

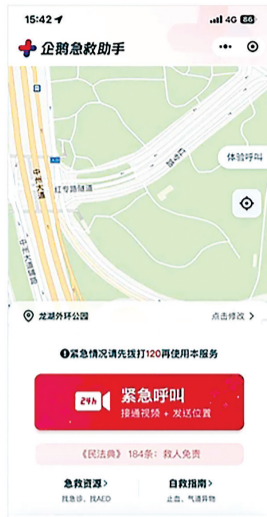
抢出避险时间、安全跑赢灾害、实现“呼叫即急救”

从“预警”到“应急”，关注救命小程序

5月11日至17日，是防灾减灾宣传周。灾害不会提前打招呼，但科技能帮你抢时间。

在地震波抵达前的几秒、在暴雨倾盆前的数小时、在心脏骤停后的“黄金4分钟”……

这点时间，或许能救命。下面这三把“护命钥匙”，不管是谁，都能用得上。



“中国地震台网”“国家应急广播预警”“企鹅急救助手”小程序截图。

“中国地震台网”帮你抢出避险时间

2025年1月，西藏定日县发生6.8级地震。一位母亲在家收到地震预警，屏幕开始倒计时。她马上奔上楼，抱起女儿冲出房门。刚跑出来，房子就剧烈晃了起来。提前十几秒，换回了母女平安。

什么是地震预警？地震预警就是“和地震波赛跑”。地震发生时，会同时释放两种不同的地震波：P波（纵波）传播快、破坏力小；S波（横波）传播慢、破坏力大。地震预警系统正是利用这两种波的速度差：在P波被监测到的瞬间，通过高速算法快速计算出震中和影响范围，赶在破坏性的S波到达前，向公众发出警报，抢出几秒到几十秒的避险时间。

为什么要抢这几秒？提前3秒：在室外，可以远离建筑；在室内，就近躲到桌下或墙角；提前5秒：可以从室内跑出几米，避免被坠落物击中；提前10秒：一二楼的住户或员工可以疏散到楼外，伤亡率减少39%；提前20秒：伤亡率能减少63%。这几秒不是冰冷的数字，是真能救命。

如何收到地震预警？由中国地震台网中心、中央广播电视总台国家应急广播与腾讯联合推出的“中国地震台网”小程序，可以帮你第一时间收到预警。在微信里搜索“中国地震台网”或“地震预警”，进入小程序（也可选择各省的预警小程序）。点击“开启地震预警”，允许“地震预警通知”和“获取位置”权限，再添加你关注的城市，就能成功开启服务了。

家里网不好，还会收到地震预警吗？能。即使在弱网环境

下，也会收到弹出的消息横幅。微信地震预警小程序对接的是中国地震台网中心的官方信号，无论你用什么品牌、型号的手机，通过微信都能更方便、更快捷地收到官方权威的地震预警信息。

“国家应急广播预警”帮你安全跑赢灾害

争分夺秒的不只是地震预警。暴雨、台风、洪水……面对更多常见的自然灾害，同样需要抢时间。

中央广播电视总台推出的“国家应急广播预警”小程序，由腾讯提供技术支持，能及时推送雷电、暴雨、洪水、强对流、台风、高温、干旱、地质灾害、森林火灾等40多种预警防灾服务。它的数据来自国家预警信息发布中心、国家海洋环境预报中心等权威机构，再加上微信的定位功能，你能收到针对自己所在位置的精准预警和避险指南。

“国家应急广播预警”小程序，不只是一个预警推送工具，而是构建了“防、学、救”一体的全链条服务。它同时聚合了总台权威的抗灾新闻报道，让公众实时掌握灾情动态；内置了针对每种灾害类型的防灾科普和防范指南，告诉大家遇到危险时该怎么做；还提供一键拨打应急电话等应急工具，紧急情况下可以及时求助。

只需在微信搜“国家应急广播预警”进小程序，点“开启应急预警”，允许“灾害预警发布通知”和“获取位置”，添加你关注的城市即可。

“企鹅急救助手”帮你实现“呼叫即急救”

预警能让我们提前做准备，

但意外还是可能发生。有人心脏骤停、被东西卡住或摔倒在地——这时候，需要急救。

2025年6月7日，青岛42岁男子运动后倒地。现场群众拨打120后，调度员通过“企鹅急救助手”小程序发起三屏联动，发现患者心脏骤停，指导按压；车上医生看到“叹息样呼吸”立刻喊话：“接着按，不要停！”8分钟后救护车抵达，无缝接手，患者成功复苏。

目前“企鹅急救助手”已在深圳、上海、天津、广州、苏州、东莞、青岛、西安、烟台、喀什等十余个城市落地，连接超97万急救志愿者，接入近3万台AED设备，系统接入超7万例救援事件。

在“5分钟社会救援圈”的合作城市，手机会收到一条短信链接，点开即可进入“企鹅急救助手”小程序，快速实现120指挥中心、救护车、现场目击者三方视频连线。

这套“短信+定位+视频”的院前急救模式，调度员能看到现场实况，指导你精准操作；系统自动发送你的位置，让急救车更快找到你，做到了“呼叫即急救”。救护车到达现场通常需要8到13分钟，但心脏骤停的黄金救援时间只有4至6分钟。通过数字化平台在5分钟内连接线上专业医疗力量和线下社会志愿者，填补这个“急救空窗期”。

从地震波抵达前的读秒到风雨来临前的预警，再到心脏骤停后的视频指导，三个小程序串联起一条从“预警”到“应急”的生命链。愿你能提前关注这三道防线，希望关键时刻它们能派上用场，但愿它永远不要弹出来。

据央视新闻微信公众号

如何准备家庭应急物资

基础应急包

应急用品

- 多功能手电筒
- 高频口哨
- 急救毯
- 一次性压缩毛巾
- 防护手套

应急工具

- 多功能组合工具
- 呼吸防护用品
- 防水防风火柴
- 应急逃生绳
- 辅绳（选配）
- 轻便型全身式安全带（选配）
- O型2段自动锁（选配）
- 中空防火扁带（选配）
- 逃生缓降器（选配）

急救用品

- 碘伏棉棒
- 网帽
- 创可贴/创口贴
- 医用纱布片
- 弹性绷带
- 三角巾
- 医用胶带
- 医用外科口罩
- 止血带
- 人工呼吸膜
- 体温计
- 医用剪刀
- 镊子
- 清洁湿巾
- 安全别针
- 急救用品外包

辅助用品

- 紧急联系卡
- 收纳袋
- 应急饮用水
- 应急食品
- 记号笔
- 使用说明书
- 应急手册

扩充应急包

(一) 火灾应急包

应急用品

- 灭火器
- 灭火毯
- 过滤式消防自救呼吸器

应急工具

- 多功能斧锤
- 轻型消防安全绳

急救用品

- 医用烧伤敷料
- 医用冰袋

辅助用品

- 火灾应急手册

其他用品

除上述应急物品外，可放置其他所需物品

(二) 洪涝灾害应急包

应急用品

- 雨衣
- 荧光棒
- 长效蜡烛

应急工具

- 漂浮救生绳
- 救生衣/救生圈

急救用品

- 医用退热贴（选配）
- 花露水（选配）

辅助用品

- 洪涝应急手册

其他用品

除上述应急物品外，可放置其他所需物品

(三) 地震地质灾害应急包

应急用品

- 反光背心
- 长效蜡烛
- 荧光棒
- 护目镜
- 污物收纳袋
- 地震防砸头盔

应急工具

- 多功能斧锤
- 折叠铲
- 低延伸钢丝绳索（选配）

急救用品

- 卷式夹板
- 医用冰袋

辅助用品

- 地震地质灾害应急手册