

# 假期安全防范及遇险自救小贴士

假期既是广大同学放松身心、走亲访友、欢度佳节的大好时机，同时也是安全隐患、危机事故的高发时段。为了帮助广大同学度过一个平安、愉快的假期，我们特为大家准备了假期安全提示，希望大家增强安全防范意识，提高自救能力。

## 一、旅途防盗、防骗

1.离校、返校时，不要向陌生人透露家庭详细信息，更不要轻信他人；面临突发事件，要冷静、客观、机智地处理，若有必要，要迅速、及时地报告当地公安机关或拨打 110 电话报警。

2.不要携带大量现金。离校、返校前将现金存入卡内。

3.绝对不能乘坐黑车。大家出行尽量选择公交车、地铁和正规出租车，不要乘坐陌生人的车辆。

4.衣着打扮得体。女同学出行时要穿着得体，着装不要太暴露，且夜间出行时不要独自在危险路段行走。

5.随时与家人保持联系。出行时，请随时保持与父母的联系，告知父母相关的出行信息。

6.在外过夜时，请选择正规的酒店。正规酒店安全系数更高，遇到陌生人打房间电话或敲门要提高警惕，切勿上当受骗。

7.离校、返校途中建议结伴而行。如路程较远，建议大家和同学、朋友们结伴而行，相互间予以照应。

## 二、遭遇踩踏事件如何逃生

1.举止文明，人多的时候不拥挤、不起哄、不制造紧张或恐慌气氛。

2.尽量避免到拥挤的人群中，不得已时，尽量走在人流的边缘。

3.发觉拥挤的人群向自己行走的方向来时，立即避到一旁，不要慌乱，不要奔跑，避免摔倒。

4.顺着人流走，切不可逆着人流前进。

5.陷入拥挤的人流时，要先站稳，身体不要倾斜失去重心，不要弯腰捡东西。尽可能抓住坚固可靠的东西慢慢走动或停住，待人群过去后再迅速离开现场。

6.若不幸被人群拥倒，要设法靠近墙角，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣以保护身体最脆弱的部位（头、颈、胸、腹部）。

7.在人群中走动，遇到台阶或楼梯时，尽量抓住扶手，防止摔倒。

8.在拥挤的人群中，要时刻保持警惕，当发现有人情绪不对或人群开始骚动时，要做好准备保护自己 and 他人。

9.当发现自己前面有人突然摔倒，马上停下脚步大声呼救，告知后面的人不要向前靠近。

### **三、火灾现场的逃生办法**

1.发生火灾时要首先报警。

2.以最快速度逃离现场，冲出烟雾时要用湿毛巾捂住口鼻，不要贪恋财物。

3.楼房起火时通过楼梯逃生，不要使用电梯。

4.浓烟弥漫时不要直立行走，要低姿前进，身体保持在1米以下。

5.在室内发现外部起火，开启房门时，须先触摸门板，若发现发热或浓烟自门缝窜入，则不能贸然开门，而应设法寻求其他通道。若发现不热，要缓缓开启，并在一侧利用门扇作掩护，防止被烟气熏倒或热浪灼烧。

6.逃生时每经过一扇门窗，应随手关闭，以防止烟火沿通道蔓延。

7.要沿着标示有“安全出口”的通道逃生。如果下楼通道已被火封住无法通过，可将床单等撕成布条，系在一起，从窗口垂下，沿着布条逃生。

8.若身上着火，应迅速将衣服脱下或撕下，或就地翻滚把火扑灭，切记不要带火迎风跑动。

9.逃出火场危险区后，受害者必须留在安全地带，不要重新进入火场，如有情况，应及时向救助人员反映。

10.被烟火围困时，尽量待在阳台、窗口等易于被人发现和能避免烟火近身的地方。在白天可向窗外晃动鲜艳的衣物等；在晚上可用手电筒不停地在窗口闪动或敲击东西，及时发出有效求救信号。在被烟气窒息失去自救能力时，应努力滚到墙边或门边，既便于消防人员寻找、营救，也可以防止房屋塌落时砸伤自己。

#### **四、爆炸现场逃生攻略**

##### **1.家中或饭店煤气爆炸如何逃生？**

首先，最重要的是加强煤气使用的安全意识，防患于未然，如使用煤气或天然气之后别忘了关紧阀门。不要用过于破旧的液化气罐。当闻到浓重的煤气味，首先要寻找味道的来源，打开门窗，稀释有毒气体。这时不要輕易开灯，不要打明火，及时报警。

其次，当发生煤气爆炸时，如果是气体泄漏造成煤气罐或天然气管道外体燃爆，应该立即关闭阀门，再采取灭火措施。如果罐体爆炸或天然气管道爆炸，应立即离开现场。如果是邻居家发生爆炸，楼下的邻居，可以往楼下跑，如果是楼上的居民，则尽量不要从发生事故家的门前经过，寻找其他通道离开，如果没有，可根据形势先向高层转移，等待救援。事故发生后，不要好奇围观。

### 2.公交车起火爆炸后如何逃生？

公交车起火前总会有前兆，比如有焦味、糊味等异味，这时要提醒司机停车检查；如果刚刚出现火苗，要冷静处置，及时使用灭火器灭火。一旦发生猛烈的火苗窜起，要第一时间逃命，但要尽量保持镇静，不要乱了秩序。如果门窗不能打开，需尽快用生命锤或者钝器将门窗敲碎逃生，甚至可以将车顶的天窗使劲向上托，从车顶爬出逃生。

### 3.飞机起火爆炸后如何逃生？

飞机起飞后的6分钟和着陆后的7分钟内，最容易发生爆炸、失控、冲出跑道等意外事故。航空分析人士指出，有时候，乘客以为自己没有生还的希望，因此坐以待毙。但实际上，如果知道该怎么做，在飞机起飞和着陆意外中生还的几率相当高，飞机失事后一分半钟内是逃生的“黄金”时间。

**起火逃生守则一：**最重要的是要知道最近的紧急出口的位置，登机以后要数一数自己的座位与出口之间隔着几排。即使机舱内充满烟雾，仍然可以摸着椅背找到出口。

**起火逃生守则二：**在着陆时做好适当的准备。这时候不应坐落在位置上，而是应该双手交叉放在前排座位上，把头部放在手上，并在飞机着陆之前一直保持这个姿势。

起火逃生守则三：飞机停下之后，尽快走向出口，同时尽量保证安全。

起火逃生守则四：乘飞机旅行时着装应得体。尽量避免穿T恤和短裤，应该穿长袖衬衫和长裤，因为一旦起火长衣长裤可以提供更好的保护。最好不要穿凉鞋，以免脚部受到玻璃、金属等的伤害。

## 五、遭遇暴恐事件怎么办

1.面对突发事件不要围观凑热闹。

2.如果正处在公共场所暴力事件当中，首先尽量稳定情绪，观察现场情况，时机成熟时迅速撤走，远离现场。如果有沉重的行李，一定要扔掉。

3.如果无法逃离，可寻找大型遮蔽物遮掩自己并卧倒。

4.切勿激怒暴力事件实施者，更不要惊恐喊叫。

5.如果困在现场，应迅速在周围就地取材，寻找自卫武器，如消防斧、水果刀、玻璃碎片、敲碎的啤酒瓶、折断的拖把等。

6.恐怖袭击发生时，120到来的速度可能会滞后，要做好半个小时不来的准备。警车、救护车到来之前可先行自救，撕下内衣或者棉质衣物压住伤口止血。

7.逃到体力不支时，不要再跑，就地躲藏好，仔细倾听外面的情况，警笛初响时，切记不要出来乱跑，那时战斗才刚刚开始，救护车大量来到时，才是警方已经控制现场的信号。

## 六、车祸中如何逃生

1.汽车落水：从窗口或车门逃生

保持冷静，评估形势，用适当方法逃生。当水位高于车窗时，慢慢降低车窗，在水流进车身期间逃出。如电动车窗无法降下，需用工具或高跟鞋打破车窗。如车旁玻璃无法打破，尝试利用天窗或前后挡风玻璃窗离开。如无法从车窗逃生，尝试慢慢将车门打开，不过车外水压大，令车门很难开启。车门无法打开时需镇定，待车身入水到接近顶部时，尝试打开车门游出。此时车内外压力接近，车门较易打开。

## 2.翻车：首先要关引擎，防止汽油爆炸

翻车时，第一步要做的是关掉引擎，防止泄漏的汽油发生燃烧或爆炸；其次，双手支撑住车顶，双脚用力蹬在方向盘两侧的仪表台上，这样做能将身体固定住，然后解开安全带，慢慢让身体落在车顶上。最好要手足并用，紧紧攀住座位或内侧厢板，使身体随车体翻转。

## 3.撞车前一刻：把握好方向盘

撞车前，面对即将可能发生的撞车事故，唯一可以做的就是把握好方向盘，让撞车的后果降到最低。后排的乘客应让身子尽量向后躺，双臂夹胸、双手抱头。驾驶员也应尽量向后躺，双手撑住方向盘，尽可能减小方向盘对胸腹部的冲撞。从疾驶的车辆中跳车需注意姿势：身体抱成团，头部紧贴胸前，双脚双膝并紧，肘部紧贴身体两侧，双手捂住耳部，蜷曲着身子跳下，跳车后宜顺势滚动，以减轻与地面的冲撞力。

## 4.车祸被困：侧面车窗玻璃最容易敲碎

万一车门被卡，无论是什么车型，在有自控的前提下，只能打碎车玻璃逃生。逃生时选择打碎哪扇玻璃是很重要的。

前挡风玻璃是双层复合玻璃，即便被打碎，也不会散落，只能选择侧面车窗玻璃，用类似逃生锤的尖利物体进行敲击。

## 七、地震时的自救常识

### 1.地震时不要急

破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有 12 秒钟，在这短短的时间内千万不要惊慌，应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是平房，那么可以迅速跑到门外；如果住的是楼房，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或是桌子，床铺等下面，震后迅速撤离。

### 2.人多先找藏身处

学校、商店、剧院等人群聚集的场所如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌、椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序撤离。

### 3.远离危险区

如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖、陡坡、河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

### 4.被埋要保存体力

如果震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援人员。

## 八、雪灾来临时怎么做

1.要尽量闭嘴，防止风和雪灌入口中，引起呼吸道堵塞。

2.要注意节省体力，不要乱喊，节省氧气，等待时机以待救助。

3.注意观察自己所处的环境，努力创造出有利于自己生存的环境，注意是否有人路过。

4.雪灾后出行应注意：

(1) 远离机动车道。雪灾过后路上存有大量积雪，机动车辆在路上行驶时特别容易打滑，这也就使机动车辆的制动性能在一定程度上有所降低。横穿马路时，如果看见有机动车行驶过来，千万要小心，等车过去以后再穿越马路。

(2) 摔跤时用手撑地。雪后出行会更加困难，在道路结冰的路面上行走时要尽量慢行，观察好路面的情况，避免摔倒。如果不幸摔倒，要尽量用手部和双肘撑地，这样可以减轻后背、后脑勺撞向地面的冲击力，避免碰伤脑部等重要部位。

(3) 出门穿平底鞋。大雪过后在雪地上行走，切记提重物，走路时双手最好不要放在衣兜里，因为双手来回波动能使身体保持平衡，尽可能不要穿皮鞋。

(4) 出行归来尽可能进行保暖。

### **九、不慎掉入冰窟窿如何自救**

1.不要惊慌，一边大声呼救，一边双脚踩水，避免身体沉入冰水之中。

2.双手及双臂不要乱扑乱打，这样会使冰面断裂的面积加大。

3.细心观察四周破裂冰面，找到冰面最厚且裂纹少的部位。

4.身体靠近冰面最厚部位的边缘，双手伏在冰面上，双足打水，使下半身浮起，全身成一条直线。注意不要不上半



身浮起，也不要上半身压在冰面上，下半身在水下，这样冰面可以承受不了身体的重量而继续断裂。

5.双手张开，使全身与冰面接触面积加大，一点一点地用手肘爬动，带动身子逐渐离水。

6.离开冰窟口后，不要立即站立，要卧在冰上滚动或爬至岸边。

## **十、燃放烟花爆竹的注意事项**

1.燃放烟花爆竹注意火源，远离可燃油、气、棉花、草垛、压缩气瓶等一切可燃物。

2.燃放烟花爆竹应该仔细阅读使用说明，远离人群，手持炮竹应该抓握炮竹安全部位。

3.普通烟花类里面含有火药，点燃后人要尽快离开，保持 10-15 米左右的安全距离。

4.爆竹燃放应选在远离居民楼及空旷地带。

5.烟花爆竹属于对空气有害的易燃物，应尽量少燃放，以减少对空气的污染。