



公民防险 自救与互救手册

■卓翔 肖哲 编

湘潭大学出版社

GONGMIN FANGXIAN ZIJIU YU HUJIU SHOUC

公民防险 自救与互救手册

■ 卓翔 肖哲 编

湘潭大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

公民防险自救与互救手册 / 卓翔, 肖哲编. —湘潭: 湘潭大学出版社, 2008.7

ISBN 978-7-81128-046-3

I. 公… II. ①卓…②肖… III. 自救互救 — 手册 IV. X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 090308 号

公民防险自救与互救手册

卓翔 肖哲 编

责任编辑: 黎毅

封面设计: 罗志义

出版发行: 湘潭大学出版社

社址: 湖南省湘潭市 湘潭大学出版大楼

电话(传真): 0732-8298966 邮编: 411105

网 址: <http://xtup.xtu.edu.cn>

印刷: 长沙瑞和印务有限公司

经销: 湖南省新华书店

开本: 880×1230 1/32

印张: 12

字数: 323 千字

版次: 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-81128-046-3

定价: 25.00 元

(版权所有 严禁翻印)

序 言

众所周知,我国是一个多自然灾害的发展中国家。今年我国南方大部分地区持续出现大范围的雨雪和低温冰冻天气,给广大人民群众的生产、生活带来严重影响,造成重大损失。接踵而至的汶川大地震夺走了成千上万同胞的生命,造成巨大的经济损失,举国哀痛、举世震惊。自然灾害是不受人类的美好愿望所左右的,但并不意味我们面对灾难就无所作为。实践证明,在重大自然灾害中,群众具有防灾减灾、自救互救知识,对于减免伤亡有重要的作用。因此,通过各种有效的方式,强化国民的防灾意识,培养国民的自救互救能力,对减少灾难所造成的损失具有重要的现实意义。

平安是福、生命无价。这是历尽磨难后的人生感悟。中华民族精神多在危难艰险中磨砺锻造,有道是“自救始得天佑,大难从来兴邦”;“常将有日思无日,莫待无时思有时”。我们这代人生逢太平盛世,大多没有经历过风雨考验,更谈不上什么刻骨铭心的历练。灾难好像远离三万英尺,似乎大可高枕无忧;一旦灾难突降往往毫无防备、束手无策,更有甚者怨天尤人、坐以待毙;血的教训触目惊心、不胜枚举、发人深省。深化培育公民防灾意识、全面提升全社会的灾难应急处置能力已成为和平时亟待解决的重大社会课题。小到家庭冷暖与个人安危,大到社会和谐与政权稳定,无不需要我们牢固树立忧患意识,居安思危,未雨绸缪,防患未然。在全社会“普及防灾减灾知识,提高自救互救能力”至关紧要,刻不容缓,势在必行。

来湘工作有幸寄居军营,与专事抢险救援工作的消防官兵

朝夕相处,目睹了许多抢险救援的实例,受益匪浅。感叹许多本该避免或减轻的灾难,由于当事人缺乏防灾避险、自救互救常识而不能幸免,这样的悲剧接踵上演使我们痛心疾首。肖哲仁弟从戎而不投笔,潜心研究防灾救援工作数载,深谙此道,颇有见地。恰巧湘潭大学出版社章育良社长向我约稿,于是萌发了因时而作编写普及防灾避险知识读本的想法;与肖哲同志一拍即合共同编写《公民防灾自救与互救手册》一书,以应时需、济苍生。

本书编写有幸得到当代湘籍女杰彭珮云先生的亲切关怀。先生作为活跃在我国政治、经济、文化、社会生活中的重要领导人,一直致力于推动社会公益事业的发展。先生收到我请求题词的热切期盼,当即指示身边工作人员迅速调取有关材料,亲自审阅本书篇章结构,对谋篇布局等提出重要指导意见;并嘱托中国红十字总会办公厅主任高崇华同志密切协调指导本书的编写;中国红十字总会首席救护专家、赈济救护部救护与献血推动处处长赵振岗同志还约见在京参加奥运安保工作的肖哲同志,详细听取写作情况汇报,提供许多难得的资料,给予诸多悉心的指导,使本书增色不少。先生在视察指导各地红十字会抢险救护的奔忙途中阅毕修改稿后,欣然挥毫赐墨为本书点睛杀青。寥寥数字一气呵成、字字关情。字韵雍容平和,雅逸钟灵,淡远疏朗,熠熠生辉,独具一格。字里行间浸透着先生对黎民苍生的无限关爱,对红十字事业的执着挚爱,对红十字志愿者的殷切勉励;堪称一幅意韵兼优、韵致神来的优秀书法作品。

2006年2月,我在中央党校从事政治学博士后研究时,应邀参加在中国人民大学召开的中国社会发展高层论坛,有幸能当面聆听彭珮云先生教诲。那天先生全程参会,她专注倾听的神情、精彩点评的场景至今我仍觉历历在目。会议间隙她与我们青年理论工作者亲切交谈,鼓励我们要多思、多干、多出成果;巨大的鼓舞、亲切的关怀至今记忆犹新。后来,我在中央党校颐北园邂逅中国红十字总会办公厅主任高崇华同志,经他引导受到红

十字精神的启蒙感召,毅然投身公益成为一名红十字志愿者,收获了人生感动,领悟到人生真谛。红十字会所提倡的以“保护人的生命和健康、实行救死扶伤、关心他人、帮助他人”为内容的人道主义精神是社会公德的具体体现。关爱生命,不止于己。作为红十字志愿者要积极做好宣传,大力弘扬人道、博爱、奉献的红十字精神,提升公众参与志愿服务的自觉性。我与肖哲同志作为青年自愿者,国难之际热心公益,关注防险救助的应急课题,积极投身公民防险自救互救常识普及教育活动,当属匹夫之责,略尽薄力。

本书的编辑出版就是为了实现上述目的而进行的一次有益的尝试。我们相信用心通读掌握本书的爱心有识之士,必定能知而无畏,临危不乱,处变不惊,科学应对,逢凶化吉,永葆平安,尽享天伦。俗话说:“救人一命胜造七级浮屠”。可以说,这是一本救命消灾的家藏好书;是一本贴近老百姓日常生活的时尚实用手册;是一本馈赠亲友、表达关爱、共享平安、终身受益的宝典;是每一位热爱生活、热爱生命,富有社会家庭责任感的爱心人士所必读的幸福生活指南。希望本书的出版能起到抛砖引玉的作用,今后期盼有更多的同志,运用专长,关注民生,参与公益,启迪民智,感动你我,共建和谐。在全社会倡导最广泛的志愿精神和公益行动,促进全民参与推动公益力量的发展和壮大。

红十字志愿者:卓翔

2008年7月 于湖南湘潭

目 录

前 言\1

第一部分 总则\3

一、公民防险自救与互救的五大原则\3

- (一)保持镇定,沉着大胆,细心负责,科学判断\3
- (二)评估现场,确保自身与伤病人的安全\4
- (三)分清轻重缓急,先救命,后治伤,果断实施救护\4
- (四)尽量采取减轻病人痛苦等措施\4
- (五)充分利用可以支配的人力、物力协助救护\5

二、公民防险自救与互救的八大步骤\5

- (一)判断意识\5
- (二)立即呼救\6
- (三)救护体位\8
- (四)打开气道\10
- (五)呼吸\11
- (六)循环\11
- (七)紧急止血\12
- (八)局部检查\12

第二部分 人身安全中的防险自救与互救\13

一、人身安全中的现场救护准则\13

- (一)意外创伤的现场救护原则\13
- (二)意外创伤的现场救护程序\14
- (三)开放性创伤的现场处理\15
- (四)创伤的止血处理\18

(五)创伤的搬运护送\23

二、常见的人身意外及其防救小常识\28

(一)骨折\28

(二)外伤\35

第三部分 食品安全中的防险自救与互救\56

一、食物中毒的特点与急救原则\56

(一)食物中毒的特点\56

(二)食物中毒的急救原则\57

二、食物中毒报告及现场处理\57

(一)食物中毒报告\57

(二)食物中毒现场的处理\57

三、常见的食物中毒及其防救小常识\58

(一)细菌性食物中毒\58

(二)化学性食物中毒\59

(三)有机磷农药中毒\59

(四)亚硝酸盐中毒\60

(五)日常生活小贴士\62

第四部分 家居安全中的防险自救与互救\75

一、家装污染与安全\75

(一)水平护栏低得让人摔下来\76

(二)儿童房没有防护措施\76

(三)电路设计不当引起触电\77

(四)天花板难以承受灯具重量\77

(五)地面太滑容易摔伤\78

(六)家装污染损害健康\78

二、常见的家居安全及其防救小常识\81

(一)高处干活如何防止人员坠楼\81

(二)洗澡时如何防止晕倒\82

(三)日常生活中如何防止煤气中毒\83

- (四)高温条件下如何防范中暑\84
- (五)日常生活中如何避免触电伤害\87
- (六)被困电梯如何自救\89
- (七)如何防止高压锅爆炸\91
- (八)如何避免电话骚扰\92
- (九)如何防范入室抢劫\93
- (十)居民住宅如何防盗\94
- (十一)如何防止被骗\97

第五部分 交通安全中的防险自救与互救\99

一、交通安全当事人应遵守的基本规则\99

- (一)驾驶员应当遵守的基本交通规则\99
- (二)行人应当遵守的基本交通规则\102

二、常见交通事故的自救与互救小常识\104

- (一)出行遭遇恶劣天气怎么办\104
- (二)汽车行驶时坠落水中如何自救\107
- (三)路遇塌方如何应对\108
- (四)车辆在高速路上出现故障怎么办\108
- (五)汽车尾部受到冲撞时的应急措施\109
- (六)汽车相撞时如何自我保护\110
- (七)行人在交通事故中的自我防护\111
- (八)怎样防止急刹车带来的伤害\111
- (九)当汽车出现驶出路面的紧急情况,乘客怎么办\112
- (十)火车失事时如何自我保护\112
- (十一)飞行器发生意外时如何自救\114
- (十二)乘坐的船舶在海上遇险如何自救\115

第六部分 旅行安全中的防险自救与互救\116

一、旅行安全小贴士\116

- (一)境内旅行\116
- (二)出境旅行\117
- (三)高原旅行\118

(四)滑雪旅行\120

(五)户外探险\122

(六)徒步旅行\127

(七)自驾车旅行\129

二、常见旅行意外的自救与互救小常识\134

(一)旅行疾病\134

(二)高原反应\138

(三)迷路走失\141

(四)登山遇险\144

(五)游泳遇险\146

(六)雪地遇险\148

(七)户外遇险\149

(八)自驾车遇险\158

第七部分 恐怖事件中的防险自救与互救\161

一、恐怖事件类型与公民防护准则\161

(一)恐怖事件的类型\161

(二)公民遇险防护准则\162

二、爆炸恐怖及其防救小常识\162

(一)爆炸恐怖袭击的种类\163

(二)反爆炸安全检查\164

(三)爆炸物的藏匿与伪装\165

(四)爆炸恐怖袭击中的自救与互救\167

三、生物恐怖及其防救小常识\168

(一)生物恐怖袭击及其危害\169

(二)生物恐怖袭击中的防护措施\169

(三)常见场所遭遇袭击的自救与互救\171

四、化学恐怖及其防救小常识\174

(一)化学恐怖袭击的特点与投毒方式\174

(二)化学恐怖袭击中的避险与防护\175

(三)化学恐怖袭击中的自救与互救\176

(四)常见化学毒剂及其急救措施\178

五、核与辐射恐怖及其防救小常识\185

(一)制造核与辐射恐怖袭击的可能途径\185

(二)恐怖袭击中的自救与互救\185

六、劫持恐怖及其防救小常识\187

(一)劫持恐怖袭击及其危害\187

(二)劫持恐怖袭击中的自救与互救\189

第八部分 意外灾难中的防险自救与互救\193

一、意外灾难的类型与阶段划分\193

(一)预防阶段\194

(二)应急反应阶段\194

(三)恢复重建阶段\195

二、意外灾难的自救原则\195

(一)获得和改善呼吸条件\195

(二)节水找水,维持生存基本需求\195

(三)保存和寻找食品,维持最低能量\196

(四)寻求救援,脱离险境\196

三、意外灾难的心理自救\196

(一)保持理智和清醒\197

(二)正确判断,果断决策\197

(三)坚持忍痛自救\197

(四)随时保持强烈的求生欲望\198

四、常见的意外灾难及其防救小常识\198

(一)海啸\198

(二)火山\200

(三)台风\203

(四)洪灾\209

(五)空难\217

(六)海难\219

(七)矿难\221

- (八)暴风雪\223
- (九)沙尘暴\225
- (十)泥石流\227
- (十一)毒气泄露\228
- (十二)核污染\228
- (十三)冰冻灾害\231

第九部分 地震灾难中的防险自救与互救\235

一、地震常识\236

二、地震前兆\237

- (一)地震的宏观异常\237
- (二)地震的微观异常\241
- (三)地震谚语20首\242

三、防震措施\243

- (一)室内防震措施\243
- (二)室外防震措施\243
- (三)准备一个防震包\243

四、紧急避震\244

- (一)避震三大误区\244
- (二)避震三大原则\245
- (三)避震方法总汇\246

五、震后自救与互救\249

- (一)震后个人自救\250
- (二)震后群众互救\251
- (三)震后现场急救\253

六、震后日常生活与卫生防疫\257

- (一)确保水源安全、洁净\257
- (二)准备应急食物,搞好食品卫生\259
- (三)震后可能引发的疾病及预防\260

七、地震避险防灾十大小贴士\262

- (一)为了人身安全请躲在桌子等坚固家具的下面\262

- (二)摇晃时立即关火,失火时立即灭火\262
- (三)不要慌张地向户外跑\263
- (四)将门打开,确保出口\263
- (五)户外的场合,要保护好头部,避开危险之处\263
- (六)在百货公司、剧场等地时依工作人员的指示行动\264
- (七)汽车靠路边停车,管制区域禁止行驶\264
- (八)务必注意山崩、断崖落石或海啸\264
- (九)避难时要徒步,携带物品应在最少限度\265
- (十)不要听信谣言,不要轻举妄动\265
- 八、重建心灵家园——震后心理自救与互救\265
 - (一)心理危机干预理论简介\265
 - (二)地震带给人们的心理影响\268
 - (三)心理应激反应的调适\270
 - (四)地震中儿童心理应激反应的预防与处理\272

第十部分 火灾防险以及火场逃生与自救\275

一、火灾防险十三诀\275

- (一)逃生预演,临危不乱\275
- (二)熟悉环境,暗记出口\276
- (三)通道出口,畅通无阻\276
- (四)扑灭小火,惠及他人\276
- (五)保持镇静,迅速撤离\276
- (六)不入险地,不贪财物\276
- (七)简易防护,蒙鼻匍匐\277
- (八)善用通道,莫入电梯\277
- (九)缓降逃生,滑绳自救\277
- (十)避难场所,固守待援\278
- (十一)缓晃轻抛,寻求援助\278
- (十二)火已及身,切勿惊跑\278
- (十三)跳楼有术,虽损求生\278

二、火场逃生技能与自救小常识\279

(一)建筑物着火\279

(二)交通工具着火\289

(三)森林火灾\296

第十一部分 常见疾病的家庭防治与自救\298

一、疾病的家庭卫士:常备药箱\298

(一)家庭常备药箱小贴士\298

(二)家庭常备药物\303

二、常用家庭护理小常识\306

(一)常用穴位图\306

(二)家庭护理小常识\308

三、常见疾病的家庭自救与防治小常识\312

(一)内、外科疾病\312

(二)妇科、小儿科疾病\330

四、常见传染性疾病的预防\342

(一)传染性疾病概述\342

(二)传染性疾病的特点\344

(三)防范传染性疾病的常用措施\344

(四)个人防护小常识\345

(五)常见传染病的预防\345

五、慢性非传染性疾病预防\349

(一)慢性非传染性疾病的病因\349

(二)危险因素的干预策略和措施\350

主要参考资料\351

附录 经典案例选编\359

前 言

进入 2008 年以来,我国南方大部分地区持续出现大范围的雨雪和低温冷冻天气,给广大人民群众生活、生产带来严重影响,造成重大损失。中国民政部统计数据显示,截至 2 月 12 日,今年中国遭遇的低温雨雪冰冻灾害已造成 21 个省(区、市、兵团)不同程度受灾,因灾死亡 107 人,失踪 8 人,紧急转移安置 151.2 万人,累计救助铁路公路滞留人员 192.7 万人;农作物受灾面积 1.77 亿亩,绝收 2 530 亩;森林受损面积近 2.6 亿亩;倒塌房屋 35.4 万间;因灾直接经济损失 1 111 亿元人民币。

祸不单行,汶川地震,震动中国。

北京时间 2008 年 5 月 12 日 14 时 28 分 04 秒,在四川省汶川县境内,发生 8 级地震。截至 6 月 23 日,四川汶川县地震已造成四川、甘肃、陕西、重庆、云南、山西、贵州、湖北 8 省市共 69 185 人死亡,18 458 人失踪,受灾群众高达 4 624 万人。

每一个数字后面,是一条鲜活的生命。生命是如此脆弱,转瞬即逝。地震来袭时,校舍、民舍、医院、商铺皆成废墟。血泪之殇,亲人哀恸,悲情一幕,国人揪心。

据统计,全世界有史以来一次死亡人数达 5 万以上的地震共发生过 17 次,其中 7 次发生在我国;一次死亡人数达 20 万以上的地震共发生过 4 次,全都在我国。另外,“人祸”所造成的人员伤亡同样令人触目惊心。仅 2007 年,全国就发生道路交通事故 327 209 起,造成 81 649 人死亡、380 442 人受伤,直接财产损失 12 亿元。其中,发生一次死亡 10 人以上特大交通事故

26起,造成389人死亡。灾害事故之所以能够导致如此巨大的人员伤害、原因是多方面的,但十分重要的一条是,人们的灾害意识和逃生自救能力非常薄弱,在大灾、大祸面前,由于判断失误、应急行为失当从而加大了损失的程度。

因此,通过各种有效的方式,强化人们的灾害意识,培养人们的自救能力,对减少灾害事故所造成的损失具有重要的现实意义。如日本由于地震灾害频发,国民形成了强烈的危机意识,学校专门开课传授灾害来临时如何自救互救。新西兰也是地震多发国,该国防震减灾意识深入人心,所有公民人手一套防御灾害的手册,学校不定期举行防震演习。希腊每个学校、单位都制定地震时人员疏散的路线和预案。这些国家的经验为我们提供了很好的借鉴。

本书在总结前人经验的基础上,对发生地震、火灾、交通事故、触电、溺水、急性中毒、恐怖袭击等突发事件以及在野外、海上遇险等,当事者应如何判明情况、如何逃生自救、如何救助他人均做了常识性的描述,公众可以藉此学习应对各种灾难危险的必要知识和基本技能,提高防灾避险与自救互救能力。

第一部分 总则

古语有云：“月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。”在这个纷繁芜杂的社会中工作和生活，我们无时无刻不面临着许多不确定性安全隐患的威胁。各类突发性灾害事件的爆发，常常弄得我们惶恐慌乱，不知所措。结果，往往错过了紧急自救与互救的“黄金一小时”。

在这危急关头，若能做到沉着冷静、临危不乱，利用自己平时学到的一些急救知识与技能，就地取材，采取紧急有效的救护措施，则往往可以转危为安。本书的目的旨在增强广大公民的自我保护意识，学习和掌握各种自救互救技能，在突然发生意外事故时，挽救生命；减少可能发生的种种伤害，避免日后遗留残疾，促进机体恢复；为伤员等待专业救护人员的到来，及护送医院进行救治赢得宝贵的时间。

一、公民防险自救与互救的五大原则

当各种意外伤害事故、灾害发生时，一般总是伴随着大量伤员的发生。因此掌握基本的救护原则十分重要，可大大提高抢救成功率，降低伤残率和死亡率，使伤员在尽可能短的时间内获得最确切的救治。

(一)保持镇定，沉着大胆，细心负责，科学判断

遇事慌张是现场救护的大敌，现场救护的经验表明，一