



7月20日，郑州市内，市民在转移物资。
 新华社记者 朱祥 摄

这样自救

收好这份避险指南 关键时刻救你一命

暴雨洪灾来袭如何应对？收好这份避险自救指南，关键时刻能救命！

个人户外自救

寻找稳固的高地

1. 地势较高的广场、坚固的多层高层公共建筑的2楼以上区域(高于水面)。
2. 避免在桥梁，尤其是河道上的桥梁上避险，因为河道形成洪涝可能会冲垮桥梁。

避免进入危险区域

1. 避免登上河堤等防汛设施，超强洪水有可能冲垮堤防或者漫过堤防。
2. 避免进入建筑物的地下部分，以免水漫入地下。
3. 避免进入地铁等设施。
4. 不要进入地下涵洞、过街隧道等。
5. 不要进入地下人防工程。
6. 不要进入地下商街。
7. 避免靠近老旧建筑物。
8. 远离山坡，雨太大可能会造成次生灾害，如泥石流等。
9. 不要站在树下和树旁，不要靠近广告牌。
10. 不要站在下坡道上，以及汽车后面，水冲下来，连车带水撞到，会很危险。

不要开车到处跑

1. 不要开车到处跑，暴雨之下，地面情况完全被掩盖，无法准确判断积水情况，一旦滑入低地，十分危险。
2. 尽快离开公共交通设施。暴雨之下，公共交通设施也存在危险，无论是公交车、地铁、出租车，乃至高铁等都可能中断，在地下停运的地铁、在低洼地带的公交车，都非常危险，离开交通工具，找到安全位置。
3. 如果离开交通工具，最好保持集体行动。全车人一起撤离，最好彼此手拉手，确保无人掉队。
4. 在暴雨下，积极寻找安全位置的时候，不要急着去打电话、发朋友圈、自拍、玩手机等，雨水可能会损坏手机、太早消耗掉存电，后果可能很严重。
5. 找到高地，在确保自身安全的情况下，再去使用电话和外界联系。

远离电力设施

1. 避险过程中一定要远离电力设施，远离高压线、高压电塔、变压器，远离有供电危险标志的一切物品。
2. 远离电线和绳索状的物品。
3. 远离电闸、配电箱。
4. 在无法确保身体和手干燥的情况下，不要碰触插座、开关等带电设备。
5. 避免站到露天的高处，避免雷击。

个人通信

1. 在户外遇险，要确保手机能支持到救援人员抵达、确保自己在得到安全后还有能力和亲友联系，因此节约用电！
2. 在离开交通工具的时候，可以给亲友发个消息，无论微信还是朋友圈，标记自己的位置、车辆的位置、自己撤离的计划，然后和大家一起撤离。
3. 到达安全位置后，再发一条信息，标记自己当前的位置和身边

人员的情况，告知大家自己暂时安全，并为了节省电力会减少和外界联系。

4. 如果周围水情已经导致自己无法离开，可以立刻向警方汇报自己所处位置、有多少人、周围水情、紧急通信方式等，然后停止使用手机，等待救援。
5. 如果周围环境支持你给手机充电，或者你手中有富余的充电宝等，可以立即充电，但是减少使用手机。

社区自救和居家自救

1. 在灾难来临时，居委会就是最基层的离你最近的政府。积极和居委会取得联系，和自己的楼长、单元长取得联系，就能快速组建居民自救集体。
2. 低楼层的人员应立即做好转移的准备。如果水没有漫进单元，可以利用这个时间，做人员转移的准备，整理需要携带转移的物资。
3. 老弱病人等需提前进行转移。如果可能，申请借住到高层的邻居家中。如果不便，可以暂时在高层过道、楼梯上进行安顿。
4. 提前备好老人、儿童和病弱人士使用的必要用品。
5. 断掉家中的电源，避免家中进

水导致设备短路和电线短路，造成电火灾。

6. 关闭各级燃气开关，避免燃气泄漏。
7. 随身携带手机、充电线、充电宝，确保有通信能力。
8. 关闭门窗，尽量避免进水。
9. 可以随身携带一些备用的食物，如饼干、方便面等。
10. 如果家中有游泳圈、充气艇、充气床等物品，可带在身边。
11. 可随身携带水果刀、剪刀、创可贴、外用消毒药物、抗生素，以及家人日常使用的药物等。
12. 如果有救助用的绳索之类的，也一并带好。

企事业单位自救

1. 在暴雨和洪水来临的时候，不必要求全员在岗，而应该及时组织人员撤离到安全位置，积极应对下一阶段的事态。
2. 企事业单位如确保安全，应积极启用自己手中的救援物资。做好救援物资的管理和分发，在确保自身安全的情况下，对临近地区的人员提供必要的支援。
3. 企事业单位如有确定安全的场地(如地势较高的广场、可容纳较多人员的房屋等)，可积极做好开放接纳避险人员的准备。
4. 企事业单位可以组织自身的安保团队，负责自己物业和辖区范围内的秩序管理，并设法和

当地公安部门取得联系，将现场情况及时上报公安部门，获得相关的指导。

5. 在确保安全的情况下，企事业单位应该设法打通自己周边的通道，使用自己的通信设施、信息发布设施和户外设施，对外发布信息，告知自身安全情况、人员情况、可提供场地情况、可提供物资情况。
6. 在可能的情况下，设法保证提前储备好水、粮食、食物、卫生用品等。除可以确保本单位驻留人员使用外，必要的情况下还可以救助需要的人。

据央视新闻微信公众号

亲历郑州地铁5号线 惊险3小时 水漫胸 缺氧

7月20日，郑州地铁5号线五龙口停车场及其周边区域发生严重积水现象。雨水倒灌入地下隧道和5号线列车内，乘客困于车厢中。其间，不断有5号线列车内的消息及视频传出，视频显示，车厢内积水一度漫至成人的胸部乃至头部。

21日3时10分，地铁隧道内被困人员已全部转移至安全地带。据央视新闻报道，此次暴雨洪灾，郑州地铁共疏散群众500余人，其中12人经抢救无效死亡、5人受伤送医。

丁小佩是河南交通广播的一名记者，在完成采访乘地铁回家时，和其他乘客一起被困在了5号线上。被困后，她在社交媒体上不断发出现场视频记录和求助信息，受到各方关注。她当日晚6点左右被困，至晚上9点30分左右被救出。她回忆，当时，随着车厢内的水位越来越高，上层的空气越来越稀薄，缺氧成为被困人员遇到的最紧急的问题。后来有人拿着消防器材砸车厢窗户，窗破后氧气问题得到缓解。“自救是为了后面的获救。”她说。

“前面有光了，有人来救我们了！”随着救援人员的到来，车厢内有人开始高喊。令丁小佩印象深刻的是，消防员到达现场后，现场的节奏开始变得平稳，大家主动让被困的老人小孩先离开现场。

据澎湃新闻



视频截图