

洪涝灾害的避防

对于洪水的避防主要有以下方法。

防洪准备。在洪水多发区，需要做好防洪准备。首先要以防灾标准进行基础设施建设，如把房屋建在高处，修建防护堤，疏通水道等。其次，洪水多发区的人们还应该做以下三方面的准备：一是关注天气预报；二是注意自身技能的培训，如练习划船、游泳、人工呼吸等；三是熟悉逃生线路，储备逃生物资。

洪水中的自救。洪水发生时，要尽快撤到较高的地方避洪。如果不能安全撤离，可以尽力抓紧能在水中漂浮的物体，避免身体下沉，等待救援。此外，要特别警惕被毒蛇、害虫咬伤的危险，并注意淹没在水中的电线，以防触电或被电线缠住。



图 3-2-13 救助洪水中的群众

洪水中的互救。洪水发生时，互救也很重要。互救有两种情况：一种是采用抛救生圈、救生衣或划船、游泳等救人方法，把落水人员抢救上岸，或转移到安全地带；另一种是对溺水人员采用正确控水和人工呼吸等救助方法。

活动：遭遇特大暴雨时如何避防与救助

如果提前收到气象部门发布的暴雨预警信息，或看到强降雨已经开始，应尽量避免出门；看到积水严重的低洼地段要尽早撤离以避免危险，更不要存在侥幸心理试图去穿过

端急的水流。

当受到洪水威胁时，如果时间充裕，应按照预定路线，有组织地向山坡、高地等处转移；在措手不及、已受到洪水包围的情况下，要尽可能利用船只、木排、门板、木床等，进行水上转移。若洪水来得太快已来不及转移，要立即爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙，做暂时进险，等待援救，不要独自游水转移。

在山区，如果连降大雨，容易暴发山洪，这时应该避免波河，以防止被山洪冲走，还要注意防止山体滑坡、滚石、泥石流造成的伤害。

在校园里模拟城镇或乡村遭遇特大暴雨的情景，演练、应如何避防，如何自救和互救。