

# 科学减灾 依法应对

## ——纪念我国第七个防灾减灾日

**编者按:**国务院批准自2009年开始,每年5月12日为全国“防灾减灾日”。“减灾防灾日”的设立,是为了唤醒民众觉悟,唤起社会各界对防灾减灾工作的高度关注,增强全社会防灾减灾意识,普及推广全民防灾减灾知识和避灾自救技能,提高各级综合减灾能力,最大限度地减轻灾害的损失。今年5月12日是我国第七个防灾减灾日,近日,市应急办、市民政局、市民防办对本市开展防灾减灾集中宣传活动提出要求,根据要求,区民防办等有关部门,对“防灾减灾日”集中宣传周活动作出部署,并组织开展设摊宣传、知识宣讲等活动。本报特此专刊,反映相关工作情况,并设防灾减灾知识宣传,以飨读者。

### “防灾减灾日”集中宣传活动在我区举行



今年防灾减灾日的宣传主题是“科学减灾、依法应对”。为做好防灾减灾宣传工作,进一步增强广大民众的风险防范意识和避灾自救能力,5月12日上午,在张堰社区活动中心广场,区应急办、区民政局、区民防办、区红十字会、区气象局、区地震办、区疾控中心、张堰镇等区相关部门和单位联合举办了防灾减灾日集中宣传活动,将丰富、实用的防灾减灾知识带给社区群众。以医疗咨询、志愿服务、救护演练、图版展示、发放宣传资料、防灾减灾装备展示等形式向社会公众普及地震逃生与自救、安全急救护理方法等逃生避险基本技能,宣传图文并茂、内容丰富,深受群众欢迎。

据悉,在5月11日—16日宣传周期间,全区各街镇、金山工业区也结合实际,组织开展设摊宣传、防灾减灾知识宣讲、电子屏宣传、防灾演练等活动,营造学习宣传防灾减灾的良好氛围。



### 石化街道开展社区民防业务技能培训 提高社区防空防灾能力



在全国第七个防灾减灾日来临之际,日前,石化街道25个居委会的300多名社区民防干部、民防志愿者和居民代表参加了由街道组织的民防知识专题培训活动。在听取人民防空知识和应急救援技能的专题辅导讲座后,参训人员分两批前往上海民防科普馆,实地参观和了解了人民防空的相关知识和应对现代化空袭的各种有效方法和途径,以及各类灾害防护常识,尤其在4D影院、地铁逃生、现场救护等展厅中,身临其境的救护技能展示和逃生避难演练给参训人员留下了深刻印象,使参训人员在体验和参与中入脑入心。

近几年,石化街道每年都以举办防空防灾知识讲座、学习参观、技能演练、知识竞赛等灵活多样的形式,集中组织开展社区民防干部、民防志愿者知识技能培训,通过培训,使社区民防干部和民防志愿者熟悉民众防护知识,掌握应急处置程序和方法,有效地提升社区防御灾害的能力。在社区防空防灾中,社区民防志愿者发挥了积极作用,一些事故隐患都得到了及时有效的处置,避免了居民生命财产遭受损失。



### 我区应急避难场所建设有序推进

应急避难场所是政府应对地震等突发灾害事件时紧急疏散安置灾民的主要场所。建设应急避难场所,是提高城市综合防灾减灾能力,完善社会应急救援体系建设的重要内容。2014年,作为区政府实事项目,我区建设完成了区体育中心、体育馆两个II类应急避难场所,占地面积内分别为12929平方米、5744平方米,室外分别为11638平方米、5334平方米,并按照规定设置了统一的标志和功能分区,完善了救灾指挥、应急医疗救护、应急物资储备、应急棚宿区、应急厕所、应急供电供水和应急垃圾与污水处理等主要应急避险功能及配套设施。灾时两个场所分别可紧急转移安置灾民9700、4100余人。按照应急避难场所建设规划,除利用公园绿地、广场、体育场等空旷场地建设应急避难场所外,我区还利用人防工程建立了93个、324933平方米的室内应急避难场所,完成了相关指示标牌的挂牌,并将逐步按计划推进镇级应急避难场所建设。应急避难场所的建设,将有效提高我区应急救灾能力,为最大限度减少灾害损失奠定基础。



### 提高全民防灾减灾意识刻不容缓

天有不测风云,人有旦夕祸福。我们打开电视、翻开报纸,各种灾难性新闻经常冲击着我们的视觉。灾害犹如一个无形的影子,时刻游离在我们的生活中,威胁着我们的生存与发展。2008年,汶川地震造成的伤痛,举国悲恸,那些曾经发生和未可预知的灾害,以其对经济社会生活的惨重代价,唤起世人的重视。

前事不忘,后事之师。从2009年起,我国将每年5月12日设为全国“防灾减灾日”,并举办全国性的防灾减灾主题宣传教育活动,这既体现了党和国家对防灾减灾工作的高度重视,也是增强全民防灾减灾意识,提升全社会灾害防范能力的重要举措。这些年,每年以防灾减灾日等各种纪念日活动为牵引,政府相关职能部门联动走上街头,开展以防灾为主要内容的集中宣传活动,以及在居民区、学校等组织开展的人员疏散演练和知识讲座等,都为民众提供了生动形象的学习机会;广播、电视、报纸、网络等各类媒体以专栏、专刊等形式开展的有针对性的防灾减灾科普知识宣传,也营造了防灾减灾宣传的文化氛围。

毋庸讳言,虽然近几年防灾减灾宣传的力度在不断加大,但当前社会民众的防灾减灾意识还比较薄弱,与我国灾害频发易发的严峻形势很不对称,加强面向广大社会民众的防灾减灾知识、技能普及工作任重而道远。近几年来频发的自然灾害和事故灾难,警示世人,防灾减灾之弦须臾不可松懈,防患未然,防灾减灾教育决不能有丝毫懈怠。居安思危,未雨绸缪,持续深入开展防灾减灾宣传教育,是对政府职能部门提出的新要求,如何健全防灾减灾宣传教育的长效机制,多渠道、多形式广泛开展群众性防灾减灾科普知识宣传?如何深化推动防灾减灾知识宣传进机关、进学校、进企业、进社区、进家庭?如何提高防灾减灾宣传能力,增强宣传实效等等,都需要我们在实践中不断探索,务实创新,拓展新的工作思路。

凡事预则立,不预则废。防御和减轻灾害危害,也需要我们普通民众,增强自我防护意识,提高自救互救能力。灾害虽有其不可抗拒的一面,但却可以通过有效的防范和自救来减少损失。掌握科学合理的防灾减灾知识,既可以杜绝一些灾害隐患,也可以在灾害面前,最大限度地降低生命和财产损失。我们每个人都应增强防灾减灾的责任感,自觉学习和掌握防灾减灾知识和技能,以浓厚的防灾减灾意识和娴熟的防灾自救互救技能防患于未然,相信随着全民防灾知识的普及和民众防灾意识的增强、防灾技能的提高,我们的家园必将更加平安幸福。

#### 民防小贴士

### 发生踩踏事故时,如何自救?

在公共场所发生人群拥挤踩踏事件是非常危险的,而那些空间有限,人群又相对集中的场所,例如球场、商场、狭窄的街道、室内通道或楼梯、影院、酒吧、夜总会、宗教朝圣的仪式上、超载的车辆、航行中的轮船等都隐藏着潜在的危险,当身处这样的环境中时,一定要提高安全防范意识。

1、一旦在公众场所遇到拥挤的人群时,首先要保持自己情绪稳定,不要被别人感染,惊慌只会使情况更糟。心理镇静是个人逃生的前提,服从大局是集体逃生的关键。

2、应顺着人流走,尽量走在人流的边缘,切不可逆着人流前进,否则,很容易被人流推倒。此时脚下要敏感些,稳住重心,不要被碰撞、绊倒!千万别弯腰或蹲着,即便鞋子被踩掉,衣服被拉扯!也不要贸然弯腰提鞋或整理仪容。这样也很容易被人流推倒。

3、在拥挤的人群中,要左手握拳,右手握住左手手腕,双肘撑开平放胸前,形成一定空间保证呼吸。

4、如果有可能的话,可到附近的商店、咖啡馆暂时避一避。待人群过后,迅速而镇静地离开现场。

5、如果时间来不及的话,应快速躲到一旁!有选择的话远离玻璃窗,避免因玻璃破碎而被扎伤!双脚站稳,牢牢抓住一样坚固牢靠的东西,例如栏杆,灯柱之类,一定要站稳,待人群过去后,迅速而镇静地离开现场,切记!

6、一旦自己被挤倒,要尽最大努力站立起来!没办法站起来的话,要设法靠近墙角,迅速使身体蜷缩成球状,双手紧扣于颈后,保护好头、颈、胸、腹部,同时尽量露出口鼻,保持呼吸通畅。

7、当发现前方有人突然摔倒

后,旁边的人一定要大声呼喊,尽快让后面的人群知道前方发生了什么事,否则,后面的人群继续向前拥挤,就非常易发生拥挤踩踏事故。

8、当带着孩子遭遇拥挤的人群时,要尽快把孩子抱起来,因为儿童身体矮小、力气小,面对拥挤混乱的人群,极易出现危险。

9、开车时遇到拥挤人群,切忌驾车穿越人群,尤其是群众情绪愤怒、激动或满怀敌意时。因为如果人群发生骚乱,打破车窗,翻转汽车,自己可能受重伤。倘若自己的汽车正与人群同一方向前进,不要停车观看,应马上转入小路、倒车或掉头,迅速驶离现场。倘若根本无法冲出重围,应将车停好,锁好车门,然后离开,躲入小巷、商店或民居。如果来不及找停车处,也要立刻停车,锁好车门,静静地留在车内,直至人群过去。

### 地震突袭,如何自救?

地震突袭,人们往往反应不及,短时间内我们如何保护自己、科学避灾?

#### 学校避震

正在上课时,学生应迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下,震后由老师组织有秩序地撤离。在操场或室外时,可原地不动蹲下,双手保护头部,注意避开高大建筑物或危险物。不要回到教室去。千万不要跳楼!不到阳台上!

#### 公共场所避震

就地蹲下,保护好头部避开吊灯、电扇等悬挂物;不要慌乱拥向出口,避开人流,避免被挤到墙或栅栏处;在商场、书店、展览馆、地铁等场所应选择结实的柜台或柱子边,以及内墙角等处就地蹲下,远离玻璃橱窗、柜台或其他危险物;在行驶的电(汽)车内要抓紧扶手,降低重心,躲在座位附近。

#### 家庭避震

要远离外墙和门窗,可选择厨房、浴室小开间等不易塌落的地方躲藏。具体躲藏的位置可以选择桌子或床下,也可选择坚固的家具旁或紧挨墙根的地方。住楼房的千万不要跳楼!

#### 工作间避震

保持镇定并迅速关闭电源和燃气,护住头部就近躲避到坚固的机器、设备或者办公家具旁。

#### 车辆内避震

司机要立即驾车驶离立交桥、高楼下、陡崖边等危险地段,在开阔路面停车避震;乘客不要跳车,地震过后再下车疏散。

#### 户外避震

就地选择开阔地蹲下或趴

下,不要乱跑,不要随便返回室内,避开人多的地方;要避开高大建筑物,如:楼房、高大烟囱、水塔、立交桥、过街天桥下;避开高耸危险物或悬挂物,如变压器、电线杆、路灯、广告牌、吊车等;避开危险场所,如:狭窄街道、危旧房屋、危墙等。

惊慌,要沉着,树立生存的信心,相信会有人来救你,要千方百计保护自己。

首先要保护呼吸畅通,挪开头部、胸部的杂物,闻到煤气、毒气时,用湿衣服等物捂住口、鼻;避开身体上方不结实的倒塌物和其他容易引起掉落的物体;扩大和稳定生存空间,用砖块、木棍等支撑残垣断壁,以防余震发生后,环境进一步恶化。

设法脱离险境。如果找不到脱离险境的通道,尽量保存体力,用石块敲击能发出声响的物体,向外发出呼救信号,不要哭喊、急躁和盲目行动,这样会大量消耗精力和体力,尽可能控制自己的情绪或闭目休息,等待救援人员到来。如果受伤,要设法包扎,避免流血过多。

维持生命。如果被埋在废墟下的时间比较长,救援人员未到,或者没有听到呼救信号,就要想办法维持自己的生命,尽量寻找食品和饮用水,必要时的尿液也能起到解渴作用。

就地蹲下,保护好头部避开吊灯、电扇等悬挂物;不要慌乱拥向出口,避开人流,避免被挤到墙或栅栏处;在商场、书店、展览馆、地铁等场所应选择结实的柜台或柱子边,以及内墙角等处就地蹲下,远离玻璃橱窗、柜台或其他危险物;在行驶的电(汽)车内要抓紧扶手,降低重心,躲在座位附近。

#### 野外和海边避震

在野外:要避开山脚、陡崖和陡峭的山坡,以防山崩、泥石流滑坡等;在海边:要尽快向远离海岸线的地方转移,以避免地震可能产生的海啸的袭击。

#### 震后自救

地震后如被埋压在废墟下,至关重要的要有勇气和毅力。在极小的空间内,周围漆黑一片,此时千万不要

