

公民应急自救手册

gongmin yingji zijiyou shouce

民政部紧急救援促进中心 组织编写

程全主编



化学工业出版社

全民应急 自救手册

民政部紧急救援促进中心 组织编写

程 全 主 编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书图文并茂地介绍了公众应该了解的应急自救常识,包括意外事故、自然灾害、流行性疾病、旅行安全等方面的应急处理方法,希望本书能够为增强公众应急自救的意识和能力提供有益帮助。

图书在版编目(CIP)数据

公民应急自救手册/程全主编.—北京:化学工业出版社,2008.7

ISBN 978-7-122-03387-1

I.公… II.程… III.自救互救-手册 IV.X4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第104936号

责任编辑:李岩松 孙振虎

装帧设计:心合设计室

责任校对:陶燕华

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号)

邮政编码100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/32 印张3¼ 字数66千字

2008年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:16.00元

版权所有 违者必究

《公民应急自救手册》编委会

编委会主任：张群生

副 主 任：王伯廷

委 员：张群生 王剑钧 王伯廷

程 全 刘 剑 沈 利

编写名单

主 编：程 全

副主编：刘 剑 沈 丽

编写者：程 全 刘 剑 沈 丽

插 图：心合设计室

序

为了确保人民群众的生命安全，党和政府在不同时期、不同阶段采取了不同的保障措施，使我国的应急救援体系建设和社会救援体系建设逐步走向成熟，但在多次发生的重大自然灾害面前，在人们从事自然活动时经常发生的突发性事故中，也充分暴露了我国在社会保障和社会救援方面的薄弱环节。

在胡锦涛总书记、温家宝总理的亲切关怀下，中央编制办于2005年批准成立了民政部紧急救援促进中心，并赋予“协调紧急救援资源、研究市场规则、反映情况、进行技术研发与人员培训、参与国内外交流与合作”等职能。

“中心”成立后，在社会救援方面进行了一系列的探索和尝试。南方冰雪灾害发生后，中心立即组织款物对革命老区大别山金寨县和贵州省织金县进行重点支持和灾后恢复重建；四川汶川特大地震发生后，中心在第一时间派出了山岳救援队实施一线救援，印发地震预防与救援安全手册，同时程全等同志在搜集大量的自救知识、参阅大量的应急资料的基础上整理编写的《公民应急自救手册》也完稿付印。

这本手册内容丰富，语言精练，图文并茂，通俗易懂，从国内到国际，从山川到江河，从地区的特点到容易发生的事故，从自救互救到紧急呼救等都作了比较翔实的介绍。本书具有较强的实用性、指导性，是普及公民应急自救知识的通俗读物和实用手册。

“一册在手，安全无忧”。祝大家一生平安！

中华人民共和国民政部紧急救援促进中心

代总干事：张群生

目 录

1、发生外伤和骨折的早期处理方法	/1
2、遭遇车祸的紧急处理方法	/6
3、汽车失火的紧急处理方法	/9
4、烧烫伤的处理方法	/11
5、雷电击伤的急救方法	/13
6、中暑的紧急处理方法	/15
7、被狗咬伤的处理方法	/17
8、被毒蛇咬伤的处理办法	/18
9、食物中毒的处理方法	/20
10、溺水的紧急救治方法	/22
11、滑雪、漂流的安全与自救	/26
12、牢记 24 小时的呼叫救援电话	/28
13、火车失事的求生方法	/29
14、地铁发生事故的求生方法	/31
15、飞机失事的求生方法	/35
16、海上遇险的求生方法	/37
17、野外迷路的求生方法	/39
18、火灾现场的逃生和救护	/44
19、发生触电事故的救助方法	/48
20、被困电梯的求生方法	/50
21、遭遇火山爆发的求生方法	/51
22、遭遇地震的求生方法	/53
23、遭遇台风的自救方法	/55
24、遭遇龙卷风的自救方法	/56

25、遭遇洪水的求生方法	/59
26、遭遇雪崩的求生方法	/61
27、遭遇海啸的求生方法	/63
28、遭遇泥石流和山体滑坡的求生方法	/65
29、流行性感冒防治与应急要点	/66
30、病毒性肝炎防治与应急要点	/68
31、流行性出血性结膜炎（红眼病）的防治 与应急要点	/71
32、疟疾防治与应急要点	/72
33、登革热防治与应急要点	/73
34、结核病防治与应急要点	/74
35、腹泻及脱水防治与应急要点	/76
36、寄生虫感染防治与应急要点	/77
37、血吸虫病防治与应急要点	/79
38、伤寒病防治与应急要点	/81
39、黄热病防治与应急要点	/83
40、霍乱防治与应急要点	/84
41、狂犬病防治与应急要点	/85
42、手足口病防治与应急要点	/87
43、出门必知的交通安全知识	/89
44、出门必知的住宿安全知识	/92
45、出境旅行的几条安全建议	/95
46、旅行必知的宗教禁忌	/97



1. 发生外伤和骨折

的早期处理方法

在意外伤害中，造成外伤或骨折是常见的高发性事故。发生此类事故时：

(1) 不要盲目按摩受伤部位。在受到外伤后，受伤部位淤血红肿，常常不由自主地用手去按摩，如果是轻微外伤尚可；如果伤者发生了闭合性骨折，骨头的折断面可能刺伤肌肉组织和韧带，扩大伤情，严重的还可能割断神经和血管，危及生命。如果有破损性伤口，伤口处可能留有泥沙等脏物，按摩时很容易把脏物弄到伤口深处造成感染。



(2) 立即冷敷。在受外伤48小时内，可以用冰块、冷水对受伤部位进行冷敷，这样可以使受伤部位降温，刺激局部血管收缩而减少出血或止血，减轻痛苦。

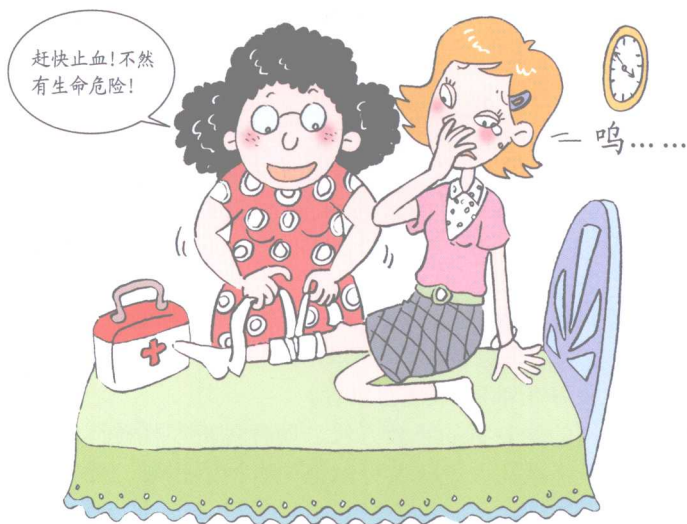
(3) 受伤48小时后才可进行热敷。在受伤48小时之后，受伤部位毛细血管的局部出血已经停止，这时用热水袋、热毛巾进行热敷，可以促进血液循环、减轻疼痛。



小知识：

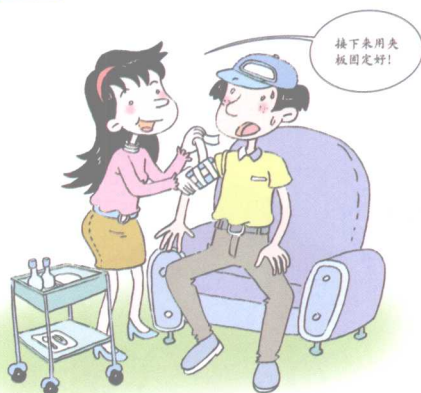
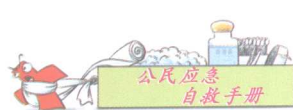
骨折的分类。骨折是一种很严重的外伤，必须及时处理，否则可能造成严重伤害甚至威胁到生命。骨折可分为开放性骨折和闭合性骨折。开放性骨折是指皮肤上有伤口，有肌肉断裂，甚至断骨从伤口里面暴露出来的骨折。闭合性骨折指的是没有伤口的骨折。骨折按受伤部位的不同又可分为四肢骨折、颈椎骨折、颅骨骨折、肋骨骨折、盆腔骨折。根据不同情况要采取不同的急救措施。

(4) 当意外受伤发生开放性骨折的时候，救援者首先要尽快止血，如失血过多就很容易危及生命。



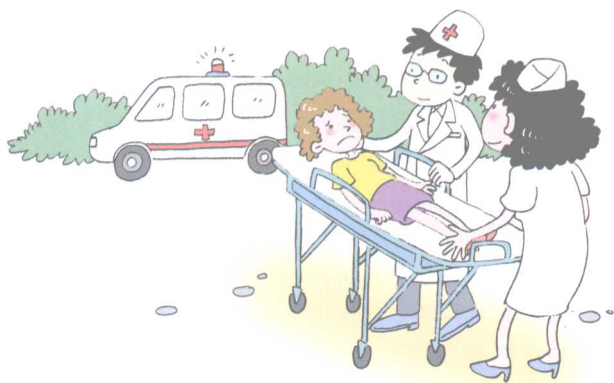
(5) 骨折造成的疼痛引起休克的急救方法。当伤者因骨折疼痛难忍或因失血过多引起休克时，救援者首先应使其保持平卧，除让其服止痛药缓解疼痛外，还要打破伤风针剂，以防发生破伤风。

(6) 四肢骨折的急救方法。处理四肢骨折时不要随意移动伤肢，对于开放性骨折应该先止血、消毒，然后用夹板固定。固定的时候要把受伤处相邻的两个关节一起固定，然后在夹板上绑上绷带，注意不要绑骨折的地方。绑的力度要适当，太松起不到作用，太紧容易使肢体血液流通不畅，而引起肢体坏死。



(7) 颈椎骨折的急救方法。遇到颈椎骨折的伤者一定要让专业的医生急救，不要晃动伤者头部，头两侧用硬物固定，保护好颈部的神经和血管。

(8) 肋骨骨折的急救方法。肋骨骨折很容易造成呼吸和循环系统紊乱，急救者可以把伤者抬上担架，使伤者身



体保持平衡，然后送往医院急救。

(9) 盆腔骨折的急救。不要轻易挪动伤者，应观察其有无大出血症状，如果有，应立即止血并及时送医院抢救。

(10) 外伤出血的止血方法。一般可分为：外敷药物止血法、包扎止血法、止血带止血法、指压止血法。





2. 遭遇车祸的紧急处理方法

随着经济的发展，汽车数量急剧增加，交通事故明显增多。车祸已成现场急救工作最重要的一部分。

交通事故致伤因素，有撞伤、挤压、碾挫、烧伤和烫伤等。这些因素可单独发生，也可几个因素同时作用于伤员。

交通伤的特点：①暴力大，伤情严重；②以脏器损伤多见；③脊柱骨折、脱位、截瘫多见；④颅脑损伤、血气胸、肝脾破裂多见；⑤开放性骨折多见；⑥致残、死亡率高。

对交通伤严重程度进行判断。交通伤伤员可能是一个或多个，同一个伤员可能同时有多处受伤。现场急救要分清主次、轻重、急缓，以先救命、后救伤为原则。具体



操作方法如下：

(1) 判断生命体征变化：①神志不清表明有颅脑损伤或休克，病情危重；②呼吸不规则、呼吸困难、呼吸停止表明有颅脑损伤或高位颈椎损伤、胸部外伤、呼吸道梗阻；③脉搏弱，或摸不到，表明出血多，损伤严重，处于休克状态；④瞳孔不等大，或扩大，表明有严重颅脑损伤。

(2) 对重要脏器损伤的判断：①颅脑损伤：头部出血或血肿，意识不清，瞳孔改变；②胸部损伤：胸部有伤口或擦伤，胸廓变形，呼吸困难；③腹部损伤：腹痛、压痛、肝区、脾区叩击痛，休克；④脊柱骨折：脊柱畸形，四肢瘫痪(颈椎)或双下肢瘫痪(胸腰椎)；⑤四肢骨折：肢体肿胀、畸形，活动受限。

(3) 交通伤现场急救程序：①正确判断伤情和受伤部位；②注意正确的搬动伤员方法，保护脊柱和骨折肢体；



③按先救命、后救伤的原则，先心肺复苏，后处理受伤部位；④迅速止血，包扎伤口，固定骨折；⑤尽快转送医院。

(4) 尽快报警并救助伤者。发生车祸，应在第一时间拨打交通事故“122”紧急报警和拨打紧急救援电话“66099999”，然后对伤者进行紧急救助，先把伤者转移到安全地带，注意轻搬轻放，对有大出血现象的伤者应进行及时止血处理。

(5) 安放警示标志。车祸发生后，现场大都非常混乱，这时乘客一定要保持镇定，尽快在事故现场安放警示标志，提醒后面的车辆，避免造成连环车祸；要控制好现场，并制止没有急救经验的人轻易搬动伤者，等待专业救援和交警的及时赶到。既可以使伤者得到紧急救援，又便于交警及时勘察现场，做出科学正确的责任鉴定。





3 汽车失火的紧急处理方法

随着汽车数量的急剧增加，车辆起火事件时有发生（包括自燃）。汽车起火不仅严重威胁乘客和汽车工作人员的安全，而且还会严重影响交通秩序。

(1) 汽车发动机起火，驾驶员应迅速熄火、切断电源，用随车灭火器对准着火点灭火。

(2) 车厢起火，驾驶员应立即开启所有车门让乘客迅速下车；然后将汽车驶离重点要害地区或人员集中场所，用随车灭火器扑救。同时，迅速报警，并疏散周围群众。



(3) 汽车加油过程中起火，应立即停止加油，并迅速

将车开出加油站，用随车灭火器及衣服等将油箱上的火焰扑灭。地面如有流淌的燃料着火，立即用灭火器或沙土将其扑灭。

(4) 汽车在修理中起火，应立即切断电源，及时灭火。



(5) 汽车被撞后起火，应先设法救人，再进行灭火。

(6) 严禁乘客携带易燃、易爆等危险品乘坐公共交通工具。