；如被困室内，要关紧迎火门窗，用湿床单等封堵门缝，及时发出求救信号。

3

**洪水避险：**高处待援是首要原则。洪水来临时应就近向高处转移，但不要爬上土坯房房顶；被洪水围困时尽可能抓住固定物或大体积漂浮物，远离电线杆、铁塔等；不喝生水，不吃被洪水浸泡过的食物。

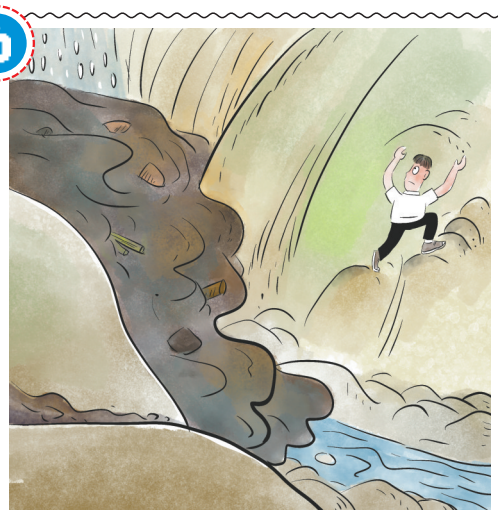
4

**台风避险：**减少外出，密切关注预警信号。居家时加固门窗，可在玻璃上贴“米”字胶带，并备好食物等用品；在户外时，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；船舶提前回港避风。

5

**雷电避险：**远离一切“导电体”。在室内时关闭门窗，切断电源，减少使用电话和手机；在室外应远离树木、铁塔、电线杆等，空旷场地不宜打伞，不宜骑自行车、摩托车。

6



**泥石流避险：**留意河水突然断流，深谷或沟内传来类似火车轰鸣声、闷雷声等泥石流前兆；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；切勿沿沟谷往下游跑，应迅速爬上与泥石流方向垂直的两边山坡。

7

**暴雪避险：**室外注意防冻防滑，牧区及时储草备荒；暴雪来临前将车辆安装防滑链，加固临时搭建物；暴雪来临时减少外出，注意防寒保暖，车辆被困应待在车内等待救援。

8

**龙卷风避险：**居家时远离门窗和外墙，抱头下蹲。地下室、半地下室更安全；在户外时预判龙卷风移动方向，从其移动路径垂直方向逃离；不要躲在车里，寻找低洼地躲避；远离大树、电线杆等。

9

**沙尘暴避险：**居家时关紧门窗，减少外出，妥善处理室外易吹落物品；外出时防尘避风，佩戴口罩、防风镜等；遭遇强风沙，应蹲靠在背风处，远离树木、广告牌；回家后及时洗脸，清理鼻腔。

◎文/中国天气网 漫画/杨仕成

◎华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物，设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版，每周星期一至星期五，都有精彩好看的内容呈现。
◎让有温度的纸质阅读，助力孩子养成良好阅读习惯，提升核心素养。

订阅热线：028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》，即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿！ 投稿邮箱：shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章，都有机会被大家看到！ 快来投稿吧！