

2025年 全国防灾减灾日

人人讲安全、个个会应急
排查身边灾害隐患

2025年防灾减灾日主题宣传活动

今年5月12日是第17个全国防灾减灾日,近日,国家减灾委办公室印发通知,明确今年全国防灾减灾日主题是:“人人讲安全、个个会应急——排查身边灾害隐患”,5月12日至18日为防灾减灾宣传周。

防灾减灾 构建和谐



2025年5月12日是我国第17个全国防灾减灾日

主题是“人人讲安全、个个会应急——排查身边灾害隐患”

5月12日至18日为防灾减灾宣传周。

地震 如何应对？



在室内

- 就近躲避，躲在结实、不易倾倒、能掩护身体的物体下或物体旁，也可快速跑到开间小、有支撑的房间。
- 要趴下，使重心降到最低，脸朝下但不要压住口鼻，同时抓住身边牢固的物体。也可以蹲下或坐下，尽量把身体卷曲起来。
- 远离窗户、镜子、炉灶、煤气管道和家用电器等。
- 低头，用手护住头部和后颈，或用被子、枕头等保护头部。
- 如果来得及，要先打开门，以保证通道畅通；关闭煤气开关、电闸。

在室外

- 远离烟囱、水塔、高树、立交桥、高压线、路灯、广告牌等。

被困废墟

- 保持冷静，保存体力。
- 尽量挪开脸前、胸前的杂物；清除口、鼻附近的灰土，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。
- 不要随便动用室内设施，包括电源、水源等；也不要使用明火。
- 注意户外的动静，伺机呼救，如敲击物体等。

沙尘暴

如何应对？



沙尘暴来临前

- 关好窗户，远离窗口，避免玻璃破碎伤人。
- 妥善放置易受沙尘暴损坏的室外物品。

沙尘暴来临时

- 尽量减少外出。外出时戴口罩，用纱巾蒙住头，以免沙尘侵害眼睛和呼吸道。
- 不要在广告牌、临时建筑物下逗留、避风。
- 机动车应谨慎驾驶，减速慢行，密切注意路况。
- 在电线杆、房屋倒塌的紧急情况下，及时切断电源，防止触电或引起火灾。



冰雹

如何应对？



在室内

- 应将自己置身于安全地带，尽量不外出。在室内应该尽快关好门窗，远离窗户。

在室外

- 在室外突然遭遇冰雹，要迅速寻找遮挡物，如躲进室内、有封顶的公交车站等暂时躲避。
- 如没有遮挡物，应采取户外安全避险姿势：半蹲在地，双手抱头，全力保护头部、胸与腹部不受到袭击。可将随身携带有包、文件夹放在头顶，降低伤害。
- 在开车途中遭遇冰雹，应把车靠边停下，注意不要把车停在可能有大型物体掉落的区域。
- 远离照明线路、高压电线和变压器，以防发生触电事故，同时注意防雷电。

冰冻雨雪

如何应对？



步行

- 步行时最好穿防滑鞋，不在湿滑路面上疾行、奔跑，尽量扶好扶手或其他固定物；
- 走路时不要把手插在衣服口袋里，以免跌倒时不能及时作出反应。

骑车出行

- 骑车出行要时刻警惕路况，减速慢行；
- 应保持安全车距，戴好头盔，防范摔跤造成的伤害；
- 尽量选择无冰、平坦路面骑行，不要猛捏车闸，不急转弯。

驾驶车辆

- 驾驶车辆应及时安装轮胎防滑链条，低速行驶，在转弯、坡道、岔道处应观察好路况；
- 要避免超车、减少并线，减少制动次数，尤其避免使用紧急制动；
- 应与行人和非机动车辆保持安全距离，在路口和人行横道时切忌抢行。

泥石流 如何应对？



泥石流多发地区

- 随时注意暴雨预警预报，选好躲避路线。
- 留心周围环境，警惕远处传来的土石崩落、洪水咆哮等异常声响。
- 在上游地区的人若发现泥石流征兆，应设法通知可能影响的下游村庄、学校、厂矿等。

在沟谷内时

- 一旦遭遇大雨、暴雨，要迅速转移到安全的高地。
- 不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。

发现泥石流袭来时

- 千万不要顺沟方向往上游或下游跑。
- 向与泥石流方向垂直的两边山坡上面爬，且不要停留在凹坡处。
- 千万不要在泥石流中横渡。
- 不要在土质松软、土体不稳定的斜坡停留，应选择在基底稳固又较为平缓开阔的地方停留。

山体滑坡 如何应对？



山体滑坡前兆

- 斜坡上有明显的裂缝，裂缝在近期有加长、加宽现象。
- 坡体上的房屋出现了开裂、倾斜。
- 坡脚有泥土挤出、垮塌频繁。
- 井水、泉水水位突然发现明显变化。

发生滑坡后

- 保护好头部，向两侧逃离，切不可顺着滚石方向往山下跑，不要停留在凹坡处。
- 遇高速滑坡无法逃离时，不要慌乱，如滑坡呈整体滑动，可原地不动或抱住大树等。

火灾 如何应对？



公共场所

- 拨打119报警，按照疏散指示标志有序逃生，切忌乘坐电梯。
- 穿过浓烟时，用湿毛巾捂住口鼻，尽量使身体贴近地面和墙边，弯腰或匍匐前进。
- 逃生时随手关闭身后房门，防止浓烟尾随进入。
- 无法逃离时，应退至阳台或屋顶等安全区域，发出呼救信号等待救援。

高层建筑

- 当下层楼梯已被大火封堵时，不要强行下逃，可到天台等安全地点等待救援。
- 如被困在高层呼救无效时，可在窗前挥动被单、毛巾等物，引起别人注意。

森林、草原

- 判明火势大小、风向，迅速向火已经烧过或植物稀少、地势平坦的地带转移。
- 穿越火线时用衣服蒙住头部，快速逆风冲过。
- 无法脱险时选择植物少的地方卧倒，扒开浮土直到见着湿土，把脸贴近坑底，用衣服包住头，双手放在身体下面避开火头。

洪水 如何应对？



突遭山洪袭击时

- 选择就近安全的路线沿山坡横向跑开。
- 千万不要顺山坡往下或沿山谷出口往下游跑。
- 不要轻易游水转移，以防被山洪冲走。

被围困于低洼处或木结构住房时

- 利用通讯工具向当地政府和防汛部门报告受困情况，寻求救援。
- 无通信条件的，来回挥动颜色鲜艳的衣物以呼救，让救援人员更容易发现。
- 在条件允许的情况下也可利用船只、木排、门板、木床等漂流物，在水上转移。
- 千万不要游泳逃生，不可攀爬带电的电线杆、铁塔，也不要爬到泥坯房的屋顶。

高压线铁塔歪斜、电线低垂或折断时

- 远离避险，不可触摸或者接近，防止触电。

台风 如何应对？



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，加固室外易被吹动的物体。
- 将车辆移至高处停放，切忌停在路边障碍物下或积水路边。
- 住在低洼地段部分居民转移时除贵重物品外，还要带上随身日用品，多准备衣物和干粮，转移前垫高柜子、床等家具，把大米、蔬菜等放在高处。

台风到来时

- 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。
- 避免在靠近河、湖、海的路堤和桥上行走，以免被风吹倒或吹落水中。
- 开车减速慢行，密切观察周边情况，最好寻找安全场所停车暂避。

台风过境后

- 灾后出门，一定要事先了解路段情况。
- 撤离返家后，不要随意使用煤气、自来水、电线线路等，并随时准备在危险发生时向有关部门求救。
- 及时清除垃圾、人畜粪便，对受淹的住房和公共场所及时做好消毒和卫生处理。