# 遇上洪灾的逃生自救方法[共五篇]

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2024-08-13

*第一篇：遇上洪灾的逃生自救方法水灾自救是指遭水灾严重泛滥的地域人们采用的自救方式，那么当面临洪灾的时候，我们该如何自救逃生，下面给大家分享关于遇上洪灾的逃生自救方法大全，欢迎阅读!都市遇洪水自救四法在都市中遇到洪水怎么办，中国救援装备网建...*

**第一篇：遇上洪灾的逃生自救方法**

水灾自救是指遭水灾严重泛滥的地域人们采用的自救方式，那么当面临洪灾的时候，我们该如何自救逃生，下面给大家分享关于遇上洪灾的逃生自救方法大全，欢迎阅读!

都市遇洪水自救四法

在都市中遇到洪水怎么办，中国救援装备网建议首先应该迅速登上牢固的高层建筑避险，而后要与救援部门取得联系。同时，注意收集各种漂浮物，木盆、木桶都不失为逃离险境的好工具。分析洪水中人员失踪的原因，一方面是洪水流量大，猝不及防。另一方面也是因为有的人不了解水情而涉险水。所以，洪水中必须注意的是，不了解水情一定要在安全地带等待救援，而且家中最好是有备用一些应急装备，以备不时之需。

1、避难所一般应选择在距家最近、地势较高、交通较为方便及卫生条件较好的地方。在城市中大多是高层建筑的平坦楼顶，地势较高或有牢固楼房的学校、医院等。

2、将衣被等御寒物放至高处保存;将不便携带的贵重物品做防水捆扎后埋入地下或置放高处，票款、首饰等物品可缝在衣物中。

3、扎制木排，并搜集木盆、木块等漂浮材料加工为救生设备以备急需;洪水到来时难以找到适合的饮用水，所以在洪水来之前可用木盆、水桶等盛水工具贮备干净的饮用水。

4、准备好医药、取火等物品;保存好各种尚能使用的通讯设施，可与外界保持良好的通讯、交通联系。

发生洪灾的逃生方法

1.如果来不及转移，也不必惊慌，可向高处(如结实的楼房顶、大树上)转移，等候救援人员营救。

2.为防止洪水涌入屋内，首先要堵住大门下面所有空隙。最好在门槛外侧放上沙袋，满袋可用麻袋、草袋或布袋、塑料袋，里面塞满沙子、泥土、碎石。如果预料洪水还会上涨，那么底层窗槛外也要堆上沙袋。

3.如果洪水不断不涨，应在楼上储备一些食物、饮用水、保暖衣物以及烧开水的用具。

4.如果水灾严重，水位不断上涨，就必须自制木筏逃生。任何入水能浮的东西，如床板、箱子及柜、门板等，都可用来制作木筏。如果一时找不到绳子，可用床单、被单等撕开来代替。

5.在爬上木筏之前，一定要试试木筏能否漂浮稳定，食品、发信号用具(如哨子、手电筒、旗帜、鲜艳的床单)、划桨等是必不可少的。在离开房屋漂浮之前，要吃些含较多热量的食物，如巧克力、糖、甜糕点等，并喝些热饮料，以增强体力。

6.在离开家门之前，还要把煤气阀、电源总开关等关掉，时间允许的话，将贵重物品用毛毯卷好，收藏在楼上的柜子里。出门时最好把房门关好，以免家产随水漂流掉。

发生洪灾的自救常识

1.沿河居住或洪水多发区内的居民，平时应尽可能多的了解洪水灾害防御的基本知识，掌握逃生自救的.本领。

2.汛期，多听多看天气预报，留心、注意险情可能发生的前兆，动员家人随时做好安全转移的思想准备。

3.要观察、熟悉周围环境，预先设定紧急情况下躲险避险的安全路线和地点。

4.一旦发现情况危急，及时向主管人员和邻里报警，先将家中老人和小孩及贵重物品转移到安全处。

5.防汛主管部门统一调度时，要服从指令，不得擅自个人行动。

6.积极参加灾险投保，尽量减少灾害损失，提高灾后恢复能力。

7.被洪水围困时，无论是孤身一人还是聚集人群，突遇洪水围困于基础较牢固的高岗台地或砖混、框架结构的住宅楼时，只要有序固守等待救援或等待陡涨陡落的山洪消退后即可解围。如遭遇洪水围困于低洼处的岸边、干坎或木、土结构的住房时，有通讯条件的，可利用通讯工具向当地政府和防汛部门报告，寻求救援;无通信条件的，可制造烟火或来回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，求得尽早解救;情况危急时，可寻找体积较大的漂浮物等，主动采取自救措施。

洪涝水灾的预兆

发生水灾的\'预兆：

1、强台风的到来

2、游或本地连降大雨

3、高山融雪及冰凌

发生矿井水灾(突水)的预兆：

1、本来是干燥光亮的煤，变得发暗潮湿，无光泽，空气变冷。

2、出现雾气。井下空气中含有大量水蒸汽，湿度较大，当采掘工作面接近积水区时，空气骤然变冷，水蒸气变成雾气。

3、煤岩壁挂汗。

4、挂红。煤壁浸出的水发涩，有H2S臭味，附着在裂隙表面有暗红色氧化铁水锈。

5、煤层发出嘶嘶水叫。

6、地板鼓起，有时出现压力射流，水有甜味。

7、顶板来压，产生裂缝，出现淋水。

**第二篇：洪灾逃生自救常识**

洪灾逃生自救常识

洪灾来临前的准备

1．根据当地电视、广播等媒体提供的洪水信息，结合自己所处的位置和条件，冷静地选择最佳路线撤离，避免出现“人未走水先到”的被动局面。

2．认清路标，明确撤离的路线和目的地，避免因为惊慌而走错路。

防范提示

A、备足速食食品或蒸煮够食用几天的食品，准备足够的饮用水和日用品。

B、扎制木排，搜集木盆、木材、大件泡沫塑料等适合漂浮的材料，加工成救生装置以备急需。

C、将不便携带的贵重物品作防水捆扎后埋入地下或放到高处，票款、首饰等小件贵重物品可缝在衣服内随身携带。

D、保存好尚能使用的通讯设备，如果有多个手机保持一个开机。

洪水到来时的自救

1．洪水到来时，来不及转移的人员，要就近迅速向山坡、高地、楼房、避洪台等地转移，或者立即爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙等高的地方暂避。

2．如洪水继续上涨，暂避的地方已难白保，则要允分利用准备好的救生器材逃生，或者迅速找一些门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等能漂浮的材料扎成筏逃生。

3．如果已被洪水包围，要没法尽快与当地政府防汛部门取得联系，报告白己的方位和险情，积极寻求救援。

4．如已被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西，寻找机会逃生。5．发现高压线铁塔倾斜或者电线断头下垂时，一定要迅速远避，防止直接触电或因地面“跨步电压”触电。

6．洪水过后，要做好各项卫生防疫工作，预防疫病的流行。

防范提示

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。遭遇突发山洪怎么办？

1．一定要保持冷静，迅速判断周边环境，尽快向山上或较高地方转移；如一时躲避不了，应选择一个相对安全的地方避洪。

2．山洪暴发时，不要沿着行洪道方向跑，而要向两侧快速躲避。3．山洪暴发时，千万不要轻易涉水过河。

4．被山洪困在山中，应及时与当地政府防汛部门取得联系，寻求救援。

泥石流 泥石流是指在山区或者其他沟谷深壑，地形险峻的地区，因为暴雨暴雪或其他自然灾害引发的携带有大量泥沙以及石块的特殊洪流。泥石流具有突然性以及流速快，流量大，物质容量大和破坏力强等特点。发生泥石流常常会冲毁公路铁路等交通设施甚至村镇等，造成巨大损失。

滑坡到来前周围事物有哪些变化

1、.当斜坡局部沉陷，而且该沉陷与地下存在的洞室以及地面较厚的人工填土无关时，将有可能发生滑坡。

2.、山坡上建筑物变形，而且变形构筑物在空间展布上具有一定的规律，将有可能发生滑坡。

3.、泉水、井水的水质浑浊，原本干燥的地方突然渗水或出现泉水蓄水池大量漏水时，将有可能发生滑坡。

4、.地下发生异常响声，同时家禽、家畜有异常反应，将有可能发生滑坡。

正处在滑坡的山体上怎么办

沉着冷静，不要慌乱。

自救互救要领

1、.向滑坡方向的两侧逃离，并尽快在周围寻找安全地带。

2、.当无法继续逃离时，应迅速抱住身边的树木等固定物体。

一定不要

.逃离时朝着滑坡方向跑。

泥石流来临时怎样逃生

1、.立刻与泥石流成垂直方向两边的山坡上面爬。

2、.跑得越快、爬得越高越好。

自救互救要领

1.、立刻向河床两岸高处跑。

2、.向与泥石流成垂直方向的两边山坡高处爬。

3、.来不及奔跑时要就地抱住河岸上的树木。

一定不要

1.、往泥石流的下游方向逃生

2、.顺着泥石流方向奔跑。

车辆落水如何自救 积水没过车轮一半

不要轻易前行

北京红立方急救装备公司相关技术负责人苗工程师介绍，如果水位完全淹没排气管，水很可能会进入发动机，造成熄火。因此，积水没过车轮一半时，车辆最好不要轻易前行。他说，暴雨天气中必须低速谨慎驾驶，观察判断水深，切记不要涉险进入水深超过轮胎一半及以上深度的积水区；如果不慎进入了较深的积水区且确认前方水不会更深，则可以挂低挡，保持一定油门，匀速通过积水区；如果前方积水会更深，如行驶在道路的下穿道时，则千万不能冒险前行，要及时停车或倒车回去，甚至弃车逃生。如果非得在水中行驶，要稳住油门、一气呵成通过水面，尽量避免中途换挡或者急转弯；如果前面有车涉水，最好不要跟随其后，以防止因前车故障停车，被迫在水中进退两难。

车入水熄火

暴雨中驾车及遇险后如何自救？泉州市消防支队洪警官介绍说，当积水没过发动机舱后，会导致车辆电路短路，车窗、天窗均无法打开，而且水位过高会导致车内外巨大的压力差，车门从内很难打开。

“如果车辆进入深的积水区，并且熄火，水位还在上涨，这时千万不要待在车里等待，要第一时间解开安全带，打开车门，及时逃生。”洪警官表示，如果水深，车内人员一旦发现车门由于外部水压大难以打开后，要赶紧打开中控锁，便于他人从外部救援，或检查后门是否可以打开。同时要保持冷静，利用身边现有逃生工具逃脱。

车辆落水中

逃生一定要冷静

车辆落入水时，司机要冷静，速度要快，最好在刚落水时逃生。

据了解，汽车有一定的闭水性能，一旦汽车被水淹，司机应马上打开电子中控锁，以防车门电路失灵。如果是刚刚进水的话，一定要及时打开车窗，全力打开车门逃生。如果错过逃生的“第一时间”，也不要惊慌失措。车厢进水后，因为发动机前置的原因，车辆会出现车头向下、车尾向上翘起的情况，整个注水过程一般需半小时。在逐渐下沉过程中，车身缝隙会不断进水，到内外压力相等时，车厢内水位才不再上升。当水位不再上升时，做一个深呼吸，然后打开车门或车窗逃出。专家提醒：当车厢内充满水后，一般人很难保持冷静，因此要把握“第一时间”逃生，不要坐等最后机会。

**第三篇：火灾逃生自救口诀**

火灾逃生自救口诀

熟悉环境 出口易找 发现小火 扑灭趁早 火势失控 保持镇定 湿布捂鼻 禁入电梯 火已及身 远离险地 自救逃生 报警要早 有序外逃 匍匐弯腰 改走楼道 滚灭再跑 不贪不闹 此决记好

**第四篇：水灾自救逃生方法（本站推荐）**

洪涝灾害灾后应对

加强食品卫生管理

1、水灾地区需要重点预防以下食物中毒

（1）霉变粮食引起的霉菌毒素食物中毒：常由食用了霉变的大米引起。

（2）细菌性食物中毒：常由动物性食品、已死亡的畜禽肉和没有很好冷藏（如肉、蛋类食品）和存放时间长的熟食（如米饭、蔬菜）引起。

（3）化学性食物中毒：一般由误食有毒物质引起。由于灾区环境的变化和临时居住地的条件所限，农药、亚硝酸盐及其他工业用化学物质易被误食。

（4）有毒动、植物性食物中毒：误食猪甲状腺、肾上腺和含毒的鱼类会引起有毒动物性食物中毒；食用未经充分加热的豆浆、扁豆或发芽土豆、毒磨菇会引起有毒植物性食物中毒。

2、发生食物中毒的现场处理（1）病人的救治与报告：病人的急救治疗主要包括催吐、洗胃、灌肠以及对症治疗和特殊解毒药物治疗：食物中毒报告的内容包括发生地点、时间、人数、典型症状和体征、治疗情况、中毒食物和采取的措施。同时应注意采集病人标本以备送检。

（2）停止食用中毒食品：封存现场的中毒食品或疑似中毒食品，待调查确认不是中毒食物以后才能食用；通知追回或停止食用其他场所的中毒食品或疑似中毒食品。

（3）食物及环境的消毒处理工作：对中毒食品进行无害化处理或销毁，并对中毒场所采取相应的消毒处理。对细菌性食物中毒，固体食品可用煮沸消毒15~30min处理；液体食品可用漂白粉消毒。对病人的排泄物、呕吐物可用20%石灰乳或漂白粉消毒（1份排泄物加2份消毒液混合放置2h），周围环境可采用过氧乙酸进行喷洒消毒。化学性或有毒动植物性食物中毒应将引起中毒的有毒物进行深埋处理。

3、加强灾区食品卫生监督管理；特别是水淹过的食品生产经营单位应应做好食品设备、容器、环境的清洁消毒，经当地卫生行政部门验收合格后方可开业，并加强对其食品和原料的监督，防止食品污染和使用发霉变质原料。

4、开展对预防食物中毒的宣传教育；主要宣传不能食用的食品，包括：被水浸泡过的食物；已死亡的畜禽、水产品；被水淹过的已腐烂的蔬菜、水果；来源不明的、非专用食品容器包装

加强饮用水卫生管理

1、水源的选择与保护;应在洪水上游或内涝地区污染较少的水域选择饮用水水源取水点，并划出一定范围，严禁在此区域内排放粪便、污水与垃圾。有条件的地区宜在取水点设码头，以便离岸边一定距离处取水。

2、退水后水源的选择;无自来水的地区，尽可能利用井水为饮用水水源。水井应有井台、井栏、井盖，井的周围30m内禁止设有厕所猪圈以及其他可能污染地下水的设施。取水应有专用的取水桶。有条件的地区可延伸现有的自来水供水管线。

3、对饮用水进行净化消毒；煮沸是十分有效的灭菌方法。在有条件时可采用过滤方法。但在洪涝灾害期间，最主要的饮用水消毒方法是采用消毒剂消毒。

4、加强供水设施消毒;被洪水淹没过的水源或供水设施重新启用前必须清理消毒，检查细菌学指标合格后方能启用。经水淹的井必须进行清淤、冲洗与消毒。先将水井掏干，清除淤泥，用清水冲洗井壁、井底，再掏尽污水，待水井自然渗水到正常水位后，投加漂白粉浸泡12~24h后，抽出井水，待自然渗水到正常水位后，按正常消毒方法（一吨水加漂白粉4克，如污染较重加漂白粉8克/吨）消毒，即可投入正常使用。

加强环境卫生

1、对灾民住所的卫生要求；首先要选择安全和地势较高的地点，搭建帐篷、窝棚、简易住房等临时住所，做到先安置、后完善。其次注意居住环境卫生，不随地大小便和乱倒垃圾污水，不要在棚子内饲养畜禽。

2、厕所卫生和粪便处理措施

（1）在灾民聚集点选择合适地点、合理布局、因地制宜、就地取材，搭建应急临时厕所，要求做到粪池 不渗漏（或用陶缸、塑料桶等作为粪池）。

（2）尽量利用现有的储粪设施储存粪便，如无储粪设施，可将粪便与泥土混合泥封堆存，或用塑料膜覆盖，四周挖排水沟以防雨水浸泡、冲刷。在应急情况下，于适宜的稍高地点挖一圆形土坑，用防水塑料膜作为土地的衬里，把薄膜向坑沿延伸20cm，用土压住，粪便倒入池内储存，加盖密封，发酵处理。也可采用较大容量的塑料桶、木桶等容器收集粪便，装满后加盖，送至指定地点暂存，待水灾过后运出处理。有条件时用机动粪车及时运走。

（3）集中治疗的传染病病人粪便必须用专用容器收集，然后消毒处理。散居病人的粪便处理：粪便与漂白粉的比为5：1，充分搅合后，集中掩埋；粪便内加入等量的石灰粉，搅拌后再集中掩埋。禁止将病人粪便倒入溪水中，以防止疾病传播。

3、垃圾的收集和处理方法

（1）根据灾民聚集点的实际情况，合理布设垃圾收集站点，可用砖砌垃圾池、金属垃圾桶（箱）或塑料垃圾袋收集生活垃圾，有专人负责清扫、运输，做到日产日清。

（2）及时将垃圾运出，选地势较高的地方进行堆肥处理，用塑料薄膜覆盖。四周挖排水沟，同时用药物消毒杀虫，控制苍蝇滋生。

（3）对一些传染性垃圾可采用焚烧法处理。

4、人畜尸体的处理 对正常死亡者尸体应尽快运出进行火化处理。对甲乙类传染病死亡者，应做好卫生消毒，以最快速度运出火化。对环境清理中清出的家畜家禽和其他动物尸体应用漂白粉或生石灰处理后进行深埋。

5、洪水退后的环境清理工作；水退过后，开展群众性的爱国卫生运动，在广泛进行健康教育的基础上，水淹地区的村庄和住户必须进行彻底的室内外环境清理，做到洪水退到哪里，环境清理就搞到哪里，消、杀、灭工作就跟到哪里。

（1）组织清理室外环境：整修道路，排除积水，填平坑洼，清除垃圾杂物，铲除杂草，蔬通沟渠，掏除水井内污泥，修复厕所和其他卫生基础设施，掩埋禽畜尸体，进行环境消毒，消除疫病发生的危险因素，使灾区的环境卫生面貌在短期内恢复到灾前水平。

（2）凡是水淹地区的住户，水退后首先由专人对原住房的质量进行安全性检查，确认其牢固性，然后打开门窗，通风换气，清洗家具清理室内物品，整修家庭厕所，修缮禽畜棚圈，全面清扫室内和院落清除垃圾污物。必要时将房间地墙壁和地面进行消毒。对室内和临时居住点带回的日常生活用品可进行煮沸消毒或在日光下曝晒。待室内通风干燥、空气清新后方可搬入居住。

6、消毒 由于洪水导致多种微生物混合污染，其中又以肠道致病微生物为主，因此要特别重视食物、饮用水、居住环境的消毒。在消毒方法和消毒剂的选择方面，要求简便易行，价格便宜，供应充足。首先应有专人负责保护水源和饮用水消毒；同时要搞好环境卫生消毒。对受淹的房屋公共场所要分类作好卫生消毒工作。要有专人负责，做好消毒剂的集中供应、配制和公发工作，做好消毒常识宣传，组织群众实施消毒措施并具体指导其正确使用。

传染病控制

1、强化灾区预防性的干预措施；加强环境卫生管理，清除垃圾、污物，掩埋动物尸体，进行粪便和家畜管理，改善居住环境。积极保护水源，开展打井或饮用水消毒，使灾民清洁饮用水。

2、控制传染源，阻断传播途径；在某些传染病疫区应有重点地控制传染源，开展自然疫源地的灭鼠活动，在灾民密集的居住地清除蚊蝇滋生地，有效地控制和消灭病媒害虫。强化食品卫生管理，防止“病从口入”，控制食源性疾病的发生。

3、加强疫情监测，建立疫情报告网络； 在洪涝灾害这一非常时期，要特别重视疫情报告及疫情监测，保持疫情监测系统的敏感性，这是做好救灾防病工作的前提。发生传染病疫情，要按“早发现、早报告、早隔离、早治疗”的原则，积极处理疫情。在重点灾区或传染病多发地区设立疫情监测点、严密监视疫情动态。灾区一旦发生重大传染病疫情或不明原因疾病暴发，要按照《突发公共卫生事件应急条例》、《突发公共卫生事件与传染病疫情监测信息报告管理办法》等法规与规章的要求，及时反馈信息，及时通报和报警。发生疾病特别是不明原因疾病暴发，责任报告人应当以最快的通讯方式向当地疾控机构报告疫情（2小时内进行网络直报，同时以电话或传真等方式报告同级卫生行政部门），以便采取预防决策。同时，加强对流动人口的疫情监测工作，防止疫情的交叉传播。

4、提高人群免疫水平，发挥计划免疫效力;水灾打乱了正常的工作程序，灾民移动分散，人群免疫水平难以控制。有必要对某些疾病进行疫苗的应急接种和服药预防，有针对性地开展强化免疫和预防服药等，以控制灾区的传染病暴发流行。

5、加强特殊人群的健康保护，维护灾民身体健康；儿童、老、弱、病、残及孕妇等特殊人群的身体抵抗力差，由于灾害期间过度疲劳和紧张，环境恶劣、营养不良、生活不安定、日晒雨淋和虫咬，日夜不能安息，处于机体内外病因交加之中极易患病。因此对这类特殊人群应采取加强预防性保健，控制疾病的流行。

6、大力开展爱国卫生运动；改善临时住地的卫生条件，是减少疾病发生的重要环节。同样还要开展卫生知识宣传教育，养成灾民良好卫生习惯，提倡不喝生水，饭前便后要洗手。

媒介生物控制

1、防蚊的主要措施（1）环境治理；

（2）防蚊驱蚊：有条件的灾区，在住处装上纱门、纱窗，或使用经药物浸泡过的蚊帐；睡觉前点燃蚊香（或电热蚊香）；亦可用市售驱蚊剂涂在身体暴露部位。

（3）室内（帐篷内）、外药物喷洒：如敌敌畏、奋斗钠、三氯杀虫酯等。

2、防蝇措施

（1）清理环境，减少滋生场所。（2）室内（帐篷内）、外药物喷洒，也可使用粘蝇纸、诱蝇笼或苍蝇拍人工捕蝇。

3、灭鼠措施；洪水期间的临时聚居地属于特殊环境，开展灭鼠时应注意：

（1）多用器械灭鼠，如鼠笼鼠夹等，但不能使用电子猫，更不能拉电网捕鼠。此时鼠洞较浅，取水方便，还可用水或泥浆灌洞。

（2）慎用毒饵：当鼠密度很高，或人群受到鼠源疾病严重威胁时，则应在严密组织、充分宣传的基础上，开展毒饵灭鼠。

（3）确保人畜安全：不能用熟食配制毒饵，毒饵必须有警告色。投饵工作由受过培训的灭鼠员承担，投饵点应有醒目标记，投饵后及时搜寻死鼠，管好禽畜，保藏好食品，照看好小孩。投饵结束应收集剩饵，焚烧或在适当地点深埋。卫生部门要做好中毒急救的准备。为避免鼠死后，离开鼠体的虫类叮咬，最好在灭鼠同时，在居住区喷洒杀虫剂。

健康教育

洪水灾区健康教育是促进救灾防病措施落实的重要保证。健康教育必须与受灾这种非常时期、非常环境和非常对象相适应。教育的内容不仅要和教育对象的心理、文化、素质等相适应，而且应根据灾情、气象、疾病、卫生服务等因素的变化和灾民对健康教育需求层次的变化进行精心组织。

科学救灾

气象灾害是我国重要自然灾害之一，暴雨洪涝灾害又是气象灾害中重大的、多发灾害，因此，对于暴雨洪涝灾害灾情空间分布信息的掌握是非常重要的；洪涝灾害往往具有突发性和范围大的特点，用卫星遥感监测大面积的洪水，视野宽广，洪水边界清晰，因此遥感信息产品的引入将使洪涝灾害灾情监测更及时、准确。

水灾自救逃生方法

水灾泛指洪水泛滥、暴雨积水和土壤水份过多对人类社会造成的灾害，一般所指水灾是以洪涝灾害为主。水灾威胁人民生命安全，造成巨大财产损失，并对社会经济发展产生深远的不良影响。水灾自救逃生方法：

1、如果来不及转移，也不必惊慌，可向高处转移，等候救援人员营救。

2、为防止洪水涌入屋内，首先要堵住大门下面所有缝隙，最好在门槛外侧放上沙袋，如果预料洪水还会上涨，那么底层窗栏外也要放上沙袋。

3、如果洪水不断上涨，应在楼上贮备些食物、饮用水、保暖衣物以及烧开水用的工具。

4、如果水灾严重，水位不断上涨，就必须自制木筏逃生。任何入水能浮的东西，如床板、门板、箱子、柜子等。如果一时找不到绳子，可用床带、被带等撕开来代替。

5、在爬上木筏之前，一定要试试木筏能否漂浮，收集食品，发信号用具（如哨子、手电筒、旗子、彩色布条等）、划桨等是必不可少的。在离开房屋漂浮之前，一定要吃些食物和热饮料来补充下能量。

6、在离开家门之前，还要把煤气阀和电源总开关等关掉，时间允许的话，将贵重物品用毛毯卷好，收藏在楼上的柜子里。出门时最好把房门关好，以免家产随水飘走。

一、什么是洪水？

由于暴雨、急剧的融冰化雪、水库垮坝、风暴潮等原因，使得江河、湖泊及海洋的水流增大或水面升高超过了一定限度，威胁着有关地区人民的生命财产安全或造成不同程度的灾害，这种自然现象，一般称为洪水。

二、洪水将至，应该如何逃生？

1．要让避难路线家喻户晓，让每一个避难者弄清，洪水先淹何处，后淹何处，结合自己所处的位置和条件，冷静地选择最佳路线撤离，避免出现“人未走水先到”的被动局面。2．认清路标，明确撤离的路线和目的地，避免因为惊慌而走错路。再往回折返，便与其他人群产生碰撞、拥挤，产生不必要的混乱。

3．要保持镇定的情绪。专家介绍，在一个拥有150万人口的滞洪区，当地曾做过一次避难演习，仅仅是一个演习，竟因为人多混乱挤塌了桥，发生死伤事故。在洪灾中，避难者由于自身的苦痛、家庭的巨大损失，已经是人心惶惶，如果再受到流言蜚语的蛊惑、避难队伍中突然发出的喊叫、警车和救护车警笛的乱鸣这些外来的干扰，极易产生不必要的惊恐和混乱。

4．确定哪里是较安全的避难所。避难专家认为避难所的选择不容忽视。避难所的选择一般选择离家最近、地势较高、交通较为方便处，应有上下水设计，卫生条件较好。与外间保持良好的交通、通讯联系。在城市中大多是高层建筑的平坦的楼顶，地势较高或有牢固楼房的学校、医院，以及地势高、条件较好的公园等。

三、遇到洪水如何自救？

1．洪水到来时，来不及转移的人员，要就近迅速向山坡、高地、楼房、避洪台等地转移，或者立即爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙等高的地方暂避。

2.木排、竹排，搜集木盆、木材、大件泡沫塑料等适合漂浮的材料，加工成救生装置以备急需。如洪水继续上涨，暂避的地方已难自保，则要充分利用准备好的救生器材逃生，或者迅速找一些门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等能漂浮的材料扎成筏逃生。

3．如果已被洪水包围，要设法尽快与当地防汛部门取得联系，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。

4．如已被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西，寻找机会逃生。

5．发现高压线铁塔倾斜或者电线断头下垂时，一定要迅速远避，防止直接触电或因地面“跨步电压”触电。

6．千万不要游泳逃生，不可攀爬带电的电线杆、铁塔，也不要爬到泥坯房的屋。

**第五篇：火灾逃生自救方法**

火灾逃生自救方法 火灾逃生自救方法 自救

火魔无情，当你被困在火场内生命受到威胁时，在等待消防 员救助的时间里，如果你能够利用地形和身边的物体采取积极有 效的自救措施，就可以让自己命运由“被动”转化为“主动”，为生命赢得更多的 “生机” 火场逃生不能寄希望于。“急中生智”，只有靠平时对消防常识的学习、掌握和储备，危难关头才能应对 自如，从容逃离险境。

一、绳索自救法：家中有绳索的，可直接将其一端拴在门、窗档或重物上沿另一端爬下。过程中，脚要成绞状夹紧绳子，双 手交替往下爬，并尽量采用手套、毛巾将手保护好。

二、匍匐前进法： 由于火灾发生时烟气大多聚集在上部空间，因此在逃生过程中应尽量将身体贴近地面匍匐或弯腰前进。

三、毛巾捂鼻法：火灾烟气具有温度高、毒性大的特点，一 旦吸入后很容易引起呼吸系统烫伤或中毒，因此疏散中应用湿毛 巾捂住口鼻，以起到降温及过滤的作用。

四、棉被护身法： 用浸泡过的棉被或毛毯、棉大衣盖在身上，确定逃生路线后用最快的速度钻过火场并冲到安全区域。

五、毛毯隔火法：将毛毯等织物钉或夹在门上，并不断往上 浇水冷却，以防止外部火焰及烟气侵入，从而达到抑制火势蔓延 速度、增加逃生时间的目的。

六、被单拧结法：把床单、被罩或窗帘等撕成条或拧成麻花 状，按绳索逃生的方式沿外墙爬下。

七、跳楼求生法： 火场切勿轻易跳楼！在万不得已的情况下，住在低楼层的居民可采取跳楼的方法进行逃生。但要选择较低的 地面作为落脚点，并将席梦思床垫、沙发垫、厚棉被等抛下做缓 冲物。

八、管线下滑法：当建筑物外墙或阳台边上有落水管、电线 杆、避雷针引线等竖直管线时，可借助其下滑至地面，同时应注 意一次下滑时人数不宜过多，以防止逃生途中因管线损坏而致人 坠落。

九、竹竿插地法：将结实的晾衣杆直接从阳台或窗台斜插到 室外地面或下一层平台，两头固定好以后顺杆滑下。

十、攀爬避火法：通过攀爬阳台、窗口的外沿及建筑周围的 脚手架、雨棚等突出物以躲避火势。

十一、楼梯转移法：当火势自下而上迅速蔓延而将楼梯封死 时，住在上部楼层的居民可通过老虎窗、天窗等迅速爬到屋顶，转移到另一家或另一单元的楼梯进行疏散。

十二、卫生间避难法：当实在无路可逃时，可利用卫生间进 行避难，用毛巾紧塞门缝，把水泼在地上降温，也可躺在放满水 的浴缸里躲避。但千万不要钻到床底、阁楼、大橱等处避难，因 为这些地方可燃物多，且容易聚集烟气。

十三、火场求救法：发生火灾

时，可在窗口、阳台或屋顶处 向外大声呼叫、敲击金属物品或投掷软物品，白天应挥动鲜艳布 条发出求救信号，晚上可挥动手电筒或白布条引起救援人员的注 意。

十四、逆风疏散法：应根据火灾发生时的风向来确定疏散方 向，迅速逃到火场上风处躲避火焰和烟气。

十五、“搭桥”逃生法：可在阳台、窗台、屋顶平台处用木 板、竹竿等较坚固的物体搭在相邻建筑，以此作为跳板过渡到相 对安全的区域。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找