

遇到灾害怎么办？ 这些技能需掌握



□记者 黄婷 通讯员 韩玲

5月11日至17日为防灾减灾宣传周。5月12日是第16个全国防灾减灾日，今年的主题是“人人讲安全、个个会应急——着力提升基层防灾避险能力”。

当前，自然灾害形势严峻复杂，市民及早掌握防灾减灾知识和避灾自救技能，提高各级综合减灾能力，遇到灾害发生时及时自救、互救，能最大限度地减轻自然灾害的损失。

5月12日警报试鸣



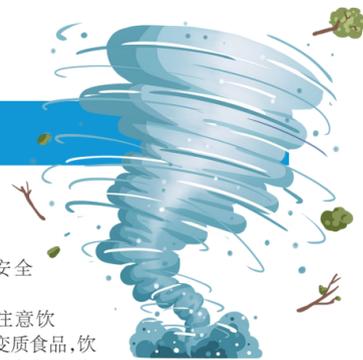
今年浙江省警报试鸣制度有了变化，不仅警报时间缩短了，类别也减少了。

此次警报试鸣安排在5月12日上午10:00至10:14之间。其中，10:00—10:03将试鸣防空警报信号，鸣60秒、停30秒，反复两遍，时间三分钟；10:10—10:14将试鸣防空解除警报信号，连续鸣响，时间四分钟。

此外，根据浙江省国防动员办公室发布的《浙江省防空防灾警报试鸣制度》(浙动办〔2023〕25号)规定，5月12日为全省防空警报试鸣日，将只试鸣防空警报，不再试鸣防空警报信号。

防空警报试鸣信号发放次序为：警报信号—解除信号。该制度里也有明确规定，将每年9月18日设为全省防空警报试鸣日，届时将只试鸣防空警报，防空警报试鸣信号发放次序为：预先警报—空袭警报—解除警报。这一调整旨在进一步增强全民防空减灾意识，提高全社会的应急避险能力。

台风



海岛地区经常会遇到台风影响，容易影响群众的生命财产安全。

台风来临前。需关注天气预警和台风动态，了解台风的路径、强度和预计影响范围，做好相应的应对准备；固定好室外易被风吹走的物品，确保窗户紧闭；提前准备好食品、饮用水、电池、蜡烛、药品等生活必需品，以备不时之需。

台风影响期间。尽量不要外出，特别是避免靠近大树、高楼、涵洞等容易发生事故的地方。如需外出，

务必佩戴安全帽、雨具，并注意交通状况，选择安全通行路线。

台风过后。注意饮食卫生，避免食用变质食品，饮用未经消毒的水；如有需要，密切关注当地政府发布的疏散指令，并按照指示进行疏散，确保个人安全。

极端天气



当前定海已进入汛期，这意味着进入了一年降水集中期及雷雨、大风、冰雹等强对流天气频发期。

下暴雨时。最好的选择是躲在家里不出门；万不得已非要外出，千万避开铁塔、电线杆、广告牌等不太坚固或者容易导电的东西；如果在低洼地区或者房子老旧，一定要转移到高处安全的地方；路面积水较深，最好带一根棍子在前面探路，避免一脚踏空，掉进下水道；看到高压线铁塔倾斜、电线断头下垂等情况别靠近，水是电导体，会导致触电。

遭遇雷电时。在电闪雷鸣之时，应及时关闭门窗，并立即关掉家中电器电源，避免产生导电；雷雨时严禁

在山顶或者高地地带停留，不要靠近高压变电室、高压电线和孤立的高楼、烟囱、电杆、大树、旗杆等，不要站在空旷的高地上或大树下躲雨；不能用有金属立柱的雨伞，不要使用金属工具，如铁锹等，摘下金属架眼镜、手表等；若是骑车出行要尽快离开自行车；在高山顶上不要开手机，更不要接打电话。

冰雹天气时。在室内应尽快关好门窗，远离窗户；在室外遇冰雹袭击，要顺风走，并迅速寻找遮挡物，比如躲进室内、有封顶的公交车站下等；如果附近没有遮挡物，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、胸部与腹部不受到袭击；躲避冰雹时要远离照明线路、高压电线和变压器，以防发生触电事故。

市民如遭遇山洪、泥石流、山体滑坡等地质灾害时，需要懂得正确避险自救。

遭遇山洪时。时刻观察水位情况，做好转移准备，按照预先设计路线有组织地向山坡、高地等处转移；不要沿着洪道方向逃跑，而要向两侧快速躲避；珍惜逃生时间，不要为了转移家禽、贵重物品等，延误最佳逃难时间；如被困，应及时与相关部门取得联系，报告方位，寻求紧急救援。

遭遇山体滑坡时。往山坡两侧稳定地区逃离；不要向滑坡体上方或下方逃离；当遇到无法逃离的高速滑坡时，应迅速抱住身边的树木等固定物体，或躲避在结实的障碍物下，注意保护好头部；滑坡停止后，不要立刻回家，滑坡可能会连续发生，贸然回家也许会遭遇二次滑坡的侵袭。

遭遇泥石流时。若在河边，要往河两边跑；在山谷徒步时，要往与泥石流呈垂直方向的两边的山坡上面爬，决不能往泥石流的下游走；不要在陡峻的山坡下面躲避，要到平整安全的高地进行躲避；可以就近选择树木生长密集的地带逃生，但不要爬到树上躲避。

地质灾害

遇到泥石流两侧跑



舟山主要有2条断裂带，周边地区地震时，舟山有感非常正常。舟山是浙江省唯一一个全域基本烈度7度抗震设防的地级市，学校、医院、养老院都提高了一档，目前是浙江省抗震设防等级最高的区域。市民如遇地震，勿慌乱、先躲避、后撤离、找空间、保护头、忌电梯。

在室内，保持冷静，快速判断自己所处位置和震动状况，就近躲避在厨房卫生间等小开间房屋内，近水不近火；伏而待定，保护头颈部；不要站在窗边和阳台上，以免被坠落物体伤害；若在教室或图书馆，远离书架，躲避在书桌下方，双手抓紧桌腿；在晃动停止并确认户外安全后方可离开房间，不要乘坐电梯、跳楼或破窗而出，要选择步行下楼，撤离时要遮挡头部以免坠落物带来伤害。

在户外，要尽快到开阔地带；远离高大建筑物，避开楼房、玻璃幕墙、立交桥、过街天桥、高烟囱和广告牌等可能倒塌的建筑物或易跌落的大型物件；远离水坝、陡峭山崖以及易燃易爆、存有危险化学品的工厂或设施等。

地震

