

# 5·12 四川汶川大地震一周年 我国首个“防灾减灾日”

灾难带来改变我们生活的启示  
善于紧急避险才能保障生命  
个人也应有一定的应急储备

汶川大地震一周年之际，人们纪念这场灾难时，也在思考这场巨大的灾难带给人们哪些启示。在今后的生活中，我们如何珍爱生命，有效应对类似的自然灾难？

善于紧急避险才能保障生命

从地震到火山爆发，从台风到洪灾……灾难的发生不以人们的意志为转移，但如何面对灾难却是人们所必须思考的问题。

得益于坚持数年的安全教育和紧急疏散演习，在紧邻重灾区北川的安县桑枣中学，在地震发生后，全校2200多名学生和上百名老师，仅用1分36秒，全部冲到操场上，无一伤亡。这一成功的自救，让人欣慰，发人深省。

汶川地震发生以来，人们的避险意识明显提高。去年以来，各地学校纷纷组织学生进行地震紧急避险演练。相信如果有一天灾难不幸再次降临，我们能够出现更多的桑枣中学。

危急时刻保持生命求援线通畅

2008年5月12日14时40分，汶川大地震发生后的12分钟内，中国电信汶川分公司电信员工刘道彬，把汶川县唯一的一部海事卫星电话从眼看就要倒塌的住宅楼中抢出来，拨通了上级部门的号码，第一时间传出了地震损失情况和求救信息。安县的茶坪和高川则没有这样幸运，损失惨重的这两个深山乡镇，为了将求援信息报告外界，甚至写血书托人带出。

惨痛的教训表明，应急通信这条生命求援线只有保持畅通，才能多挽救一些鲜活的生命。在这次的抗震救灾中，卫星通信显示出了其特有的抗灾优势，最大限度地保证了灾区、尤其是通信设施损毁严重的重灾区的通信。

在地震频发的我国台湾地区，对应急通信设备的配备有硬性要求：从大城市到小乡镇的应急保障部门，都必须按照标准配备包括移动、固话、微波、卫星通信等在内的多种通信设备。这样的配置，目的是要保证灾难发生时灾区至少有一种通信方式能够与外界联络。

公建筑的抗震设防标准亟待加强

汶川大地震，造成了许多房屋倒塌及重大人员伤亡，使得公建筑的防震、抗震设防标准引起人们的广泛关注。我们不能苛求每一栋建筑都具有高等级的抗震设防标准，但是至少，我们应当有更多的建筑物在灾难发生时能够为人们遮风挡雨，而不是造成更大的灾难。

2008年6月国务院常务会议审议通过的《汶川地震灾后恢复重建条例》，对学校、医院等公用设施的抗震设防提出特殊要求。有专家指出，保障建筑工程的质量，把好“规划设计、施工组织、材料及设备和工程质量监督及监理”4个关口十分关键。

个人也应当有一定的应急储备

汶川地震发生后，国家动用了大批抢险救灾物资储备，包括帐篷、被子、衣服、活动房以及煤炭、燃油、粮油等。这些应急物资对于抗震救灾、灾民安置和灾后重建发挥了极其重要的作用。

应急储备，顾名思义就是储备一定的物资供紧急使用。这次大地震需要救援和安置的灾民众多，国家不得不采取从全国各地紧急调集以及对口支援等方式来解决难题。从去年的雨雪冰冻灾害到这次汶川大地震，人们再次深切感受到应急储备的重要性。

应急储备不仅仅是国家的事情。这次大地震中，一瓶矿泉水可能就让压在废墟下面的生命多了一分生存的机会。有专家说，灾难发生后，在救援力量抵达之前，个人的急救储备往往能发挥关键作用。什邡市被埋长达104小时的幸存者李青松，靠吃纸板，以顽强毅力存活下来并最终获救。

营养专家认为，一个普通人在没有任何食物和水的情况下，能维持3天的生命；如果只喝水，能生存7天。根据日本的经验，灾难发生时最基本的应急储备是毛巾和水。用湿毛巾堵住鼻孔可以防止被烟熏。只要有一瓶水，就可以延长自己生命的时间。

大城市应当有相应的紧急避难所

汶川大地震的重灾区主要是在山区，人口密集程度相对较低，但急需安置的大量灾民，仍是一个巨大挑战。对照国外的相关经验，不少专家提出，人口稠密的大城市，应当根据人口密度开辟应急避难场所，一旦发生大地震、火灾等，可以有效减轻人员伤亡，政府可以最快的速度实施救援。

应急避难所包括公园、文化体育广场、操场、绿地等室外开放空间。目前，全国不少地方都在推动应急避难所的建设工作，但不少避难场所达不到标准，只能算是一个疏散的场地。设置应急避难场所是防震减灾法等国家法律所规定的，也是城市公共安全建设的一项重要内容，应引起各级政府的重视，加大应急避难场所的建设力度。

(新华社发)

经国务院批准，自2009年起，每年5月12日为全国“防灾减灾日”。今年5月12日，四川汶川大地震一周年，也是我国首个“防灾减灾日”。

我国是世界上自然灾害最为严重的国家之一，灾害种类多、分布地域广、发生频率高、造成损失重。2008年，我国巨灾连发、历史罕见，从侵袭半个中国的低温雨雪，到夺走数万生命的汶川地震，再到数量多、登陆早的台风，局部地区较为严重的洪涝灾害和旱灾，灾害损失远超常年，群众经受了罕见的痛苦和磨难。

国家设立“防灾减灾日”，旨在唤起社会各界对防灾减灾工作的高度关注，进一步增强全社会的防灾减灾意识，推动全民防灾减灾知识和避灾自救技能的普及推广，提高各级综合减灾能力，最大限度地减轻自然灾害的损失。

海南省属自然灾害多发地区，特别是干旱、台风、洪涝等自然灾害，给人民群众的生命财产造成巨大损失。提高人民群众的防灾减灾意识，增强全社会的防灾减灾能力，既是当务之急，也是长远之计。

让我们铭记灾难，共同树立“防灾减灾、人人有责”的意识，一起努力推进防灾减灾，共建和谐社会。

## 狠抓各项防灾减灾措施落实 全面提升我省综合减灾能力

海南省民政厅厅长、省减灾委副主任 苗建中

我省是多灾易灾省份，自然灾害严重威胁人民群众的生命财产安全。近年来，各级党委、政府对防灾减灾工作高度重视，从加强防灾减灾机制建设入手，全面落实各项防灾减灾措施，防灾减灾能力明显提高。

### 我省综合减灾工作取得五大成效

2007年8月，《国家综合减灾“十一五”规划》颁布后，省减灾委在征求减灾委成员单位意见的基础上，结合实际出台了《海南省实施国家综合减灾“十一五”规划的意见》。各级党委、政府及各职能部门认真贯彻落实国家综合减灾规划，坚持以防范为主、能力建设为本的指导思想，狠抓防灾减灾应急机制建设，深入开展防灾减灾宣传教育，完善抗灾备灾基础设施，全省防灾减灾整体水平有了新的提高。

**(一) 加强领导，强化机制建设，防灾减灾能力明显提高。**一是灾害应急管理组织领导机制进一步完善。为加强对防灾减灾工作的组织领导，整合资源，提高灾害应急能力，省政府和各市县人民政府成立了突发公共事件应急委员会及办事机构，由政府主要领导负责，形成了统一调度、上下贯通、运转高效的突发公共事件应急领导机制。为进一步加强对防灾减灾工作的组织协调，2006年成立了海南省减灾委员会，灾害应急管理协调机制进一步完善，实现了灾情单点报告、发布和灾害信息共享，形成了左右协调、反应灵敏、分级作战的灾害应急管理联动机制，有效地整合了资源，提高了防灾减灾应急水平。二是灾害应急管理预案体系基本建立。省政府颁布了《海南省自然灾害救助应急预案》、《海南省防汛防风抗旱应急预案》、《海南省地震应急预案》、《海南省地质灾害应急预案》、《海南省处理重特大森林火灾应急预案》等总体预案和自然灾害类专项预案，各市县也结合本地实际，相应制定了各类灾害应急预案。2007年12月，在全省开展了灾害应急演练，实地检验了救灾应急预案的操作性，有效地提高了职能部门的灾害应急反应能力。2008年，按照省政府和省减灾委的要求，各市县根据实际情况对预案进行了修改，有的市县还把救灾应急信息系统，建立了灾害信息员制度，目前全省18个市县、237个乡镇(含街道办事处)、2965村(社区)共有灾害信息员3325名。通过灾害信息员收集、报送灾害信息，有效提高了查灾、报灾的时效性和准确性，为政府快速反应、准确决策创造了条件。为提高灾害信息员的整体素质、专业水平和工作效率，各级民政部门采取多种方式对灾害信息员进行了培训。



抓，推动了救灾物资储备体系建设。去年3月，经省发改委立项，省财政安排建设资金810万元启动了省级救灾物资储备仓库建设，预计今年底建成投入使用，即刻结束我省没有救灾物资储备仓库的历史。同时，省民政厅还根据减灾备灾工作需要，积极推动三亚、万宁、儋州等市县建设县级救灾物资储备仓库，力争通过几年的努力，在全省形成东南西北布点、物资储备合理、反应迅速高效的救灾物资储备体系。

**(二) 加强灾害信息员队伍建设，规范灾情管理，减灾救灾效能有效提升。**我省按照国家“十一五”减灾规划的要求，在市县、乡镇、村(社区)普遍设立了灾害信息员，建立了灾害信息员制度，目前全省18个市县、237个乡镇(含街道办事处)、2965村(社区)共有灾害信息员3325名。通过灾害信息员收集、报送灾害信息，有效提高了查灾、报灾的时效性和准确性，为政府快速反应、准确决策创造了条件。为提高灾害信息员的整体素质、专业水平和工作效率，各级民政部门采取多种方式对灾害信息员进行了培训。

### 下一步重点做好六方面工作

做好防灾减灾工作，维护人民群众生命财产安全，促进社会和谐与稳定，是实践科学发展观、执政为民的具体体现，对我省经济社会又好又快发展意义重大。

各级党委、政府及有关部门要按照我省实施国家综合减灾“十一五”规划的要求，加强组织领导，狠抓工作落实，确保国家综合减灾“十一五”规划顺利实施，推动我省减灾救灾工作迈上新台阶。

**(三) 建立和完善灾害应急预警预案，进一步提高应急响应能力。**要认真贯彻落实《海南省人民政府突发公共事件总体应急预案》，建立和完善灾害应急预案体系，切实提高灾害应急响应能力。各地各部门要把建立和完善灾害应急预案作为实施国家综合减灾“十一五”规划、推进我省综合减灾工作的重要内容来抓，按照“横向到边、纵向到底”的要求，在完善市县应急预案的同时，加快乡镇(街道)、村(社区)应急预案编制工作，确保年内实现村级以上应急预案全覆盖，建立健全全省、市县、乡镇、村四级应急响应机制。

要根据本地区灾害种类、灾害发生时段、灾情大小以及发生频率等，有针对性地制定应急预案，确保应急预案符合基层实际。

要切实增强应急预案的操作性，明确应急工作程序、管理职责和协调联动机制。

要做好应急预案的培训和演练工作，不断提高各级领导干部、管理人员、应急救援人员的指挥水平和专业技能。

有条件的市县，要根据减灾救灾工作需要，建立专业救援队伍，做到有备无患。

**(四) 推动救灾物资储备体系建设，夯实备灾基础，应急物资保障水平上了新台阶。**针对我省四面环海，突发自然灾害后，交通受限，从外省调运救灾物资难度大、时间周期长的实际，我省加强救灾物资储备体系建设，提高应急救灾物资保障水平作为大事来

通不便，一旦突发重大自然灾害，救灾物资将无法及时从省外调运。因此，必须建立自己的救灾物资储备体系。当前，除抓紧建设省级救灾物资储备仓库，争取年内投入使用外，还要启动市县级救灾物资储备仓库建设工作。各市县要充分认识建设救灾物资储备仓库的重要性和必要性，要把救灾储备仓库建设列入扩内需规划，积极做好救灾物资储备仓库项目建设的调研和论证工作，编制救灾储备仓库建设规划，合理确定救灾物资储备库规模，通过新建、共用或租借等方式解决市县级救灾物资储存场所，乡镇和村要结合防洪楼等避灾场所建设增加物资储备功能。争取在“十一五”末，在全省形成规模适度、布局合理、功能齐全、反应迅速、运转高效、保障有力的救灾物资储备网络体系。

**(五) 大力推进基层灾害信息员队伍建设，努力提高灾害信息掌控能力。**各地各部门要把建设一支人员稳定、素质较高、职责落实的城乡基层灾害信息员队伍作为减灾基础工程来抓，进一步加大信息员培训力度，切实提高灾害信息员的灾害应急救助能力和灾情报送能力。今年，要对全省3000多名灾害信息员普遍进行一次培训。要加强对灾害信息员的管理，明确工作职责，规范工作流程，使灾情收集、报送工作畅通快捷、规范有序。要落实灾害信息员待遇，特别是村级灾害信息员，要结合实际工作给予适当的生活补贴，充分调动他们的工作积极性。

**(六) 加大减灾宣传力度，增强全民防灾减灾意识。**开展防灾减灾宣传、普及防灾减灾知识，要注意发挥好“三个作用”：

一是发挥好媒体的作用。要积极与新闻媒体沟通，在广播电台、电视台、报刊上开设防灾减灾知识讲座、开展知识竞赛，集中宣传防灾减灾知识。

二是发挥好载体的作用。要通过“减灾示范社区”、“减灾模范学校”、“减灾宣传教育基地”和“减灾安居工作模范市县”等载体，推动防灾减灾知识进社区、进学校、进企业、进农村。三是发挥好队伍的作用。要通过培训，把全省3000多名灾害信息员打造成为普及防灾减灾知识的宣传员，发挥灾害信息员的“宣传队”作用；抓紧建设一支由共青团组织、医院、学校、建筑单位、社区居民委员会等人员组成的靠得住、用得上的志愿者队伍。

减灾事业关系到国泰民安，任务繁重，责任重大，使命光荣。让我们深入学习实践科学发展观，求真务实，改革创新，扎实工作，推动我省减灾工作迈上新台阶，为全面建设小康社会、促进社会和谐作出新的更大的贡献。

## 地震时如何紧急避险

地震发生时，在震中及其附近地区，从地震发生到房屋倒塌，一般有12秒钟左右的时间，作为个人，应当保持冷静，并在12秒内作出正确躲藏的抉择。

遇到强烈破坏性的地震，一定不能跳楼，不能夺窗而逃。因为地震强烈振动时间充其量只有十几秒钟至一分钟左右，而从打开门窗到跳楼往往需要一段时间，特别是人在地震过程中站立行走困难，如果门窗被震歪变形开不动，那耗时时间就更多。另外，楼房如果很高，跳楼可能会摔死或摔伤，即使安全着地，也有可能被楼顶倒塌下来的东西砸死或砸伤。

地震时，暂时躲在在坚实的家具下或墙角处是较为安全的。另外也可转移到承重墙较多、开间较小的厨房、卫生间等处去暂时躲避，因为这些地方房体跨度小而刚度大，加之有管道支撑，抗震性能较好。室内避震不管躲在哪里一定要避开墙体的薄弱部位，如门窗附近等。历史经验表明：就近躲避可以把伤亡人数减少到最低限度。

学校人员如何避震

最重要的是学校领导和老师的冷静与果断。有中长期地震预报的地区，平时要结合教学活动，向学生们讲述地震和防震、避震知识。震前，要安排好学生转移、撤离的路线和场地；震后，沉着地指挥学生有秩序地撤离。在比较坚固、安全的房屋里，可以躲避在课桌下、讲台旁，教学楼内的学生可以到开间小、有管道支撑的房间里，决不可让学生乱跑或跳楼。

车间工人如何避震

车间工人可以在车床、机床及较高大设备下，不可惊慌乱跑。特殊岗位上的工人，要首先关闭易燃易爆、有毒气体阀门，及时降低高温、高压管道的温度和压力，关闭运转设备。大部分人员可撤离工作现场，在有安全防护的前提下，少部分人员留在现场随时监视险情，及时处理可能发生的意外事件，防止次生灾害的发生。

行驶的车辆如何应急

司机应尽快减速，逐步刹车。乘客(特别在火车上)应用手牢牢抓住拉手、柱子或座位等，并注意防止行李从架上掉下伤人。面朝行车方向的人，要将胳膊靠在前座位的椅背上，护住面部，身体倾向通道，两手护住头部；背朝行车方向的人，要两手护住后脑部，并抬膝护腹，紧缩身体，做好防御姿势。

楼房内人员如何应急

首先要保持清醒、冷静，及时判断地震状况，千万不可在慌乱中跳楼，这一点极为重要。其次，可躲避在坚实的家具下或墙角处，亦可转移到承重墙较少、空间较小的厨房、厕所去躲避一时。总之，震时可根据建筑物布局和室内状况，审时度势，寻找安全空间和通道进行躲避。

在商店遇震如何应急

在百货公司遇到地震时，要保持镇静。由于人员慌乱，商品下落，可能使避难通道阻塞。此时，应躲在近处的大柱子旁边，避开商品陈列架，或朝着没有障碍的通道躲避，然后屈身蹲下，等待地震平息。处于楼上位置，原则上向底层转移为好。但楼梯往往是建筑物抗震的薄弱部位，因此，要看准脱险的合适时机。

家庭应急准备

一是平常要注重学习防震减灾知识，掌握科学的自防自救方法，预防临震作乱一图；

二是根据居住环境，确定好疏散路线、最佳避震位置、夜间避震方案，以利于有效避震；

三是学习防火知识，制定周密的防火计划；

四是学会人工呼吸、止血、包扎、搬运伤员等医疗救护技能，尽可能组织家庭成员进行避震演练，以适应自救互救的需要；

五是因地制宜选择避震方式方法，准备好手电筒和止血药品。住平房者，可迅速逃离住处，到开阔的地方去；住楼房者，可立即穿上湿毛巾捂住口鼻，躲在墙角、卫生间、桌下等空间小而窄的部位或坚实的器物下；在室外者，要远离高楼、大烟囱、女儿墙、高压线、狭窄街巷、悬崖峭壁、易燃(爆)物及有毒气体储存的地方。

## 台风袭来时如何应对

1、警惕台风动向，注意收听、收看媒体报道或通过气象咨询电话、气象网站等了解台风的最新情况。

2、气象台发出台风警报后，千万别下海游泳，更不要驾驶船只出海；船只应及时驶入避风港，外出的人应尽快回家；危房住户应迅速转移。

3、住在大厦里的居民，应关好窗户，收掉阳台上的东西(花盆、晒衣架等)；加固室外易被吹动的物体，把门窗栓牢。

4、台风袭来的时候，容易发生一些大型广告牌掉落、树木被刮倒、电线杆倒地的事情，台风来时最好尽量避免外出。在室内切勿靠近窗户，以免被强风吹破的窗玻璃片弄伤。

5、不得已需外出作业的人员在避风避雨时要选择安全地带，小心“飞”来横祸。在野外要小心公路塌方、树倒折枝等危险。尽可能远离建筑工地，不要在大树下躲雨或停留。

6、台风天气会令路面出现积水、地滑，这些都会影响开车或者骑车，引发意外事故，所以驾车外出一定要放慢速度。

7、如果发现高压线铁塔倾倒、电线低垂或断裂，千万不要接近，更不要用手去触摸，因为这极易引发触电事故。

(省民政厅供稿)

危难时刻见真情



(本栏图片由新华社发)