

不可不知的

防灾 避险



BUKEBUZHI DE
FANGZAI BIXIAN
CHANGSHI

本书编写组 编著

常识



中国市场出版社
China Market Press

★ 生活必备书 ★

不可不知的



常识

本书编写组 编著



中国 市场出版社
China Market Press

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的防灾避险常识 / 《不可不知的防灾避险常识》编写组
编著. —北京: 中国市场出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5092-0150-3

I. 不… II. 不… III. 防灾—基本知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 114097 号

书 名: 不可不知的防灾避险常识

编 著: 《不可不知的防灾避险常识》编写组

责任编辑: 宋 涛

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼(100837)

电 话: 编辑部(010)68034118 读者服务部(010)68022950

发行部(010)68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销: 新华书店

印 刷: 北京佳艺丰印刷有限公司

规 格: 880×1230 毫米 1/32 10 印张 230 千字

版 本: 2008 年 9 月第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5092-0150-3

定 价: 22.00 元

前言

中国消防出版社

生活中最重要的，首先就是安全。

而对安全造成威胁的，除了自然灾害，更常见的是日常生活中的无知所引起的意外伤害，比如火灾、触电、中毒、交通事故，等等。本书针对这种情况，提供手册式的、便于查询的防灾避险常识；并教授简单可行、易于操作的急救方法。

实用性是本书的特色。

我国是世界上自然灾害最为严重的国家之一，灾害种类多、分布地域广、发生频率高。近年来，更呈现出多灾并发、点多面广、城市受灾严重等特点。不过，对于大部分民众而言，自然灾害发生在自己身上的可能性，要远远低于人为灾害的可能性。

以火灾为例。2007年，我国共发生一般性森林火灾2 809起，重大火灾2起，死亡57人，受伤30人。而同年，全国共发生火灾15.9万起（不含森林、草原、军队、矿井地下部分火灾），死亡1 418人，受伤863人。其中，村民、居民住宅火灾6.1万起，死亡969人，受伤395人，直接财产损失2.1亿元。从引发火灾的直接原因看，电气引起火灾最多，共45 703起，占总数的28.8%；其次是用火不慎，共37 195起，占23.4%；除这两种主要原因外，吸烟引起的火灾占8%，玩火占7.9%，生产作业不慎占5.6%，遗留火种等原因占14.7%，自燃、雷击、静电等占2.5%，原因不明的占9.4%。

注意：人为因素引发的火灾，占总数的 88.4%！

而根据 2005 年公安消防部门调查的 14 万多起火灾中，有 97.6% 是因为生活用火不慎、违反电气安装使用规定、吸烟等原因造成。

面对这样的数据，我们更应该认识到：加强安全意识、掌握防灾避险常识，是关系到生命、财产的大事。

万物皆有规律，火灾有火灾的规律，而防火有防火的规律。不按规律办事，必然要受到惩罚，付出代价。我们无法阻止自然灾害的发生，但是可以通过必要的知识训练避免灾害，或将灾害的危害降到最低。而对于人为灾害，我们更可以采取主动，将其消灭在萌芽之中。

2008 年“5·12”大地震，死亡学生 4 562 人，令人痛心。可是，更令人痛心的是，日常生活中的灾害，夺去了更多青少年的生命。2005 年 3 月 13 日《新华每日电讯》报道，据教育部、公安部等单位对北京、天津、上海等 10 个省市的调查，“平均每天约有 40 多名中小學生死于食物中毒、溺水、交通或安全事故”。全国人大代表朱海燕建议教育部门，赶紧给孩子补上防灾避险课。朱海燕说，目前每年中国儿童交通死亡率是欧洲的 2.5 倍，是美国的 2.6 倍。在儿童意外伤害中，排除不可预见的自然灾害和人力不可抗拒的重大事故，约 80% 的非正常死亡是可以通过预防措施和应急处理避免的。

事实上，不仅少年儿童需要补上防灾避险课，成年人更是责无旁贷。掌握防灾避险常识，将终生受益，造福全家；面对灾险，可以自行应急，转危为安。

本书提供最常用的防灾避险常识，简单、方便、实用。其中涉及医疗急救的部分，须谨慎对待。因为具体情况千差万别，不可一概而论，如果有专业医疗人员在场，请听从他们的意见。

急救电话——救助的第一步

常用的报警电话号码	2
报警电话的使用方法	2
110 报警时说什么	3
119 报警时说什么	3
120 报警时说什么	4
122 报警时说什么	4

家庭应该常备的物品

家庭常备之药箱	6
家庭常备之急救箱	7
家庭常备之其他物品	8

常见疾病的急救

发生普通晕厥时怎么办	12
出现排尿性晕厥怎么办	12
休克了怎么办	13
洗澡时头晕呕吐怎么办	13
脑贫血时怎么办	14
糖尿病病人昏迷怎么办	14

消化道出血怎么办	14
疝气发作怎么办	15
自发性气胸发作怎么办	15
心绞痛发作怎么办	15
心跳骤停怎么办	16
心肌梗死怎么办	16
心力衰竭怎么办	17
冠心病发作怎么办	17
出现高血压危象时怎么办	17
癫痫发作怎么办	18
癔病发作怎么办	18

常见意外伤害的急救

冻伤的急救	20
烧伤的急救	20
烫伤的急救	21
切伤的处理方法	21
刺伤的处理方法	22
擦伤、拉伤与跌伤的应急处理	22
撞伤后的急救	22
刀伤的急救	23
关节扭伤怎么办	24
骨折怎么办	24
溺水了怎么急救	25
鱼刺卡在喉咙里怎么办	26
不正确的救助方法	26

几种常用的急救方法

胸外心脏按摩	28
人工呼吸	28
皮肤消毒	30
止血方法	30
包扎方法	32

服用药品的常识

怎样看药品说明书	34
怎样识别药品的有效期和失效期	34
服药用水有讲究	35
服药与饮食的关系	35
成药服用的误区	36

食物中毒的预防及救治

马铃薯中毒	38
蘑菇中毒	38
霉变甘蔗中毒	39
芦荟中毒	39
河豚中毒	40
蛤贝中毒	40
食物混吃中毒	41
水中毒	41
食物中毒的急救	42

家庭日用品中毒

干燥剂中毒	44
洗涤剂中毒	45
漂白剂中毒	45

化学品和气体中毒

可引起人体中毒的物品有哪些	48
铅中毒	48
杀虫剂中毒	49
有机磷农药中毒	50
强酸和强碱中毒	50
砒霜中毒	51
酒精中毒	51
兴奋剂中毒	52
煤气中毒	52
沼气中毒	53
硫化氢中毒	53
氯气中毒	54
氨气中毒	55
苯中毒	56
家庭装修如何做到绿色环保	57
有毒气体中毒不要盲目施救	57

动物咬伤

狗咬伤	60
猫咬伤	61

毒蛇咬伤	61
甲鱼咬伤	62
老鼠咬伤	63
蜈蚣咬伤	63
蜘蛛咬伤	63
蠓叮咬	64
蝎子蜇伤	65
蜂蜇伤	65
毛毛虫蜇伤	66

传染病的预防

预防传染病应遵循的原则	68
肠道传染病	69
手足口病	69
非典型性肺炎	70
伤 寒	71
细菌性痢疾	72
麻 疹	73
风 疹	74
流行性感冒	76
病毒性肝炎	77
流行性乙型脑炎	78
黑热病	78
破伤风	79
结核病	81
水 痘	81
百日咳	82

红眼病	83
疟疾	84
性传染病	85
艾滋病	86

用火安全

常见的消防标志	88
4 种基本的灭火方法	89
灭火器的使用	89
轻微火情如何应对	90
火场逃生注意事项	91
火场逃生器材	91
火场自救七法	92
火场上怎么救人	93
腐蚀物品灼伤的急救	93
烧伤、烫伤的急救	94
火场休克的急救	95
家庭火灾的特点	96
家庭火灾的预防	97
家庭常见着火处理	97
停电后如何避免火灾	98
烟花火灾的预防	98
使用蚊香的注意事项	99
冬季取暖如何防火	99
单元式住宅着火时的逃生方法	99
高楼失火时怎么逃生	100
学生宿舍的火灾预防	101

教室、餐厅、图书馆等重点场所的火灾预防	101
校园树林、草坪防火	102
校园火灾的应急处理	102
公共场所火灾的预防	103
商场发生火灾时怎么办	103
公共娱乐场所发生火灾时怎么办	104
地下建筑火灾的预防	104
医院发生火灾时怎么办	105
宾馆、饭店火灾的特点	106
入住宾馆时应注意的事项	106
宾馆火灾时如何逃生	106
高层酒店发生火灾如何逃生	107
困在电梯里时如何自救	108
飞机、客船火灾的预防	108
飞机失火时怎么办	108
客船在航行过程中失火怎么办	109
公共汽车火灾的扑救及逃生	109
汽车火灾的预防	110
列车失火怎么办	110
地铁火灾怎么办	111
车辆加油时, 油料溢出油箱怎么办	111
山林起火的原因	112
发生山林火灾时怎么逃生	112

用电安全

部分安全标示牌	116
安全用电常识	117

怎样使用电线、插座、开关、保险丝	117
如何选购安全可靠的电源插座	118
家里没电的几种原因	118
厨房安全用电常识	118
安全用电“十不准”	119
日常用电应注意的事项	119
居民电器防火注意事项	120
常见家电使用年限标准	120
家用电器为什么要有接地线	120
使用微波炉的注意事项	121
使用空调的注意事项	121
使用吹风机的注意事项	122
使用电视机的注意事项	123
使用电冰箱的注意事项	124
使用热水器的注意事项	124
使用饮水机的注意事项	125
使用电熨斗的注意事项	125
使用电热毯的注意事项	126
漏电开关乱跳怎么办	126
4 种情况容易诱发家电着火	127
营造正确的家电环境	127
电线落地，不能跑步离开	128
触电的方式有哪些	128
容易发生触电事故的情况	128
触电的症状	129
触电后的急救措施	129
触电以后影响伤亡的因素	130

交通安全

交通标志及其含义	132
步行的注意事项	139
安全骑车要注意的事项	140
乘坐汽车、电车等交通工具的注意事项	140
不慎掉下地铁站台怎么办	141
地铁停电撤离秘籍	141
地铁停电时的八项注意	142
乘坐火车的注意事项	142
乘坐飞机的安全知识	143
乘船安全须知	144
船上遇险怎样逃生	144
安全驾车基本注意事项	145
出车前的检查很重要	145
雨天行车注意事项	146
雪天行车注意事项	146
雾天行车注意事项	146
超车时的注意事项	147
倒车的学问	147
防追尾的有效措施	147
高速公路意外停车的处理	148
铁路道口行车的注意事项	148
发生交通事故后怎么办	149
车祸现场的急救	149
汽车落水时应采取的保护措施	150
汽车翻车时的紧急应对	150

撞车怎么办	151
车轮陷进泥坑怎么办	151
爆胎的预防措施	151
爆胎的应急处理	152

旅游避险

旅游前的准备	154
饮食注意	155
住宿注意	155
使用公用厕所的注意事项	157
随团旅行要注意什么	157
旅行中传染性疾病的预防	158
旅行中晕动症的预防和应对	159
旅行中失眠症的预防和应对	160
旅行中疲劳症的预防和应对	161
旅行中血栓症的预防和应对	162
旅行性精神病的预防和应对	162
旅行中低血糖的预防和应对	163
旅行中发热的预防和应对	164
旅行中腹泻的预防和应对	165
旅行中小腿抽筋的预防和应对	165
旅行中病毒性肝炎的预防和应对	166
旅行中突发病的自救	166
心血管病患者的旅游注意事项	167
糖尿病患者旅游注意事项	168
胆结石病人旅游注意事项	169
痛风病人旅游注意事项	169

老人和小孩儿旅游时的注意事项	170
孕妇旅游时的注意事项	170
防止拥挤造成的伤害	171

出境旅游

出境旅游要注意什么	174
出境旅游前要接种疫苗	175
出境旅游的避险措施	176
出境旅游常见疾病的预防	177
到东南亚各国旅游的注意事项	177
到东亚各国旅游的注意事项	178
到北美各国旅游的注意事项	179
到南美洲旅游的注意事项	179
到中美及加勒比海地区旅游的注意事项	180
到东欧旅游的注意事项	180
到西欧、南欧和北欧旅游的注意事项	180
到非洲旅游的注意事项	181
到大洋洲旅游的注意事项	182

野外探险救助

野外探险前的准备	184
野外登山应注意什么	185
在热带丛林应注意什么	187
过沼泽、河流应注意什么	187
在沙漠中行走应注意什么	189
在冰雪地带应注意什么	190
野外宿营应注意什么	191

误入流沙时怎么办	192
如何搭建临时帐篷	193
如何用绳子打结	194
在野外摔伤怎么办	196
在野外被毒蛇、毒虫咬伤怎么办	196
在野外受外伤出血怎么办	196
在野外烧伤、烫伤怎么办	197
在野外中毒怎么办	197
在野外中暑怎么办	198
在野外冻伤怎么办	198
在野外迷路怎么办	199
被困野外如何求救	201
被困野外如何找水	202
被困野外如何找食物	206
被困野外如何取火	208

刑事侵害

刑事侵害的简单介绍	214
非正当防卫的表现	215
应该掌握的防卫技术	215
怎样预防盗窃	216
在火车和长途汽车上如何防范小偷	217
遭遇盗窃怎么办	217
怎样预防诈骗	218
哪些不良心理容易被诈骗分子利用	219
几种常见的诈骗形式	219
犯罪分子进行敲诈勒索的一般方式	221