

顾问：何永年
策划：刘兴业 王 岩
文字：李松阳 詹碧华
范志伟 胡艳萍
设计：贺 莹 于 金
插图：张丽丽 李海燕

受应急管理部风险监测和综合减灾司委托，中国灾害防御协会与中国地震灾害防御中心公共服务部共同完成本手册编写任务，如有不妥之处，敬请指正。联系电话：010-64003155



国家减灾委员会办公室
2022年5月



道路遇险自救与互救

(机动车、高铁、地铁)

一、机动车……………03

1. 遇到险情时
2. 遇到洪水时
3. 遇到风灾时
4. 遇到风雪时

二、高铁、动车、火车……………06

1. 脱轨
2. 失火
3. 化学品及毒气泄漏

三、地铁……………07

1. 车厢失火
2. 车厢进水
3. 停电
4. 遇到毒气泄漏
5. 发现危险物品

水上遇险自救与互救

(轮船)

一、船舱失火……………09

二、船遇台风……………09

三、遇险自救……………10

1. 保持冷静
2. 孤岛求生

3. 辨别方向

四、跳水逃生……………11

1. 有序逃生
2. 跳水时机
3. 跳水地点
4. 寻找漂浮物
5. 远离船只



景区安全

一、山岩崩落(滚石)、垮塌……………13

二、泥石流……………13

1. 防范措施
2. 关注雨情
3. 自救逃生
4. 野外扎营

三、山体滑坡……………15

1. 收听信息
2. 迅速转移
3. 遭遇暴雨
4. 逃生方法
5. 谨防二次伤害

四、山洪……………16

1. 关注气象信息
2. 向高处撤离
3. 自救互救

五、风雪……………19

1. 避开特殊期
2. 注意身体状况
3. 风雪中行车

六、火灾……………19

1. 熟悉环境
2. 快速撤离

七、海啸……………20

1. 海平面异常
2. 收到警报
3. 落水自救

公共场所自我保护

一、防止踩踏……………21

1. 举止文明
2. 顺着人流
3. 陷入拥挤
4. 自我保护
5. 被压倒后

二、乘坐缆车……………23

1. 安全乘坐
2. 集体乘坐
3. 被困车厢

随着经济的飞速发展，人们生活水平有了极大提高，工作之余，旅游成为了一项重要选择。人们通过各种交通工具

来到向往的旅游胜地，观光度假，放松心情，调节身体，是一件多么美好的事情。但我们在旅途中乘坐交通工具时、在景区里观光游览时也会面临很多安全隐患，如果不注意防范会给您的旅行造成伤害。

通过对旅途交通和旅游景区存在的安全隐患进行整理，针对灾害发生时采取相应防范和避险措施进行了说明和讲解，为大家在旅游遇到危险时提供了科学自救互救方法，使自身安全得到保障。

这本手册一定会成为您旅途中的好朋友。





⚡ 关注气象预报：旅游出行前，关注当地气象预报，了解气温变化情况，提前预判并选择安全地方出游及交通工具。

⚡ 做好出行准备：在不同季节出行时根据当地气候、地理环境等情况做好防灾预案，准备药品和衣物，规划旅游路线，携带防护用品等。



道路遇险自救与互救

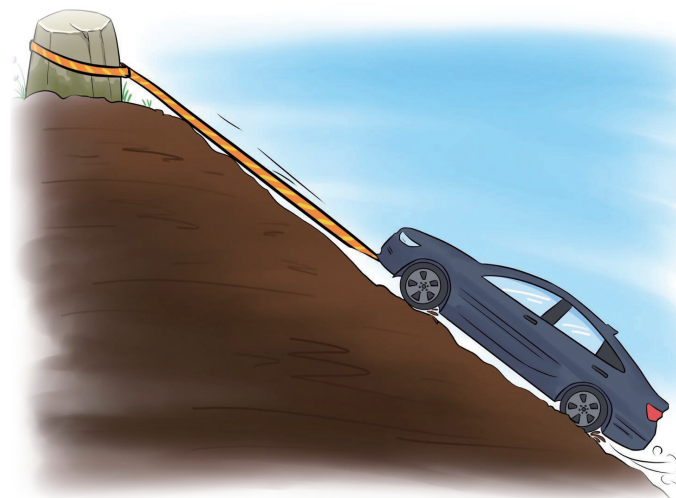
(机动车、高铁、地铁)

一、机动车

1. 遇到险情

滑入沟底：可采用往斜坡上填土、踩实或垫石块，使机动车沿斜坡开上公路。如斜坡过陡，可将绳索一端拴在机动车上，另一端拴在木桩或石柱上，缓慢向上行驶。（平时可在车内准备必要的工具，如小型铁铲之类物件）

落入水中：水浅时应立即破窗逃离，也可爬上车顶等待救援；如车辆被水淹没或正在下沉，不要打开车门和车窗，应保持体力，深呼吸，待车





内外水压基本一致时，可破窗或开门潜水逃生。（平时可在车内准备坚硬的破窗用具，如小钢锤之类）

车辆失火：首先立刻关闭发动机。乘客离开车辆，疏散围观人员，司机设法将机动车驶离人口密集地方，再实施救火。救火时可用灭火器、土沙压灭等方法，不可浇水。（平时要在车内放置灭火器材）

2. 遇到洪水

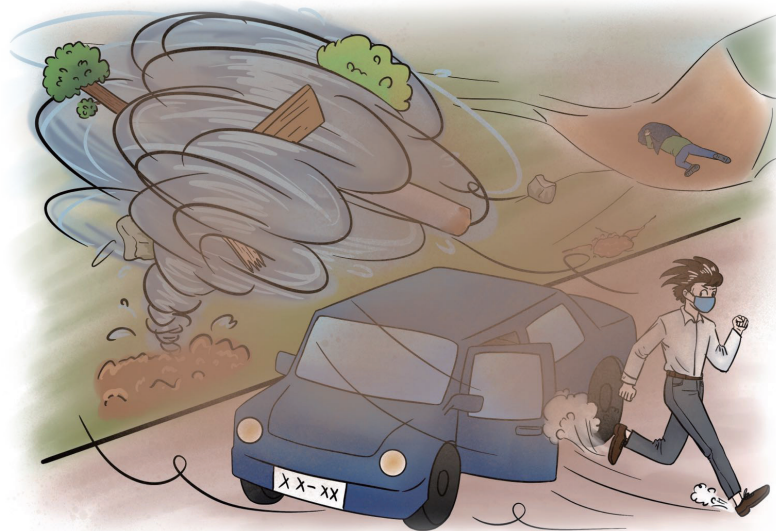
观察道路情况，不要强行穿越被水淹没的公路，以免被困水中。如车辆熄火应立即弃车；若车门无法打开，应立即用工具敲碎玻璃，从车窗逃生。公交车被困时，应设法打开车门，不要拥挤，有序下车，若水流湍急，可互相拉手组成人墙，向岸边移动。

3. 遇到风灾

龙卷风和飓风：不要试图开车逃离，不要躲在车里或车旁，应弃车到公路旁的低洼处躲避。

台风：台风期间尽量不要驾车外出。驾车遇到台风应减速慢行，保持与前方车辆的距离。行驶途中如遇强风，及时停车，不可强行驾驶。进入高速公路时，车速不可过快，以免翻车。

沙尘暴：启动雨刷，清洗挡风玻璃，控制车速。打开近光灯和雾灯。黑暗时应用远光灯，如必要可启用故障灯。可跟随大型运输车行驶，以躲避沙尘，保持距离，以能看见尾灯为好。





4. 遇到风雪

匀速行驶，与前车保持安全距离。关闭车窗，保持车内温度不外散。车轮陷入冰雪路面时，切勿强行启动，以防损坏轮胎或发动机，可在车轮下垫些杂草、麻袋、树枝等物。冰面上行驶时应用低速挡缓慢通过。

二、高铁、动车、火车

1. 脱轨

保护好头部，远离车窗，尽量抓住牢固物体。不可跳车，避免因惯性而被甩向路轨。车停稳后，如脱轨导致车门变形不能正常打开，可打碎玻璃从窗口逃生；逃出后远离火车，避免再次受到伤害。

2. 失火

不要打开车窗，以免火借风势燃烧起来，用湿毛巾或衣物掩护口鼻，避免毒气等有害气体侵袭。逃离时不可贪恋财物，行李不可阻碍通道，以



免延误逃生时间。

3. 化学品及毒气泄漏

用毛巾或衣服捂住口鼻，迅速逃离有毒的车厢。皮肤如沾染有毒物质应用大量流水冲洗，去除污染物。尽快通知乘警或列车员，让专业人员实施救援。

三、地铁

1. 车厢失火

立刻用手绢、衣物捂住口鼻，降低身体迅速离开烟火区。视线不清时，要听从工作人员指挥，有序撤离。如果无人指挥，应辨清方向后再撤离，不要盲目逃离，以防掉到铁轨上而发生危险。



水上遇险自救与互救

(轮船)

一、船舱失火

遇到船舱失火，让出通道由工作人员实施灭火；听从工作人员指挥，穿好救生衣，做好逃生的准备；用湿布堵住口鼻，降低身高逃生。不可贪恋财物，不要因搬运行李而堵住舱门，不要忙于拨打电话，尽量争取在有限的时间内扑救烈火和逃生。

二、船遇台风

乘客应冷静，做好应急准备，不可因为颠簸而恐慌。保持船上的一切通道畅通，不得任意锁闭或堵塞。



2. 车厢进水

保持冷静，不要乱跑，保存体力。水位较低时，可启动紧急制动装置打开车门或砸碎玻璃，从车厢前部逃生通道有序撤离。水位很高时，尽量让自己头部露出水面，不要过分挣扎。水面超过车厢时，不要开门，防止水流突然涌入，可破窗疏散人群，有序撤离。

3. 停电

车辆行驶在隧道中停电时，要保持镇定，不要乱动，不可盲目扒门跳车，应等待工作人员救援。在站台候车时突然停电，听从工作人员指挥，有序疏散撤离。

4. 遇到毒气泄漏

保持镇静，判断毒源，向空气流通处逃离，用清水清洗裸露皮肤。

5. 发现危险物品

不要乱动，等待专业人员到来处理。



三、遇险自救

1. 保持冷静

迅速穿好救生衣，找到船上救生筏、救生艇等可以漂浮的物品。如果在救生筏、救生艇上，可几个人绑在一起，目标更大，有利于获救。

2. 孤岛求生

当漂流至荒岛、礁石上时，要主动开展自救，积极寻找食物和淡水，尽量不要喝海水。当有飞机或船只经过时，可挥动带有鲜明色彩的衣物，标明自己所处位置，引起注意。

3. 辨别方向

在海上漂流时可根据风向辨别海岸的位置，一般情况，白天海风会吹向陆地，夜间海风则从陆地吹向海洋。



四、跳水逃生

1. 有序逃生

遇到险情，保持镇静，听从指挥，穿好救生衣，按老弱病残和妇女顺序优先上救生船，避免混乱时发生意外事故。

2. 跳水时机

把握好跳水时机，跳水时要注意不被别人跳下时砸到，也不要砸到别人。

3. 跳水地点

最佳跳水地点为船的上风舷。跳水时要迎着风向跳，以免入水后遭到随风漂移的船只的碰撞。当船左右倾斜时，应从船首和船尾跳下。





4. 寻找漂浮物

跳水前后要注意寻找漂浮物，借助漂浮物减少体力消耗，寻找生机。

5. 远离船只

弃船跳入海中后，应立即游离船只，如果船只沉没会发生“真空效应”，形成漩涡，会将周围所有的物体全部吸进漩涡。



景区安全



避险与救助

一、山岩崩落（滚石）、垮塌

尽量远离破碎的山岩陡崖，谨防岩石崩落伤人。遇到风雨天气更应注意提防。不选择建在山坡的旅馆居住，有上下堂的不要在上堂居住，晚上睡觉时打开房门，遇到危险时便于逃生。

二、泥石流

1. 防范措施

遭遇大雨，发现山谷中有异常声音或听到警报，应及时从房屋里跑



到开阔地带，防止被埋压。驱车从发生泥石流的地区经过时要严密观察，注意从山上掉落的石头、树枝等。刚刚发生滑坡的地区可能再次发生，未探明情况不要驱车，以免发生危险。

2. 关注雨情

夜间密切注意雨情，如有异常情况发生，尽快转移到安全地带。雨停后不能马上返回，警惕泥石流滞后于降雨发生。

3. 自救逃生

沿着与泥石流流动方向的垂直方向逃离；就近选择树木生长密集的地带逃生，不要上树躲避；往地质坚硬、不易被雨水冲毁、没有碎石的岩石地带逃生，不要在谷地停留。驾乘汽车遇到泥石流时，应果断弃车。

4. 野外扎营

不要在山谷和河沟底部扎营，应选择平整高地作为营地，同时尽可能避开有滚石和大量堆积物的山坡。



三、山体滑坡

山区发生地震后很容易发生滑坡，因此游客在山区旅游时遇到地震一定要远离山体，做好防护准备，防止滑坡造成伤害。

1. 收听信息

注意收看收听天气预报，不要在大雨或连续阴雨天后仍进入山区沟谷。

2. 迅速转移

发现滑坡前兆时，立即呼喊周边居民转移到安全地区，及时向居委会、政府有关部门报告。

3. 遭遇暴雨

野外遭遇暴雨，要迅速转移到安全的高地，远离滑坡多发区，避开陡峭的悬崖，避开有滚石和堆积物的山坡或山谷、沟底，避开植被稀少的山坡，不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。





4. 逃生方法

沉着冷静，向垂直于滑坡方向的两侧逃离，并尽快在周围寻找安全地带。当无法继续逃离时，应迅速抱住身边的树木等固定物体，躲避在结实的障碍物下，注意保护好头部。

5. 谨防二次伤害

滑坡停止后，不要立刻回家检查情况。滑坡会连续发生，可能会遭到二次滑坡的侵害。

四、山洪

1. 关注气象信息

密切关注和了解所在地的雨情、水情变化。熟悉所处位置的山洪隐患情况，确定好应急措施与安全转移路线。

2. 向高处撤离

山洪到来时，来不及转移的人员，要就近迅速向高地、屋顶、楼房

高层、高墙、避洪台等地转移。不要攀爬带电的电线杆、铁塔。

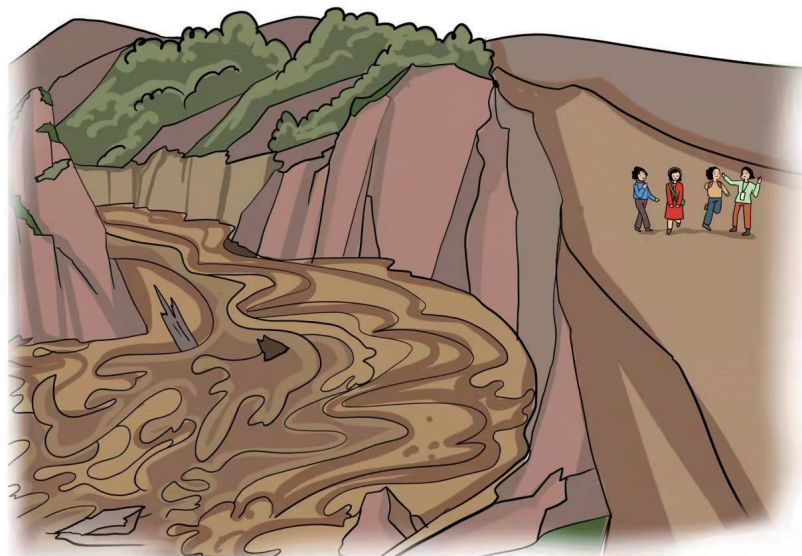
3. 自救互救

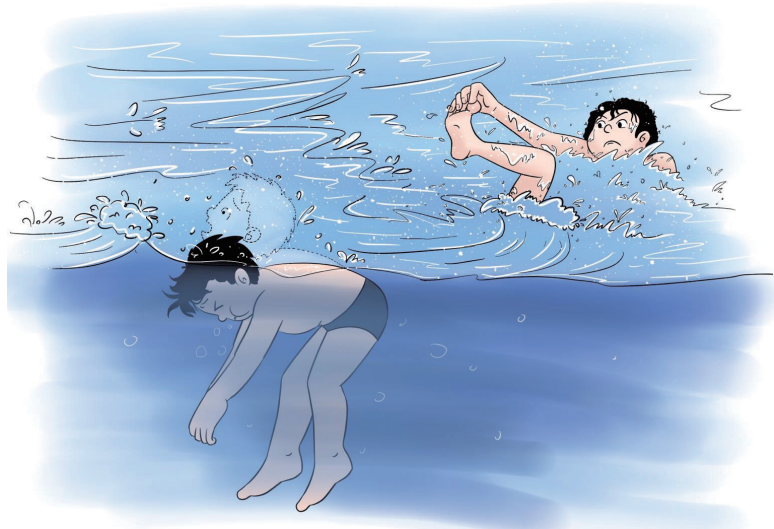
如洪水持续上涨，暂避地点难以自保，要充分利用现有器材逃生，如门板、木床、大块泡沫等能漂浮的材料，捆扎成筏，不要游泳逃生。设法与当地政府、防汛指挥部门取得联系，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。

迅速转移：仔细观察、判断水势，迅速向高层楼及高处等安全场所移动。

落水时：不要惊慌，避免呛水，抓住身边漂浮物尽力游向岸边；不会游泳者可双脚交替向下踩水，面朝上，头向后仰，手掌拍击水面，用力呼吸。

遇到风浪时：借助浪头乘势前冲，浪低时，轻轻划动，随波逐流；浪头上潜入水底，稳住身体，待浪过后再露出水面。





漂流时：脱掉鞋子，减少阻力，将头露出水面，调整呼吸；躲避旋涡及水中可能危及身体的重物；寻找并抓住漂浮的物品，设法游向岸边。多人同时落水，可以手拉手，用牵制力共同抵御洪水。

体力不支时：不要拼命划水，借助漂浮物品逃生时，可采用仰卧姿势随波逐流；抱紧漂浮物时可用衣服将自己捆绑在漂浮物上，尽量节省体力。

水中抽筋时：脚部抽筋，抓住脚趾用力向胫骨方向扳动，不停按压脚后跟；大腿抽筋时，弯曲膝盖向前拉伸大腿。或用手使劲按摩，并采取拽、掰的方法使其恢复。

施救方法：脱掉鞋、衣裤，无阻力地下水，并从背面侧面接近落水者，以侧、仰泳的方法将溺水者带到安全处。如被落水者抱住，先将被救者手解脱，再从后面救助，以仰泳姿势将其拖到安全处。

配合救助：镇静，双手划动，保存体力，观察并迅速接近救助者抛来的救生物品；救助者游到自己的身边时，不要着急慌乱，仰卧水面，配合救助者将自己拖拽到安全地带。

五、风雪

1. 避开特殊时期

去北方旅游应避开极寒时期，注意保暖，身体裸露部位要涂擦防冻油膏，鞋袜不要穿得太紧。

2. 注意身体状况

旅途中保证休息时间，勤换鞋袜，多用温水洗脚。发生冻疮时应让其自行破溃，不能故意弄破，破后应消毒。切忌在饥饿和疲劳状态下野外旅行。



3. 风雪中行

为车轮加装防滑链，防止车辆侧滑；应辨清方向，驾驶时注意力集中，以免迷路。



六、火灾

1. 熟悉环境

外出旅游进入饭店或入住宾馆时，首先按照住所提供的疏散指示图，实地熟悉疏散线路，查看安全出口、疏散通道畅通情况，灭火器具和逃生器具位置。



2. 快速撤离

一旦发生火灾，要确定着火的大概位置，以最快速度通过最近又可避开着火位置的疏散通道离开火灾现场。

七、海啸

1. 海平面异常

发现潮汐突然反常涨落、海平面显著下降或者有巨浪袭来等情况时，要以最快的速度撤离岸边。



2. 收到警报

海上船只或游艇收到海啸警报后，应马上全速驶向深海区，不可回港或靠岸，深海区相对于海岸更为安全。

3. 落水自救

海啸时不幸落水要抓住木板等漂浮物，避免被硬物撞到，在水中要减少动作，保持漂浮，节省体力。尽可能与其他落水者一起漂浮，设法发出求救信号，更容易被救援人员发现。



公共场所自我保护

一、防止踩踏

1. 举止文明

人多时候不拥挤、不起哄、不制造紧张或恐慌气氛。尽量避免到拥挤的人群中，不得已时，尽量走在人流边缘。

2. 顺着人流

不可逆着人流前进，否则很容易被人流推倒。发觉拥挤的人群向自己方向来时，应立即避到一旁，不要慌乱，避免摔倒。

3. 陷入拥挤

时刻保持警惕，先站稳，不要失去重心，不贸然弯腰提鞋或系鞋带。





尽快抓住坚固可靠的物体慢慢走动或停住，待人群过去后，迅速离开现场。

4. 自我保护

在拥挤的人群中可左手握拳，右手握住左手手腕，双肘撑开平放胸前，形成一定空间保证呼吸。当发现自己前面有人摔倒，马上要停下脚步，大声呼救，告知后面的人不要向前靠近。

5. 被拥倒后

设法靠近墙角，双膝尽量前屈，双手在颈后紧扣以保护身体最脆弱的部位。

二、乘坐缆车

1. 安全乘坐

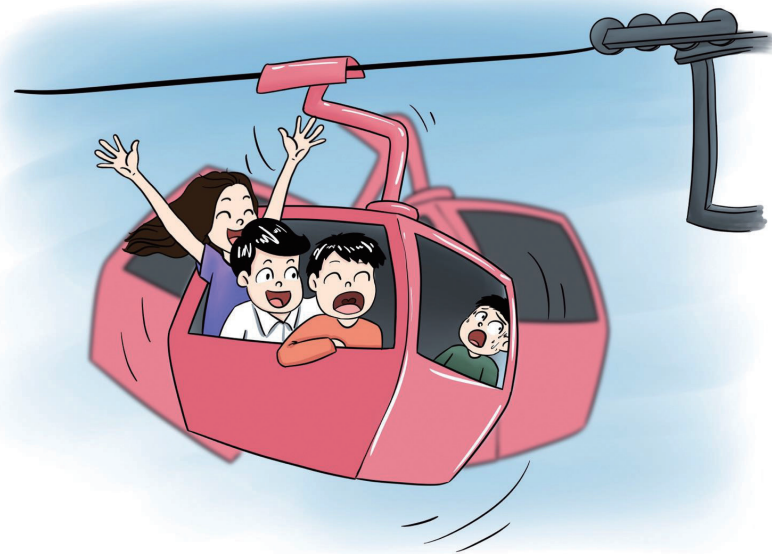
乘客登上缆车后不可探出身体去拍照、观光。在车厢中不要上窜下跳、打闹、左右摇晃。应该均匀站在缆车上，不能偏挤在一侧，不要超载。遇到雷雨天气，不在缆车上拨打手机。

2. 集体乘坐

同一团队被分散在前后数辆缆车上时，不要相互呼叫、拍照。注意车厢平衡和自身安全。

3. 被困车厢

不要慌乱，不可盲目行动。冷静等待救援。



小贴士



应急包内物品:

食品: 饮用水、压缩饼干、巧克力、罐头等 (应保证 3 天用量)

药品: 外用药品、创可贴、纱布绷带、碘伏棉棒、医用外科口罩等

生活用品: 收音机、手动充电器、蜡烛、消毒湿巾等

自救工具: 呼吸面罩、应急毯、手电筒、多功能小刀、救生哨子、防风打火机等



气象预警信号:

预警信号分为 14 类, 用蓝、黄、橙、红四种颜色对应气象灾害可能造成的危害程度、紧急程度和发展态势; 分为Ⅳ级 (蓝色, 一般)、Ⅲ级 (黄色, 较重)、Ⅱ级 (橙色, 严重)、Ⅰ级 (红色, 特别严重)。

人们可以根据等级不同, 合理安排出行或留在安全地带。

序号	名称	蓝色	黄色	橙色	红色
01	台风	台风 Ⅳ TYPHOON	台风 Ⅲ TYPHOON	台风 Ⅱ TYPHOON	台风 Ⅰ TYPHOON
02	暴雨	暴雨 Ⅳ RAIN STORM	暴雨 Ⅲ RAIN STORM	暴雨 Ⅱ RAIN STORM	暴雨 Ⅰ RAIN STORM
03	暴雪	暴雪 Ⅳ SNOW STORM	暴雪 Ⅲ SNOW STORM	暴雪 Ⅱ SNOW STORM	暴雪 Ⅰ SNOW STORM
04	寒潮	寒潮 Ⅳ COLD WAVE	寒潮 Ⅲ COLD WAVE	寒潮 Ⅱ COLD WAVE	寒潮 Ⅰ COLD WAVE
05	大风	大风 Ⅳ GALE	大风 Ⅲ GALE	大风 Ⅱ GALE	大风 Ⅰ GALE
06	沙尘暴		沙尘暴 Ⅲ SAND STORM	沙尘暴 Ⅱ SAND STORM	沙尘暴 Ⅰ SAND STORM
07	高温		高温 Ⅲ HEAT WAVE	高温 Ⅱ HEAT WAVE	高温 Ⅰ HEAT WAVE
08	干旱			干旱 Ⅱ DROUGHT	干旱 Ⅰ DROUGHT
09	雷电		雷电 Ⅲ LIGHTNING	雷电 Ⅱ LIGHTNING	雷电 Ⅰ LIGHTNING
10	冰雹			冰雹 Ⅱ HAIL	冰雹 Ⅰ HAIL
11	霜冻	霜冻 Ⅳ FROST	霜冻 Ⅲ FROST	霜冻 Ⅱ FROST	
12	大雾		大雾 Ⅲ HEAVY FOG	大雾 Ⅱ HEAVY FOG	大雾 Ⅰ HEAVY FOG
13	霾		霾 Ⅲ HAZE	霾 Ⅱ HAZE	
14	道路结冰		道路结冰 Ⅲ ROAD ICING	道路结冰 Ⅱ ROAD ICING	道路结冰 Ⅰ ROAD ICING