

主汛期已至，请收好这份应急指南

新华社记者 黄筱 黄韬铭

当前全国多地进入主汛期，降雨强度大、极端天气频发，台风“美莎克”已造成广西、海南、湖北等地受灾，超强台风“巴威”又紧随其后来势汹汹，形势严峻。面对突发自然灾害，掌握科学的防汛避险知识尤为重要。

防汛的关键在于“防”，防的要诀是“早”。汛情到来前，做到早知晓、早防范、早准备，才能赢得主动。

浙江省防汛防台抗旱指挥部相关负责人表示，要密切关注预警信息。气象暴雨预警分为蓝、黄、橙、红四个级别，由低到高，“不仅要知晓级别，更要看懂预警背后的行动指南”。他介绍，收到最高级别的“红色预警”（3小时内降雨量达100毫米以上）时，须停止所有户外活动，服从政府统一指挥，做好紧急疏散准备。

除气象预警，公众还需留意水利和自然资源部门发布的山洪、地质灾害和城市内涝风险预警，熟悉居住地周边地形，牢记低洼路段、河道沟渠、地下车库等危险区域，以及去住就近的高地、学校操场等应急避难场所路线。

家中备好“汛期应急包”。根据国家防灾减灾救灾委员会办公室发布的《家庭应急物资储备指导目录》，基础物资包括：按每人每天3升储备至少3天的饮用水和压缩饼干、罐头、自热米饭等方便食品。此外，多功能手电筒、救生哨、雨具以及救生衣或救生圈也是必备工具。专家提醒，家中的身份证、户口簿、银行卡等重要证件，务必用防水袋密封保存，以备转移时随身携带。

低洼地区居民，应提前在门口放置沙袋、挡水板，检查家中门窗密封性，清理阳台排水口，收回花盆等杂物，防止高空坠物。

预警信息如何让公众听得懂、用得上？记者在防汛一线调研了解到，基层预警播报模式正不断优化。

浙江省舟山市普陀区白沙岛基层干部徐曹恩化身海岛流动“大喇叭”，以接地气的方言传递避险预警信息。“阿公阿婆听牢，台风‘巴威’风力大，门窗全部关牢”“大风天少出门，勔（江浙方言里的“不要”）到海边滩去”，直白的本地话让老年村民一听就懂。

线下广播动员不停，线上预警同

步跟进。依托居民微信群，社区、乡村干部们实时转发台风路径、风雨预报，推送暴雨防涝、居家用电等汛期注意要点。

当暴雨倾盆、汛情来袭时，科学应对是关键。

在居家避险方面，若接到转移指令或家中开始进水，应第一时间断开电源总闸和燃气阀门，迅速向高楼层的坚固房间或屋顶转移，切记不要贪恋财物。在积水未退前，切勿盲目涉水探查或试图排水。

在户外出行方面，非必要不外出。若必须外出，避开积水路段，尤其要警惕井盖缺失、下凹式立交桥、涵洞等隐蔽危险区域。走路时尽量贴近建筑物，避开有漩涡的地方，防止跌入深井。远离变压器、电线杆等带电设施，若脚下发麻，立即单脚跳离。驾车遇到积水路段坚持“绕行原则”，若水深看不清路基，一律放弃通行；车辆一旦在积水中熄火，必须立即弃车撤离，防止水位快速上涨被困车内。

国家自然灾害防治研究院水旱灾害研究中心副主任、研究员孙洪泉表示，若在山区要特别警惕山洪、泥石流的前兆，如发现水流突然浑浊、山体有异响或裂缝，应立即向地势高处撤离。

如果已身处灾害发生地区，科学的自救与互救技能可能会成为绝境中的希望。

孙洪泉提醒，当遭遇山洪或泥石流时，绝对不能顺着溪沟谷的上下游或滑坡体的滑动方向跑，要迅速向垂直于泥石流或滑坡体两侧的高坡、高地快速逃离，越高越安全。若来不及逃离，应利用坚固物体原地避险，保护好头部。

若被洪水围困在建筑物内，应迅速转移到稳固的屋顶、大树等制高点。在等待救援时，要节省体力，利用醒目的衣物、手电筒、哨子等发出求救信号，并及时拨打110、119、120或当地防汛热线，清晰告知所处位置和险情。若不慎落水，尽量抓住木板、塑料桶等漂浮物，保持体力，向岸边缓慢移动。

互救须在确保自身安全的前提下进行，遵循“先救命、后治伤，先重伤、后轻伤”的原则。发现有人溺水，切忌盲目下水或直接拉手营救，应利用绳索、长杆、塑料空桶等工具施救；将溺水者救上岸后，先清理其口鼻异物，若无呼吸心跳，应立即实施心肺复苏，直至专业救援人员到达。

专家提醒，汛情过后不能掉以轻心。返回受损房屋前，须确认安全并检查房屋结构及水电燃气隐患。浙江省疾控中心环境与健康所副所长陆烨说，灾后极易发生肠道传染病，务必做到“喝开水、不喝生水”，坚决不吃被洪水浸泡或变质的食物；清理淤泥和垃圾时，要穿戴手套、防水鞋，做好环境消杀，若出现发热、腹泻等症状，应及时就医并告知医生涉水史。

新华社北京7月9日电

主汛期已至 请收好这份应急指南 (防范篇)

汛情到来前，做到早知晓、早防范、早准备

要密切关注预警信息



收到最高级别的“红色预警”
(3小时内降雨量达100毫米以上)时

- ⚠ 须停止所有户外活动
- ⚠ 服从政府统一指挥
- ⚠ 做好紧急疏散准备

家中备好“汛期应急包”



此外

多功能手电筒、救生哨、雨具以及救生衣或救生圈也是必备工具

专家提醒

家中的身份证、户口簿、银行卡等重要证件务必用防水袋密封保存，以备转移时随身携带

低洼地区居民

- 应提前在门口放置沙袋、挡水板
- 检查家中门窗密封性
- 清理阳台排水口
- 收回花盆等杂物防止高空坠物

新华社发（梁晨 制图）