**暑假期间安全防范及遇险自救小贴士**

**暴雨引发灾难时的自救常识[[1]](#footnote-1)**

**【车辆遇水时的自救与逃生】**

1、要做到主动预防，应学会一些汽车在雨中的涉水驾驶技巧，这样可以增加人和车的安全系数。行驶过程中，要判断路面积水的深浅，主动绕开积水低洼路段，不要试图单独穿越被积水淹没的路段。在积水区行驶时，应用低速挡，尽可能不停车不换挡。

2、驾车过程中，遇到路面积水，不宜继续前行，万一积水没过排气管，将有熄火等险情发生。遇到特大暴雨，待在车里躲雨，很不安全。车主一旦发现路面有积水的可能，应该马上打开车锁，随时准备下车，或者马上在路边停靠，到室内躲避。

3、暴雨中行车可能遇到危险主要有两种情况，一是地道桥，二是泥泞、低洼地段。当车在涉水过程中熄火，一定先保持冷静。如果车熄火后停在水中，水没有没过车窗时是基本不会有生命危险的。这时不要慌张，切忌重新启动发动机。

4、如果车辆已经落水，应迅速辨明自己所处位置，并制定逃生方案，保持面部尽量靠近车顶以获得更多空气。第一时间解开安全带并打开电子中控锁，如果安全带无法解开，要利用安全锤后面刀子或者尖锐物品割断安全带，利用就近侧门逃生。

5、应迅速打开车窗，如果车辆已经断电，同时无法打开车门和车窗，可尝试用安全锤、座位头枕、车内灭火器或高跟鞋类似尖锐物品砸开车窗，挡风玻璃很厚是基本敲不碎的，侧窗及天窗的四角和边缘比较薄，应尽量敲击玻璃边缘，同时注意不要被玻璃划伤。

6、成功砸开车窗后，做一个深呼吸，然后打开车门或车窗逃离。逃出车外后应保持面部朝上，如果不会游泳，可设法爬到车顶，或在离开车前尽量找一些可以漂浮的物体抱住，并且迅速游向水面寻求救援。

**【雷击时的自救与逃生】**

1、在户外时，要远离开阔场地、大型广告牌和天线铁塔；不要到孤立的大树下、电线杆、塔吊下避雨和拨打手机；不要站在铁栅栏、金属晒衣绳、铁路边；在空旷场地不要使用有金属尖端的雨伞，摘下金属架眼镜、手表、裤带等，更不要把羽毛球拍、高尔夫球杆等金属器物扛在肩上，以免让自己成了“避雷针”。

2、同时，打雷时要保证自己“低”一些“矮”一些，不要站在山顶和建筑物顶部，不要靠近孤立的烟囱和大树，不要骑自行车、开摩托车，亦应远离其它金属制物体；靠近河湖池沼以及潮湿地区是雷击事故多发区，在雷雨天气，不要进行钓鱼、划船、游泳等和水有关的活动。

3、如果遭遇雷雨，最好躲到有防雷设施的建筑物里，或有金属顶、金属舱的空间里，比如汽车，汽车是最好的“避雷所”，一旦汽车被雷击中，它们的金属构架会将闪电电流导入地下；如果全都没有，应尽快躲在低洼处，两脚并拢蹲下来，双手抱住膝盖，手臂不要碰地，切忌躺在地上。

4、此外，如在雨季户外旅游，出门最好穿着橡胶运动鞋，携带轻便绝缘的雨衣，身上尽量不带钥匙等金属饰品；不在山顶、高丘或空旷的地面安营，山洞里避雨尽量不要选择呆在洞口，户外遭遇雷电天气时应尽快关掉手机，不要站在树林边缘、巨石周围，也不要行走或站立在空旷的田野里；同时要避免挤在一起或手牵手。

**【触电时的自救与逃生】**

1、不要靠近架空供电线路和变压器，更不要在架空变压器下面避雨；不要在紧靠供电线路的高大树木或大型广告牌下停留或避雨；在户外行走时应尽量避开电线杆的斜拉铁线。

2、暴雨过后，有些地方的路面很可能出现积水。此时最好不要趟水，如果必须要趟水通过的话，一定要随时观察所通过的路段附近有没有电线断落在积水中。

3、如果发现供电线路断落在积水中使水中带电的情况，千万不要自行处理，应当立即在周围做好记号，提醒其他行人不要靠近，并要及时打电话通知供电部门紧急处理。

4、一旦发现有人在水中触电倒地，千万不要急于靠近搀扶，必须要在采取应急措施后才能对触电者进行抢救。同时应提前让电力部门关闭电源，用绝缘体将触电者与积水分开。

5、如果电线恰巧断落在离自己很近的地面上，要保持冷静、不要惊慌，更不能撒腿就跑。这时候应该用单腿跳跃着离开现场，否则很可能会在跨步电压的作用下使人身触电。

**【溺水时的自救与逃生】**

1、溺水时，千万不要手脚乱蹬拼命挣扎，否则会浪费体力，而且很容易下沉。正确的自救方法是，落水后立即屏住呼吸，保持清醒，然后放松肢体，尽可能使头部后仰。这样口鼻将最先浮出水面，呼吸时尽量用嘴吸气、用鼻呼气，以防呛水。呼气要浅，吸气宜深。

2、如果在水中发生抽筋，千万不要惊慌，一定要保持镇静，停止游动，仰面浮于水面，并根据不同部位采取不同方法进行自救。使身体成仰卧姿势，用手握住抽筋腿的脚趾，用力向上拉，使抽筋腿伸直，并用另一腿踩水，另一手划水，帮助身体上浮。

3、互救时，救护者必须镇静，尽可能脱去衣裤和鞋，迅速游到溺水者附近。对筋疲力尽的溺水者，可正面接近；对神志清醒的溺水者，要从背后接近。用一只手从背后抱住溺水者的头颈，使其仰面，再用肘使力夹住其肩膀，采取仰泳的方式将溺水者拖回岸。

4、如果救护者的游泳技术不够娴熟，最好携带救生圈、木板或用小船救护，或投下绳索、竹竿等，引导溺水者握住，再拖带上岸。救援时如被溺水者抱住，不要相互拖拉，应放手自沉，使溺水者手松开，再救护。

5、第一目击者发现溺水者后，马上拨打120请求医疗急救。溺水者被救上岸后，应立即清除其口鼻中的淤泥、杂草、呕吐物等；做短暂控水处理，迫使吸入呼吸道和胃内的水流出；再实施心肺复苏，并尽快搬上急救车，转送附近医院。

**踩踏事件自救常识[[2]](#footnote-2)**

面对踩踏事故时候应该做到以下10点：

(1)举止文明，人多的时候不拥挤、不起哄、不制造紧张恐慌气氛。

(2)尽量避免到拥挤的人群中，不得已时，尽量走在人流的边缘。

(3)发觉拥挤的人群向自己行走的方向来时，应立即避到一旁，不要慌乱，不要奔跑，避免摔倒。

(4)顺着人流走，切不可逆着人流前进，否则，很容易被人流推倒。

(5)假如陷入拥挤的人流时，一定要先站稳，身体不要倾斜失去重心，即使鞋子被踩掉，也不要弯腰捡鞋子或系鞋带。有可能的话，可先尽快抓住坚固可靠的东西慢慢走动或停住，待人群过去后再迅速离开现场。

(6)若自己不幸被人群拥倒后，要设法靠近墙角，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣以保护身体最脆弱的部位。

(7)在人群中走动，遇到台阶或楼梯时，尽量抓住扶手，防止摔倒。

(8)在拥挤的人群中，要时刻保持警惕，当发现有人情绪不对，或人群开始骚动时，就要做好准备保护自己和他人。

(9)在人群骚动时，脚下要注意些，千万不能被绊倒，避免自己成为拥挤踩踏事件的诱发因素。

(10)当发现自己前面有人突然摔倒了，马上要停下脚步，同时大声呼救（后退），告知后面的人不要向前靠近。

**地震自救常识[[3]](#footnote-3)**

1.大地震时不要急

破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有12秒钟，在这短短的时间内你千万不要惊慌，应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或是桌子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。

2.人多先找藏身处

学校，商店，影剧院等人群聚集的场所如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。教师等现场工作人员必须冷静地指挥人们就地避震，决不可带头乱跑。

3.远离危险区

如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

4.被埋要保存体力

如果震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援人员。

**火灾自救常识[[4]](#footnote-4)**

1、不入险地，不贪财物。

发现火灾首先要报警，牢记生命最重要，不要因为害羞及顾及贵重物品，而把宝贵的逃生时间浪费在穿衣或寻找、拿走贵重物品上。

2、简易防护，不可缺少。

家中、公司、酒家应备有防烟面罩，最简易方法也可用毛巾、口罩蒙鼻，用水浇身，匍匐前进。因为烟气较空气轻而飘于上部，贴近地面逃离是避免烟气吸入的最佳方法。

3、缓降逃生，滑绳自救。

千万不要盲目跳楼，可利用疏散楼梯、阳台、落水管等逃生自救。也可用身边的绳索、床单、窗帘、衣服自制简易救生绳，并用水打湿，紧拴在窗框、暖气管、铁栏杆等固定物上，用毛巾、布条等保护手心、顺绳滑下，或下到未着火的楼层脱离险境。

4、当机立断，快速撤离。

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，千万不要盲目地跟从人流相互拥挤、乱冲乱撞。撤离时，要注意朝明亮处或外面空旷地方跑。当火势不大时，要尽量往楼层下面跑，若通道被烟火封阻，则应背向烟火方向离开，逃到天台、阳台处。

5、善用通道，莫入电梯。

遇火灾不可乘坐电梯或扶梯，要向安全出口方向逃生。

6、大火袭来，固守待援。

大火袭来，假如用手摸到房门已感发烫，此时开门，火焰和浓烟将扑来，这时，可采取关紧门窗，用湿毛巾、湿布塞堵门缝，或用水浸湿棉被，蒙上门窗，防止烟火渗入，等待救援人员到来。

7、火已烧身，切匆惊跑。

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。

8、发出信号，寻求救援。若所有逃生线路被大火封锁，要立即退回室内，用打手电筒、挥舞衣物、呼叫等方式向外发送求救信号，引起救援人员的注意。

9、熟悉环境，暗记出口。无论是居家，还是到酒店、商场、歌厅时，务必留心疏散通道、安全出口及楼梯方位等，当大火燃起、浓烟密布时，便可以摸清道路，尽快逃离现场。

**交通事故自救常识[[5]](#footnote-5)**

1、车祸发生时，驾乘者和乘客应沉着冷静，保持清醒的头脑，千万不要惊惶失措。

2、驾驶人要迅速辨明情况，按照“先救人、后顾车；先断电路，后断油路”的原则，把事故损失降到最低程度。

3、发生翻车事故时，驾驶人应紧紧抓住方向盘，两脚勾住离合器踏板或油门踏板，尽量使身体固定，防止在驾驶室内翻滚、碰撞而致伤。如果驾驶室是敞开式的，翻车时驾驶人应尽量缩小身体往下躲，或者设法跳车。

4、乘客应迅速趴到座椅上，紧紧抓住前排座位或扶杆、把手等固定物，低下头，利用前排座椅靠背或手臂保护头部；如果遇翻车或坠车，应迅速蹲下身体，紧紧抓住前排座位的椅脚，身体尽量固定在两排座位之间，随车翻转；车辆在行驶中发生事故时，乘客不要盲目跳车，应在车辆停下后再陆续撤离。

5、万一人被抛出驾驶室或车厢，应迅速抱住头部，并缩成球状就势翻滚，其目的是减少落地时的反作用力，减轻头部、胸部的损伤，同时尽量远离危险区域。

6、当翻车已不可避免，需要跳车时，应用力蹬双脚，增大向外抛出的力量和距离，不能顺着翻车的方向跳车，以防跳出后又被车辆重新压上。

7、在撞车事故中，巨大的撞击力常常对人造成重大伤害。为此，搭乘人员应紧握扶手或靠背，同时双脚稍微弯曲用力向前蹬，使撞击力尽量消耗在自己的手腕和腿弯之间，减缓身体前冲的速度和力量。

8、在公路上发生车祸时，要注意保护好现场，及时救护伤员，尽快报警，争取得到交警的帮助，防止造成交通堵塞。

9、在车祸中，如果人的头颅、胸部和腹部受到撞击或挤压，应及时到医院诊治，千万不可掉以轻心，不要执意回家，防止内出血突然加剧而导致死亡。

10、车辆意外失火时，应破窗脱身打滚灭火。行车途中汽车突然起火，驾驶人应立即熄火，设法组织车内人员迅速离开车体。若因车辆碰撞变形、车门无法打开时，可从前后挡风玻璃或车窗处脱身。

11、当车辆迎面碰撞时，两脚踏直身体后倾。一旦遇有事故发生，当迎面碰撞的主要方位不在司机一侧时，司机应紧握方向盘，两腿向前踏直，身体后倾，保持身体平衡。如果迎面碰撞的主要方位在临近驾驶人座位或者撞击力度大时，驾驶人应迅速躲离方向盘，将两脚抬起，以免受到挤压而受伤。

**暴恐事件自救常识[[6]](#footnote-6)**

1、当事情发生最最重要的一件事是冷静，很多时候冷静可以避免犯下致命的错误。一般发生袭击会引起人群骚动。这个时候场面相当混乱，一定要在逃生过程中观察四周形势做出合理的判断。

2、首先是往安全的地方撤离，如果人群涌动尽量不要强行逆着人群。在人群中尽量保证自己不要磕碰摔倒。不要慌张，而丢落东西。防止被人群踩踏。切记不要被不必要的事情造成更多的伤害。

3、第远离事发中心地点，如果自己熟悉地形，可以自己选择合理的道路，不盲目追随人群。如果已经在比较安全的区域，请及时报警帮助他人。

4、无法快速逃离现场的可以寻找躲藏地点和掩护的空间。比如这次暴力事件中一些路边店子的老板接纳人群就起到了一定的保护作用。

5、老弱被伤害时一定要保护要害部位，借助手边的行李箱行李包减少伤害。只要自己坚持就能等到救援的到来。躲藏和装死有时是没有办法的办法。尽量为生的希望争取时间。

6、另外发生暴力事件场面会非常混乱，如果你能有能力，记得帮助下那些无助的弱小老人孩子。帮助他们到安全的区域，和家人团聚。如果您的亲友在恐暴事件中失去联系，可以进寻人吧等一些平台去留下信息，请好心网友帮助寻找。

7、确认安全之后，应当检查自己的同伴亲人的情况，确定自己有无伤情。有受伤即使就医。如果警方有需要配合的地方积极配合，帮助警方控制局面。应对暴力袭击。

1. 来源“千龙网” [↑](#footnote-ref-1)
2. 来源“互动百科”http://www.baike.com/wiki/%E8%B8%A9%E8%B8%8F%E4%BA%8B%E4%BB%B6 [↑](#footnote-ref-2)
3. 来源“百度百科”http://baike.baidu.com/link?url=o1FrtlS7GDZYevOyMVNfQy2tMTL6a7Ug1PdKUXf2i76On45dTjOJjgOIc0oIgZRiAE1wK5q0B3nm5MKObnGVxK [↑](#footnote-ref-3)
4. 来源“百度百科”http://baike.baidu.com/link?url=QWPpKaow47nJessiFnnIBtuq9mA\_OkEQ-4xj0d3AAxYz9vGXzZGGAjDH-J44GHZc28qkxLFlV4PjMfpUTR-Wuq#reference-[2]-76453-wrap [↑](#footnote-ref-4)
5. 来源“百度经验”http://jingyan.baidu.com/article/d5c4b52b2fe928da570dc56e.html [↑](#footnote-ref-5)
6. 来源“百度经验”http://jingyan.baidu.com/article/e8cdb32b600e8537052badc2.html [↑](#footnote-ref-6)