

国家减灾委员会办公室 编

避灾自救手册

—水灾



中国出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

避灾自救手册

水 灾

国家减灾委员会办公室 编

图书在版编目 (CIP) 数据

水灾 / 国家减灾委员会办公室编. —北京: 中国
社会出版社, 2014.4
(避灾自救手册)
ISBN 978-7-5087-4688-3

I. ①水… II. ①国… III. ①水灾—自救互救—手册
IV. ① P426.616-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 058773 号

书 名: 水灾
编 者: 国家减灾委员会办公室
责任编辑: 杨春岩

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号
编辑部: (010) 66061704
邮购部: (010) 66081078
销售部: (010) 66080300 (010) 66085300
传 真: (010) 66051713 (010) 66083600
(010) 66080880 (010) 66080880

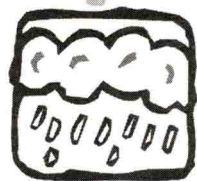
网 址: www.shcbs.com.cn
经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂
开 本: 145mm × 210mm 1/32
印 张: 3
字 数: 50 千字
版 次: 2014 年 4 月第 1 版
印 次: 2014 年 4 月第 1 次印刷
定 价: 8.00 元

目 录

一、水灾的防救

1.洪水来临时如何得到正确信息?	1
2.洪水来临时,临时救生的物品有哪些? ...	3
3.洪水将要来临时,应采取哪些 安全措施?	5
4.洪水将要来临时,应做哪些物资准备? ...	7
5.易受水灾侵害的居民日常防范措施 有哪些?	9
6.洪水来临时,如何保存贵重物品?	11
7.怎么防止洪水涌入室内?	13
8.如何自制漂浮筏逃生?	15
9.洪水袭来时,来不及转移怎么办?	17
10.人落入水中怎么做?	19
11.在水中遇到风浪怎么办?	21
12.在洪水中徒身漂流怎么办?	23
13.在水中体力不支时如何应对?	25
14.暴雨袭来时,在野外怎么办?	27
15.被洪水围困在建筑物上怎么办?	29
16.在倾斜的房顶上如何避免滑入水中? ...	31
17.洪水来临时被困“孤岛”怎么办?	33
18.面对不断上涨的洪水怎么办?	35
19.洪水来临时,城市中的哪些地方 是危险地带?	37



- 20.洪水来临时,农村中的哪些地方是危险地带? 39
- 21.公交车被困水中如何逃生? 41
- 22.驾车时遭遇洪水怎么办? 43
- 23.汽车沉没水中怎么办? 45
- 24.下大暴雨时怎么办? 47
- 25.暴雨时为什么不要在马路两侧行走? 49
- 26.暴雨中身处野外怎么办? 51

二、在水灾中,如何互救

- 1.如何救助被溺者? 53
- 2.安全正确的水中救人方法是什么? 55
- 3.落水者如何配合救助者? 57
- 4.在水中抽筋怎么办? 59
- 5.如何做人工呼吸? 61

三、水灾后,如何进行卫生防疫

- 1.水灾后如何注意饮水卫生? 63
- 2.被水淹的水井如何消毒? 65
- 3.水灾时怎样注意饮食卫生? 67
- 4.水灾时怎样加强卫生防疫工作? 69
- 5.水灾中应预防哪几种主要疾病? 71
- 6.临时住所粪便、垃圾如何管理? 73
- 7.水灾后怎样清理农村居住环境? 75
- 8.临时住所怎样进行垃圾无害处理? 77

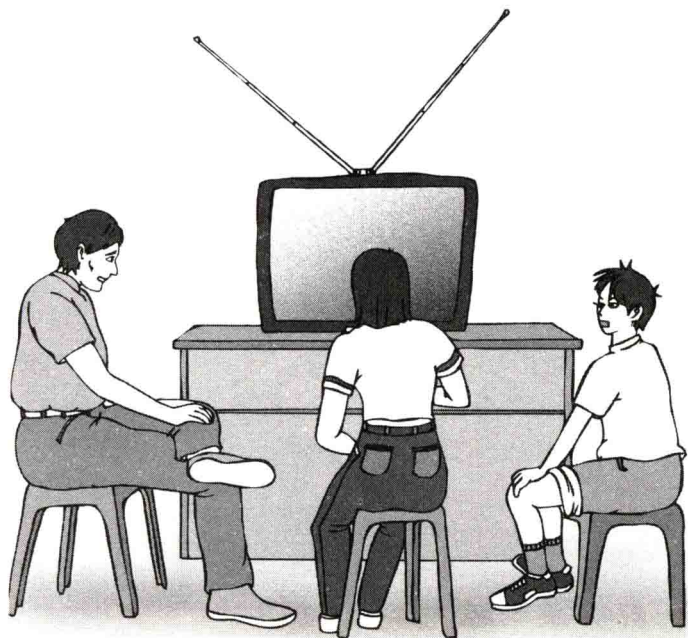
四、雷雨天气的防护

1. 雷电交加时在家中该怎么办? 79
2. 户外如何躲避雷击? 81
3. 旷野中如何躲避雷电? 83
4. 避雷击时正确的身姿是什么? 85
5. 游泳时遇到雷雨怎么办? 87
6. 有人遭雷击时自己怎么办? 89

1. 洪水来临时如何得到正确信息？

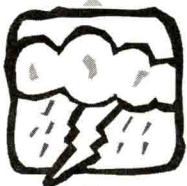
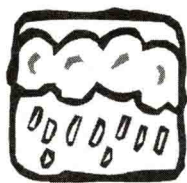
一

水灾的防救



专家提示

国家建立相应的水灾预警机制，洪水来临时，人们可以从当地政府获得可靠的信息。



读者链接

必须充分重视气象预报。



自救互救要领

①汛期到来尤其是暴雨来临时，应及时收听、收看气象部门通过电视、广播、报刊等媒体发布的气象预报；并根据预报采取相应的防御措施。

②及时掌握当地政府发布的相关信息，做好家庭和个人的防灾准备。

③利用通信工具，拨打气象声讯服务电话，及时了解当地可能出现的各种天气变化。



禁与忌

不要盲目乐观，保持高度的警惕性，才能有备无患。

2. 洪水来临时,临时救生的物品有哪些?



专家提示

洪水来临,要选择一切可以救生的物品逃生。



读者链接

有什么行之有效的方法？



自救互救要领

①首先挑选体积大的容器,如油桶、储水桶等,迅速倒出原有液体后,重新将盖盖紧、密封。

②空的饮料瓶、木酒桶或塑料桶都具有一定的飘浮力,可以捆扎在一起应急。

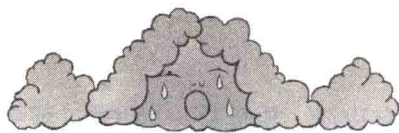
③足球、篮球、排球的浮力都很好。

④树木、桌椅板凳、箱柜等木质家具都有飘浮力。



禁与忌

密封性差的容器会给你的逃生带来麻烦。



3. 洪水将要来临时,应采取 哪些安全措施?



专家提示

听从当地政府的统一安排,做好防汛准备
或提前转移到安全地带。



读者链接

一切行动听指挥才能有效避险。



自救互救要领

①当接到有关洪水灾害的警报时，应及时行动，认真检查各种防范措施是否落实，发现隐患，及时整改。

②提前疏浚居住地的排水沟，在村庄、院落及建筑物的周围修筑拦洪坝、围堰等防水设施。

③妥善安排、保管好家中贵重财物。

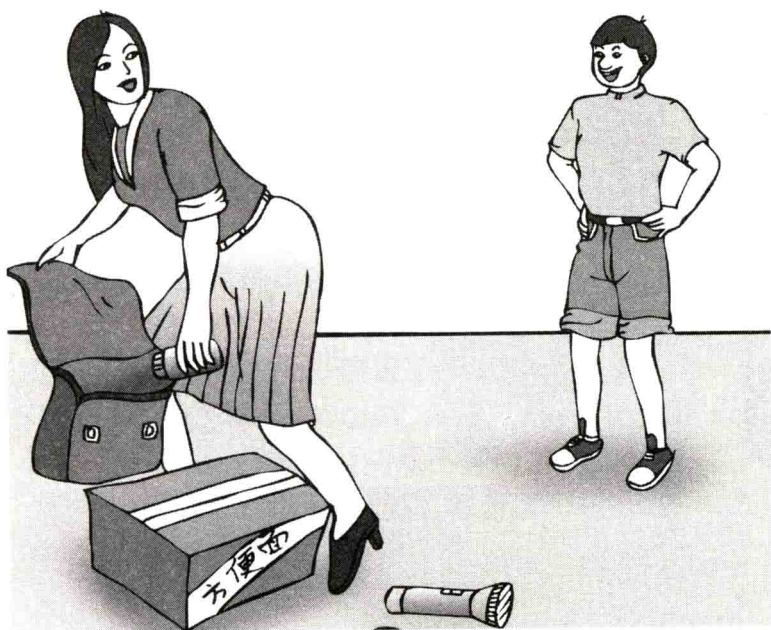
④离开住所时，切断水、电、气源，锁紧房门。



禁与忌

不要相信、传播不利于防汛救灾的言论。

4. 洪水将要来临时,应做 哪些物资准备?



专家提示

必要的物资准备, 可以大大提高避险的成功率。



读者链接

有备才能无患。



自救互救要领

①准备一台无线电收音机,随时收听、了解各种相关信息。

②准备大量的饮用水,多备罐装果汁和保质期长的食品,并捆扎密封,以防发霉变质。

③准备保暖的衣物及治疗感冒、痢疾、皮肤感染的药品。

④准备可以用作通信联络的物品,如手电筒、蜡烛、打火机等,准备颜色鲜艳的衣物及旗帜、哨子等,以防不测时当作信号。

⑤汽车加满油,保证随时可以开动。



禁与忌

不要准备过多过杂的物品,以免成为外出避险的负担。

5. 易受水灾侵害的居民日常 防范措施有哪些？



专家提示

只要常备不懈,就能将灾害损失降到最低。



读者链接

未雨绸缪，才能防患于未然。



自救互救要领

①平时注意多学习一些防灾、减灾知识，养成汛期时关注天气预报的科学生活习惯，做到随时掌握天气变化，做好家庭防护准备，确保安全。

②密切注意汛期的洪水情报，服从防汛指挥部门的统一安排，及时避难。

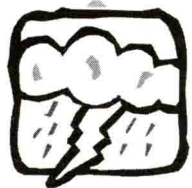
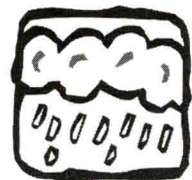
③地处洼地的居民要准备沙袋、挡水板等物品，或砌好防水门槛，设置挡水土坝，以防止洪水进屋。

④家中常备如船只、木筏、救生衣等可以安全逃生的物品，并在汛期到来前检查是否可以随时使用。

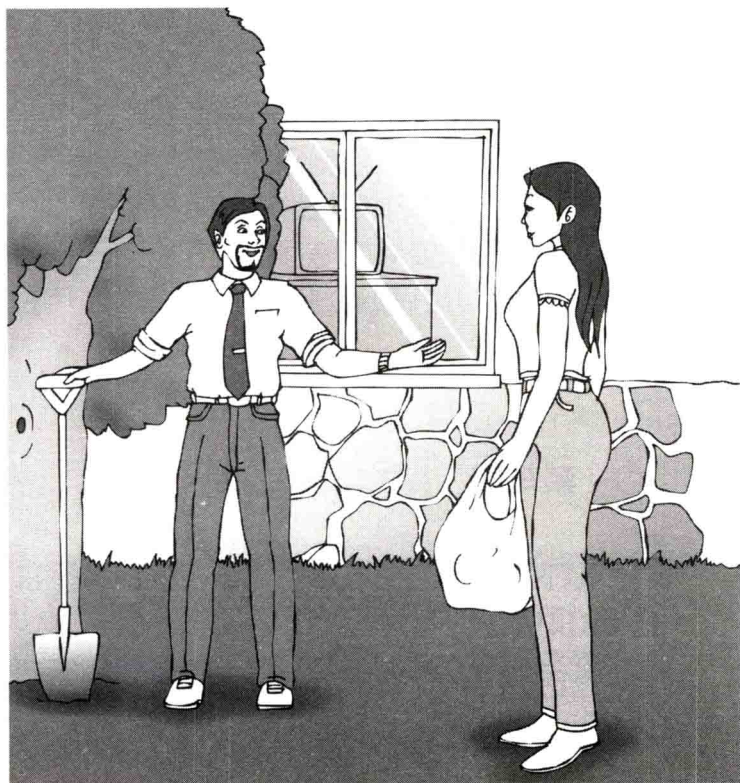


禁与忌

洪涝灾害发生具有不可避免性，不应抱有侥幸心理。



6. 洪水来临时,如何保存贵重物品?



专家提示

如有可能,应尽量妥善保存贵重物品,以减少灾害损失。