

# 五里桥街道开展“5·12”防灾减灾日系列宣传活动

为深入贯彻落实习近平总书记关于防灾减灾救灾重要论述，充分防范化解辖区灾害风险,有序推进防灾减灾工作,五里桥街道开展“5·12”防灾减灾日系列宣传活动。

一是围绕防灾减灾组织居民区开展逃生疏散应急演练。动员小区物业、保安、微型消防站队员、商铺自管会成员尤其是沿街面餐饮店铺等相关单位人员参与。以实战技能培训讲解、灭火器、灭火毯、逃生面罩等消防器材操作使用、逃生疏散演练等形式加强人员面对突发火情、自然灾害等公共事件的应急能力与防御水平，进一步提升自防自救意识。

二是组织居委协同社区民警、平安志愿者对沿街商铺进行消防安全检查，严格督促相关单位加强值班值守，落实巡查看护和应急处置,及时发现并清除火灾隐患。同时,通过宣传单页、黑板报、消防微信群等载体,提升市民灾害风险防范学习和认知。

下一步，五里桥街道将继续为辖区防灾减灾保驾护航，为迎接建党 100 周年奠定安全稳定的社区环境基础。

## 《灾害应对自救互救指南》

人类社会面临着各种各样自然灾害的威胁，大量事实表明，防灾减灾的意识不强，自救互救知识缺乏是灾害造成人员伤亡的主要原因。增强公众的避灾自救意识，掌握避灾自救互救基本常识、专业知识和技能技巧，提高避灾自救互救能力，可以降低灾害造成的人员伤亡。

台风

注意

➤ 驾车途中遭遇风灾，则应立即将车开到地下停车场或隐蔽处。

➤ 空旷地带遭遇风灾，可以几人抱团蹲下。

➤ 在水面上（如游泳）遭遇风灾，则应立即上岸避风避雨。

1 检查电路，关好并加固门窗。

2 从危旧房屋中转移至安全处。

3 在外遭遇风灾，应伏下身，降低重心，尽快进入房间或寻找坚固遮蔽物等避风地躲避。

注意

➤ 如果车辆在洪水中出现熄火现象，或不幸陷入水中，应果断弃车立即逃生。

➤ 不要企图穿越被水淹没的公路，防止车陷水中难以逃离。

➤ 洪涝发生时应切断电源，关闭煤气阀门。

➤ 暴雨期间尽量不要外出。如必须外出，应绕开积水较深的地方，避开路边的雨篦子和有漩涡的地方。

➤ 在洪水中被困，可利用通讯设备或使用哨子、色彩鲜艳的衣物等发出信号等待救援。

地震

高楼逃生

观察自身环境，了解逃生通道，第一时间躲避。可选择承重墙多的厨房、卫生间。**背靠承重墙，蹲坐。**不要乘坐电梯，不要贸然跳楼逃生。

平房逃生

头顶保护物立即逃出房间，不要躲在外墙外侧。如果来不及跑，就躲在结实的桌子底下、床旁，尽量利用棉被、枕头等保护头部。

室外避震

注意保护头部，选择开阔的地方，蹲下或趴下，不要乱跑。**远离易坍塌、倾倒的危险物。**（**烟囱、水塔、高大树木、立交桥，特别是有玻璃幕墙的建筑物；躲开高压线杆、路灯、广告牌、危房、围墙等危险物。**）

泥石流

注意

➤ 滑坡发生时，不能沿沟向下或向上跑，而应向两侧山坡上跑，离开沟道、河谷地带，向垂直于滑坡的方向逃离。

➤ 遇到泥石流，注意不要在土质松软、土体不稳定的斜坡停留。

➤ 泥石流现场救援非常困难，地震的逃生与救援方法在泥石流中毫无用处。

➤ 寻找被埋受灾人员时，应从滑坡体的侧面开始挖掘。

➤ 提前搬迁到安全场地是防御滑坡灾害的最佳办法。

交通工具避震

驾车途中遇到地震，应减速停车，行驶在坡道上，禁止急刹车。汽车停稳后迅速抱头下车离开躲避。拉上手刹，最好不要锁车，利于清障。

互助要领

挖掘被埋人员时，应注意保护支撑物，以防塌陷对埋压者造成新的伤害。先使被埋压者露出头部，清除其口中的灰尘，使其呼吸通畅。当被埋压者不能自行爬出时，不要硬拉，应继续扒救，待其身体全部露出后再抬起。

注意

➤ 保持镇静，清醒之后，先清理口腔、鼻腔，保持呼吸道通畅，尽量清除压在身体上的物体。如受伤，设法包扎自己的伤口。

➤ 用衣物等捂住口鼻，防止窒息。

➤ 设法用坚固物支撑生存空间。

➤ 听到有人时大声呼救，或利用石块、铁器等敲击物体发出求救信号。

➤ 树立信心，等待救援。

火灾

被困屋内

关掉大火与自己之间的所有门窗，用衣物或者破布将门缝全部塞紧，打开通火道的窗户并站在床边，大声呼救。

人身着火

应快速在地上滚动，直至火灾。注意不要滚落到旁边有可能损伤自己的地方。旁人想法用地毯、毛毯等衣物将其裹住，裹得越严越好。拨打急救中心电话，立即送往医院。

自救要领

为头脑清醒的人指明逃生的道路或引导其安全逃生。无法行动人员，可自己滚至墙边，这样便于补救人员搜索。救护人员可使用背、双人抬、抱的方式将其救出。可用绳索、床单等物件，通过被救者腋下将其牢牢捆住，并从窗口慢慢吊下楼去。

注意

➤ 切忌贪恋钱财，应立即逃生。

➤ 在浓烟中直立呼叫、大哭、逃跑，这样很快就会被烟呛倒。

| 五里桥居委法律顾问(法宣讲座) |                                     |                                        |
|-----------------|-------------------------------------|----------------------------------------|
| (2021 年 6 月)    |                                     |                                        |
| 讲座具体时间          | 讲座内容                                | 讲座地点                                   |
| 6月 4 日 14:00 时  | 主题:上海市非机动车安全管理条例<br>主讲:秦玲           | 中山南一路 468 号 3 楼铁一居委活动室<br>律所:上海言知律师事务所 |
| 6 月 8 日 13:30 时 | 主题:民法典—小区常见侵权纠纷<br>主讲:燕晓凤 斜土路 278 号 | 桥二居委活动室<br>律所:华夏汇鸿律师事务所                |
| 6月 9 日 9:00 时   | 主题:《民法典》——继承新篇<br>主讲:冯奕             | 中山南一路 1107 号边门 瞿西居委活动室<br>律所:上海中和律师事务所 |

上海德馨医院

诊疗项目

内 科: 呼吸内科专业; 消化内科专业; 心血管内科专业  
外 科: 普通外科专业; 泌尿外科专业  
妇 科: 妇科专业; 生殖健康与不孕症专业  
中 医 科: 内科专业; 妇科专业; 皮肤科专业; 针灸科专业  
儿 科: 小儿消化专业; 小儿呼吸专业; 小儿免疫专业  
小儿外科: 小儿普通外科专业; 小儿泌尿专业

联系电话: 021-63458092  地址: 上海市陆家浜路1283号

(沪医广【2021】第03-05-C104号   有效期: 2021年03月05日至2022年03月04日止)