

家庭减灾计划

从了解到行动

你喜欢这本手册吗？
请扫描二维码告诉我们



© 救助儿童会 2018

本出版物著作权归救助儿童会所有，出于教学或其他非商业目的可免费复制使用，但不得用于出售。拟在任何其他情况下以任何方式复制本出版物的，必须事先取得救助儿童会的书面同意。

请填写你的紧急联系方式：

家人（姓名、电话、邮箱）：

学校：

社区医院/医生：

紧急电话号码



如遇紧急情况，请第一时间拨打以下电话号码，寻求专业人员的帮助：

110	报警电话	12117	报时台
119	火警	12119	全国森林防火报警电话
120	急救电话	12121 / 96121	天气预报
122	交通事故报警	12122	全国高速公路救援电话号码
114 / 12580	电话导航平台		

灾害发生时，你可能打不通以上电话，请保持电话畅通，以备紧急之需。

家庭减灾计划



你知道吗？

每个家庭都可成为减灾救灾的重要力量，而非只是受害者！

家庭减灾计划的三个步骤：



第1步：
了解并减轻危险



第2步：
做好准备和计划



第3步：
学会应对技能



遵循本手册有助于家庭成员在灾前减轻风险，做好准备，遇到灾害时保护好自身安全，并能快速从灾害影响中恢复、继而积极参与社区的灾后重建。

在开始之前，你需要知道：

家庭减灾计划意义以及制定方法

「我们为什么需要制定家庭减灾计划？」



如果不事先计划、准备，灾害发生时，你很可能不能冷静、正确应对，造成你和家人的财产甚至生命损失。而且，如果能在灾害发生前采取一些措施，就可以有效减轻灾害对家庭带来的负面影响。

研究表明，只有在下列情况下，人们才会积极采取减灾措施：

- 知道可采取什么具体措施来减轻灾害风险
- 确信这些减轻灾害风险的措施是行之有效的
- 认为自己具备采取措施的能力

如果我们做到了以下选项就在前面打勾

我们如何制定适合自己家庭的减灾计划？

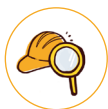
- ☐ 全家所有成员参与，共同讨论
- ☐ 找出危险和资源、制定家庭减灾计划并加以演练
- ☐ 每6个月更新一次



还在等什么？与家人一起现在就行动起来吧！



第1步 了解并减轻危险



第1步： 了解并减轻危险

你知道你身边的危险吗？你了解如何规避这些危险吗？快来为你的家庭制定家庭减灾计划吧！

请注意：家里每一个人都要参加哦！



以下是一些可能存在的安全隐患举例。想想看，你的身边有没有类似的安全隐患？



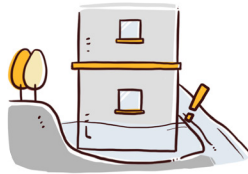
a 卧床/卧在沙发上抽烟



b 小孩玩火柴、蜡烛



c 燃气灶火开着，旁边有易燃物（洗碗布）



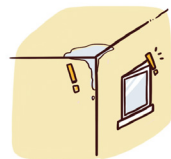
d 家住一楼，地势低洼或者靠河，容易被洪水淹



e 接线板超载



f 易燃易爆物，煤气罐、鞭炮



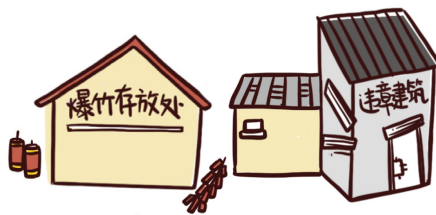
g 家在台风多发地，但是窗户不够结实，屋顶漏雨



h 车辆很多、交通比较容易混乱的路段



i 家在地震多发地区，书架/衣柜未固定到墙上，柜子上放了花瓶和重物或是安装了装饰吊灯



j 烟花爆竹存放地违章/临时建筑

家庭减灾计划

A. 找一找，你的身边有什么安全隐患？

请参考上页的举例，和你的家人一起找出你身边的安全隐患，并写在下面问题的横线处。

哪些是发生地震时可能掉落或滑动的家具和设备？

家中哪些物品、家人哪些行为容易引发火灾？

家中是否有什么危险品？是否容易泄露？

家中还有没有其他安全隐患？

周围社区、街道中是否有其他安全隐患？



第1步

了解并减轻危险

B. 许多危险都可以被避免或是将损失降到最低。

下面都是减轻危险的措施，看看你和家人都做到了吗？

（做到请打勾）



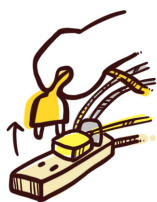
房屋严格按照建筑条例建造

你和家人住的房屋是严格按照抗震、防风或防洪建筑条例设计建造的。



定期对房屋进行维护

你和家人会定期对房屋进行维护，以防房屋受潮，并及时修补受损部位。



消除着火隐患

为减轻火灾危害，你和家人已将家中的着火隐患一一消除



备好灭火工具

你们家中备有灭火工具（如：灭火器、水桶和沙）并定期维护灭火工具。



妥善保管重要物品

你和家人已妥善保管好传家之宝，有文化历史纪念意义的物品或其他贵重物品。



减少危险品

你和家人已尽量减少家中存放的危险品数量，并将它们单独妥善存放，以防发生泄漏。

如果有没有做到的，请立即行动吧！

家庭减灾计划

C. 以下举例说明几种常见灾害及建议采取的减灾措施：



你知道吗？

针对不同的灾害，可以有不同的措施来减轻其危害。



地震

为减轻地震危害，你和家人需要将高而重的家具、设备、大型电器、照明器材等都固定在墙柱或地面上。你和家人可以将电视、电脑以及其它电子器件妥善放置，并将画悬挂在闭合钩上。地震的摇晃可能会让这些东西坠落、破碎、倒下，这样不仅可能伤人或致人死亡，还会导致财产损失（如：需要修理、重新购买等）。



洪水或暴雨

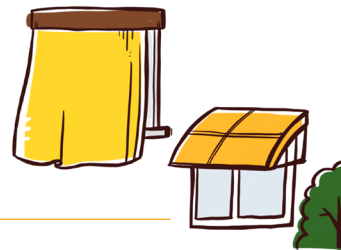
为保障洪水或暴雨时的生命安全，你家或小区需要在房屋最高层备有漂浮设备或救生衣。



为防止洪水或暴雨夹杂的杂物损害房屋，你家或小区可能需要挖水果井准备沙袋。

风暴和台风

为了减轻风暴和台风的危害，尤其为防止玻璃破碎造成人员受伤，你和家人需要安装厚实的窗帘、防风遮板或贴上了玻璃窗贴膜。



小活动：走一走，看一看，你所在的社区有准备沙袋吗？

如果没有的话，有什么其它物品可以起到类似的作用呢？如挡洪板？

想一想，你和家人所在地区，是否还有其他常见灾害？如何减轻这些灾害的危害呢？

常见灾害：

减灾措施：

第1步 了解并减轻危险

减灾小游戏： 减少你身边的安全隐患

找一找，下图中有哪些安全隐患？请圈出来。
想一想，如何才能消除这些隐患呢？

地震



火灾



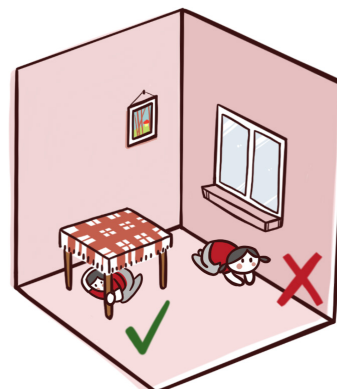
想知道正确答案么？
请见第19-20页。

做好准备和计划 第2步



第2步： 做好准备和计划

A. 看一看，这些信息你都知道吗？ (知道请打勾)



☐ 各个房间内最安全的 避灾位置在哪里

例如，发生地震时，应远离窗户、
可能掉落的大件重物以及取暖器等
可能引发火灾的物件



☐ 房屋和大楼的安全出口 及备用出口在哪里



☐ 自己的全名和家庭地址

请注意：
要确保家里最小的小朋友也知道哦！

第2步 做好准备和计划

B. 准备应急物资



准备鞋子、手电筒等紧急逃生用品

你和家人在床边备有鞋子与装有新电池的手电筒，以便紧急情况下逃生使用。

准备应急包

为保证你和家人在灾害发生时能够安全、迅速撤离，请提前准备应急包！推荐的做法是，在家中和车子中各备一个应急包，其中应放有以下生存补给品：



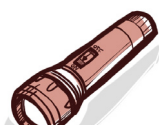
☐ 水
(以每人每天5升水为计，(家人需要至少准备3-7天的量))



☐ 处方药
(家人需要的药物)



☐ 高热量食品



☐ 手电筒



☐ 电池



☐ 急救箱



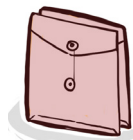
☐ 现金



☐ 替换衣物



☐ 家人需要的特殊用品
(考虑家里老人、残障人士、婴幼儿及动物所需)



☐ 重要文件的备份

定期检查应急包中的应急物资。



小贴士：建议定期备份重要文件与地址电话通讯录，将其获取方式告知紧急联系人，并将这些文件的复印件存放于家庭的应急包中。



此外，你和家人还可以减少资源消耗，坚持资源的重复利用和循环利用，为保护环境和避免气候恶化做贡献！

想一想，你们是否合理利用了各种资源减轻你家庭的危险呢？

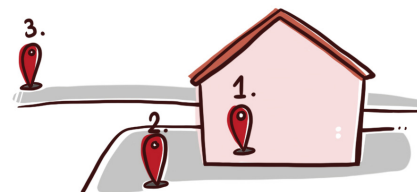
家庭减灾计划

C. 全家商量一下，若发生灾害，大家到哪里会合呢？

1. 屋内会合处：_____

2. 屋外会合处：_____

3. 街区外会合处：_____



要确保家里所有成员都知道哦！

家庭逃生演练四步骤

和你的家人一起在家中演练：



1. 寻找紧急出口

确定你家1-2个紧急出口位置；若住在公寓楼，请找到楼房的紧急通道和出口（地震、火灾等紧急情况不能使用电梯）。

2. 确定安全会合地点

在屋外选择一个安全的会合地方。在发生地震、出现烟雾或火警响起时，每个人都会去这个地方。

3. 从最近的出口逃出

讨论家中各个房间里的所有出口以及怎样安全逃出，一起演练如何通过最近的出口从家中不同位置撤离至安全会合地点。



4. 安全前不要返回！

一旦你已经到达安全会合地点，待在那里别动。在接到通知已经安全之前，请不要返回你的房子。



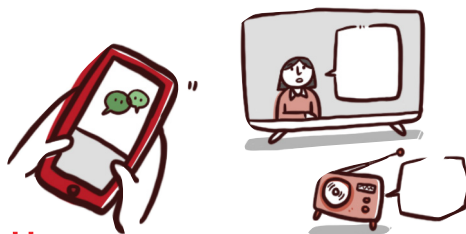
上学期间，儿童应留在学校，等待与家人安全会合。

第2步 做好准备和计划

D. 灾害后要不要打电话？

灾害后，很多人可能正急着打电话求救。
为减少灾害后通讯网络的负担，请做到：

- 除非需要紧急救助，否则不要轻易打电话
- 可使用短信和微信联络家人和紧急联系人
- 可以通过广播和电视了解最新消息



小贴士：建议在灾害发生前，建立家庭微信群以便紧急情况下互报平安和会合。

谁可以成为紧急联系人呢？

你家的紧急联系人及其手机号码是：

姓名：_____ 手机号：_____

注意，
紧急联系人需要是住在另一个地区（如省外）的人哦！



小贴士：为什么需要另一地区的紧急联系人？

灾害发生后，大家都想要打电话确认家人和朋友是否安全。若此时大家都拨打当地的电话，会导致通讯网络阻塞。他人的紧急求救电话就可能因此打不出去，使其无法及时获得救助，从而造成人员伤亡。

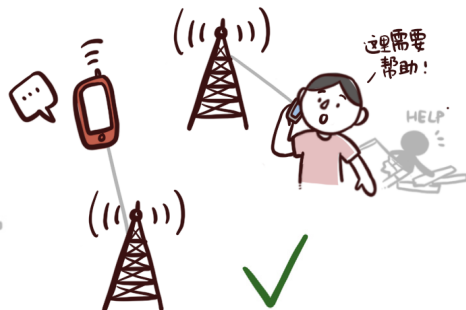
灾害发生后

与同一地区的人通话



通过当地的基站传递信号，加重通讯网络的负担。

与另一地区的人通话



通过另一地区的基站传递信号，不会加重通讯网络负担。

你的简单行为，可能会帮助他人得救！

学会应对技能

第3步



第3步： 学会应对技能

在灾害面前，如何做到从容不迫？
你和家人需要的技能列表在这里！



- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 学会关闭水电和燃气 | <input type="checkbox"/> 学会应对火灾 | <input type="checkbox"/> 学会应对地震 |
| <input type="checkbox"/> 学会严肃对待预警信号 | <input type="checkbox"/> 学会急救技能 | <input type="checkbox"/> 记住紧急电话号码 |

接下来，让我们一起继续学习，让家里每一个人都知道如何应对危险！

A. 遇到任何紧急情况，请：

立即关闭水、电、气的总闸
熄灭所有明火（如火花或烟头）

小贴士：水、电、燃气的正确关闭方法



水：

拧紧水管总阀门



电：

关闭家庭电闸箱的电源总闸



煤气：

将燃气阀门掰至关闭处
（该阀门一般在家中热水器或是燃气炉处）

想一想，我们有哪些资源能够扑灭火苗？

第3步 学会应对技能

B. 如果遇到火灾：火苗灭，大火逃！



火苗灭

如果发现火苗，可以用毯子、一桶沙盖住起火物品灭火，或使用灭火器将火扑灭。2分钟内没有扑灭的话，请立即撤离！



大火逃

若是发现如水桶一般大小的火、烟雾或听到火灾警报，请关闭门窗后立即撤出火场！



小贴士：

若被烟雾包围：

用鼻子慢慢呼吸，尽量屏住呼吸；用湿布捂住口鼻。

跪趴在地上，匍匐前行，尽快撤离！撤离时，尽量把能关的门都关上。试触房门，若房门变热，不要打开房门。



若被困房中：

用湿布堵住门缝，防止烟雾从门下渗入房内。

发出求救信号，打119说明你所在的详细地址及火势。

家庭减灾计划

若身上着火：



站住

原地站住



趴下

趴倒在地上



打滚

来回打滚

小贴士：

若他人身上着火，也可采取相同措施：将其推倒，翻滚其身体；用毯子、地毯盖住着火部位；让其趴在地上、来回打滚。

请注意：

对不同的火灾需要有不同的灭火方式，目前干粉灭火器较为常见。

干粉灭火器的使用方法：



提

提起灭火器晃动几下



拔

拔出保险销



瞄

瞄准火源根部



压

用力压下手柄



扫

左右来回扫射火源根部

第3步 学会应对技能

C. 如果感觉到晃动，可能是地震！请立即：



想一想

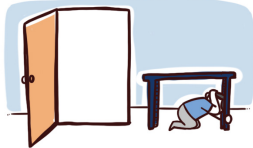
(1) 仔细观察你的周围，哪些物品可能在地震中摇晃、坠落或摔碎？请注意，在感受到晃动时，请尽量远离这些可能在地震中摇晃、坠落或摔碎的物品，以免受伤。

(2) 若在以下地方遇到地震，应如何避震？



坐在轮椅上

建议：应拉紧手刹，做出防撞姿势，护住头部。



在室内

建议：离门最近的人应尽量将门打开；身旁有明火的人应将明火熄灭。可躲到结实的桌子底下，抓紧防护物。远离高、重的家具设备和高处的安全隐患。不要搭乘电梯。

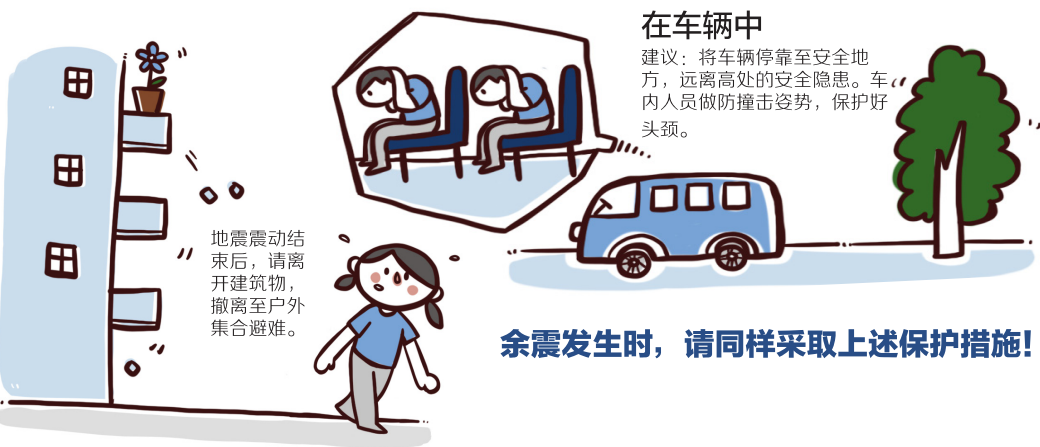


在户外

建议：远离建筑物、墙体、电线、树木、灯柱和其他安全隐患。蹲在地上，护住头部和颈部。

在车辆中

建议：将车辆停靠至安全地方，远离高处的安全隐患。车内人员做防撞姿势，保护好头部。



家庭减灾计划

D. 严肃对待预警信号

关注天气预报和官方发布的预警信息。



我国预警信息由低到高划分为一般（Ⅳ级）、较大（Ⅲ级）、严重（Ⅱ级）、特别严重（Ⅰ级）四个预警级别，并依次采用蓝色、黄色、橙色和红色来加以表示。

根据官方预警中的建议及时调整家庭成员的活动，并依预警级别做好应对灾害的准备。

如果需要撤离，安全疏散时一定要遵循以下四个原则：



不要讲话

不要奔跑

不要推挤

不要返回

家庭减灾计划

最后，想一想，
你和家人制定的家庭减灾计划是否考虑到**全家所有成员的需求**？



充分考虑部分成员的特殊需要：

将残障或有特殊需求的家庭成员纳入减灾计划的制定过程中，并充分考虑他们的特殊需要。例如，发生灾害时确保残障人士优先使用无障碍通道或设施。

你和家人制定的家庭减灾计划是否考虑到以下人群的特殊需要？



对行动障碍人士：

逃生通道是否畅通无阻？撤离线路是否便于通行？



对视力障碍人士：

是否有听觉提示，如广播或清晰的声音提示？是否有触觉提示，如凸起的引导标示？



对听力障碍人士：

是否会用手语传达信息？是否可以制作一些可视化标识？



对认知障碍人士：

是否会用较慢的语速和简单的语言传达、解释信息？



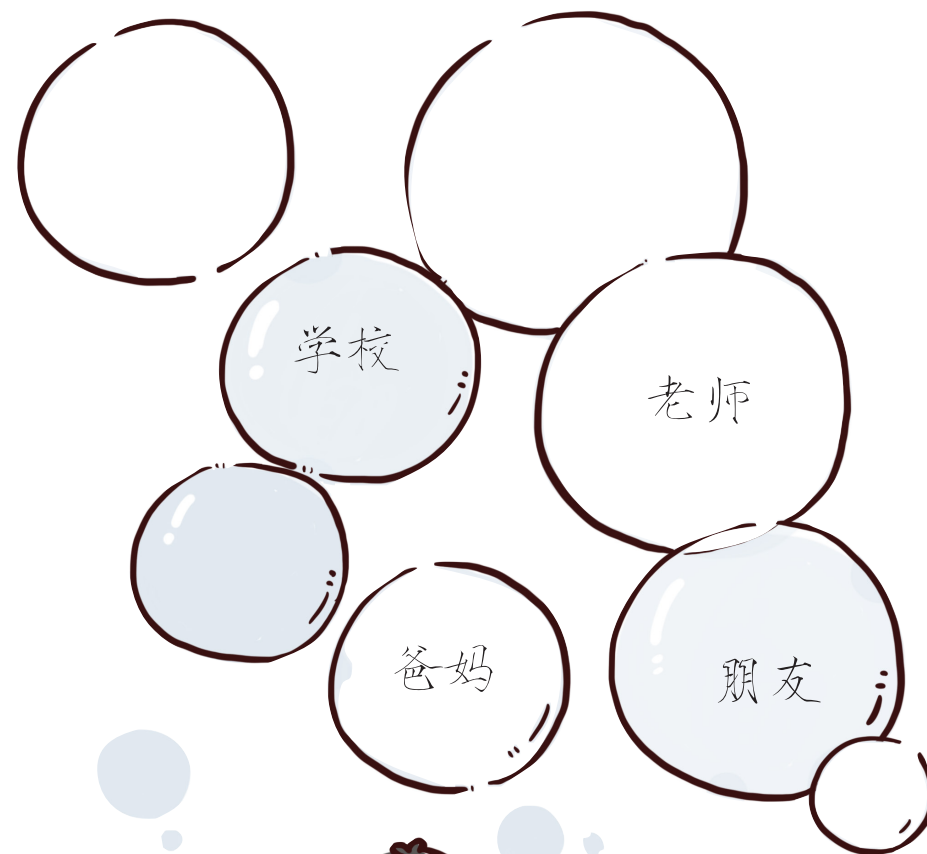
对沟通障碍人士（如自闭症）：

是否可以提前告知可能发生的情况，使之形成良好的心理预设而避免产生情绪问题？

做到了平等和参与：

提供机会让这些有特殊需要的成员参与减灾计划的制定和实施，倾听他们的诉求，并充分考虑和回应他们的特殊需求。

你可以向谁宣传家庭减灾计划呢？

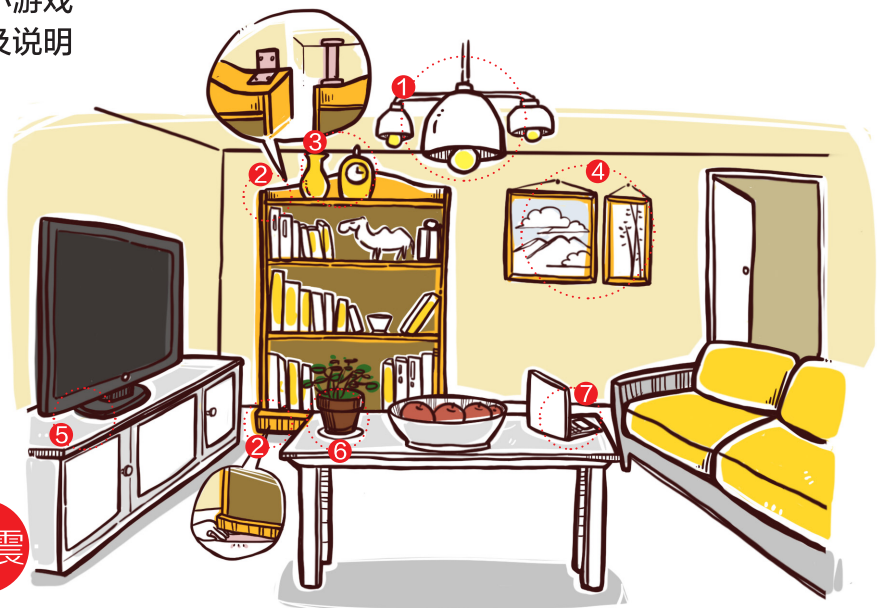


你还可以：
参与社区（街道、居委会、村委会等）应急预案的制定和演习

关注本地、本省以及国家的减灾计划并提出我们的期望

减灾小游戏 答案及说明

地震



地震:

小提示：地震的摇晃可能会让高而重的东西坠落、破碎、倒下，这样不仅可能伤人或致人死亡，还会导致财产损失（如：需要修理、重新购买等）。

隐患1: 屋顶的吊灯
建议：将吊灯固定在屋顶上

隐患2: 书架
建议：将书架固定到墙壁上，或在书架下方塞入木楔子（三角斜木片）以抵住书架，或将书架上方固定到天花板上

隐患3: 书架上的各种物品
建议：将花瓶等易碎物品放置到书柜最下层，或在书柜上安置橱窗、挡板，并将较重的物品粘贴固定在书架上

隐患4: 墙壁上的画
建议：将画悬挂在闭合钩上，并固定到墙壁上

隐患5: 电视
建议：将电视底端固定在电视柜上

隐患6: 盆栽
建议：将盆栽等易碎物品放置到较矮的电视柜上，最好固定在电视柜上。

隐患7: 电脑
建议：将电脑妥善放置，以免其摔落。

总的来说，为减轻地震可能造成的危害，你和家人需要：
(a) 把高而重和容易滑动的家具、设备、大型电器、照明器材等物品都固定在墙或地面上。
(b) 把电视、电脑以及其它电子器件妥善放置，并将画悬挂在闭合钩上。

火灾



火灾:

隐患1: 取暖器和窗帘
说明：取暖器离窗帘太近，容易引发火灾

隐患2: 排插
说明：取暖器的插座没有插稳，且排插的电线老化，均容易漏电、进而引发火灾。

隐患3: 床头的烟头
说明：床头吸烟是最常见的导致家庭火灾的原因，烟头未熄灭容易引发火灾。

隐患4: 烧香和书本
说明：书本放置的离正在烧的香太近，容易起火

总的来说，建议你和家人注意时常消除着火隐患，不要在明火附近放置易燃物品。在家中备好灭火工具并掌握如何使用这些工具灭火。



家庭减灾计划表

本计划表旨在帮助家庭成员在灾前减轻风险，做好准备，遇到灾害时保护好自身安全，并能快速从灾害影响中恢复、继而积极参与社区的灾后重建。

遵循以下家庭减灾计划制定原则： <input type="checkbox"/> 全家所有成员参与，共同讨论，根据本计划表制定家庭减灾计划 <input type="checkbox"/> 家庭减灾计划需每6个月更新一次并加以演练
第1步：了解并减轻危险
<input type="checkbox"/> 定期排查家里和周边环境中的安全隐患，例如：家中哪些是发生地震时可能掉落或滑动的家具和设备？哪些物品、家人哪些行为容易引发火灾？家中是否有什么危险品、是否容易泄露？周围社区、街道中是否有其他安全隐患（如存放危险物品的地方）？
采取减轻危险的措施： <input type="checkbox"/> 房屋严格按照建筑条例建造：你和家人住的房屋是严格按照抗震、防风或防洪建筑条例设计建造的。 <input type="checkbox"/> 定期对房屋进行维护：你和家人会定期对房屋进行维护，以防房屋受潮，并及时修补受损部位。 <input type="checkbox"/> 消除着火隐患：为减轻火灾危害，你和家人已将家中的着火隐患一一消除 <input type="checkbox"/> 备好灭火工具：你家中备有灭火工具（如灭火器、水桶和沙）并定期维护灭火工具。 <input type="checkbox"/> 妥善保管重要物品：你和家人已妥善保管好传家之宝，有文化历史纪念意义的物品或其他贵重物品。 <input type="checkbox"/> 减少危险品：你和家人已尽量减少家中存放的危险品数量，并将它们单独妥善存放，以防发生泄漏。
针对不同的灾害，需要采取不同的减灾措施： <input type="checkbox"/> 地震：为减轻地震危害，你和家人需要将高而重的家具、设备、大型电器、照明器材都固定在墙或地面上。你和家人可以将电视、电脑以及其它电子器件妥善放置，并将画悬挂在闭合钩上。地震的摇晃可能会让这些东西坠落、破碎、倒下，这样不仅可能伤人或致人死亡，还会导致财产损失（如：需要修理、重新购买等）。 <input type="checkbox"/> 洪水或暴雨：为保障洪水或暴雨时的生命安全，你家或小区需要在房屋最高层备有漂浮设备或救生衣。为防止洪水或暴雨夹杂的杂物损害房屋，你家或小区可能需要挖水渠并准备沙袋。 <input type="checkbox"/> 风暴和台风：为了减轻风暴和台风的危害，尤其为防止玻璃破碎造成人员受伤，你和家人需要安装厚实的窗帘、防风遮板或贴上了玻璃窗贴膜。

第2步：做好准备和计划
确保了解以下信息： <input type="checkbox"/> 各个房间内最安全的避灾位置在哪里。例如，发生地震时，应远离窗户、可能掉落的大件重物以及取暖器等可能引发火灾的物件。 <input type="checkbox"/> 房屋和大楼的安全出口及备用出口在哪里。 <input type="checkbox"/> 自己的全名和家庭地址。请注意： 要确保家里最小的小朋友也知道！





<p>准备应急物资：</p> <p><input type="checkbox"/> 准备鞋子、手电筒等紧急逃生用品：你和家人在床边备有鞋子与装有新电池的手电筒，以便紧急情况下逃生使用。</p> <p><input type="checkbox"/> 准备应急包：为保证你和家人在灾害发生时能够安全、迅速撤离，请提前准备应急包！推荐的做法是，在家中和车子中各备一个应急包，其中应放有以下生存补给品： 水（以每人每天5升水为计，至少准备3-7天的量）；处方药；高热量食品；手电筒；电池；急救箱；现金；替换衣物；家人需要的（包括老人、残障人士、幼儿以及动物）特殊用品；重要文件的备份。</p> <p><input type="checkbox"/> 定期检查应急包中的应急物资。</p> <p><input type="checkbox"/> 定期备份重要文件与地址电话通讯录，将其获取方式告知紧急联系人，并将这些文件的复印件存放于家庭的应急包中。</p>
--

<p>确定灾害发生后你和家人到哪里会合：</p> <p><input type="checkbox"/> 屋内会合处： _____</p> <p><input type="checkbox"/> 屋外会合处： _____</p> <p><input type="checkbox"/> 街区外会合处： _____</p>

要确保家里所有成员都知道！

<p>了解灾害后通讯的注意事项</p> <p><input type="checkbox"/> 除非需要紧急救助，否则不要轻易打电话：可使用短信和微信联络家人和紧急联系人，同时可以通过广播和电视了解最新消息</p> <p><input type="checkbox"/> 在灾害发生前，确定家庭的紧急联系人并记录其手机号 _____</p>

请注意，紧急联系人需要是住在另一个地区（如省外）的人！

<p><input type="checkbox"/> 建议在灾害发生前，建立家庭微信群以便紧急情况下互报平安和会合。</p>

<p><input type="checkbox"/> 保护环境：你和家人还可以减少资源消耗，坚持资源的重复利用和循环利用，为保护环境和避免气候恶化做贡献。</p>

<p><input type="checkbox"/> 合理利用各种资源减轻你家庭的危险。</p>

<p><input type="checkbox"/> 你和家人乐于向亲朋好友介绍如何制定家庭减灾计划。</p>
--

<p><input type="checkbox"/> 参与社区（街道、居委会、村委会等）应急预案的制定和演习。</p>
--

<p><input type="checkbox"/> 关注本地、本省以及国家的减灾计划并提出你们的期望。</p>

<p>第3步: 学会应对技能</p>

<p><input type="checkbox"/> 学会关闭水电和燃气：知道水电和燃气总闸的正确关闭方法，并注意熄灭所有明火（如火花或烟头）。</p>
--

<p><input type="checkbox"/> 学会应对火灾：记住，火苗灭，大火逃！若身上着火，记住：站住、趴下、打滚！学会使用灭火器和如何维护灭火器。</p>

<p><input type="checkbox"/> 学会应对地震：记住蹲下、掩护、抓牢！ 尽量远离这些可能在地震中摇晃、坠落或摔碎的物品，以免受伤。地震震动结束后，请离开建筑物，撤离至户外集合避难。余震发生时，请同样采取上述保护措施！</p>

<p><input type="checkbox"/> 学会严肃对待预警信号：关注天气预报和官方发布的预警信息。根据官方预警中的建议及时调整家庭成员的活动，并依预警级别做好应对灾害的准备。若需撤离，安全疏散时一定要遵循不要讲话、不要奔跑、不要推挤、不要返回的原则。</p>
--

<p><input type="checkbox"/> 学会急救技能：已掌握了急救、简单搜救、使用无线通讯设备、游泳或社区救灾志愿服务等技能。</p>
--

<p><input type="checkbox"/> 记住紧急电话号码，如110 报警电话，119 火警，120 急救电话，122 交通事故报警。如遇紧急情况，请第一时间拨打以上电话号码，寻求专业人员的帮助！</p>
--

