

避灾 自救手册

——水灾

国家减灾委员会办公室 编

SHUIZAI



中国出版社

避灾自救手册

水 灾

国家减灾委员会办公室 编

中国社会出版社

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, 2005. 9
(避灾自救手册)

ISBN 7-5087-0729-X

I. 水... II. 国... III. 水灾—自救互救—手册 IV. P426.616-62
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 091268 号

书 名:《避灾自救手册——水灾》

编 者:国家减灾委员会办公室

策划编辑:王紫千 杨春岩

责任编辑:张博超 路 广 夏丽莉

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 号新龙大厦

电 话:66051698 传真:66051713 邮购部:66060275

经 销:各地新华书店

印刷装订:中国电影出版社印刷厂

开 本:1/32 880×1230 毫米

印 张:3.125

版 次:2005 年 9 月第 1 版

印 次:2006 年 6 月第 2 次印刷

书 号:ISBN7-5087-0729-X/P·7

定 价:8.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

《避灾自救手册》编委会名单

顾问：李学举

主任：贾治邦

副主任：王振耀 孙志筠

邹 铭 杨 进

委员（按姓氏笔画排序）：

方志勇 冯金社 向雅如

闫志壮 宋国斌 宋继华

张晓宁 李 成 李保俊

陈洪玲 庞陈敏 郑远长

柳永法 胡晓春 赵 杰

高建国 戚锦芳 韩煜皎

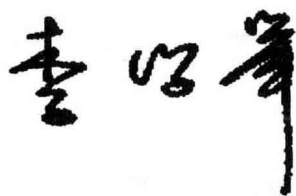
避灾自救 珍爱生命

人类社会面临着各种各样自然灾害的威胁。据统计，台风、洪灾、地震、泥石流等各种自然灾害每年给人类生命财产造成重大损失。仅 2003 年，全球就有约 2.5 亿人次受灾，7.8 万人在灾害中死亡。

大量事实表明，防灾减灾的意识不强，自救互救知识缺乏是灾害造成人员伤亡的主要原因。印度洋海啸、黑龙江沙兰镇惨案都给个人和家庭带来了巨大的伤痛，也给社会敲响了警钟。

对生命的尊重和珍视是人类社会永远不变的追求。我们要对每一个生命负责，通过各种办法，增强公众的避灾自救意识，使公众能够掌握避灾自救基本常识、专业知识和技能技巧，提高公众避灾自救能力，把灾害造成的人员伤亡减少到最低程度。

避灾自救，珍爱生命，是公众的愿望，更是政府的责任。国家减灾委员会办公室组织编写了以避灾自救为主题的这样一套丛书，我认为很好。作为主管灾害救助工作的民政部部长，惟愿这套丛书能够在增强公众自救意识、自救能力、自救技巧方面提供一些有益的知识帮助。

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '李' (Li), '兴' (Xing), and '年' (Nian), which together mean 'Li Xing'.

2005年9月8日



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

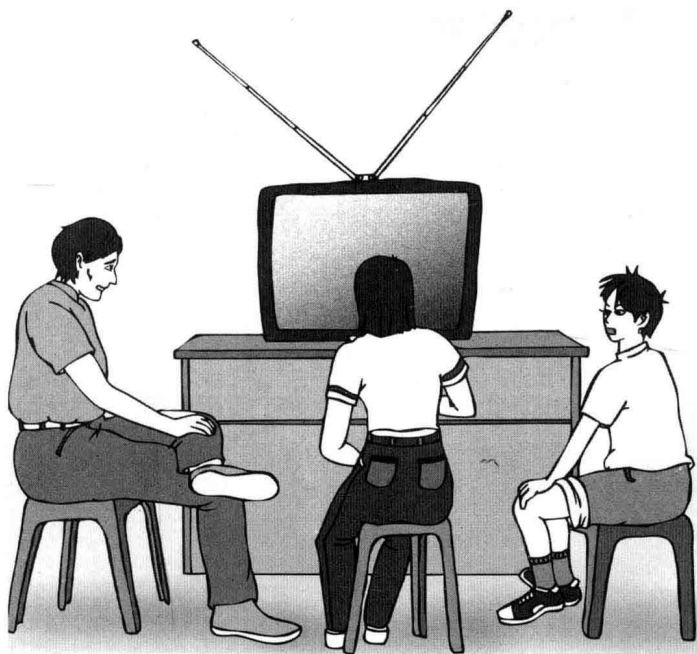
- 1.水灾后如何注意饮水卫生? 63
- 2.被水淹的水井如何消毒? 65
- 3.水灾时怎样注意饮食卫生? 67
- 4.水灾时怎样加强卫生防疫工作? 69
- 5.水灾中应预防哪几种主要疾病? 71
- 6.临时住所粪便、垃圾如何管理? 73
- 7.水灾后怎样清理农村居住环境? 75
- 8.临时住所怎样进行垃圾无害化处理? ... 77

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利用通讯工具，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。

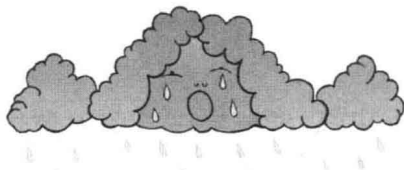
③足球、篮球、排球的浮力都很好。

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、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。

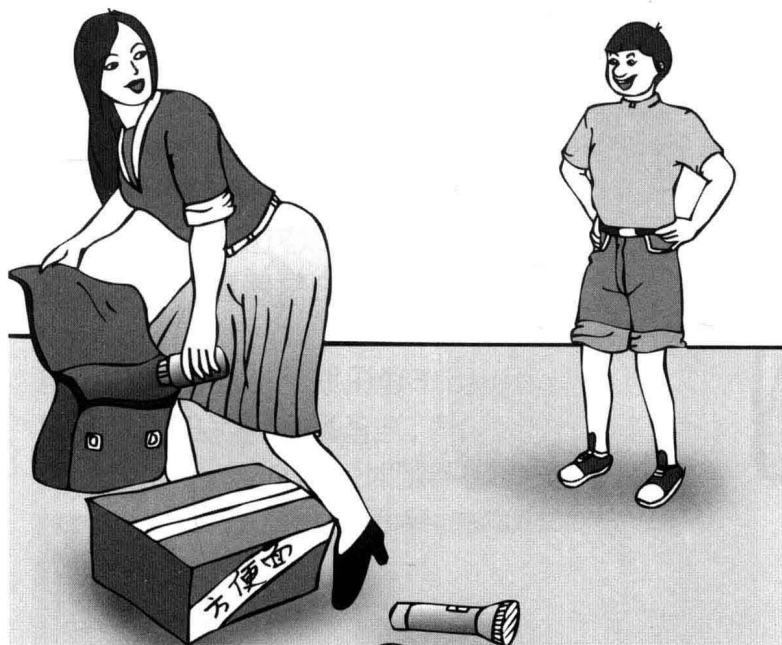
④离开住所时，切断水、电、气源，锁紧房门。



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准备可以用作通讯联络的物品,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。