



# 增强质量意识 推进高质量发展

个个树立质量意识 人人创造中国质量

由市级文明单位 滁州市琅琊区住房城乡建设交通局 特约刊登



## 第35个国际减灾日 这些防灾减灾自救知识要牢记

2024年10月13日是第35个国际减灾日主题为“赋能年轻一代、共筑韧性未来”。

强调通过教育赋予儿童和青少年掌握应对灾害能力，共享防灾减灾救灾知识技能，让他们成为家庭和社区韧性建设的推动者，不断提高全社会综合减灾能力。自然灾害是当今世界面临的重大问题之一，严重影响经济、社会的可持续发展和威胁人类的生存。

国际减灾日的设立：1989年，为促进风险意识及减灾的全球性文化，联合国大会倡议设立国际减轻自然灾害日。自2009年起，联合国会议通过决议将每年10月13日定为国际减轻自然灾害日，简称“国际减灾日”，旨在赞赏全世界民众和社区为减少遭受灾害风险做出的努力，并提高他们对所面临风险的重要性的认识。

我国是世界上遭受自然灾害影响最为严重的国家之一。灾害种类多、分布地域广、发生频率高、造成损失重。地震、洪水、泥石流……自然灾害随时可能发生并威胁到我们的生命。

面对随时可能发生的自然灾害，我们该如何应对？多一份自救知识，就多一份生命保障！让我们一起学习防灾减灾知识，提升自救互助技能。

### 地震发生如何避免？

勿惊慌，听指挥；  
速抱头，躲桌下；  
废墟下，保体力；  
思自救，等救援。

地震发生时若在室内应就近躲避在结实、不易倾倒、能掩护身体的物体下或物体旁，如书桌下，也可快速跑到开间小、有支撑的房间；应趴下、蹲下或坐下，抓住身边牢固的物体，并护住头部。需远离窗户、镜子、炉灶、煤气管道和家用电器等。

若在室外应远离烟囱、水塔、高树、立交桥、高压线路灯、广告牌等。

地震后若被困废墟要保持冷静，保存体力，注意户外的动静，寻机呼救，如敲击物体等，并尽量挪开险前、胸前的杂物，清除口、鼻附近的灰尘，保持呼吸通畅，设法避开身体上方不结实的危险物，并用砖石、木棍等支撑残垣断壁。

### 台风来临如何正确应对？

台风前，查门窗；  
清阳台，勿外出；  
台风来，需躲避；  
躲玻璃，远河堤。  
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，加固室外易被风吹动的物体，如非必要，尽量不要外出。

台风到来时，关严门窗，非必要不出门，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玩耍，也不要靠近江河、湖、海的路堤和桥上行走，以免被风吹倒或吹落水中。

台风过境后如要出门，一定要事先了解路段情况，注意远离路面积水区域及地质灾害易发区域。

### 遇到沙尘天气怎么办？

沙尘暴，室内躲；  
强防护，避风沙；

### 广告牌，莫逗留；

视线差，要当心。  
沙尘天气时一般有强风，同时能见度下降，人员应当呆在防风安全的地方，不要在户外活动，推迟上学或放学，直至沙尘暴结束。

如果必须要出门应做好“全副武装”，佩戴口罩、眼镜、帽子、纱巾等。如果沙子不小心进了眼睛千万不要用手揉，应立即用清水冲洗。

沙尘天气风大、沙大，容易吹得人睁不开眼睛，一定要注意周围环境和来往车辆，注意不要在广告宣传架附近逗留，更不能在枯朽的老树旁边等地方嬉戏打闹和玩耍。

### 森林火灾怎么防？发生森林火灾如何避险？

森林火，危害大；  
林区内，勿用火；  
林火起，快报警；  
保安全，逆风逃。  
防范森林火灾不要带火种进山，不要在林区用火把照明，或用火把驱赶野生动物，不要在山上野炊、烧烤食物，或生火取暖，更不要在林区内烧纸、燃放烟花爆竹。

一旦发现森林火灾要第一时间拨打森林火情报警电话12119。需确保自身安全，切勿盲目灭火，判断火势大小及蔓延方向，观察风向变化，逆风逃生，切忌顺风逃生。

### 雨雪冰冻灾害如何应对？

听预警，少出门；  
路面滑，要当心；

### 不疾行，不急刹；

减速行，保安全。  
关注气象部门发布的预警信息，注意防寒保暖，如遇雨雪冰冻等灾害性天气，应减少户外活动。

确需出行时，尽量选择乘坐公共交通工具，如步行出行，最好穿防滑鞋，过马路要注意路况和车情，不在湿滑路面上疾行、奔跑；如骑车出行，要减速慢行，保持安全车距，戴好头盔，骑车中不要猛捏车闸，不急转弯。

另外，不要到未开发的网红景点和野景点进行露营、探险活动，远离不牢固的冰面、冰雕，避免发生意外事故。

### 发生洪涝灾害如何逃生？

遇洪涝，快转移；  
高处避，寻救援；  
莫游泳，心中记；  
高压线，切勿触。  
遇到洪涝灾害时，若时间充裕，应按照路线，有秩序地向山坡、高地等处转移。

如已被洪涝包围要尽可能利用船只、木排、门板等做水上转移，来不及转移时，要立即爬上屋顶、楼房高层等做暂时避险等待救援。

有通讯条件时可拨打119寻求救援，若无通讯条件，可挥动颜色鲜艳的衣物或集体同声呼救，不断向外界发出紧急求助信号。

需注意，不要游泳转移，不可触摸或接触高压线铁塔、电线，防止触电！

来源：中华人民共和国应急管理部



主办单位：  
滁州市科学技术协会 滁州日报社



## 《滁州日报》

本报统一刊号：CN34-0012 代号：25-14

办理证件遗失、企业注销、单位公告等

咨询热线 153 8500 9313 (微信同号)

地址：滁州市会峰西路555号会峰大厦一楼滁州日报社广告中心



线上咨询微信

滁州综合媒体中心

## 遗失

遗失王金鹤就业创业登记证，号码：3411030012003460，声明作废。

遗失李锦程出生医学证明，出生证编号：N340132142，声明作废。

遗失天长市西南果铺公章，统一社会信用代码：

92341181MA8N60H54Y，公章号：3411810162501，声明作废。

遗失蔡玉洁滁州市职业学院学生证，学号：2314203002，声明作废。

滁州日报社广告热线

18655080888  
18005502677

天长办事处简主任 13955097038