



商道諮詢
SynTao—Sustainability Solutions



悦安健康
Sinoaid Health



简易防灾减灾自救手册

*Simple Disaster Prevention
and Self-Rescue Manual*

2024版

手册的使用

使用场景

在家避难:当您因为地震、洪水或其他自然灾害需要留在家中避难时,手册会指导您如何检查家中安全、储备适当的生存物资,以及如何与外界保持联系。

外出避难:在必须撤离家园前往安全地点时,本手册将帮助您了解如何快速有效地打包最必要的生存物品,包括食物、水、急救用品等,并指导如何选择安全路线和及避难技巧。

如何使用

放置位置:确保手册放在家中容易被所有人发现的位置,如客厅书架、餐桌或是紧急物资箱旁。特别指明家中的老人和孩子应该熟悉手册放置的位置。

培训家人:定期与家庭成员一起阅读和讨论手册内容,进行紧急疏散和救护的演练,确保每个人都能熟练使用手册中的知识。

定期更新:随着时间变化和新信息的获取,应定期检查并更新手册内容,包括联系信息、避难所地址、以及家庭成员的特殊需要等。

个性化内容:鼓励用户根据自己家庭的具体情况,比如住址、家庭成员的年龄和身体状况,个性化手册内容,添加特定的应急物品和行动计划。

目录



地震·····	1
洪水·····	2
火灾·····	3
泥石流·····	4
山体滑坡·····	5
台风·····	6
冰冻雨雪·····	7
冰雹·····	8
沙尘暴·····	9
备灾包的配置·····	10
医药包和个人药品·····	11
参考资料·····	12
应急电话·····	13
机构简介·····	14

地震

如何应对？



在室内

就近躲避，躲在结实且不易倾倒、能掩护身体的物体下或物体旁，也可快速跑到开阔小、有支撑的房间。

要趴下，使重心降到最低，脸朝下但不要压住口鼻，同时抓住身边牢固的物体。也可以蹲下或坐下，尽量把身体卷曲起来。

远离窗户、镜子、炉灶、煤气管道和家用电器等。

低头，用手护住头部和后颈，或用被子、枕头等保护头部。

如来得及，先打开门，以保证通道畅通；关闭煤气开关、电闸。

在室外

远离烟囱、水塔、高树、立交桥、高压线、路灯、广告牌等。

被困废墟

保持冷静，保存体力。

挪开脸前、胸前的杂物；清除口、鼻附近灰土，**保持呼吸通畅。**

避开身体上方不牢的危险物，用砖石、木棍等支撑残垣断壁。

不要随便动用室内设施，包括电源、水源等；也不要使用明火。

注意户外的动静，伺机呼救，如敲击物体等。

洪水

如何应对？



突遭山洪袭击时

选择就近安全的路线沿山坡横向跑开。

千万不要顺山坡往下或沿山谷出口往下游跑。

不要轻易游水转移, 以防被山洪冲走。

被围困于低洼处或木结构住房时

利用通讯工具向当地政府和防汛部门报告并寻求救援。

无通信条件的, 挥动鲜艳的衣物呼救, 让救援人员容易发现。

条件允许可利用船只、木排等漂流物, 在水上转移。

千万不要游泳逃生, 不可攀爬带电的电线杆、铁塔, 也不要爬到泥坯房的屋顶。

高压线铁塔看斜、电线低垂或折断时

远离避险, **不可触摸或者接近, 防止触电。**

简易防灾减灾自救手册

火灾

如何应对？



公共场所

拨打119报警，按照疏散指示标志有序逃生，切忌乘坐电梯。

穿过浓烟时，用湿毛巾捂住口鼻，尽量使身体贴近地面和墙边，弯腰或匍匐前进。

逃生时**随手关闭身后房门，防止浓烟尾随进入**。无法逃离时，应退至阳台或屋顶等安全区域，发出呼救信号等待救援。

高层建筑

当下层楼梯已被大火封堵时，不要强行下逃，可到天台等安全地点等待救援。

如被困在高层呼救无效时，可在窗前挥动被单、毛巾等物，引起别人注意。

森林、草原

判明火势大小、风向，迅速向火已经烧过或植物稀少、地势平坦的地带转移。

穿越火线时用衣服蒙住头部，快速逆风穿过。

无法脱险时选择植物少的地方卧倒，扒开浮土直到见着湿土，把脸贴近坑底，用衣服包住头，双手放在身体下面避开火头。

泥石流

如何应对？



泥石流多发地区

随时注意暴雨预警预报，选好躲避路线。

留心环境，警惕远处传来的土石崩落、洪水咆哮等异常声响。

在上游地区的人若发现泥石流征兆，应设法通知可能影响的下游村庄、学校、厂矿等。

在沟谷内时

一旦遭遇大雨、暴雨，要迅速转移到安全的高地。

不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。

发现泥石流袭来时

千万不要顺沟方向往上游或下游跑。

向与泥石流方向垂直两边山坡上面爬，且不要停留在凹坡处。

千万不要在泥石流中横渡。

不要在土质松软、土体不稳定的斜坡停留，应选择在基底稳固又较为平缓开阔的地方停留。

山体滑坡



如何应对？

山体滑坡前兆

斜坡上有明显的裂缝，裂缝在近期有加长、加宽现象。

坡体上的房屋出现了开裂、倾斜。

坡脚有泥土挤出、垮塌频繁。

井水、泉水水位突然发现明显变化。

发生滑坡后

护好头部，向两侧逃离，**切不可顺着滚石方向往山下跑，不要停留在凹坡处。**

遇高速滑坡无法逃离时，不要慌乱，如滑坡呈整体滑动，可原地不动或抱住大树等。

台风

如何应对？



台风来临前

检查门窗是否牢固，及时关好窗户，收起阳台重物及悬挂物，加固室外易被吹动的物体。

将车辆移至高处停放，**切忌停在路边障碍物下或积水路边。**

住在低洼地段部分居民转移时除贵重物品外，还要带上随身日用品，多准备衣物和干粮，转移前垫高柜子、床等家具，把大米、蔬菜等放在高处。

台风到来时

切勿在玻璃门窗、危棚简屋、临时工棚附近及广告牌、霓虹灯等高空建筑物下逗留。

避免在靠近河、湖、海的路堤和桥上行走，以免被风吹倒。

开车减速慢行，观察周边情况，最好寻找安全场所停车暂避。

台风过境后

灾后出门，一定要事先了解路段情况。

撤离返家后，不要随意使用煤气、自来水、电线线路等，并随时准备在危险发生时向有关部门求救。

及时清除垃圾、人畜粪便，对受淹的住房和公共场所及时做好消毒和卫生处理。

冰冻雨雪

如何应对？



步行

步行时最好穿防滑鞋，不在湿滑路面上疾行、奔跑，尽量扶好扶手或其他固定物；

不要把手插在衣服口袋里，以免跌倒时不能及时作出反应。

汽车出行

骑车出行要时刻警惕路况，减速慢行；

应保持安全车距，戴好头盔，防范摔跤造成的伤害；

尽量选择无冰、平坦路面骑行，不要猛捏车闸，不急转弯。

驾驶车辆

驾驶车辆应及时安装轮胎防滑链条，低速行驶，在转弯、坡道、岔道处应观察好路况；

要避免超车、减少并线，减少制动次数，避免使用紧急制动；

应与行人和非机动车辆**保持安全距离**，在路口和人行横道时切忌抢行。

冰雹

如何应对？



在室内

应将自己置身于安全地带，尽量不外出。

在室内应该尽快关好门窗，远离窗户。

在室外

在室外突然遭遇冰雹，要迅速寻找遮挡物，如躲进室内、有封顶的公交车站等暂时躲避。

如没有遮挡物，应采取户外安全避险姿势：半蹲在地，双手抱头，全力保护头部、胸与腹部不受到袭击。

可将随身携带有包、文件夹放在头顶，降低伤害。

在开车途中遭遇冰雹，应把车靠边停下，注意不要把车停在可能有大型物体掉落的区域。

远离照明线路、高压电线和变压器，以防发生触电事故，同时注意防雷电。

沙尘暴

如何应对？



沙尘暴来临前

关好窗户，**远离窗口，避免玻璃破碎伤人。**

妥善放置易受沙尘暴损坏的室外物品。

沙尘暴来临时

尽量减少外出。

外出时戴口罩，用纱巾蒙住头，以免沙尘侵害眼睛和呼吸道。

不要在广告牌、临时建筑物下逗留、避风。

机动车应谨慎驾驶，减速慢行，密切注意路况。

在电线杆、房屋倒塌的紧急情况下，及时切断电源，防止触电或引起火灾。

简易防灾减灾自救手册

基础备灾包

配置一个供48小时
紧急使用的备灾包



基础应急备灾包 (2天48小时方案)

当收到预警时,提前3小时外出按本表采购物资(本表中未勾选的项目)。配置备灾用品包时,应将物品存放在密封塑料袋中,并将整套备灾用品放入一两个易带容器中。本次基本应急备灾包应包含以下推荐物品:

准备事项	默认配置	说明
应急备灾物资包5L防水	√	集中物资,有一定的防水性
应急备灾手册	√	备灾教育及注意事项
高亮反光马甲	√	易于被搜救人员发现
止血带	√	严重出血时使用
指南针+温度计	√	寻路、环境测量(非水银)
口哨	√	呼救
应急防灾蜡烛	√	照明用
应急防风火柴	√	生火用
应急防滑耐磨手套	√	适用于各种应急活动
急救应急毯	√	保暖、防低温症
卡片式多功能刀	√	多场景应急小工具
雨衣	√	方便在户外转移,若条件许可请自备救生圈、涉水鞋、登山杖
逃生绳(钢丝内芯)		固定、捆绑、速降应急场景,建议配置长度:平均层高高度(米)×楼层数+10米
密闭塑料袋、塑料布和胶带(就地避难用)		文件储存、避难所搭建及加固
饮用水(每人6瓶*500ml)		用于饮用和卫生
食物		高能量且不易腐烂为佳
手电筒和额外的电池		基于用电设功耗及数量的储备量
防尘面罩(或口罩)		帮助过滤受污染的空气
扳手、钳子		关闭有关设施用
手动开罐器(或多功能刀具)		用于开启食物罐头
医药包和个人药品		定期更换,确保在有效期内(详见下一页)

简易防灾减灾自救手册

医药包和个人药品

急救包基础药物推荐

一个储备充足的急救包可以帮助您有效地应对常见的伤害和紧急情况。家里和车上至少应该各放一个急救箱。将您的急救包放在易于取得且幼儿够不到的地方。确保足够大的孩子知道急救箱的用途并知道它们存放在哪里。急救包可能包括以下基础药物：芦荟凝胶、炉甘石乳膏、抗腹泻药物、泻药、抗酸药、抗过敏药、咳嗽和感冒药物、不需要冷藏的个人药物。

备注：您也可以考虑在您的急救箱中放置阿司匹林。对于胸痛的成人，阿司匹林可能是救命的。如果您或他人有新的或无法解释的胸痛，或可能正在发生心脏病，立即呼叫紧急医疗援助。然后嚼一个普通强度的阿司匹林。但是，如果您对阿司匹林过敏，有出血问题或正在服用其他抗凝血药物，或者您的医生之前告诉您不要这么做，那么请不要服用阿司匹林。另外，绝不给儿童服用阿司匹林。

以下是药物参考：

类别	名称
抗生素	阿莫西林胶囊 头孢氨苄胶囊
抗过敏	苯海拉明 氢化可的松霜
抗流感药	复方氨酚烷胺(感康)
退热抗炎药	布洛芬缓释片(芬必得) 对乙酰氨基酚(泰诺)
感染性肠炎	诺氟沙星 黄连素(盐酸小檗碱)
止泻药	蒙脱石散
镇痛药	索密痛(去痛片)
特殊止痛	山莨菪碱
外伤消毒	碘伏喷雾
外伤包扎	医用脱脂纱布/医用脱脂棉
驱蚊	花露水 风油精
消毒净水	二氧化氯泡腾片

免责声明：本文所提供的关于急救包和基础药物的信息仅供参考之用，并不能替代专业医疗建议、诊断或治疗。在采取任何健康相关的行动之前，应咨询合格的医疗专业人员。特别是在使用任何新药物或处理紧急情况时，强烈建议先咨询医生或急救专业人员。本文提到的药物和急救措施可能不适用于所有人，并且在某些情况下可能存在健康风险。特别是阿司匹林的使用，必须严格遵照医疗专业人员的指导。对于儿童、特定健康状况的人群或正在服用其他药物的人，某些药物可能不适宜使用。请确保您的急救包中的药物和物品适合您和您家庭的特定健康需求。本文中的建议不考虑个人的健康状况，因此在实际应用时可能需要调整。最后，本文内容基于最后更新日期前的信息，随着时间的推移和医学研究的进展，相关建议和信息可能会发生变化。因此，建议定期更新您的知识和急救包中的物品。

参考资料

中国官方灾害救济相关信息

自2010年9月1日起施行的《自然灾害救助条例》

相关部门: 中华人民共和国应急管理部, 及国际相关权威单位

网址: <https://www.mem.gov.cn/>

B站视频



《8.0级大地震再发生的话, 我们应该如何自救?》

网址二维码



《超级暴雨来袭, 500块求生指南【生存狂想】》

网址二维码



《你需要知道的 防灾逃生包里有什么!?》

网址二维码

应急电话

中国红十字会:010-84025890

您可以将自己熟悉或本地的救援机构联系方式记录在下方，
便于当灾害来临时迅速查找：

机构名称： _____

联系电话： _____

备注： _____

机构名称： _____

联系电话： _____

备注： _____

机构名称： _____

联系电话： _____

备注： _____

机构简介

本手册由下述机构共同合力开发

商道咨询

商道创立于2005年,长期专注于企业可持续发展与ESG咨询,包括ESG治理与规划、ESG议题管理提升、ESG投资与企业社会责任等。我们凭借全球化视野和中国实践,致力于与企业共同制定促进社会和环境可持续发展的方案,协助企业创造更大经济价值的同时,为社会创造共享价值。

上海悦安健康促进中心

上海悦安健康促进中心,成立于2014年,是经国家民政部门注册的AAA级非营利健康促进机构。机构受国家卫生健康委员会监督,并于2018年获得国际社会企业认证,成为中国大陆首家此类认证的非营利组织。上海悦安健康促进中心位于上海市民政局属公益新天地园内,是上海市社会工作者协会和美国职业健康安全委员会的成员单位。机构与上海市民政局合作,长期致力于公益基地的运营和民众应急安全知识的普及等工作。

建议反馈邮箱:info@firstaidchina.com

手册下载地址:www.firstaidchina.com/pdf/fzzj.pdf