# 【全国防灾减灾日】2025年筑牢生命防线 防灾减灾知识全攻略，守护家园平安

当自然灾害突如其来，当意外事故悄然降临，掌握科学的防灾减灾知识，就是为自己和家人筑牢生命的屏障。2025 年 5 月 12 日，第 17 个全国防灾减灾日如约而至。今天，让我们一同深入学习各类灾害应对技巧，将安全意识融入生活点滴。**、自然灾害应对指南：关键时刻的“救命锦囊”**

1. 地震避险：分秒必争，科学求生

• 室内避险：地震发生瞬间，迅速躲在坚固家具下方，如桌子、床底，用抱枕、衣物护住头部和颈部；若无处可躲，可紧贴承重墙根，身体蜷缩，降低重心。切勿盲目跳楼或拥挤在门口。

• 室外逃生：立即远离高楼大厦、广告牌、桥梁等易倒塌建筑，前往广场、操场等开阔地带。若被困废墟，用砖块、铁器等轻敲管道、墙壁，发出求救信号，避免大声呼喊消耗体力。

2. 火灾自救：冷静应对，逃离险境

• 初期灭火：发现小火苗时，立即关闭燃气阀门或电源开关，使用干粉灭火器对准火焰根部喷射，或用湿棉被覆盖灭火。但电器、油锅起火时，切忌用水扑救！

• 浓烟逃生：湿毛巾折叠 8 层捂住口鼻，能过滤 60% 烟雾；弯腰或匍匐前进，避免吸入有毒浓烟；若身上衣物着火，就地打滚或用厚重衣物压灭火苗。

• 高层被困：用湿布塞紧门缝，阻止浓烟进入；在窗口挥舞鲜艳衣物或手电筒，夜间可打开手机闪光灯，向外界发出求救信号。

3. 暴雨洪涝：未雨绸缪，远离危险

• 暴雨防御：暴雨来临前，储备食物、饮用水和应急电源；关闭门窗，加固阳台花盆、空调外机等易被风吹动的物品；避免在低洼地区停车或停留。

• 洪水逃生：向高处转移，如山坡、高楼、坚固的屋顶；若被洪水围困，尽可能抓住漂浮物，如木板、塑料瓶；警惕洪水携带的杂物和漩涡，远离电线杆、变压器等带电设施。

**防灾必备：打造安全“避风港”**

1. 应急物资清单：

急救类： 创可贴、碘伏、纱布、退烧药、晕车药、抗过敏药、医用口罩、消毒湿巾

生活类： 矿泉水（每人每天至少 1 升）、压缩饼干、罐头食品、方便面、保温毯

工具类： 手电筒、收音机、充电宝、多功能刀具、应急口哨、防水火柴、蜡烛

其他 ：重要证件复印件（身份证、户口本）、家庭紧急联络表、备用钥匙

2. 隐患排查：从细节守护安全

• 电路检查：定期检查电线是否老化、破损，避免超负荷用电，及时更换老旧插线板；

• 燃气安全：使用燃气后关闭阀门，定期检查管道是否漏气（可用肥皂水涂抹接口，如有气泡则漏气）；

• 消防通道：保持楼道、安全出口畅通，不堆放杂物，确保紧急情况下能快速疏散。

灾难面前，知识就是力量！让我们将防灾意识融入日常生活，以科学应对的态度、充足的准备，为生命安全保驾护航。

