

自救与互救

对个人和家庭而言，防灾减灾的主要任务是自救与互救。自救与互救对挽救生命至关重要。平时多掌握一些自救与互救的知识、技能，就会在关键时刻为挽救生命提供更多可能。自救与互救包括灾前准备、灾中救助和灾后自我保护三个方面。

常见的自然灾害中，洪涝、台风等灾害是可以较准确预测的。因此，在洪涝、台风多发地区，居民应及时关注天气预报及灾害预警信息，做好灾前准备，这对保护生命和财产安全至关重要。地震等地质灾害往往是突发的，较难准确预测，但做好灾前准备也能够在一定程度上减少人员伤亡和财产损失。以地震为例，震前准备主要包括准备应急救援包（图6.18），牢记地震撤离路线和附近应急避难场所位置，经常参加地震演习活动，树立防震意识等。



■ 图 6.18 应急救援包中的主要物品

一旦发生自然灾害，应按照预先设计好的逃生路线进行撤离。若洪涝来袭，应尽量向地势高的地方逃生。当地震发生时，如条件允许，应及时、有序地撤到安全地带。如遭遇泥石流，应向垂直于泥石流前进方向的山坡转移。如不能逃脱或被掩埋，要尽可能地进行自我保护，并寻找合适的时机和方法进行自救或向他人求救。如对别人进行救助，也要时刻注意保护自己和被救者。

自然灾害过后，还需要提高警惕，防患于未然。例如，洪灾过后，应做到不吃洪水浸泡过的食物，要喝煮沸后的水，入住前对房屋进行全面消毒，待电器干燥后再使用。

再如，地震发生后往往还有余震，不可立即返回家中，要远离危墙、广告牌、电线杆等危险区域，等余震过后再作打算。

活动：了解身边的应急避难场所

应急避难场所（图6.19）是城镇供人们躲避自然灾害的场所。这里能保障基本生活需求并配有一定功能设施。应急避难场所一般布设在城镇空旷地带。



图 6.19 应急避难场所指示牌

1. 利用电脑、手机等工具，在网络地图上查找身边最近的应急避难场所。
2. 若所在地区建设了应急避难场所，查找从学校或居所前往应急避难场所的最佳路线。
3. 若所在地区没有应急避难场所，请选择附近你认为合适的应急避难场地，并说明理由。