

家庭防灾手册

核心理念：安全第一，预防为主，有备无患，沉着应对。

家庭基本信息记录 (请填写完整):

- 家庭住址: _____
- 紧急联络人 (至少两位非本家庭住址成员):
 - 1. 姓名: _____ 关系: _____ 电话: _____
 - 2. 姓名: _____ 关系: _____ 电话: _____
- 家庭集合点 (灾后汇合处, 至少两个, 一个近家, 一个稍远):
 - 1. 近家: _____
 - 2. 稍远: _____
- 重要信息备注 (如: 需特殊照顾的成员、常用药品、宠物信息等):

第一部分：灾前准备 - 未雨绸缪

1. 制定家庭应急计划:

- **沟通:** 全家一起讨论可能面临的灾害 (如: 地震、火灾、洪水、台风、极端天气、突发公共事件等)。
- **分工:** 明确每个成员在灾害发生时的职责 (如: 关闭水电煤气阀门、照顾老人小孩、拿应急包、报警等)。
- **逃生路线:** 绘制家庭平面图, 标出所有门窗和**两条**不同的逃生路线。**定期演练逃生!**
- **集合点:** 确定室内 (如坚固桌子下、承重墙角落) 和室外集合点 (上文填写处)。
- **沟通方式:** 约定灾后若失散如何联系 (首选短信、社交媒体留言、联系紧急联络人)。了解本地应急广播频率。

2. 准备家庭应急包:

- **存放位置:** 放在易于取用的地方 (如门口柜子、卧室床下), 并告知所有成员。考虑在汽车、办公室也放置小型应急包。
- **基础物资 (至少满足3天基本需求):**
 - **水:** 每人每天至少4升水 (饮用+卫生)。储备瓶装水或学习储水、净水方法 (净水片/便携滤水器)。
 - **食物:** 不易腐坏、无需烹饪、高能量的食物 (如压缩饼干、能量棒、罐头、肉干、坚果、奶粉、即食麦片)。注意保质期, **每6个月检查更新一次!**
 - **应急工具:**
 - 多功能应急手电筒 (带手摇发电或备用电池)
 - 便携式收音机 (带备用电池或手摇发电)
 - 备用电池 (型号匹配家中常用设备)
 - 口哨 (用于求救)
 - 多功能工具钳或瑞士军刀
 - 防水火柴/打火机/打火石
 - 当地地图 (纸质)
 - 笔和防水记事本
 - **卫生用品:**
 - 个人卫生用品 (牙刷、牙膏、肥皂、湿巾、卫生巾/棉条)
 - 垃圾袋 (大号、结实)
 - 消毒液/免洗洗手液
 - 塑料布/雨衣 (可作临时庇护)
 - **医疗急救包:**

- 常用处方药（至少一周量，定期更新）及清单
 - 非处方药（止痛药、止泻药、抗过敏药、晕车药、感冒药）
 - 急救用品（不同尺寸创可贴、纱布、绷带、胶布、剪刀、镊子、温度计、消毒棉球/碘伏、一次性手套、三角巾）
 - 特殊需求（如哮喘吸入器、肾上腺素笔、眼镜/隐形眼镜及护理液）
 - **重要文件复印件(防水袋封装):**
 - 身份证、户口本、护照
 - 保险单（医疗、财产）
 - 房产证/租赁合同
 - 银行卡、少量现金（零钱）
 - 家庭通讯录（纸质）
 - 病历摘要、血型记录、过敏史
 - **其他:**
 - 备用钥匙（家门、车钥匙）
 - 当地灾害应急指南小册子
 - 保暖物品（应急毯、暖宝宝 - 季节性）
 - 防尘口罩（N95级别）
 - 护目镜
 - 为婴儿准备的奶粉、尿布、湿巾等
 - 为宠物准备的食物、水、牵引绳、药物
3. 家居安全排查与加固:
- **固定家具:** 将高大、沉重的家具（书架、衣柜、冰箱）固定在墙上，防止倾倒。
 - **安全位置:** 确定家中最安全的避难点（如承重墙墙角、坚固的桌子下），远离窗户、玻璃、悬挂物、外墙。
 - **危险品管理:** 妥善存放易燃易爆品（如酒精、汽油）、化学品、尖锐物品。
 - **水电煤知识:** 所有成员都应知道水电煤总阀门的位置及如何关闭。
 - **消防设备:** 家中配备合格灭火器（厨房、客厅），并学会使用。检查烟雾报警器、一氧化碳报警器是否正常工作（每月测试，每年换电池）。
 - **隐患排查:** 定期检查电线、电器、燃气管道是否老化。

第二部分：灾中应对 - 保持冷静，正确行动

1. 通用原则:
- **保持冷静:** 恐慌是最大的敌人。深呼吸，迅速判断情况。
 - **保护头部:** 无论何种灾害，首要保护头部和颈部。
 - **遵循计划:** 立即执行家庭应急计划。
 - **安全第一:** 不要冒险抢救财物。确保自身安全是帮助他人的前提。
 - **获取信息:** 打开应急广播或收音机，收听官方发布的最新信息和指令。
 - **帮助他人:** 在确保自身安全的前提下，帮助家人，尤其是老人、小孩和行动不便者。
2. 针对不同灾害的行动指南:
- **地震:**
 - **室内:**
 - **“伏地、遮挡、手抓牢”(Drop, Cover, Hold On)!**
 - 迅速蹲下，寻找坚固的桌子或家具旁，用手臂保护头颈。
 - 远离窗户、玻璃、外墙、吊灯、书架、高处物品。
 - 不要试图跑出建筑物（除非你就在一楼出口且非常近且安全）。
 - 震动停止后，确认安全再行动。
 - **室外:**
 - 远离建筑物、电线杆、大树、广告牌、桥梁、立交桥等，跑到开阔地带。
 - 保护头部，蹲下。
 - **震后:**
 - 检查自身和家人伤势，进行必要急救。
 - 检查家中损坏情况，注意潜在危险（煤气泄漏、电线裸露、结构损坏）。

- 如闻到煤气味，立即关闭总阀，**不要开关电器或使用明火**，开窗通风，迅速撤离并报告。
 - 收听官方信息，了解余震风险和其他次生灾害（如海啸、滑坡）。
 - 做好撤离准备（拿应急包）。
 - **火灾：**
 - **发现火情：**立即大声呼喊“着火啦！”通知所有家人。
 - **小火扑灭：**如果火势很小（如油锅起火），且你有把握，用灭火器或锅盖覆盖扑灭。**记住：油锅起火不能用水泼！**
 - **迅速撤离：**
 - **保持低姿：**烟雾上升，贴近地面的空气更清新。用湿毛巾捂住口鼻。
 - **测试门温：**开门前用手背测试门把手和门缝温度。如果很烫，**不要开门！**用湿布堵住门缝，在窗口用鲜艳衣物或手电筒求救，等待救援。
 - **如果门温不高：**缓慢开门，观察门外情况。若通道可行，按预定逃生路线**迅速**撤离。**不要使用电梯！**
 - **身上着火：**立即“停住、倒下、翻滚”。
 - **撤离后：**
 - 到户外集合点，清点人数。
 - 立即拨打火警电话（119），报告详细地址和情况。
 - **切勿返回火场！**
 - **洪水/台风/暴雨：**
 - **关注预警：**密切留意气象预警信息。
 - **台风/暴雨前：**
 - 加固门窗，收起阳台、窗外易坠物品。
 - 检查排水管道是否畅通。
 - 车辆避免停放在低洼、树下、广告牌旁。
 - 储备足量物资，充满电。
 - **洪水来临：**
 - **时间充裕：**按指令向高处（坚固建筑高层、山坡）转移，带好应急包。切断家中电源。
 - **洪水突袭：**
 - **立即向就近的高地、坚固建筑屋顶转移。**
 - **切勿步行或驾车通过积水路段！**水深15厘米就能冲倒人，30厘米能冲走汽车。“宁绕百里远，不涉一步险。”
 - 如被洪水包围，利用通讯工具求救，寻找可漂浮物（门板、木盆、塑料桶），**抓牢**。
 - **远离电线杆、变压器，防触电。**
 - **台风中：**
 - 待在室内最安全的房间（无窗的内侧房间），远离门窗、玻璃。
 - 拔掉不必要的电器插头。
 - 如风力突然减小（可能处于台风眼），切勿外出，强风会再次来袭。
 - **突发公共事件/其他：**
 - 保持冷静，迅速判断危险来源。
 - **立即避险：**远离危险源（如爆炸点、可疑物品、骚乱人群）。
 - **寻找掩护：**进入坚固建筑物内，锁好门窗，关闭灯光和声音源。
 - **获取信息：**通过可靠渠道（官方媒体、应急广播）了解情况，遵循官方指示（如就地避难、疏散）。
 - **不要传播谣言。**
-

第三部分：灾后处理 - 安全为重，有序恢复

1. 确保安全：

- 确认自身和家人安全，检查伤势，进行急救或寻求医疗帮助。
- **警惕次生灾害：**余震、滑坡、泥石流、建筑物二次坍塌、煤气泄漏、火灾、疫病、断落的电线等。远离危险区域。
- 检查房屋结构是否安全，再决定是否进入。注意脚下杂物和碎玻璃。

2. 信息获取与沟通：

- 继续收听应急广播或官方信息发布，了解灾情、救援进展、安置点、安全水源等信息。
- 利用预定方式（短信、社交媒体、紧急联络人）向亲友报平安，尽量保持通讯简洁，节省电量。
- **遵守秩序：**听从救援人员指挥，有序接受救援和安置。

3. 基本生存：

- 使用应急包中的物资（水、食物、药品）。
- **饮水安全：**只饮用确定安全的水（瓶装水、煮沸的水、官方指定水源）。不确定的水源**必须**净化处理。
- **食品卫生：**不吃被洪水浸泡、腐败变质的食物。注意饮食卫生。
- 注意保暖和环境卫生，防止疾病传播。

4. 寻求帮助：

- 如遇紧急危险（被困、重伤、火灾等），立即拨打紧急电话（110，119，120）或利用哨子、灯光、敲击等方式求救。
- 前往政府设立的应急避难所或救助点寻求帮助（食物、水、医疗、庇护）。

5. 心理调适：

- 灾害后出现紧张、恐惧、失眠、悲伤等情绪是正常的。家人间要互相安慰、支持、鼓励。
- 保持沟通，表达感受。
- 保证基本休息和睡眠。
- 关注儿童和老人的心理状态，给予更多关爱。
- 如情绪困扰持续且严重，寻求专业心理援助。

重要提醒

- **定期演练：**每季度或至少每半年进行一次家庭防灾演练（逃生、集合、关闭阀门、使用灭火器等）。演练是熟悉计划的关键！
- **更新维护：**每6个月检查更新应急包内的食物、水、药品、电池等物资。确保工具备完好可用。更新通讯录和重要文件。
- **学习技能：**鼓励家庭成员学习基础急救知识（CPR心肺复苏、止血包扎）、灭火器使用、简单伤口处理等。
- **关注预警：**留意官方发布的灾害预警信息（手机短信、APP推送、电视、广播），提前做好准备。
- **邻里互助：**了解邻居情况，特别是独居老人，灾害时可互相照应。

安全，是给家人最好的爱。

有备，方能无患；同心，定能克难。

(请将本手册放置在家中所有成员都知道且易取用的地方！)

请根据您的具体情况对这份手册进行个性化修改和补充。祝您和家人平安！