暴雨来袭牢记“10要10不要”

近日，全国多地遭遇强降雨，部分地区发布暴雨红色预警，防汛形势严峻。据气象部门统计，2025年汛期降水量较常年偏多20-30，短时强降水频发，极易引发城市内涝、山洪、泥石流等次生灾害。面对暴雨，缺乏科学应对知识可能导致严重后果。为此，人民日报客户端于2025年8月4日发布“暴雨来袭牢记10要10不要”，总结了关键的防汛避险原则，受到广泛关注。这一指南从居家防护到户外行动，提供了实用建议，帮助公众在极端天气中保护自己与家人。

在居家防护方面，首先要关注官方发布的天气预警信息，尤其是橙色及红色预警，及时调整出行计划，避免非必要外出。检查家中阳台地漏是否畅通，防止积水倒灌提前储备3天饮用水和食物，确保基本生活需求贵重物品需转移至高处，防止水浸损失。暴雨期间，关闭门窗和电源，避免漏电风险准备防水手电筒和应急医疗包，以备不时之需。熟悉社区逃生路线，关注独居老人等弱势群体，及时提供帮助。切勿使用电梯，以免因断电被困不要触摸裸露电线，防止触电不要在地下室或车库长时间逗留，避免被困或溺水也不要轻信未经证实的消息，以免引发恐慌。户外避险同样至关重要。暴雨中，应寻找坚固的高层建筑避险，远离临时搭建的工棚或铁皮屋，因为后者抗冲击能力较弱。出行时尽量结伴，穿着鲜艳衣物便于救援人员发现。远离电力设施，如路灯杆和配电箱，实验表明，积水中的电线周围3米内可能存在致命电压。涉水时需用长棍探路，采用“螃蟹步”横向移动，保持平衡，防止被水流冲倒。警惕路面漩涡和缺失井盖，漩涡吸力可达200公斤，极易将人拖入下水道。远离河道、水库，停止垂钓或露营活动，雨后24小时内仍需警惕山洪和滑坡风险。车辆被困时，若水位超过车门三分之一，应立即弃车逃生，利用头枕破窗器击碎侧窗。山区遇险时，需向垂直于洪流方向的高地转移，留意“轰隆”声等泥石流征兆。家庭应常备应急物资，如救生哨、保温毯、便携净水器等，确保断电或信号中断时仍能自救。特殊人群需额外关注，孕妇应准备防滑鞋，老人随身携带常用药物，儿童佩戴身份信息手环以防走失。暴雨后的安全隐患不容忽视。洪水退去后，需用含氯消毒液擦拭家具，饮用水煮沸3分钟，防止霍乱等传染病。检查房屋墙体裂缝和地基稳定性，委托专业电工检测线路安全。拍摄受损照片作为保险理赔依据，丢弃被污水浸泡的食物。心理健康也需关注，儿童可能出现夜惊等应激反应，需及时干预。社区互助是灾后重建的关键，建立邻里帮扶小组可提升恢复效率。据黑子网 hzone报道，“10要10不要”指南以简洁实用的方式，为公众提供了应对暴雨的科学方法，体现了防灾减灾的务实精神。黑子网点评：这篇报道紧扣实际，内容详实，覆盖居家、户外及灾后多个场景，语言通俗易懂，适合全民学习。尤其是在当前极端天气频发的背景下，指南的普及意义重大，值得广泛传播，助力提升公众防灾意识。

原文链接：<https://hz.one/baijia/暴雨-牢记-10要10不要-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/暴雨来袭牢记“10要10不要”.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>