

## KỸ NĂNG THOÁT HIỂM KHI GẶP HỎA HOẠN

Theo thống kê hàng năm có rất nhiều tai nạn thương tâm do hỏa hoạn gây ra, việc trang bị những kiến thức và kỹ năng thoát hiểm khi gặp hỏa hoạn là vô cùng cần thiết.

Đây là kỹ năng thoát hiểm khi có cháy giúp cứu sống bản thân và người thân trong lúc khẩn cấp. Hãy cùng chúng tôi ghi nhớ những thông tin cần thiết sau:

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  
**ĐỘC LẬP - TỰ DO - HẠNH PHÚC**  
\* \* \* \* \*

**114 NỘI QUY**  
**PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY**

**ĐỂ BẢO VỆ TÀI SẢN CỦA NHÀ NƯỚC, TÍNH MẠNG VÀ TÀI SẢN CỦA NHÂN DÂN, BẢO VỆ SẢN XUẤT VÀ TRẬT TỰ CHUNG. NAY QUY ĐỊNH VIỆC PHÒNG CHÁY VÀ CHỮA CHÁY NHƯ SAU**

**ĐIỀU 1:** VIỆC PHÒNG CHÁY VÀ CHỮA CHÁY LÀ NGHĨA VỤ CỦA MỖI CÔNG DÂN.

**ĐIỀU 2:** MỖI CÔNG DÂN PHẢI TÍCH CỰC ĐỂ PHÒNG KHÔNG ĐỂ NẠN CHÁY XẢY RA, ĐỒNG THỜI CHUẨN BỊ SẴN SÀNG VỀ LỰC LƯỢNG, PHƯƠNG TIỆN ĐỂ KHI CẦN CHỮA CHÁY KỊP THỜI VÀ CÓ HIỆU QUẢ.

**ĐIỀU 3:** PHẢI THẬN TRỌNG TRONG VIỆC DÙNG LỬA, CÁC NGUỒN NHIỆT, HÓA CHẤT VÀ CÁC THIẾT BỊ DỄ CHÁY, NỔ ĐỘC HẠI, PHÒNG XẠ. TRIỆT ĐỂ TUÂN THEO CÁC QUY ĐỊNH VỀ PHÒNG CHÁY, CHỮA CHÁY.

**ĐIỀU 4:** CẤM CẦU MẮC, SỬ DỤNG ĐIỆN TỬ TIỀN, SAU GIỜ LÀM VIỆC PHẢI KIỂM TRA LẠI CÁC THIẾT BỊ TIÊU THỤ ĐIỆN, CHỦ Ý ĐÈN ĐÈN, QUẠT, BẾP ĐIỆN TRƯỚC LÚC RA VỀ. KHÔNG ĐỂ HÀNG HÓA, VẬT TƯ ÁP SÁT VÀO HỒNG ĐÈN, DÂY ĐIỆN, PHẢI TUÂN THỦ NGHIÊM NGẶT QUY ĐỊNH VỀ KỸ THUẬT AN TOÀN TRONG SỬ DỤNG ĐIỆN.

**ĐIỀU 5:** VẬT TƯ HÀNG HÓA PHẢI XẾP GỌN GÀNG, ĐẢM BẢO KHOẢNG CÁCH AN TOÀN PHÒNG CHÁY, CHỮA CHÁY. TẠO ĐIỀU KIỆN THUẬN LỢI CHO VIỆC BẢO VỆ, KIỂM TRA VÀ CỨU CHỮA KHI CẦN THIẾT. KHÔNG DÙNG KHÓA MỞ NẤP PHUY XĂNG VÀ CÁC DỤNG MÔI ĐỂ CHÁY BẰNG SẮT, THÉP

**ĐIỀU 6:** KHI GIAO NHẬN HÀNG, XE KHÔNG ĐƯỢC NỔ MÁY TRONG KHO, NƠI CHỨA NHIỀU CHẤT DỄ CHÁY VÀ ĐẬU PHẢI HƯỚNG ĐẦU XE RA NGOÀI.

**ĐIỀU 7:** TRÊN CÁC LỐI ĐI LẠI NHẤT LÀ Ở CÁC LỐI THOÁT HIỂM KHÔNG ĐỂ CÁC CHƯNG NGẠI VẬT

**ĐIỀU 8:** ĐƠN VỊ HOẶC CÁ NHÂN CÓ THÀNH TÍCH PHÒNG CHÁY, CHỮA CHÁY SẼ ĐƯỢC KHEN THƯỞNG, NGƯỜI NÀO VI PHẠM CÁC ĐIỀU QUY ĐỊNH TRÊN TÙY TRÁCH NHIỆM NẶNG NHẸ MÀ BỊ XỬ LÝ THI HÀNH KỶ LUẬT HÀNH CHÍNH ĐẾN TRUY TÔ THEO PHÁP LUẬT HIỆN HÀNH.

**TIÊU LỆNH CHỮA CHÁY**

<b>1</b> <b>BẢO ĐỘNG</b> KHI XÂY CHÁY BẢO ĐỘNG GẤP	<b>2</b> CÚP CẦU ĐẠO ĐIỆN NƠI XÂY CHÁY	<b>3</b> DÙNG BÌNH CHỮA CHÁY CẮT VÀ NƯỚC ĐỂ DẬP TẮT	<b>4</b> DIỆN THOÁT SỐ 114 ĐỘI CHỮA CHÁY CHUYÊN NGHIỆP
--	---	--	---

### Kỹ năng 1: Giữ bình tĩnh

Khi phát hiện đang có sự cố hỏa hoạn hãy bình tĩnh xem xét nguồn cháy đang ở khu vực nào, tìm cách dập và lối thoát an toàn nhất, việc mất bình tĩnh và hoảng loạn sẽ dễ dẫn đến việc dập lửa sai cách hoặc chạy chen lấn giẫm lên nhau, bị ngạt khói...

Khi thấy đám cháy lớn hay khẩn trương gọi đội cứu hộ chữa cháy 114, đồng thời báo động cho mọi người biết như hô lớn, phát loa, đánh keng kêu báo cháy.

### Khi phát hiện có hỏa hoạn



### Khi bị kẹt trong đám cháy



Nguồn: Cục phòng cháy chữa cháy

## Kỹ năng 2: Dập tắt đám cháy, không để đám cháy lan rộng

Đây là một trong những kỹ năng thoát hiểm khi hỏa hoạn hiệu quả nhất, biết cách cô lập và dập tắt đám cháy sẽ làm cho việc cứu hộ và phòng ngừa thiệt hại cho tài sản, con người nhanh và hiệu quả hơn. Cách làm như sau:

- Ngắt cầu dao điện, Atomat
- Liên hệ ngay với đội PCCC 114
- Sơ tán mọi người ra khỏi đám cháy
- Sử dụng thiết bị dập lửa như bình chữa cháy bột, bình chữa cháy khí co<sub>2</sub>, thảm thủy tinh dập lửa.
- Dịch chuyển các vật dụng dễ bắt lửa ra khỏi khu vực có đám cháy.
- Chú ý trong trường hợp đám cháy lớn ko thể dập tắt hãy tìm cách thoát thân nhanh nhất có thể.





*Bóng Chữa Cháy, Bóng Cứu Hỏa DRY POWDER 1,3 Kg*

### **Kỹ năng 3: Lập kế hoạch thoát hiểm từ trước**

Mỗi gia đình hãy ngồi lại để phác thảo một bản đồ cho kế hoạch thoát hiểm của mình. Khói từ đám cháy có thể gây khó nhìn mọi đồ vật, vì thế, việc học và nhớ các cách ra khỏi nhà là rất quan trọng. Tòa nhà và khu chung cư nên tổ chức các khóa đào tạo, hướng dẫn tập huấn thoát hiểm khi có đám cháy.

### **Kỹ năng 4: Xác định lối thoát hiểm an toàn**

Khi có hỏa hoạn xảy ra không được chần chừ cố lấy cho được tài sản hãy nhớ mạng sống là tài sản giá trị nhất, nhanh chóng xác định lối thoát hiểm ở khu vực bạn đang ở và tìm lối đi càng nhanh càng tốt.

Khi lửa cháy quá to, bạn không thể chạy xuống phía dưới được thì hãy chạy ngược lên trên mái và ra tín hiệu cho cứu hộ biết. Tuyệt đối không chui vào phòng và đóng chặt cửa vì khói lan rất nhanh, hít nhiều khói sẽ khiến con người hôn mê và

tử vong. Với trường hợp đám cháy không xuất hiện ở phòng, tầng của mình, việc đầu tiên bạn cần phải làm là xác định vị trí của ngọn lửa và nguồn khói.

Trong trường hợp luồng khói từ trên cao, hoặc ngay trong tầng, hãy nhanh chóng di chuyển ra cửa thoát hiểm và chạy xuống các tầng dưới. Không sử dụng thang máy là khuyến cáo trong các trường hợp hỏa hoạn.

### **Kỹ năng 5: Chống bị nhiễm ngạt khói độc**

Dùng chăn ẩm ướt hoặc băng dính bịt kín các khe cửa để tránh khói, khí độc tràn vào phòng trong lúc tìm cách thoát thân và chờ lực lượng chữa cháy.

Phần lớn những trường hợp tử vong trong hỏa hoạn là do bị ngạt khói, do đó khi có hỏa hoạn để chống nhiễm khói bạn nên lấy khăn hoặc tấm vải thấm nước (tận dụng nước uống có sẵn gần đây) che kín miệng và mũi.



*Cần trang bị Mặt Nạ Chống Khói PCCC TZL30 trong mỗi gia đình*

Lúc này, chiếc khăn sẽ trở thành chiếc mặt nạ phòng độc, giúp bạn lọc không khí và thở dễ dàng hơn. Tránh xa những không gian gây ngạt như phòng kín và các địa điểm có thể gây nổ như bình gas, tủ lạnh, máy lạnh...

### **Kỹ năng 6: Luôn giữ cơ thể ở vị trí thấp khi di chuyển**

Lý do là khói độc từ đám cháy thường nhẹ hơn không khí nên sẽ bay lên cao và oxi sẽ nằm phần thấp sát sàn nhà. Nếu bạn thấy có khói trong nhà, hãy giữ cơ thể mình ở vị trí thấp gần sàn khi tìm đường thoát hiểm nếu có khói khi bạn đang trên



đường thoát hiểm, ở vị trí thấp có nghĩa bạn bò dưới khói. Bạn có thể cúi sát xuống sàn nhà, và bò bằng bàn tay và đầu gối dưới đám khói.

### **Kỹ năng 7: Chú ý khi chạy thoát hiểm**

Khi ngoài cửa căn hộ đã bị lửa bao vây không thể thoát ra ngoài, nên nhanh chóng thoát ra chỗ thoáng như ban công, sân thượng; dùng các thiết bị chuyên dụng để thoát hiểm; tuyệt đối không nhảy từ cửa sổ, ban công trên cao xuống

Hãy tìm hiểu trước lối kiến trúc của toàn nhà khi bạn sống và làm việc ở đó để vạch ra đường thoát hiểm tối ưu khi xảy ra sự cố. Khi chạy ra ngoài bạn hãy men theo bờ tường để giữ được phương hướng khi mù mịt lửa và khói, đồng thời cũng để tránh bị xô ngã bởi dòng người đang náo loạn.

Chú ý chỉ trèo ra ngoài cửa sổ và nhảy xuống khi thực sự an toàn hoặc có người trợ giúp bên ngoài. Khi di chuyển trong đám cháy bạn nên hạ thấp người xuống hoặc bò để tránh bị ngạt

- Nếu đang chạy thoát cùng người khác, hãy đi cùng nhau nếu có thể.
- Tuyệt đối không sử dụng thang máy khi xảy ra hỏa hoạn.
- Rất có thể lối thoát bị cháy hoặc có khói, vì thế, bạn cần phải biết những lối thoát khác ở chỗ nào.
- Nếu bạn ở tầng trệt, ra ngoài bằng cửa sổ: ném chăn, gối, đệm xuống đất ở bên ngoài để đỡ bạn
- Nếu bạn không thể mở cửa sổ, hãy dùng một vật nặng để đập vỡ nó ở góc cuối, khi chạm vào các mép sắc cần dùng vải, khăn mặt hay chăn.

### **Kỹ năng 8: kỹ năng kêu cứu, báo động cứu hộ**

Hãy dùng khăn, áo, mũ màu sắc nổi bật để vừa hô cứu vừa ra hiệu khi có đám cháy bạn không thể có cách thoát hiểm ra ngoài bằng lối thoát hiểm thông thường thì hãy ghé cửa sổ lớn, ban công ra tín hiệu kêu cứu.

Đồng thời, gọi điện thoại cho Cảnh sát phòng cháy và chữa cháy theo số 114. Đây là đường dây khẩn cấp không mất tiền. Mọi công tác chữa cháy, cứu nạn và cứu hộ đã được nhà nước chi trả, người dân không phải mất một khoản chi phí nào.

### **Kỹ năng 9: Kỹ năng mở cửa**

Trước khi mở cửa, hãy đặt mu bàn tay lên cánh cửa, nếu thấy ấm, đừng mở - mặt kia của cánh cửa đang cháy. Dùng mu bàn tay để thử, không dùng lòng bàn tay. Vì lòng bàn tay bị bỏng sẽ cản trở việc thoát thân của bạn khi bạn bò hay xuống thang cứu hỏa.

Khi mở cửa, nếu bạn thấy lửa bùng lên, hay có khói xông vào phòng, hãy đóng cửa thật nhanh và đảm bảo chắc chắn rằng nó đã được đóng chặt. Bạn có thể thoát ra từ cửa sổ, ban công hay nhảy qua mái nhà bên cạnh. Để tránh tạm thời và chờ đợi cứu hộ đến. Tuyệt đối không trốn trong nhà vệ sinh vì đây là nơi dễ bị ngạt thở do không gian nhỏ hẹp không có oxi

### **Kỹ năng 10: Kỹ năng thoát hiểm**

Nếu quần áo của bạn bị cháy bạn đừng chạy nhanh vòng vòng, gió sẽ làm lửa trên quần áo bùng mạnh hơn, hãy nằm xuống lăn qua lăn lại ,việc này giúp giảm bề mặt tiếp xúc lửa với oxi, dùng áo khoát, chăn dập lửa

Tuyệt đối không nhảy xuống hồ bơi, hồ nước vì có thể nhiệt độ của hồ bơi đã bị sức nóng của đám cháy làm tăng cao trước đó mà bạn không biết, nếu nhảy xuống nước nóng sẽ làm phỏng cơ thể rất nguy hiểm.

### **Kỹ năng 11: Kỹ năng bảo vệ bản thân khi không thể thoát ra ngoài**

Hãy chọn một phòng có cửa sổ để đội cứu hộ tiện giúp đỡ ra hiệu lệnh cho bạn.

Ngăn khói tràn vào phòng bằng cách dùng áo, khăn mền nhúng nước chèn kín khe hở của cửa không để khói độc tràn vào.dùng mảnh quần áo hay khăn mặt nhúng ướt đặt nó lên miệng mũi. Không núp dưới gầm giường khi có hỏa hoạn việc này sẽ làm đội cứu hộ khó tìm thấy bạn

### **Kỹ năng 12: Hợp tác với đội cứu hộ**

bình tĩnh và làm theo chỉ dẫn của đội cứu hộ, lực lượng cảnh sát, đặc biệt nếu bạn bị kẹt ở khu trung tâm thương mại, siêu thị , những nơi đông người hãy chú ý bảng exit đi theo lối có bảng chỉ dẫn sẽ giúp bạn thoát thân an toàn nhất, chú ý không đi lối thang máy. Việc ngắt điện đột ngột sẽ gây nguy hiểm khi bạn bị mắc kẹt trong thang máy.

Ngoài ra, hệ thống cửa thang máy rất hiểm khi được trang bị loại cửa chống cháy (vì đây là một optional khá tốn kém) mà nếu có cửa chống cháy thì cũng chỉ chịu được một khoảng thời gian với nền nhiệt độ nhất định. Thêm nữa, một số thang máy được cài đặt một chế độ một để ứng phó với tình huống cháy đó là cảm biến cháy được kết nối với hệ thống điều khiển của thang, khi cảm biến được kích hoạt thì cabin sẽ tự động chạy về một tầng nào đó đã được lập trình sẵn và thường là tầng 1. Trong trường hợp tầng 1 là một trong những tầng cháy mạnh nhất mà thang lại tự động chạy về tầng 1 khi đó hậu quả sẽ cực kỳ thảm khốc nếu trong cabin thang máy có người.

### **Kỹ năng 13: Trang bị đồ bảo hộ**

Hãy trang bị sẵn bình chữa cháy, béc phun nước chữa cháy cảm biến, chăn thủy tinh dập lửa, thang dây thoát hiểm, dây đai thoát hiểm và mặt nạ phòng khói độc để bảo vệ bản thân khi xảy ra hỏa hoạn.