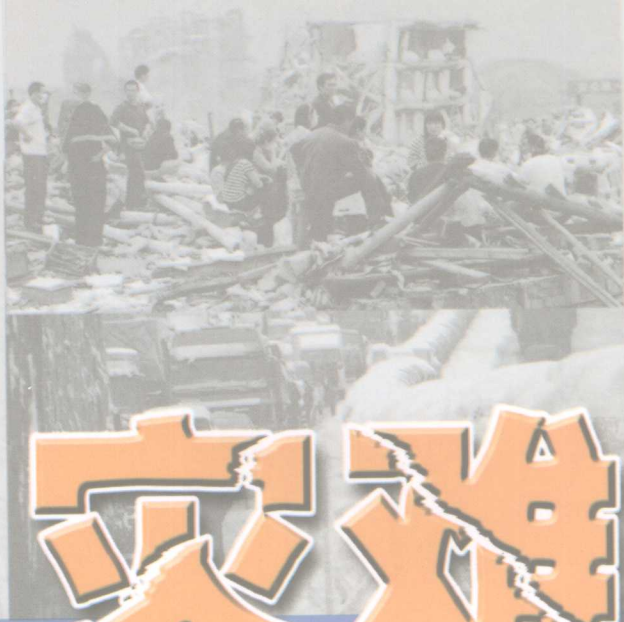




灾难 救助手册

广东省科学技术厅 《广东科技》杂志社 编著

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

灾难救助手册 / 广东省科学技术厅、《广东科技》杂志社编著. —广州: 广东人民出版社, 2008. 5 (2008. 9 重印)
ISBN 978-7-218-05853-5

I. 灾… II. 广… III. 自然灾害 - 自救互助 - 手册 IV. X43-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 075284 号

出版监制	卢家明
责任编辑	陈 娟
封面设计	ATAI 工作室
责任技编	周 杰
出版发行	广东人民出版社
印 刷	广东科普印刷厂
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	3.75
字 数	100 千
版 次	2008 年 5 月第 1 版 2008 年 9 月第 4 次印刷
印 数	40,001~50,000 册
书 号	ISBN 978-7-218-05853-5
定 价	6.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社网址:<http://www.gdpsh.com> 电子邮箱:sales@gdpsh.com

图书营销中心:020-37579695 37579604

主持编写：

广东省科学技术厅（社会发展与基础研究处）
《广东科技》杂志社

技术支持单位：

广东省地震局、广东省气象局、中山大学自然灾害研究中心、广东省科技情报研究所

编委会：

钟小平 王玉龙 李穗怀
罗秀豪 曾祥效 余演波
何晓灵 肖永彪 梁必骐
张墨琴 何 静

主审：

广东省地震局何晓灵主任
广东省气象局肖永彪处长
中山大学自然灾害研究中心梁必骐教授

策划、主编：老墨

副主编：何静

编写：墨琴 何静 徐淑琴 曹萍 金李 毛道伟

【前言】

汶川地震，震动寰宇，情牵华夏。

面对如此残酷的“天灾”，人类的力量很渺小，但是求生的本能和智慧却能为我们脆弱的生命带来一丝希望。

如果说“求生的本能”是人类先天的禀赋，那么“求生的智慧”就需要人类后天孜孜不倦地学习、掌握、总结。

在不断累积“求生智慧”的历程中，我们已经付出了惨痛的代价。但是这不等于我们就拥有了足够的力量、足够的智慧；在千钧一发之际，稍有差池，我们还是有可能再次遭遇重大的伤痛。

因此，在突发自然灾害的面前，我们需要掌握最科学、最简便、最可行的自救手段逃生，把损伤减少到最低。

广东著名的科学家钟南山院士为了让每个家庭成员都知道如何应对一些突发疾病，牵头专门编著《生命救助手册》一书。为了让每个家庭都知道一些突发自然灾害的科学救生方法，我们（广东省科学技术厅、《广东科技》杂志社）联合广东省地震局、广东省气象局等单位的相关专家，特别策划编著《灾难救助手册》一



书——我们的目的是让它成为每个家庭的必备书，以应对日常或者可能出现的各种灾难。

为了让这些有价值的内容不至于因为枯燥而造成大家的“阅读疲劳”，我们特别采用了创新的内容体例与编排方式，将每一种自然灾害的应对方法分门别类进行介绍，同时每一章又再分成“有问必答·教你最简单最实用的救生方法”、“头脑风暴·改变错误的救生观念”、“知识链接·连通人人必备的基本常识”等三个环节。通过这三个环节的设计，分别将“科学救生方法”（这是我们这本书的核心与重点），与一些观念的矫正、一些最前沿的科技资讯、国际动态以及历史、地理或其他基本常识融汇其中，使得本书一方面重点突出（集中围绕“科学救生方法”），另一方面又内涵丰富（将与灾害救助相关的科技、人文知识通过“头脑风暴”、“知识链接”这两个环节贯穿其中），从而增加阅读的张力和吸引力。我们的目的就是——力争让“自救知识”转变为“自救本能”，力争让“灾”不要变成“难”！

第一章 地震

【地震前】



【有问必答·教你最简单最实用的救生方法】

- 005 ■ 我们是否能准确预测地震?
- 005 ■ 有哪些“信号”可以被看成是地震即将来临的“预兆”?
- 008 ■ 地光、地声是大震即将来临的预警信号，发现地光、地声后多久会发生地震?
- 009 ■ 发现大自然的异常情况应该怎么办?
- 010 ■ 地震马上就要来临，短暂的“求生时间”里，我们该怎么做?
- 011 ■ 我们该不该制定“家庭防震计划”，准备一个“防震包”?
- 012 ■ “家庭防震计划”如何做?
- 014 ■ “防震包”里该放哪些东西?
- 015 ■ 如何选择一套“抗震”的房子?

【头脑风暴·改变错误的救生观念】

- 张衡的地动仪并不是预测地震的仪器! / 005
- 是否看到异常就表示有地震? / 008

【知识链接·连通人人必备的基本常识】

- 大猩猩的召唤 / 006
- 预测地震，世界难题! / 007
- 广东省地震局值班室电话 / 007
- “动物比人优秀” / 009
- 借鉴其他国家先进的地震预警机制 / 010
- 中国最主要的地震带在哪里? / 012
- 日本人的家具 / 013
- 不同的建筑结构抗震级别大不一样 / 014
- 美日最新抗震成果 / 015



【地震来了!】

A. 在室内

【有问必答·教你最简单最实用的救生方法】

- 017 ■在楼房的高层(比如3楼以上)遇到地震该怎么办?
- 018 ■一间房子里最安全的地方在哪里?
- 018 ■电源、煤气怎么处置?
- 019 ■要马上打开门、窗的作用是什么?
- 020 ■正确的避震姿势是怎样的?
- 020 ■在平房(或者楼房的地面一层)遇到地震如何避险?

【头脑风暴·改变错误的救生观念】

- 学会选择安全系数最高的藏身之所 / 017
- 不要动房子的承重墙! / 019

【知识链接·连通人人必备的基本常识】

- 门 / 017
- 日本的教室 / 018
- 室内容易形成“三角空间”的地方 / 019
- 什么是承重墙? / 019
- 广东河源曾爆发中国最大的水库诱发地震 / 020

B. 在户外

【有问必答·教你最简单最实用的救生方法】

- 021 ■正走在大街上遇到地震怎么办?
- 021 ■在野外遇到地震怎么办?
- 022 ■在海边遇到地震怎么办?
- 022 ■行车途中遭遇地震如何自救?

【头脑风暴·改变错误的救生观念】

■安全的乘客避震姿势 / 022

【知识链接·连通人人必备的基本常识】

■必须知道的几种应急指示标志 / 021

C. 在学校

【有问必答·教你最简单最实用的救生方法】

023 ■在教室中遇到地震怎样应对？

024 ■在操场上遇到地震时怎样避险？

【头脑风暴·改变错误的救生观念】

■是不是大家一起冲向大门就能得救？ / 023

【知识链接·连通人人必备的基本常识】

■日本的“教室避难所” / 023

D. 在公共场所

【有问必答·教你最简单最实用的救生方法】

024 ■在影剧院、候车大厅和商场书店等人流多的地方怎样避震？

025 ■在体育场观看比赛时发生地震怎么办？

025 ■工人在车间工作时发生地震怎么办？

026 ■在超市或百货公司遇到地震，该怎么办？

026 ■刚好在电梯里遇到地震怎么办？

【头脑风暴·改变错误的救生观念】

■别以为楼梯安全！ / 025

■别以为乘电梯逃生就快！ / 026

【知识链接·连通人人必备的基本常识】

■为什么我国震灾严重？ / 025

■你知道多少个地震的世界之“最”？ / 026

E. 被埋在废墟后

【有问必答·教你最简单最实用的救生方法】

- 027 ■地震时被废墟埋在下面怎么办？
- 028 ■埋在废墟里“呼救”的“秘诀”是什么？
- 029 ■埋在废墟中如何应对余震？
- 029 ■埋在废墟中如何尽量长地维持生命？

【头脑风暴·改变错误的救生观念】

- 自救、互救有时比等待救援队更重要 / 027

【知识链接·连通人人必备的基本常识】

- 汶川地震是怎么来的？ / 027
- 汶川大地震为什么从里氏 7.8 级升到了 8.0 级？ / 028
- 至少坚持 72 小时 / 029



【地震后】

【有问必答·教你最简单最实用的救生方法】

- 031 ■如何寻找被压埋的人？
- 032 ■在救援中如何科学挖掘被埋压人员？
- 033 ■地震后的互救有哪些细节要注意？
- 033 ■地震之后，我们如何“心理自救”？
- 034 ■灾后防疫工作如何开展？

【头脑风暴·改变错误的救生观念】

- 搬送骨折伤员不能仅仅求快！ / 032

【知识链接·连通人人必备的基本常识】

- 近百年广东最大的地震 / 031
- 为什么需要心理治疗？ / 034

第二章 风灾



【风灾前】

【有问必答·教你最简单最实用的救生方法】

- 039 ■ 台风能否被准确预测?
- 040 ■ 台风来袭前会有什么预兆?
- 041 ■ 台风白色预警信号有哪些防御措施?
- 041 ■ 台风蓝色预警信号有哪些防御措施?
- 042 ■ 台风黄色预警信号有哪些防御措施?
- 043 ■ 台风橙色预警信号有哪些防御措施?
- 043 ■ 台风红色预警信号有哪些防御措施?
- 044 ■ 面对台风可能带来的各种伤害, 我们的防范要点有哪些?
- 045 ■ 台风来临, 如何判断自己是否需要转移?
- 046 ■ 你知道什么时间开始转移吗?
- 047 ■ 如果被通知转移, 我们该怎么做?
- 048 ■ 对付超强台风, 家庭如何进行物资储备?
- 049 ■ 如何做好台风袭击下的家庭“抗洪”工作?
- 049 ■ 防台风如何加固门窗?
- 050 ■ 锚泊船只如何避台风?
- 050 ■ 学校如何应对台风来袭?
- 051 ■ 如何预防大风引起的沙尘暴?
- 051 ■ 如何预防“城市风灾”?



【头脑风暴·改变错误的救生观念】

- 船只失事, 穿上救生衣后要迎着风跳! / 047
- 船只失事, 跳水后应尽量离船远一些! / 048

【知识链接·连通人人必备的基本常识】

- 认识风灾 / 039
- 认识五个台风预警信号 / 042
- 美国防飓风的研究和实验 / 047
- “城市风灾”是怎么回事? / 051



【风灾来了！】

【有问必答·教你最简单最实用的救生方法】

- 053 ■ 风灾来临，在屋子里避险有何绝招？
- 054 ■ 出门在外遇到台风，如何远离危险？
- 055 ■ 司机朋友驾车时遇到台风如何应对？
- 056 ■ 遭遇龙卷风，我们如何避险？
- 058 ■ 房屋发生了漏水，怎么办？
- 058 ■ 房屋倒塌，被房子压住该怎么办？

【头脑风暴·改变错误的救生观念】

- 12级以上台风不要在街上行走！ / 053
- 被埋人员应该大声呼救吗？ / 056

【知识链接·连通人人必备的基本常识】

- 广东台风知多少？ / 053
- 世界四大台风多发地区 / 054
- 及时防御风灾必备的几个信息渠道 / 057



【风灾后】

【有问必答·教你最简单最实用的救生方法】

- 060 ■ 台风过后，如何确保饮用水质量与卫生？
- 061 ■ 防疫防病和消毒，怎么办？
- 061 ■ 家门口积水不退，怎么办？
- 062 ■ 开车遇杂物挡道，怎么办？
- 063 ■ 电线被刮断停电，怎么办？
- 063 ■ 管道燃气出问题，怎么办？

【头脑风暴·改变错误的救生观念】

- 不要以为台风信号一解除你就可以自由出行了 / 060

【知识链接·连通人人必备的基本常识】

- 饮用水如何消毒？ / 060
- 台风给登陆地区带来的全是灾害吗？ / 061
- 热带气旋有趣命名的由来 / 062

第三章 海啸



【海啸前】

【有问必答·教你最简单最实用的救生方法】

- 067 ■我们能够准确预测海啸吗?
- 067 ■预测海啸的技术手段有哪些?
- 069 ■海啸来临前有哪些前兆?
- 071 ■沿海而居,该做哪些日常准备应对海啸?
- 071 ■海啸急救包里应该装什么?
- 071 ■海水暴退、暴涨后,海啸离我们有多远?
- 072 ■海啸警报拉响时,岸边人们怎么办?
- 073 ■港外作业船舶或停在港内的船舶听到海啸警报如何应对?
- 073 ■哪些途径可以得知海啸即将袭来?

【头脑风暴·改变错误的救生观念】

- 能喝海水止渴吗? / 068
- 不在海边不怕海啸? / 070

【知识链接·连通人人必备的基本常识】

- “海啸预警中心”的缺失酿成印尼海啸惨剧 / 068
- 红树林:成本最低的“海啸预防方案” / 069
- 如何通过海水异常的暴退或暴涨成功“预测”海啸? / 072
- “鱼儿抢滩,海水翻滚”也是海啸发生的先兆 / 073



【海啸来了!】

【有问必答·教你最简单最实用的救生方法】

- 075 ■面对海啸巨浪,我们该怎么办?
- 075 ■在海啸中不幸落水应该怎么办?

- 076 ■在海啸中落入水中，如何节省体力？
076 ■水中求生，如何漂浮？
076 ■海啸发生时，海上船只该怎么做？
077 ■如何实施正确、安全的水中救助？
077 ■海啸发生时，潜水者怎样才能逃过一劫？

【头脑风暴·改变错误的救生观念】

- 海浪过去后不可迅速返回岸边 / 077

【知识链接·连通人人必备的基本常识】

- 史上最“牛”的海啸 / 076
■海啸的发生形式和类型 / 078
■日本的救生塔 / 078



【海啸后】

【有问必答·教你最简单最实用的救生方法】

- 080 ■海啸过后应该怎样抢救落水者？
080 ■如何进行心肺复苏术？
081 ■怎样应对海啸后的传染病问题？

【头脑风暴·改变错误的救生观念】

- 海啸后能不能吃海产品？ / 081

【知识链接·连通人人必备的基本常识】

- 抢救溺水者的常见错误 / 081

第四章 其他自然灾害

→ 雷电/暴雨/洪灾/雪灾/寒冷
/泥石流/高温/干旱/灰霾/森林火灾

【有问必答·教你最简单最实用的救生方法】

- 085 ■ 雷雨天里, 哪里是户外“高危地”?
- 086 ■ 雷雨天里, 不要触碰哪些物品?
- 086 ■ 哪些户外活动不宜在雷雨天进行?
- 086 ■ 雷雨天在家里怎么避雷?
- 088 ■ 怎样抢救被雷击者?
- 088 ■ 太阳能热水器怎样防雷?
- 089 ■ 在汽车上怎样防雷?
- 091 ■ 洪水来临前可做哪些准备?
- 091 ■ 洪水到来, 如何逃生?
- 091 ■ 逃生筏上该装些什么?
- 092 ■ 被卷入洪水该怎么办?
- 092 ■ 遇到山洪时如何迅速脱险?
- 093 ■ 洪灾过后, 如何防疫?
- 094 ■ 雪灾中需储备的急需物资有哪些?
- 094 ■ 在冰雪天气, 行车如何避免交通事故?
- 095 ■ 怎样应对寒冷导致的“低温症”?
- 096 ■ 怎样预防寒冷诱发的消化道溃疡和出血?
- 096 ■ 道路结冰, 摔倒姿势也有讲究?
- 097 ■ 哪些办法能自行“预测”泥石流?
- 098 ■ 遭遇泥石流如何应对?
- 098 ■ 怎样防御高温灾害?
- 099 ■ 为什么高温天切忌疲劳驾驶?
- 100 ■ 高温天气如何健康“饮”食?
- 101 ■ 高温天气如何穿着?



- 102 ■中暑了怎么办?
- 103 ■如何预防旱灾?
- 103 ■灰霾预警信号生效时需要注意什么?
- 105 ■遇到森林火灾有哪些自救方法?

【头脑风暴·改变错误的救生观念】

- 大树底下可不好“避雷”! / 085
- 安装了避雷针就能“万无一失”? / 087
- 山洪暴发, 逃跑路线有诀窍! / 093
- 并非“天天运动身体好”! / 094
- 呆在家里过冬就安全稳妥? / 097
- 夏天穿衣: 可不是越少越凉快! / 100
- 谁是夏日高温的最佳饮品? / 101
- 心理也会“中暑” / 103
- 森林火灾: 不仅仅是“火”能伤人 / 106

【知识链接·连通人人必备的基本常识】

- 掌握正确的避雷姿势 / 085
- 为什么要“两脚并拢”避雷? / 086
- 怎样鉴别住房是否具有防雷功能? / 087
- 哪些地点更容易遭受雷击? / 090
- 如何制作“逃生筏”? / 092
- 洪涝灾害后, 容易发生哪些疾病? / 093
- “老病号”该怎样应对冰雪灾害天气? / 095
- “低温症”有什么症状? / 096
- 泥石流是什么? / 097
- “空调病”由此得来 / 099
- 高温出行注意啥? / 100
- 高温的“标准线”在哪里? / 101
- 高温橙色预警信号意味什么? / 102
- 中暑有什么症状? / 102
- 不要把“霾”误作“雾” / 104
- 加拿大森林防火技术 / 105
- 自然灾害的类型与分布 / 106

灾难 救助手册

广东省科学技术厅 《广东科技》杂志社 编著

广东出版集团
广东人民出版社

·广州·

