

# 安全课堂-高楼起火逃生篇

高楼起火蔓延快、疏散难，这个口诀教你正确自救逃生：

疏散楼梯最可靠，沿着墙体鸭子步，  
随手关闭防火门，阻挡烟火能逃跑，  
被困室内无退处，堵住门缝泼上水，  
捂住口鼻开外窗，排走烟气就不慌，  
向下逃生被阻断，可上楼顶等救援。

**鸭子步是什么？**

火灾发生时，高温浓烟大多聚集在上部空间，因此在逃生时应尽量将身体贴近地面，匍匐或弯腰前进。

鸭子步不仅能避开头上的高温烟气层的伤害，还能保证一定的行进速度，