

地震、火灾、洪涝、泥石流、台风……当灾害真正来临，有多少人知道“我该怎么做”？掌握必要的防灾常识，能帮助我们在紧急情况下逃过一劫。

■三湘都市报全媒体见习记者 李致远 综合整理

假如危险来临

04 指南

地震自救指南

寻找遮蔽物

如果在家中，立即躲到桌子下、床下或墙根下，用手保护头部，避免靠近窗户、玻璃、镜子等易碎物品。

避开大型物品

如果在外，远离高楼大厦、电线杆、大型广告牌等，这些地方可能因地震而倒塌或掉落物品伤人。

保护头部

无论躲在哪里，都要用坐垫、枕头或其他柔软物品保护头部，避免直接受到坠落物体的伤害。

关闭易燃易爆物品

如果正在使用火源或易燃易爆物品，立即关闭，以防火灾或爆炸。

保持冷静

地震时，保持冷静，避免恐慌和拥挤，这样可以更好地评估情况并采取适当行动。

注意余震

地震结束后，不要立即返回家中或其他建筑物内取财物，因为可能会有余震。

撤离到安全地点

在确保自身安全的前提下，尽快撤离到开阔、平坦的安全地带。

避免使用电梯

如果正在电梯中，尽量保持镇定，按下所有楼层的按钮，以便在安全时迅速离开。

关注周围环境

注意周围环境的变化，避免进入可能存在危险的区域，如倒塌的建筑物、电线等。通过这些措施，可以在地震中最大程度地保护自己，减少伤害的可能性。

洪涝自救指南

根据电视、广播等提供的洪水信息和自己所处位置的房舍结构条件，冷静选择撤离位置，避免出现“人未走，水先到”的情况。

认清路标，明确撤离的路线和目的地，避免因惊慌而走错路。

备足速食食品或蒸煮够食用几天的食品，准备足够的饮用水和日用品。洪水到来时来不及转移的人员，要就近迅速向山坡、结构牢固的楼房上层、高地等处转移。

泥坯房里人员在洪水到来时来不及转移的，要迅速找一些门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等可漂浮的材料扎成筏逃生。不宜游泳、爬到屋顶。

洪水来临前，将不便携带的贵重物品作防水捆扎后埋入地下。

如果被洪水包围，要设法尽快与当地政府或部门取得联系，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。

千万不能游泳逃生，不能攀爬带电的电杆、铁塔，远离倾斜电杆和断头电线。

如已被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西，寻找机会逃生。

泥石流自救指南

立刻向与泥石流方向垂直的两边山坡上面爬。跑得越快、爬得越高越好。立刻向河床两岸高处跑。来不及奔跑时要就地抱住河岸上的树木。

台风自救指南

台风期间，尽量不要外出行走，倘若不得不外出时，应弯腰将身体紧缩成一团，一定要穿上轻便防水的鞋子和颜色鲜艳、紧身合体的衣裤，把衣服扣好或用带子扎紧，以减少受风面积，并且要穿好雨衣，戴好雨帽，系紧帽带，或者戴上头盔。行走时，应一步一步地慢慢走稳，顺风时绝对不能跑，否则就会停不下来，甚至有被刮走的危险。

要尽可能抓住墙角、栅栏、柱子或其他稳固的固定物行走；在建筑物密集的街道行走时，要特别注意坠落物或飞来物，以免砸伤。

走到拐弯处，要停下来观察一下再走，贸然行走很可能被刮起的飞来物击伤。经过狭窄的桥或高处时，最好伏下身爬行，否则极易被刮倒或落水。

如果台风期间夹着暴雨，要注意路上水深，10岁以下儿童切不可在水中行走，应用盆或桶之类东西载着幼儿渡过水滩。

野外旅游时，听到气象台发出台风预报后，能离开台风经过地区的要尽早离开，否则应贮足罐头、饼干等食物和饮用水，并购足蜡烛、手电筒等照明用品。由于台风经过岛屿和海岸时破坏力最大，所以要尽可能远离海洋。

在海边和河口低洼地区旅游时，应尽可能到远离海岸的坚固宾馆及台风庇护站躲避。

火灾自救指南

迅速撤离，逃生行动是争分夺秒的行动。一旦听到火灾警报或意识到自己可能被烟火包围，千万不要迟疑，要立即跑出房间，设法脱险，切不可延误逃生良机。一般说来，火灾初期烟少火小，只要迅速撤离，是能够安全逃生的。

在被烟气窒息失去自救能力时，应努力滚到墙边，便于消防人员寻找、营救，因为消防人员进入室内都是沿墙壁摸索着行进。此外，滚到墙边也可以防止房屋塌落砸伤自己。

身上着火，可就地打滚，或用厚重衣物覆盖压灭火苗，切不可带火乱跑。

火灾中产生的一氧化碳在空气中的含量达1.28%时，人在1-3分钟内即可窒息死亡。同时，燃烧中产生的热空气被人吸入，会严重灼伤呼吸系统的软组织，严重的也可导致人窒息死亡。逃生时，多数要经过充满浓烟的路线才能离开危险的区域。不管附近有无烟雾，都应采取防烟措施。

常用的防烟措施是用干、湿毛巾捂住口鼻。可把毛巾浸湿，叠起来捂住口鼻，无水时，干毛巾也行；身边如没有毛巾，餐巾布、口罩、衣服也可以替代，多叠几层，使滤烟面积增大，将口鼻捂严。穿越烟雾区时，即使感到呼吸困难，也不能将毛巾从口鼻上拿开。