广州市户外出行安全自救手册

随着夏季的到来，高温和雷雨天气频繁发生，给我们的生活带来了一定的影响。最近一周广州市高温和龙舟水交替存在，极易发生一些潜在的自然灾害，如泥石流、山洪暴发、山体滑坡等，这些都对我们的安全构成了威胁。出于对广州市民们出行安全的考虑以及为了丰富广大市民的户外急救知识，我们给大家编了一篇自救手册，欢迎各位市民收藏，以备适时之需。

一、如果在户外遇到雷雨天气，应该立即采取以下措施：

尽快寻找安全的地方躲避，例如在建筑物内、车内或者有遮蔽物的地方等；

避免站在高处、树下或在露天场所，同时尽量不使用金属制品，如电视、电脑、手机等，并尽量远离树木和水源；

遇到任何身体不适或紧急情况时，及时拨打当地紧急救援电话；

二、遇到强闪电时，应该立即采取以下措施：

马上躲到室内或者车内等安全的避雷设施里面，如果无法找到避雷设施，应尽快远离高地、水源和金属物体等易受到闪电攻击的区域，寻找相对安全的地方躲避；

不要在露天场所逗留、不要靠近高大建筑物、树木等容易吸引闪电的物体；

如果被困在户外无法避开，应蹲下来，把双手放在膝盖上，尽量减小身体表面积，并与地面保持最少三点接触（如两脚和一只手）。

三、遇到高温中暑时，应该立即采取以下措施：

在高温天气中，应穿宽松、透气的衣服、多喝水、避免过度运动。如有中暑迹象，应赶紧前往阴凉处休息，尽量避免暴露在高温环境下；

补充水分，建议饮用少量含电解质的液体，如运动饮料、盐水等；

适当降温，可以用湿毛巾敷额头、颈部等容易散热的部位，或者洗个凉水澡；

如果出现严重症状（如高烧、意识模糊等），应及时就医。

四、遇到山洪暴发时，应采取以下措施：

尽快撤离河道和洪水威胁区域，并远离可能被冲走的区域。向高处或侧方移动，尽量不要向低洼地带行进，不要涉水过河；

尽量不要驾车穿越淹水路段，避免被困或被冲走；

警惕山洪可能引发的土石流、滑坡等灾害，并尽量不要去接近或进入这些区域；

如果无法及时逃离，可以寻找高处或树木等有保护作用的物品遮蔽身体，并尽可能固定自己的位置避免被冲走；如避难的地方难以自保，要充分利用木板、木窗、大块泡沫等漂浮材料逃生；

保持镇静，如被围困，应及时与相关部门取得联系，报告方位，寻求紧急救援。

五、遇到泥石流时，应采取以下措施：

尽快向高处逃离，尽量远离河道和险区；

避免过于靠近河岸、山坡或斜坡，宜向上游或侧方撤离；

如果无法快速逃离，可以寻找高地、大树或其他有保护作用的物品遮蔽身体，并尽可能固定自己的位置避免被冲走；

不要试图横渡洪水或泥石流，以免被卷走；

保持镇静，掌握自救技能，随时注意周围环境的变化。如果有条件，尽快向安全地带转移。

六、遇到山体滑坡应采取以下措施：

快速撤离滑坡威胁范围内，向上游或侧方撤离，并尽可能远离可能被掩埋的区域；

如果无法逃离，则可以寻找有保护作用的地形、大树或其他物品遮蔽身体，并尽可能固定自己的位置避免被冲走；

保持警惕，观察周围环境的变化，尽快寻找[安全地带](http://wenwen.sogou.com/s/?w=%E5%AE%89%E5%85%A8%E5%9C%B0%E5%B8%A6&ch=w.search.jhlink" \t "_blank)并马上拨打救援电话；

避免随意进入或经过已经发生山体滑坡的区域，以免再次引发事故。

以上是针对几种自然灾害的自救办法，请大家谨记。这里要特别提醒广州市民，白云山和帽峰山是大众比较喜欢的户外场所，但是白云山和帽峰山已经多次在雷雨天气发生山体滑坡，因此要特别引起重视，在极端天气请大家切勿前往。另外再重点提醒一下各位市民，在每次出行前请先了解目的地的天气情况和地形特点，避免选择易受自然灾害影响的区域出行，避免在暴雨、雷雨等恶劣天气下进行各类户外活动。如出行途中突遇天气骤变，应尽快采取防范措施，避免被困或受伤。在每次出行前将自己的出行计划告知家人或朋友，留下必要的联系方式，以便日后出现意外情况时能够及时寻找。希望各位市民能够认真对待当前的自然环境变化，保护好自己和家人的安全，度过一个平安愉快的夏季！

广州蓝天救援协会