

CHENGSHI SHEQU

FANGZAI JIANZAI ZHISHI SHOUC

城市社区

防灾减灾知识手册

《防灾减灾文化丛书》编写组 编



中国社会出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

CHENGSHI SHEQU

FANGZAI JIANZAI ZHISHI SHOUC

城市社区

防灾减灾知识手册

《防灾减灾文化丛书》编写组 编

 中国社会出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

城市社区防灾减灾知识手册 / 《防灾减灾文化丛书》
编写组编. —北京: 中国社会出版社, 2013. 4
(防灾减灾文化丛书)
ISBN 978-7-5087-4382-0

I. ①城… II. ①防… III. ①城市—社区—防灾—减灾管理—手册 IV. ①X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 058481 号

书 名: 城市社区防灾减灾知识手册
编 写: 《防灾减灾文化丛书》编写组
责任编辑: 杨春岩
助理编辑: 朱文静

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: 41 千字
版 次: 2013 年 4 月第 1 版
印 次: 2013 年 4 月第 1 次印刷
定 价: 10.00 元

目 录

我国面临的灾害形势.....	1
----------------	---

自然灾害的防范和避险.....	2
-----------------	---

一、地震的防范.....	2
--------------	---

1. 地震小常识	2
----------------	---

2. 地震发生时的逃生技巧	5
---------------------	---

3. 震后自救与施救	8
------------------	---

二、滑坡、泥石流、崩塌的防范.....	10
---------------------	----

1. 滑坡、泥石流、崩塌小常识	10
-----------------------	----

2. 滑坡、泥石流、崩塌的应对方法	11
-------------------------	----

三、暴雨、洪涝的防范.....	13
-----------------	----

1. 暴雨、洪涝小常识	13
-------------------	----

2. 暴雨来临前的准备措施	14
3. 暴雨、洪涝来临时的危险地区	14
4. 暴雨驾车出行注意事项	15
5. 洪涝来临前的准备措施	15
6. 洪涝发生时的自救逃生方法	16
 四、雷电的防范	 17
1. 雷电小常识	17
2. 室内避雷方法	17
3. 野外避雷方法	18
 五、台风、风暴潮的防范	 19
1. 台风、风暴潮小常识	19
2. 台风、风暴潮来临前的准备措施	20
3. 台风、风暴潮来临前的转移安置	21
 六、寒潮、暴雪的防范	 22
1. 寒潮、暴雪小常识	22
2. 寒潮、暴雪来临前的准备措施	22
3. 出行注意事项	23
 七、冰雹的防范	 24
1. 冰雹小常识	24

2. 出行注意事项	24
八、沙尘暴的防范	25
1. 沙尘暴小常识	25
2. 沙尘暴来临前的准备措施	25
3. 出行、躲避注意事项	26
九、高温热浪的防范	27
1. 高温热浪的小常识	27
2. 高温热浪天气注意事项	27
3. 中暑的急救方法	28
十、雾霾的防范	28
1. 雾霾小常识	28
2. 雾霾天气的危害	29
3. 出行注意事项	30
意外事故的防范和避险	31
一、火灾的防范	31
1. 家庭防火	31
2. 社区防火	34

二、食物中毒的防范	39
1. 食物中毒小常识	39
2. 食物中毒的症状和识别	39
3. 食物中毒报告及现场处理	40
4. 常见食物中毒及防治措施	41
三、煤、电、气安全小常识	42
1. 煤、电、气安全小常识	42
2. 煤的安全使用	43
3. 天然气、瓶装液化气的安全使用	44
4. 热水器的安全使用	45
5. 家庭用电注意事项	46
四、交通安全	46
1. 养成良好的出行习惯	46
2. 乘车遇到危险的应对措施	47
3. 开车遇到危险的应对措施	48
4. 发生车祸的处理方法	49
五、盗窃、诈骗、抢劫、拐卖的防范	50
1. 防范盗窃	50

2. 防范诈骗	52
3. 防范抢劫	53
4. 防范拐卖	55
六、环境污染事故	56
七、危险化学品事故	57
八、踩踏事故	59
1. 发生踩踏事故的应对措施	59
2. 踩踏事故发生后的急救方法	60
九、其他	61
1. 溺水	61
2. 烟花爆竹燃放注意事项	62
3. 电梯遇险	63
4. 被狗咬伤	64
灾后救助	65
一、灾害信息报告	65

二、急救方法与技能.....	66
1. 急救基本技能	66
2. 救助受伤人员时的注意事项	69
三、灾后饮食安全.....	71
1. 饮用水的净化与消毒	71
2. 灾后不能吃的食物	72
四、灾后卫生防疫.....	72
1. 灾后防疫小常识	72
2. 易发疫病的防疫	73
3. 做好卫生防疫工作	73
五、灾后心理调适.....	74
1. 灾后常见的生理和心理反应	74
2. 灾后心理调适方法	75
3. 儿童是灾后心理关怀的重点	76
家庭防灾计划.....	77
一、家庭防灾计划的意义.....	77

二、制订家庭防灾计划	78
1. 学习防灾减灾基本知识	78
2. 家庭隐患排查	78
3. 家庭应急方案制订	79
4. 家庭应急物资储备	81

我国面临的灾害形势

我国是世界上自然灾害最为严重的国家之一，灾害种类多、分布地域广、发生频率高、造成损失重。伴随着全球气候变化以及经济快速发展和城市化进程不断加快，我国的资源、环境和生态压力加剧，各类灾害防范应对形势更加严峻复杂。

城市社区 and 居民可能遇到的灾害有：地震、滑坡、泥石流、崩塌、暴雨、洪涝、雷电、台风、风暴潮、雪灾、冰雹、大风、沙尘暴、高温热浪、雾霾、火灾、食物中毒、煤电气事故、交通事故、环境污染事故、危险化学品事故及踩踏事故等。

自然灾害的防范和避险

一、地震的防范

1. 地震小常识

(1) 震级、烈度、前兆

地震是指因地球内部缓慢积累的能量突然释放而引起的地球表层的快速振动，是地球上经常发生的一种自然现象。我国是地震多发的国家，历史上发生过多次强烈地震，如 1976 年的河北唐山大地震、2008 年的四川汶川大地震。

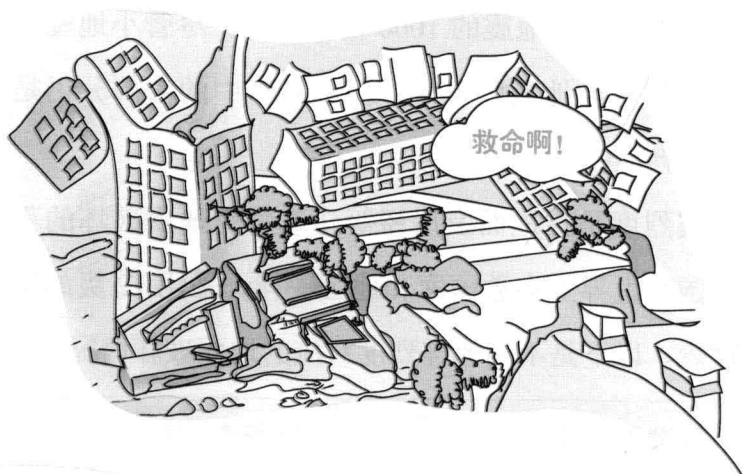
表示地震大小有两种方法，一是震级，二是烈度。

地震的震级表示地震所释放的能量的大小，震级越大的地震，释放的能量就越大。不同震级地震的能量差别很大，2 级地震的能量约为 1 级地震的 31.6 倍，3 级地

震的能量约为 1 级地震的 1000 倍。所以，尽管小地震实际发生数目比大地震多得多，但总能量中的大部分仍是由大地震释放的。

地震烈度是指地面及房屋等建筑物受地震破坏的程度。中国和世界上多数国家和地区一样，采用 12 级的地震烈度表。以下是不同地震烈度对应的地面破坏情况。

地震烈度	地面破坏情况
小于Ⅲ度	人无感受，只有仪器能记录到
Ⅲ度	夜深人静时人有感受
Ⅳ～Ⅴ度	睡觉的人惊醒，吊灯摆动
Ⅵ度	器皿倾倒、房屋轻微损坏
Ⅵ～Ⅶ度	房屋破坏，地面裂缝
Ⅷ～Ⅹ度	房倒屋塌，地面破坏严重
Ⅺ～Ⅻ度	毁灭性的破坏



地震发生前会产生一些前兆现象，如地下水水位突然升、降或变味、发浑、发响、冒泡；天气骤冷、骤热，出现大旱、大涝；电磁场的变化，临震前动物、植物的异常反应等。大地震来临时，还会出现地声和地光。

(2) 危害

地震会造成房屋等建筑物的破坏，导致人员伤亡、经济损失、生态与环境破坏等。地震还会引起海啸、崩塌、滑坡、泥石流和毒气泄漏等次生灾害。

(3) 识别地震谣言

在我国，只有政府有权发布地震预报，其他任何部门、单位和个人，都无权对外发布地震预报。因此任何

其他形式的“地震预报”都不可靠。

- 凡带有迷信色彩的地震传言一定都是骗人的。

- 凡是将发震地点“预报”得十分具体的社会上的信息，肯定都是谣言。对待地震谣言要做到不信谣、不传谣并及时报告。

(4) 避震小知识

- 要合理放置家具、物品，固定好高大家具，防止倾倒砸人，牢固的家具下面要腾空，以备震时藏身。

- 家具物品摆放要“重在下，轻在上”，墙上的悬挂物要固定，防止掉下来伤人。

- 阳台护墙要清理干净，不要摆放花盆、杂物等，以免地震时掉落伤人。

- 要定期清理杂物，保持门口、楼道畅通。

- 熟悉社区及周边的避难场所与逃生路线。

2. 地震发生时的逃生技巧

(1) 室内逃生

① 高楼

- 选择承重墙角地带，迅速蹲下，并注意保护头部。

- 尽量躲进小开间，如厕所、储物室等相对安全地带。

- 选择在支撑力大且自身稳固性好的物体旁躲避，如铁柜、立柜、暖气、大器械旁边，但不要钻进去。

- 注意避开墙体的薄弱部位，如门窗附近等。

- 不要乘坐或躲到电梯里；不要跟随人群向楼下拥挤逃生；不要盲目跳楼逃生。

②平房

- 能跑就跑，跑不了就躲。

- 如果正处于门边，可立刻跑到院子或周边公园等的空地上。

- 如果来不及跑，就赶快躲在结实的桌子底下、床旁或蹲在紧挨墙根的坚固的家具旁。

- 尽量利用身边物品保护头部，比如棉被、枕头等。

(2) 公共交通工具逃生

①公共汽车

- 司机应该将车驶离立交桥等危险地带，并逐渐刹车减速。

- 乘客要抓住扶手、柱子、椅背等，保护头部。

②地铁

- 如果坐在座椅上，应注意保护自己的头部。
- 如果站着，要抓住扶手、柱子等。
- 造成停电时，不要慌乱，要在工作人员的指挥下有秩序地撤离，不要因为拥挤而造成踩踏事故。

③火车

- 应用手牢牢抓住拉手或坐席等。
- 面朝行车方向的人，要将胳膊靠在前坐席的椅垫上，护住面部，身体倾向通道，两手护住头部。
- 背朝行车方向的人，要两手护住后脑部，并抬膝护腹，紧缩身体，做好防御姿势。

(3) 室外避震

- 远离烟囱、水塔、高大树木等，特别是有玻璃幕墙的建筑物。
- 躲开变压器、高压线、电线杆、路灯、广告牌等高处的危险物。
- 远离老房子、危房、围墙、堆得很高的建筑材料等容易倒塌的危险物。
- 远离狭窄的街道，选择开阔的地方，蹲下或趴下，