

家庭安全计划

从了解到行动



Save the Children
救助儿童会

© 救助儿童会 2020

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、改编本出版物的，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	12117	报时台
119	火警	12119	全国森林防火报警
120	急救	12121 / 96121	天气预报
122	交通事故报警	12122	全国高速公路救援
114 / 12580	电话导航平台		

灾害发生时，你可能

会暂时打不通以上电话，不必担心，请保持电话畅通，以备紧急之需。

家庭安全计划



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！

家庭安全计划的三步骤：



第1步：
了解并减轻风险



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害发生前减轻风险，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。

开始之前，我们需要知道：

家庭安全计划的意义和制定方法

「我们为什么要制定家庭安全计划？」



如果没有事先的计划和准备，灾害发生时人们往往手足无措、无法应对，造成财产甚至生命的损失。但是，如果在灾害来临之前采取一些有效措施，就可以降低灾害带来的负面影响。

研究表明，只有在下列情况下，人们才会更积极地采取减灾行动：

- 知道减轻灾害风险的具体措施
- 确信这些减灾措施是行之有效的
- 认为自己有能力实施这些措施

如果我们做到了以下选项就在前面打勾

我们如何制定
适合自己家庭的安全计划？

- ☐ 家庭的所有成员共同参与和讨论
- ☐ 跟随这本手册的详细步骤，找出家里的风险和可用的资源，制定家庭安全计划并加以演练
- ☐ 每6个月更新一次家庭安全计划



还在等什么？马上和我们的家人一起行动起来吧！

第1步 了解并减轻风险



第1步：

了解并减轻风险

你知道身边可能存在的安全隐患有哪些吗？怎样避免发生危险？让我们开始为家庭制定安全计划吧！

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？



○ 卧床 / 卧在沙发上抽烟



○ 小孩玩打火机、火柴、蜡烛



○ 燃气灶火开着，旁边有易燃物（洗碗布）



○ 纸箱和杂物堆满逃生疏散通道



○ 电动自行车充电时间过长或在室内充电



○ 接线板超载或使用质量不合格的接线板



○ 湿着手插、拔插头



○ 家住一楼，地势低洼或者靠河，容易被洪水淹没



○ 家在地震多发地区，书架 / 衣柜未固定到墙上，柜子上放了花瓶或重物，或安装了装饰吊灯



○ 烟花爆竹存放地，违章 / 临时建筑



○ 易燃易爆物保存不当，煤气罐、鞭炮裸露在外

家庭安全计划



- ☐ 家所在的房屋或者楼房没有避雷针



- ☐ 家在台风多发地，但是窗户不够结实，屋顶漏雨



- ☐ 雷电天气时在窗边玩手机



- ☐ 车辆拥挤、交通混乱的路段



- ☐ 食用过期、变质食品导致食物中毒



- ☐ 家里的药放在幼儿能够轻易拿到的地方，被幼儿误食



- ☐ 喝未经煮沸或处理的自来水或井水、河水



- ☐ 患有流行性感冒或其它传染病的情况下，不戴口罩

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？

家中有哪些物品、家人的哪些行为容易引发火灾？

家里有没有危险品？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？

对于这些安全隐患，哪些是我们可以立刻采取措施的？

请立即采取行动！



小贴士：记得出游时也要关注周围是否存在安全隐患哦！比如：是否会通过事故多发路段、所在建筑物是否安全、所住酒店是否有安全逃生通道且通道是否畅通等等。

第1步 了解并减轻风险

B. 许多风险都可以避免或是将损失降到最低。

下面都是减轻风险的措施，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。



定期对房屋进行隐患排查和维护

你和家人找出并及时维修易受火灾、地震、强风、洪水与恶劣天气破坏的地方，以防房屋受潮受损。



消除火灾隐患

为减轻火灾危害，你和家人已将家中的火灾隐患一一消除。



妥善保管重要物品

你和家人已妥善保管好有重要意义、价值的物品及其他贵重物品。



尽量减少并储存好危险品

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。

小贴士：危险品包括易燃、易爆、有强烈腐蚀性、有毒和放射性等物品，如高浓度酒精、汽油、温度计中的水银、鞭炮等。具体措施如下：

- 限制危险品存量，清除或单独分开存放危险品。
- 将有毒、易燃物品存放于密封带锁的金属柜中，以防发生火灾、有毒物质混合和危险物品泄漏。

家庭安全计划



○ 保护好宠物与牲畜

- 采用房屋保护措施保护房屋外的建筑、牧场与畜栏。
- 给宠物接种疫苗，避免其感染传染性疾病。

○ 保持良好的卫生

- 使用肥皂和清水彻底洗净双手。
- 使用厕所或通过其他干净卫生的方法排便，切勿在户外或水源附近排便。
- 保护水源与食物免受污染。



如果有没做到的，请立即行动吧！

C. 以下举例说明几种常见灾害和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

- 不要选址在已知地震断层上、或距离已知地震断层方圆15米以内的区域修建房屋。
- 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壁或地面上。
- 你和家人可以将电视、电脑以及其它电子器件妥善放置，画和镜框固定在墙上。



小贴士：地震的摇晃可能会让这些东西坠落、破碎、倒下，不仅会导致财产损失（如需要修理、重新购买等），还可能造成人员受伤和死亡。

第1步 了解并减轻风险

洪水或暴雨

- 不要住在容易泛滥的河边。
- 避免在距离涨潮海岸线200米以内的区域修建建筑或居住。



- 房屋如建在可能受洪水影响的区域，需要提升地基以抬高房屋。电线线路应距地面1.2米，合理设计墙体，以确保排水孔可排出洪水。
- 为防止洪水或暴雨夹杂的杂物损害房屋，你家或社区可能需要挖水渠。

风暴和台风

- 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、防风玻璃、防风遮板或贴上了玻璃窗贴膜。



- 在风季来临之前，用胶带以“米”字型加固窗户，并对屋顶进行检修，包括固定或更换松动的瓦片等。

? 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：

此外，你和家人还可以关注

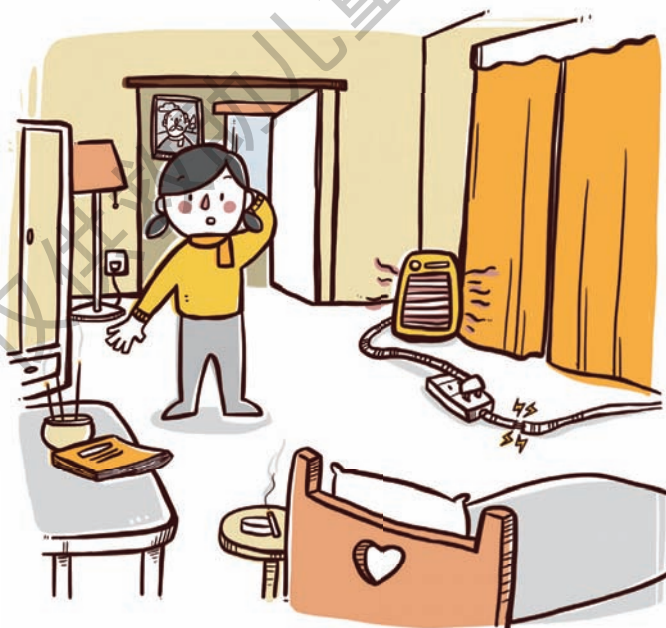
本地、本省以及国家层面的减防灾和应急计划并提出你们的期望。

安全小游戏： 消除你身边的安全隐患

找一找，下图中有哪安全隐患？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32-33页。

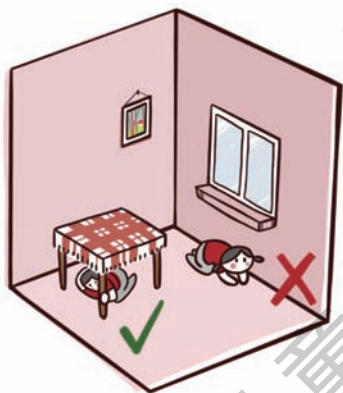
第2步 做好准备和计划



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！

B. 准备应急物资



准备鞋子、手电筒等紧急逃生用品

你和家人需在床边备有鞋子和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，在家里和车上各备一个应急包，其中应尽量涵盖6个类别，下面是每个分类的具体物品（可根据家人需求酌情调整）：



小贴士：需要定期检查应急包中的应急物资，并注意食品、水、药品等物资的有效期，适时更换。也建议定期备份重要文件与地址电话通讯录，并告诉紧急联系人如何获取。

第2步 做好准备和计划

针对不同的常见灾害，需要准备的其他物资



火灾：

- 准备家庭用灭火器、灭火毯、水桶、沙和消防面罩。
- 如果有条件，安装烟雾报警器。
- 定期检查灭火器、烟雾报警器和其它灭火装备，更换过期的物品和电池。



流行病或传染病：

- 退烧药；
- 口服补盐液（自制配比：1升水，6茶勺糖，半茶勺盐）；
- 足够的食物；
- 必要的基本药物。



台风：

- 在家中备好用于保护房屋的材料工具，如：钉子、铁锤、锯子、铁撬、沙子、铁铲、沙袋、挡板等。
- 在台风活跃季，多储备一些水、食物和生活必需品，并给车辆加满油，以备撤离之需。



洪水、洪涝：

- 在洪水和洪涝多发期，需要多储备一些水、食物和生活必需品，以及保暖用的衣物。
- 你家或社区需要在房屋最高层备有漂浮设备或救生衣，并准备沙袋。

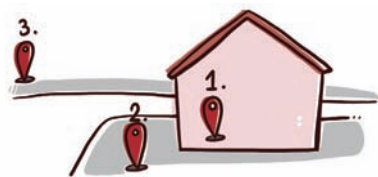
此外，你和家人还可以：

了解所住的村或居民小区和社区有哪些应急资源（灭火器、逃生通道、防洪沙袋等），并知道这些资源所在的位置以及如何获取！



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，有什么其他物品可以起到类似的作用呢？如挡洪板？

C. 全家商量一下，如果发生灾害，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（如离家最近的应急避难场所）：_____

要确保家里所有成员都知道哦！



小贴士：

应急避难场所是用于民众躲避火灾、爆炸、洪水、地震、疫情等重大突发公共事件的安全避难场所。一般来说，是可供应急避难或临时搭建帐篷和临时服务设施的空旷场地，通常位于社区广场、社区服务中心、公园、绿地、体育场等公共服务设施内。有些地方方的学校也会作为应急避难场所。

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；



如果住在高层建筑，请找到建筑的紧急通道和出口（地震、火灾等紧急情况不能使用电梯）。



第2步 做好准备和计划

2. 确定安全会合地点

在屋外选择一个安全的会合地点。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

讨论并确定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。



此外，你和家人还可以：

- 了解所住的村或居民小区和社区的应急预案、谁是应急负责人以及联系方式。
- 参与村或居民小区和社区应急预案的制定或演练。



家庭安全计划

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，建议：

- 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：_____

请注意，

紧急联系人最好是住在另一个地区（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，大家都很惊慌，想要打电话确认家人和朋友是否安全。如果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，会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，会减少本地通讯网络负担。

你的简单行为，可能会帮助他人得救！

第3步 学会应对技能



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！



- ☐ 学会急救技能 ☐ 学会应对各类紧急情况（如火灾、地震、传染病、台风、洪水等）
- ☐ 学会严肃对待预警信号 ☐ 学会关闭水电和燃气 ☐ 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. 如果遇到火情：



火苗灭

如果发现小火苗，可以用灭火毯、浸湿的棉被盖住起火部位，或使用灭火器将火扑灭，如果上述操作无效，请立即撤离！



大火逃

如果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！



快报警

及时拨打119报警电话，报告清楚起火地点、有无人员被困、有无倒塌爆炸的风险。



小贴士：

如果发生电器起火：

不可用水灭火，应当用干粉、二氧化碳、四氯化碳等灭火剂扑救，使用时注意保持足够的安全距离，通常不小于40cm。也可用干燥的沙土、棉被、棉衣盖住火苗。



如果被烟雾包围：

镇定下来，用鼻子呼吸，尽量减缓呼吸；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，如果房门变热，不要打开房门。考虑撤离路线的安全，例如，不能使用电梯而应该走楼道。



如果被困房中：

用湿布堵住门缝，防止烟雾从门下渗入房内。

发出求救信号并拨打119，等待救援。

第3步 学会应对技能

如果身上着火：



不要乱跑



原地趴下



来回打滚

小贴士：

如果他人身上着火，也可采取相同措施：
将其推倒，并帮助翻滚身体；
用毯子、衣物覆盖着火部位；
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：



检

检查灭火器压力表（指针在绿色区域表示可正常工作），将瓶体颠倒晃动，使筒内干粉松动



拔

拔出铅封



提

提起灭火器，握住喷粉软管的前端



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

■

小贴士：请注意，使用灭火器灭火要在上风方向且距离火焰2米左右。

B. 如果感觉到晃动，可能是地震！请立即：



蹲下

蹲下跪在地上，以免摔倒，尽量蜷缩身体；



掩护

护住头部和颈部，防止身体重要部位受伤；



抓牢

在地震结束前，抓紧防护物。

想一想



- 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。
- 如果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。



第3步 学会应对技能



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。车内人员做防撞击姿势，保护好头颈。



地震震动结束后，请离开建筑物，撤离到户外安全场所避难。

余震发生时，请同样采取上述保护措施！

如果需要撤离，为了安全，一定要遵循以下四个原则：



不要讲话

（以防听不清撤离指示）



不要奔跑

（以防受伤）



不要推挤

（以防伤及他人）



不要返回

（以防发生危险）

C. 如果你住在台风多发区：

在台风活跃季



- 密切留意最新气象信息及预警信息发布，并根据预警调整自己的活动。



- 清理残渣和松动的物件，将放置在阳台的物品搬入室内，以免因台风坠落而造成人员伤亡或财产损失。

在台风来临时

- 尽量不要出门并且关好门窗。如果当地有关部门要求撤离，应按指示撤离。
- 如在室外，尽快转移至室内，不要在旧房、临时建筑、电线杆、树木、广告牌等地方躲风避雨。



- 比地面低的道路、隧道和地下人行通道在暴雨中容易浸水，请不要从这些地方经过。

第3步 学会应对技能

台风过后

- 台风引发局部暴雨时，河流和水渠有泛滥的可能性，水流会变得非常湍急，绝对不要接近。
- 台风暴雨后在雨水中行走应穿上雨靴防护。
- 观察建筑受损情况，远离受损建筑。
- 保持良好的卫生习惯，避免食用可能受到污染的食物和水。



D. 如果遇到雷电天气，请注意以下安全规则：

如果身处室内

- 不要在户外和窗边使用手机或有线电话。
- 不要开窗户，不要把头或手伸出户外，更不要用手触摸窗户的金属架。
- 尽可能地关闭各类家用电器，尤其是具有信号接收功能的电视、电话、电脑，并拔掉电源插头，以防雷电从电源线入侵，造成火灾或人员触电伤亡。



如果身处室外

- 听到雷声要立即返回室内！
- 如正在划船或游泳，应立即上岸，离开沙滩并到安全的地方躲避，远离水域。
- 不要站在树下。



家庭安全计划



小贴士：

30/30闪电原则：

- 从看到闪电后开始计时，如果在30秒内听见雷声，则说明有被闪电击中的危险，应立即寻找躲避处；
- 在最后一道闪电过去30分钟后方可离开安全区域。在未确定危险是否已经结束前，留在安全区域内。半数被闪电击中身亡的意外都发生在风暴过后。

● 防雷击蹲伏姿势：

- 身体下蹲；
- 重心放在脚尖；
- 双脚脚踝紧贴在一起；
- 捂住耳朵。



小贴士：如果头发竖起或皮肤感到刺痛，重量较轻的金属制品开始震动，或闪电与雷鸣只间隔一两秒的时间，你应立刻做出防雷击蹲伏姿势，防止电流伤害重要器官，人与人之间保持距离。

E. 如果遇到暴雨天气，请注意以下安全规则：

- 可在家门口放置挡水板、堆置沙袋或堆砌土坎，以防住房发生内涝。
- 危旧房屋内或在低洼地区的人员应及时转移到安全地方。
- 室外积水漫入室内时，应立即切断电源，防止积水带电伤人。
- 立即停止户外活动，包括田间劳作。



- 如果驾驶汽车：
 - 遇到路面或立交桥下积水过深时，应尽量绕行，切勿强行通过。
 - 如果汽车在低洼处熄火，千万不要在车上等候，尽快下车到高处等待救援。

第3步 学会应对技能

F. 如果可能发生洪水、洪涝，请注意以下安全规则： 密切关注洪水预警，根据预警调整家庭活动计划。

如需撤离：

- 听从预警指示，带上应急包，撤离至高地或就地避难，或使用提前备好的漂浮设备撤离至安全避难场所。切勿徒步淌过洪水。
- 撤离时，保护好重要档案、文件与电子设备。
- 确定安全以前，不要返回住所。



如果来不及撤离：

- 就近寻找门板、桌椅、大块的泡沫塑料等能漂浮的材料逃生，尽量把身体固定在漂浮物上，以免被洪水冲走。
- 如果被洪水围困，想办法发出求援信号，电话求援时应尽量准确报告被困人员的情况、方位和险情。
- 千万不要游泳逃生，不可攀爬带电的电线杆、铁塔，不要爬到泥坯房的屋顶。



洪水洪涝过后：

- 不吃腐败变质或被污水浸泡过的食物。
- 清除过水区域的污泥。
- 清除室内外积水，清洗家具，整修厕所，灭蝇灭鼠。
- 保持皮肤清洁干燥，保持手部卫生，患有皮肤病者尽量避免下水劳动。



G. 如果你所在地区暴发了流行病或传染病， 请保持良好的个人、家庭和公共卫生习惯：

勤洗手、保持双手卫生



- 以下情况时务必洗手：咳嗽或打喷嚏后，饭前、便后、处理食物前后，照顾病人时，手脏时，处理动物或动物排泄物后；
- 用肥皂和自来水洗手；
- 洗手六步走



洗手歌：



淋湿小手擦肥皂
搓出泡泡准备好
掌心相对搓一搓
手心手背搓一搓
十指交叉搓一搓

两手相扣搓一搓
手握拇指搓一搓
指尖手心搓一搓
搓手至少二十秒
流水冲掉手泡沫

捧水冲洗水龙头
关好水后擦干手
洗手步骤要记牢
细菌细菌远离我

定期洗澡：经常用清水、肥皂沐浴。

当你咳嗽或打喷嚏时，
用纸巾或弯曲的手肘捂住口鼻，
立即处理掉纸巾并洗手。



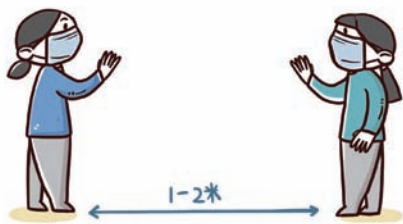
请注意：在没有洗手的情况下，避免用手触摸口、鼻、眼。

采取恰当的居家防控措施：

- 做好居室通风换气并保持整洁卫生，自然通风或机械通风每日2-3次，每次不少于30分钟。
- 桌椅等物体表面每天做好清洁。
- 养成安全的饮食习惯：从正规渠道购买冰鲜禽肉，处理生食和熟食的菜板及刀具要分开；处理生食和熟食之间要洗手；食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。
- 密切关注发热、咳嗽等身体症状，出现此类症状应及时就医。
- 如果在传染病暴发期间，家庭面临食物短缺的状况，请向社区寻求帮助。

第3步 学会应对技能

为保持良好的卫生习惯，建议还要做到以下几点：



社交场合保持距离

- 互相问候时避免进行身体接触；
- 尽量与他人保持1-2米的安全距离；
- 尽量避免在人流密集的场所活动；
- 限制不必要地探访病患或医院，避免并限制在无保护的情况下与病患近距离接触。

关注并听从官方卫生部门关于预防和保护性措施的建议：

- 使用恰当的防护装备，如口罩、手套等。
- 学会正确佩戴、摘取、更换和丢弃口罩。



- ① 戴口罩前
需洗手



- ② 按压口罩上部的
横条，使其弯曲，
直至贴合你鼻子
的形状



- ③ 上下调节，将口罩的
褶皱展开，直至能完
全覆盖你的口鼻和下
巴，并贴合面部



- ④ 使用时避免用手
接触口罩正面



- ⑤ 从后面取下口罩，
取下后洗手



- ⑥ 将更换下来的口罩立即
弃置于封闭的垃圾桶内



小贴士：使用完一次性口罩后，或是非一次性口罩变得潮湿后，请立即更换新口罩，不要重复使用一次性口罩。

H. 如果步行或乘车出行，请注意：

步行安全三步骤：

一停/慢

停在安全的位置、避开遮挡物



二看

左看-右看-再看，同时听声音辨别车辆的方向和距离



三通过

在有把握的情况下再快速通过



乘车安全：



驾驶或乘坐汽车时，系好安全带，儿童需使用安全座椅；



驾驶或乘坐摩托车、电动自行车或骑自行车时，佩戴好安全头盔，行车需遵守交通规则。电动自行车和自行车均不要进入机动车道。



小贴士：建议从儿童出生开始配备儿童安全座椅，直到儿童长高到可以使用车内原配安全带为止。

驾驶自行车必须年满12岁，驾驶电动自行车必须年满16岁！

发生交通事故时：

- 必须要在第一时间内亮起车辆的危险警告灯，并在车后设置三角警示标志，防止后车追尾。
- 如果有人受伤，切勿移动伤者，除非伤者面临危险（如着火、有毒物体渗漏）。不可给伤者喂任何食物或饮料。
- 拨打交通事故报警电话122，说明事故的发生地点、时间、车型、车牌号码、事故起因、有无发生火灾或爆炸、有无人员伤亡、是否已造成交通堵塞等。说出你的姓名、性别、年龄、联系电话。



第3步 学会应对技能

I. 请注意家庭用电、用气、用煤安全!

如果发生触电事故:

- 辨认触电症状: 人体触电后, 局部表现有不同程度的烧伤、出血、焦黑等现象, 可能会出现全身机能障碍, 如休克、呼吸心跳停止。
- 使人体和带电体分离: 立即拉下电闸断电, 若无法及时找到或断开电源, 可用干燥的竹竿、木棒等绝缘物挑开带电体, 切勿直接进行肢体接触。



如果发生燃气泄漏:

- 应及时关闭气阀, 同时打开窗户进行通风。
- 切勿使用火柴、打火机等明火设备。
- 不可开启或关闭任何电器, 更不要在现场拨打手机和电话, 应尽快按家庭逃生路线到室外安全集合地点, 再拨打119报警。



- 如果中毒较为严重、出现昏迷, 要将患者迅速移至通风良好、空气新鲜的地方, 松解衣扣, 保持呼吸道通畅, 清除口鼻分泌物, 立即拨打120急救。



如果液化气瓶起火:

- 只要气瓶是直立放置, 燃烧的火焰就不会直接烧到瓶体, 钢瓶也不会发生爆炸。可以用湿毛巾等直接覆盖阀门灭火, 并关闭阀门。
- 若瓶身倾倒, 应就近隐蔽或卧倒, 护住头部等重要身体部位。当爆炸结束后或未发生爆炸, 应快速撤离。
- 如果火势过大, 应用沾湿的口罩、手帕或衣角捂住口鼻, 躬身快速撤离现场。



J. 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，并依据预警级别做好应对灾害的准备。

K. 遇到任何紧急情况，请：

立即关闭水、电、燃气的总阀门，熄灭所有明火（如火花或烟头）



水：拧紧水管总阀门



电：关闭家庭配电箱的电源总闸



燃气：将燃气阀门旋转至关闭位置（该阀门一般位于家中热水器或是燃气炉附近）

L. 学习急救技能

你知道吗？

掌握一定的急救技能，在你和家人遇到紧急或者突发事件时会很有帮助。

急救技能包括紧急处理头部创伤、休克、骨折、中毒、咬伤、哽噎等不同情况的方法，例如：止血、包扎、固定、搬运和心肺复苏等。



建议家中至少有一位成人

参加急救技能的培训，可在当地红十字会等机构报名参加急救培训。

第3步 学会应对技能

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

充分考虑部分成员的特殊需要：

在制定安全计划的过程中应考虑

儿童、老人、残障人士或有特殊需求的家庭成员，并充分考虑他们的特殊需要。



儿童

你的家里有儿童吗？如果有，请考虑以下建议：

- 考虑不同年龄段的儿童需求特点，比如：应急包内应该考虑放少量婴儿的尿不湿或是1个幼儿的小玩偶。
- 对于低幼年龄的儿童，家庭安全计划中要安排成人带领他们撤离。
- 5岁以上的儿童可以不同程度地参与制定家庭安全计划。参与该过程对儿童来说是很有效的体验式安全教育。

老人

你的家里有老人吗？如果有，请考虑以下建议：

- 对于行动不便的老年人，在家庭安全计划中要安排家人协助其撤离。
- 家庭应急包中需要包括老年人常用的药品。

家庭安全计划

残障人士

你和家人制定的家庭安全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）**

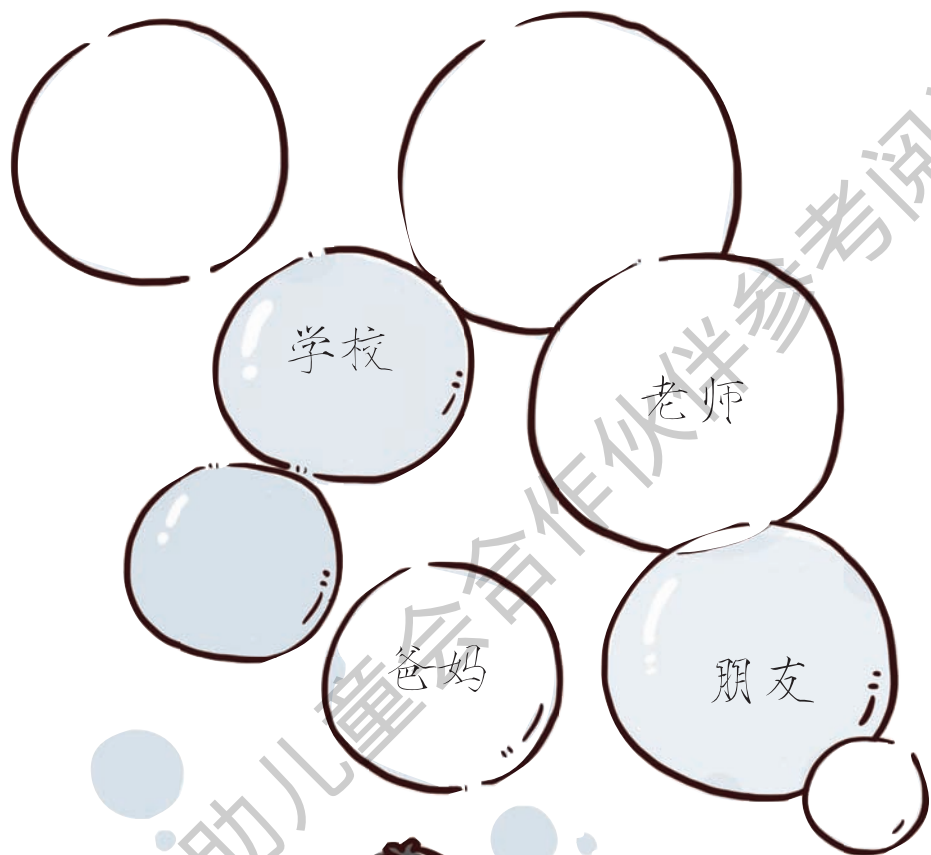
是否可以提前告知可能发生的情况，使之形成良好的心理预设而避免产生情绪问题？

做到了平等和参与：

让这些有特殊需要的成员有机会参与安全计划的制定和实施，倾听他们的诉求，并充分考虑和回应他们的特殊需求。

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！

你可以向谁宣传家庭安全计划呢？

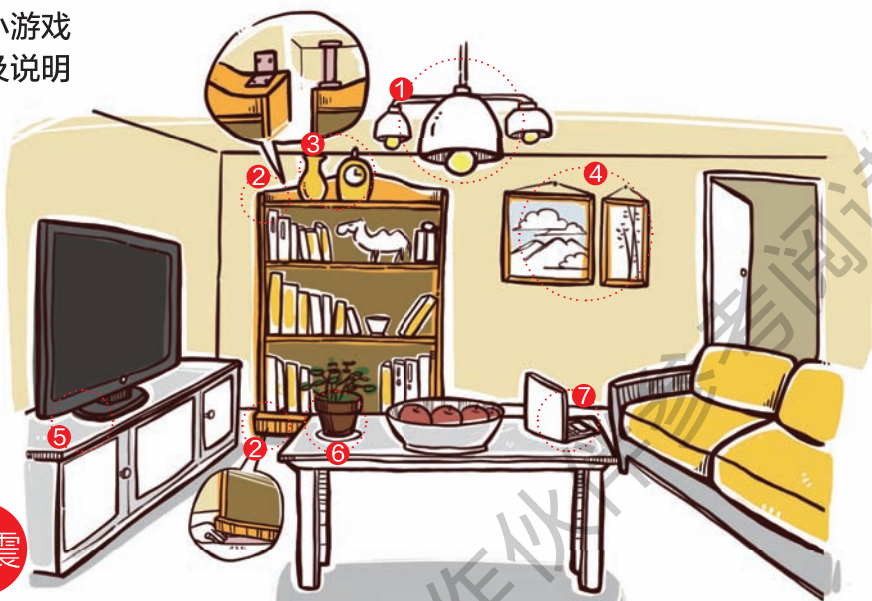


让我们都成为家庭安全计划的宣传大使吧！



安全小游戏 答案及说明

地震



火灾



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，不仅会导致财产损失（如需要修理、重新购买等），还可能造成人员受伤和死亡。

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）把高而重和容易移动的家具、设备、大型电器、照明器材等物品都固定在墙壁或地面上。

（b）把电视、电脑以及其它电子器件妥善放置，画和镜柜固定在墙上。

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：接线板

说明：取暖器的插座没有插稳，或接线板的电线老化，容易产生漏电、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：书本放置的位置离正在烧的香太近，容易起火。

总的来说，建议你和家人注意经常检查和消除火灾隐患，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。

家庭安全计划清单

本清单旨在帮助家庭成员在灾害发生前减轻风险，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。

请遵循以下家庭安全计划制定原则：

- ☐ 家庭的所有成员共同参与和讨论，根据本清单制定家庭安全计划。
- ☐ 家庭安全计划需每 6 个月更新一次并加以演练。

第 1 步：了解并减轻风险

- ☐ 定期排查家里和周边环境中的安全隐患。

采取减轻风险的措施：

- ☐ 房屋严格按照建筑条例建造。
- ☐ 定期对房屋进行隐患排查和维护。
- ☐ 消除火灾隐患。
- ☐ 妥善保管重要物品。
- ☐ 尽量减少并储存好危险品。
- ☐ 保护好宠物与牲畜。
- ☐ 保持良好的卫生。

针对不同的灾害，需要采取不同的减灾措施：

- ☐ 地震
- ☐ 洪水或暴雨
- ☐ 风暴和台风
- ☐ 关注本地、本省以及国家层面的减防灾和应急计划并提出你们的期望。

第 2 步：做好准备和计划

确保了解以下信息：

- ☐ 各个房间内最安全的避灾位置在哪里。
- ☐ 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！

准备应急物资：

- ☐ 准备鞋子、手电筒等紧急逃生用品。
- ☐ 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，在家里和车上各备一个应急包，其中应尽量涵盖 6 个类别：食品和水、日常工具、医疗物品、卫生防护、通讯信息、重要文件。
- ☐ 定期检查应急包中的应急物资，并注意食品、水、药品等物资的有效期，适时更换。
- ☐ 定期备份重要文件与地址电话通讯录，并告诉紧急联系人如何获取。
- ☐ 常见灾害的物资准备：为了应对家庭火灾、台风、洪水等常见灾害，已准备了相应的物资。
- ☐ 了解所住的村或居民小区和社区有哪些应急资源（灭火器、逃生通道、防洪沙袋等），并知道这些资源所在的位置以及如何获取。



确定灾害发生后你和家人到哪里会合：

- ☐ 屋内会合处：_____
- ☐ 屋外会合处：_____
- ☐ 街区外会合处（如离家最近的应急避难场所）：_____

要确保家里所有成员都知道哦！

- ☐ 开展家庭逃生演练：（1）寻找紧急出口；（2）确定安全会合地点；（3）从最近的出口逃出；（4）安全前不要返回。

- ☐ 了解所住的村或居民小区和社区的应急预案、谁是应急负责人以及联系方式。

- ☐ 参与村或居民小区和社区应急预案的制定或演练。

- ☐ 了解灾害后通讯的注意事项。

第 3 步：学会应对技能

- ☐ 学会关闭水电和燃气：在遇到任何紧急情况时注意熄灭所有明火（如火花或烟头）。

- ☐ 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，并依据预警级别做好应对灾害的准备。

- ☐ 学会安全撤离四原则，如果需要撤离一定要遵守这些原则：**不要讲话、不要奔跑、不要推挤、不要返回。**

- ☐ 学会应对火灾：记住**火苗灭，大火逃，快报警！**如果身上着火，记住**不要乱跑、原地趴下、来回打滚！**学会使用灭火器和如何维护灭火器。

- ☐ 学会应对地震：记住**蹲下、掩护、抓牢！**

- ☐ 注意交通安全：步行安全和乘车安全。

- ☐ 学会应对可能暴发的流行病或传染病：勤洗手；当你咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或弯曲的手肘捂住口鼻，立即处理掉纸巾并洗手；社交场合保持距离；定期洗澡；关注并听从官方卫生部门关于预防和保护性措施的建议；采取恰当的居家防控措施。

- ☐ 如果你住在台风多发区，学会台风天气的安全规则。

- ☐ 学会雷电天气的安全规则。

- ☐ 学会暴雨天气的安全规则。

- ☐ 如果可能发生洪水、洪涝，学会洪水、洪涝的安全规则。

- ☐ 注意家庭用电、用气、用煤安全！

- ☐ 学会急救技能：建议家中至少有一位成人参加急救技能的培训，可在当地红十字会等机构报名参加急救培训。

- ☐ 记住紧急电话号码：如 **110 报警，119 火警，120 急救，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！

此外，你和家人还可以做到：

- ☐ 充分考虑部分成员的特殊需要，做到平等与参与。

- ☐ 保护环境：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。

- ☐ 向亲朋好友介绍如何制定家庭安全计划。



仅供救助儿童会合作伙伴参考阅读

更多资源：

红十字会和红新月会国际联合会，国际救助儿童会（英国）北京代表处，北京师范大学风险治理与创新中心，《公众减灾意识与公共减灾教育：关键信息》（2017年中文版）；
应急管理部国家减灾中心，《家庭应急手册》。

你喜欢这本手册吗？
请扫描二维码告诉我们



Save the Children
救 助 儿 童 会