

☆ 减轻灾害风险 建设平安社区 ☆

防灾减灾知识手册



中国疾病预防控制中心 四川省卫生计生委

联合国儿童基金会驻华办事处

联合印制

目录

一、常见灾害类型

- 地震、洪涝、泥石流

二、各种灾害逃生与防灾减灾

- 地震
- 洪涝
- 火灾自

三、灾害相关健康知识

- 饮水安全
- 环境卫生
- 卫生厕所和个人卫生

- 食品安全与营养

- 防蚊虫

- 心理健康

- 呼吸道传染病

- 肠道传染病

四、减灾备灾知识

- 遇到灾害应该如何做

- 需要牢记的电话号码

- 家庭必备的应急物品

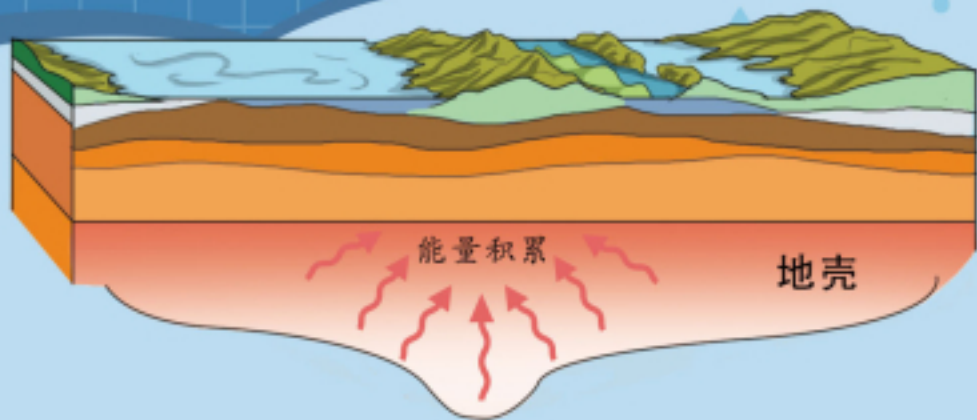
- 培养减灾防灾意识

一、常见自然灾害

地震：俗称地动，是地壳运动的一种表现，即地球内部慢慢积累的能量突然释放引起的地球表层的震动，是一种常见的自然现象，是威胁人类生命财产安全的主要自然灾害之一。



洪涝：指洪水泛滥、暴雨积水和土壤水分过多等对人类社会的灾害。可分为“洪”和“涝”，“洪”是指大雨、暴雨引起水道急流、山洪暴发、河水泛滥、淹没农田、毁坏环境与各种设施等；“涝”是指水过多或过于集中等原因导致的积水成灾。



泥石流：是指在山区，因暴雨、暴雪、冰雪融化等引起的含有大量泥沙、石块、巨石的特殊洪流。



二、各种灾害逃生与防灾减灾—地震

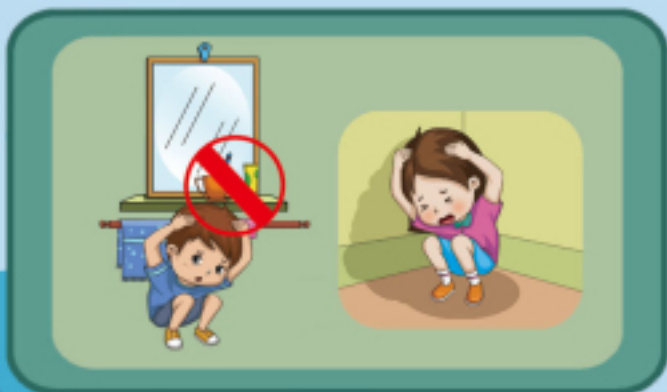
地震灾害的防灾减灾

- 要牢记紧急逃生路线及附近安全疏散地；
- 积极参加地震灾害应急演练；
- 地处地震带地区的居民家中应常备应急物品，如手电筒、哨子、逃生绳索、急救药品、便于储存的可供给3天的食物（如压缩饼干）和瓶装饮用水等。

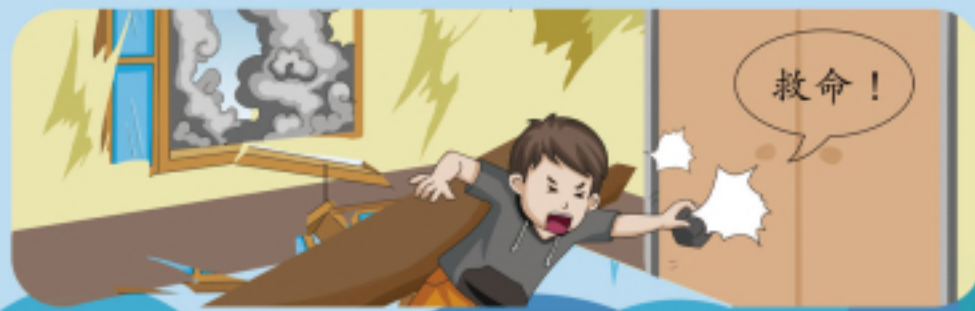


地震中避险原则

- 室内安全躲避位置包括承重墙的墙根、墙角，卫生间等小房间；远离玻璃或隔墙等易碎物品；



- 室外安全躲避原则包括站立于空旷处，远离可能有重物掉落的建筑物、围墙等地；
- 避开浓烟，努力呼救，或用硬物敲打门或墙壁发出声音引起注意。



二、各种灾害逃生与防灾减灾—洪涝

洪涝灾害防灾减灾

- 关注天气预报和洪涝预警信息;
- 易发生洪涝灾害地区家中常备应急救生装备。



洪涝灾害逃生指南

- 洪涝来临时，应迅速往高处转移，但不可攀爬电线杆;
- 被洪水围困时，要利用通讯设施联系救援，或使用哨子、色彩鲜艳的衣服、镜子反射光等发出求救信号;



- 受洪水围困后，除非洪水冲垮建筑物或漫过屋顶，否则不要冒险涉水逃离;
- 被卷入洪水时，一定要尽可能抓住固定或能漂浮的东西，寻找机会逃生。

二、各种灾害逃生与防灾减灾—火灾

火灾防灾减灾知识

- 日常生活中要了解掌握逃生方法，熟悉逃生路线；平时不玩火，不乱放烟花爆竹；
- 熟悉家中的易燃物品，不将易燃物品靠近火源。



火灾逃生指南

- 受到火势威胁时，要当机立断披上浸湿的衣物，被褥等向安全出口方向冲出去，不可乘坐电梯；
- 穿过浓烟逃生时，要尽量使身体贴近地面，并用湿毛巾捂住口鼻；
- 身上着火，千万不要奔跑，可就地打滚或用厚重的衣物压灭火苗；
- 若发现外出逃生线路被封，应立即退回室内，用手电筒、呼叫等方式求救；
- 千万不要盲目跳楼，可用绳子把床单、被套撕成条状连成绳索，紧栓在窗框、暖气管、铁栏杆等固定物上，顺绳滑下脱离险境。

三、灾害相关健康知识

饮水安全

- 自觉保护水源，不向水源地倾倒垃圾或污水、粪便；
- 注意饮水卫生，不喝生水；
- 发生灾害时，水必须经消毒处理后方可饮用，煮沸是最简单有效的消毒方式；
- 用缸、桶、锅等容器储存饮水时要加盖并保持清洁，必要时可消毒处理。



三、灾害相关健康知识

环境卫生

- 饭前、便后、准备食物、给孩子喂饭前、给孩子处理粪便后，都要用肥皂洗手，尽量使用流动的水；
- 生活污水应倒在指定位置，不可随意泼洒，更不要泼到水井旁边；
- 院内不要有积水，簸箕、盆罐等最好扣放，以免积水孳生蚊虫；
- 垃圾应倒在有盖的垃圾箱或垃圾桶内，不要随处乱扔乱倒，以免随风到处飞扬，污染环境；
- 人畜要分居，禽畜需圈养。



三、灾害相关健康知识

卫生厕所的要求

- 厕屋完整，有墙、有顶、有门；
- 厕内清洁无蝇蛆、无臭味；
- 储粪池不渗不漏，密闭有盖；
- 清理出的粪便进行无害化处理，或建造化粪池等设施进行处理。



个人卫生习惯

- 要使用卫生厕所，饭前便后要用肥皂洗手；
- 厕所要定期清扫，保证粪便不暴露在外；
- 不可随地大小便，避免苍蝇、蚊子孳生传播疾病；
- 动物粪便也要远离住房、水源和储水容器。

三、灾害相关健康知识

食品安全知识

- 对放置时间较长的食品，食用前注意观察是否已经腐败变质；
- 生吃瓜果蔬菜一定要洗净；
- 食物要烧熟煮透，趁热食用。使用后的餐具，要及时清洗干净。



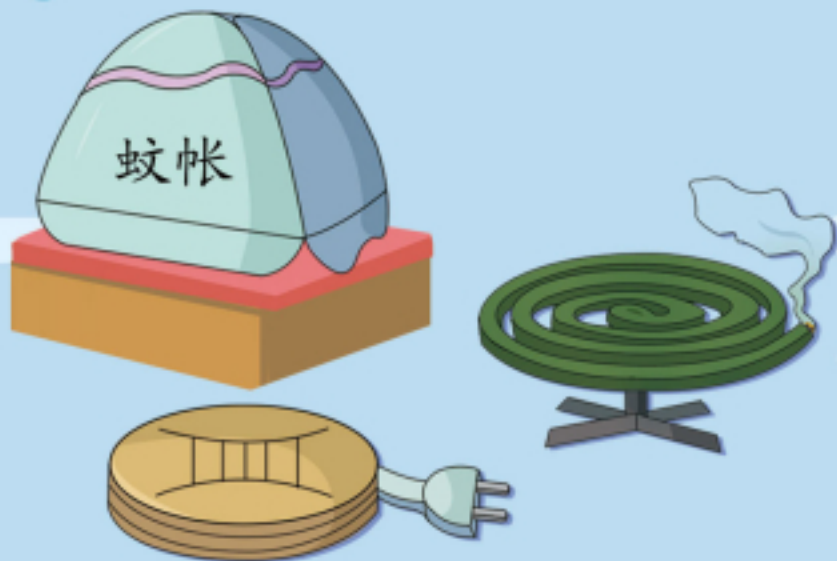
营养知识

- 认识食物，学习烹饪，提高营养科学素养；
- 三餐合理、规律进餐，培养健康饮食习惯；
- 紧急情况下，优先选择易于保存和食用、营养密度高的食物（例如牛奶、鸡蛋）；
- 每天至少饮水1000ml。

三、灾害相关健康知识

防蚊虫

- 蚊虫较多时尽量穿浅色长袖长裤，暴露部位可以涂抹驱避剂。



- 夏季睡觉晚上尽量使用蚊帐，可以使用蚊香或电蚊香驱赶蚊虫。

- 承担力所能及的家务劳动，帮助家长清理厨余垃圾，保管好食物，防止鼠类取食。



三、灾害相关健康知识

呼吸道传染病

呼吸道传染病是指病原体（包括细菌、病毒等）从人体的鼻腔、咽喉、气管等呼吸道感染侵入而引起的有传染性的疾病，可通过咳嗽、打喷嚏或附着有病原体的手接触到鼻腔口腔等而互相传染。一般会有发热、乏力、头痛、全身酸痛等症状，以及咳嗽、流鼻涕等呼吸道症状。主要疾病常见有流行性感冒、麻疹、流行性脑脊髓膜炎、流行性腮腺炎、肺结核等。



防控措施

开窗通风保健康，发现症状早就医，咳嗽喷嚏掩口鼻，主动隔离防传染，流行季节可接种疫苗。

三、灾害相关健康知识

心理健康

- 学会接受自己的悲伤、恐惧和慌乱的情绪，明白这些体验都是人之常情。



- 学会排解不良情绪，可以通过与自己的亲人、老师和朋友聊天，将悲伤和忧虑等不良情绪疏导出来。这个时候，尽情的哭泣有助于释放自己的情绪，起到缓解痛苦的作用。
- 必要时，可以求助专业的心理咨询师进行指导。

三、灾害相关健康知识

肠道传染病

肠道传染病通常是由细菌、病毒或寄生虫等引起，主要表现为腹泻（拉肚子），也有可能感到恶心、想吐、肚子疼，或者不想吃饭，以粪口传播为主要传播途径，通过水、食物、媒介昆虫（例如苍蝇、蟑螂）等传播。常见肠道传染病包括痢疾、霍乱、甲型肝炎等。



防控措施

饭前便后要洗手，高温加热再入口，
不乱吃药早报告，卫生习惯最重要。

四、减灾备灾知识

遇到灾害应该如何做

- 在学校听从老师统一指挥。



- 自救同时可以互救，灾害时对于弱势群体要给予更多帮助。



- 采用各种方式求救：电话求救、声音求救（喊声、哨子声、击打声）、利用反光求救（利用手电、镜子、玻璃片）、抛物求救（抛掷软物，如枕头、塑料瓶）、烟火求救、地面标志求救（SOS）。
- 铭记生命安全是第一位的，快速脱离危险区域最重要。

四、减灾备灾知识

110 (报警电话: 遇到无法解决的紧急情况寻求警察帮助。)



110

需要牢记的电话号码

119 (火警报警电话: 火灾报警。)



119

120



120 (急救电话: 提供紧急医疗救助服务。)

122



122 (交通事故报警电话: 遇到交通事故, 需要交警帮助的情况下拨打。)



12320

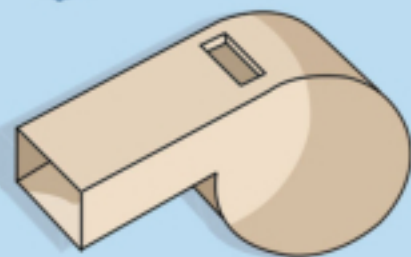
12320 (公共卫生热线: 如果需要了解关于传染病、健康保健等方面的信息可拨打公共卫生热线。)

四、减灾备灾知识

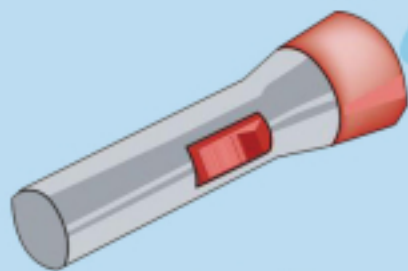
家庭常备的应急物品



逃生绳



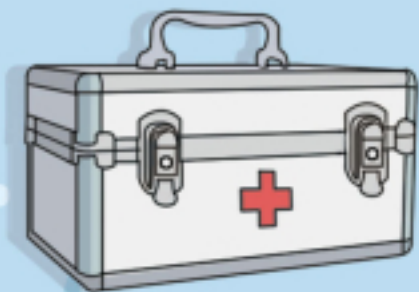
口哨



手电筒

手电筒、哨子、逃生绳索、急救药品、便于储存的食物（如压缩饼干）和瓶装饮用水（可供给3天）等。

...根据实际情况下需要的其它物品



急救药品



食物



水

四、减灾备灾知识

培养防灾减灾意识

根据本地比较常见的灾害类型，了解灾害相关知识和周边环境存在的灾害风险以及紧急避难场所。比如：当地灾害容易对人特别是儿童造成哪些伤害？

灾害发生后如何做才能确保自身的安全？

为了应对这些可能发生的灾害，自己和家庭、学校如何提前做好相关准备？

积极参加学校和社区的防灾减灾工作，和老师及家长们一起识别学校和社区存在的灾害风险，并承担力所能及的防灾减灾活动。

将自己在学校学到的有关防灾减灾的知识告诉家长和朋友。

灾害发生之后，容易发生传染病，而良好的卫生习惯（包括：饭前、便后、户外活动后要用肥皂洗手；不能随处大小便；不喝生水）能够有效的降低发生传染病的几率，需要在日常情况下就养成并保持这些卫生习惯。



日常养成良好卫生习惯