

地震灾区

百姓防病手册

重庆市疾病预防控制中心 编著

重庆出版集团  重庆出版社



- ◎ 地震后,如何选择临时水源?
- ◎ 不能吃的食品有哪些?
- ◎ 灾区的垃圾、粪便和污水如何处理?
- ◎ 哪些传染病容易发生?如何预防?
- ◎ 应准备哪些急救用品和药品?
- ◎ 面对灾难的心理自助与他助?

图书在版编目 (CIP) 数据

地震灾区百姓防病手册 / 重庆市疾病预防控制中心编著.
—重庆: 重庆出版社, 2008.5
ISBN 978-7-5366-9623-5

I. 地… II. 重… III. 地震—灾区—百姓防病—手册 IV. R18-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 071112 号

地震灾区百姓防病手册

DIZHEN ZAIQU BAIXING FANGBING SHOUCHE

重庆市疾病预防控制中心 编著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 王 灿 王 念 刘 翼

王 梅 刘思余 熊海群

责任校对: 郑 葱

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·吴庆渝 蒋忠智



重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1 092mm 1/36 印张: 3 字数: 40 千

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1~50 000

ISBN 978-7-5366-9623-5

定价: 5.50 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

重庆市疾病预防控制中心
《地震灾区百姓防病手册》编写组
(按姓氏笔画排序)

王子豪	王豫林	冯连贵	冯绍全
刘剑光	向新志	朱 兵	李 莹
李 勤	李小平	李秀安	李排兵
杨小伶	肖义夫	肖达勇	肖邦忠
陈 新	陈凤琼	季恒青	罗书全
罗兴建	赵 寒	赵文政	唐文革
袁 方	贾庆良	银 涛	廖百森
熊 鹰			

前 言

近年来,全球地震灾害频繁发生,每年均有 7 级以上的重大地震灾害。我国 1976 年河北省唐山市发生 7.8 级重大地震灾害,死亡 24.2 万人;1988 年澜沧、耿马地区分别发生 7.6 级、7.2 级重大地震灾害,死亡 743 人;2008 年 3 月 21 日,新疆和田地区发生 7.3 级地震,由于震中位于昆仑山无人区,无人员伤亡。

2008 年 5 月 12 日 14 时 28 分,四川汶川发生 8.0 级重大地震灾害,此次地震最大烈度达 11 度,破坏特别严重的地区超过 10 万平方公里。受灾最严重的地区是四川省北川、什邡、绵竹、汶川、彭州等地,灾区涉及四川、甘肃、陕西、重庆、云南等地。这次地震是新中国成立以来破坏性最强、波及范围最大的一次地震。截至 2008 年 5 月 22 日 10 时,汶川地震已造成 51 151 人死亡,288 431 人受伤。

为防止灾后传染病暴发流行和食物中毒、食源性疾病发生,保障灾区群众和救援人员的健康和生命安全,尤其是让地震灾区广大受灾百姓掌握科学的防病知识,应重庆出版集团之约,我们紧急编写了这本《地震灾区百姓防病手册》。内容包括“地震应急救援措施”、“饮水卫生”、“食品卫生”、“环境卫生”、“化学中毒预防”、“做好消毒”、“防蚊、防蝇、防鼠”、“传染病预防”、“常见疾病防治”、“重建心灵家园”等对地震灾区群众针对性较强的卫生防病知识;并附有“震灾卫生防病七字诀”。旨在让普通百姓和基层卫生防疫人员共同行动起来,掌握科学的卫生防病知识,确保大灾之后无大疫,夺取抗震救灾的最后胜利。

感谢重庆出版集团领导对编著该手册的大力支持,在编写过程中也采用了部分网上资料、信息,一并向提供者表示谢意。由于时间仓促,书中难免有不妥之处,敬请读者指正。

重庆市疾病预防控制中心
《地震灾区百姓防病手册》编写组

2008年5月22日

前言 / 1

+ 地震应急救援措施 / 1

- 1.1 家庭应准备哪些急救用品 / 1
- 1.2 家庭应准备哪些急救药品 / 1
- 1.3 车间工人如何避震 / 2
- 1.4 学校如何避震 / 2
- 1.5 如何在影剧院、体育馆等处遇到地震时应急 / 2
- 1.6 地震发生时行驶的车辆应如何应急 / 3
- 1.7 楼房内人员地震时如何应急 / 3
- 1.8 在商店遇震时如何应急 / 3
- 1.9 地震后如何防止火灾 / 4
- 1.10 如何正确应对地震时燃气泄漏和火灾危险 / 4
- 1.11 地震时,人员疏散应避开哪些地方 / 4
- 1.12 地震发生后应当采取哪些自救措施 / 5
- 1.13 地震发生后应当遵循哪些互救原则 / 6

2 饮水卫生 / 7

- 2.1 地震发生后,水质为什么会受到污染 / 7
- 2.2 地震灾害发生后,如何选择临时供水水源 / 7
- 2.3 如何保护饮用水源 / 7
- 2.4 临时供水方式有哪些 / 8
- 2.5 如何选择饮水 / 8
- 2.6 为什么不能喝生水 / 8
- 2.7 如何进行饮用水澄清 / 8
- 2.8 如何储存饮用水 / 8
- 2.9 如何保证在家中饮用安全的水 / 9
- 2.10 对自来水厂等供管水人员有什么卫生要求 / 9

3 食品卫生 / 10

- 3.1 震后灾区不能吃的食品有哪些 / 10
- 3.2 震后灾区可以吃的食品有哪些 / 10
- 3.3 震后如何加工食物 / 11
- 3.4 震后如何保存食物 / 11
- 3.5 如何使用救援食物 / 12
- 3.6 保存剩饭菜和没有包装的食物要注意哪些问题 / 12

3.7 如何判断是否食物中毒？发生食物中毒后如何处理 / 12

3.8 震后临时餐饮企业六字方针 / 13

4 环境卫生 / 14

4.1 震后对环境的影响有哪些 / 14

4.2 灾民临时住所有何要求 / 14

4.3 灾民如何防暑、防寒 / 15

4.4 搭建防震棚的注意事项有哪些 / 15

4.5 露宿时应注意哪些事项 / 16

4.6 如何做好临时居住环境的粪便管理 / 17

4.7 灾区的垃圾、粪便和污水如何处理 / 17

4.8 震后灾民个人要注意哪些事项 / 18

5 化学中毒预防 / 19

5.1 地震区域内哪些化学物质可能导致人体中毒 / 19

5.2 引起化学中毒潜在的危險源有哪些 / 19

5.3 如何预防化学性中毒 / 19

5.4 出现化学物质泄漏该怎么办 / 20

5.5 如何帮助化学中毒的人员 / 20

5.6 如何预防鼠药等虫媒灭杀化学剂中毒 / 20

6 做好消毒 / 22

- 6.1 常用消毒剂有哪几种 / 22
- 6.2 怎样保存消毒药剂 / 22
- 6.3 消毒药物怎样配制 / 23
- 6.4 怎样净化、消毒饮用水 / 24
- 6.5 如何消毒瓜果、蔬菜和餐(饮)具 / 25
- 6.6 手与皮肤如何消毒 / 25
- 6.7 不同场所物品如何消毒 / 25
- 6.8 怎样消毒生活污水、粪便 / 26

7 防蚊、防蝇、防鼠 / 28

- 7.1 为什么要灭蚊、灭蝇、灭鼠等病媒生物 / 28
- 7.2 灭蚊的根本措施是什么 / 29
- 7.3 怎样防止蚊虫的叮咬或骚扰 / 29
- 7.4 怎样使用杀虫剂进行灭蚊、灭蝇 / 30
- 7.5 如何杀灭水体中的蚊子幼虫(孑孓) / 31
- 7.6 为什么说控制苍蝇滋生地是灭蝇的根本措施 / 31
- 7.7 避免苍蝇污染食物的措施有哪些 / 31
- 7.8 如何使用灭蝇毒饵进行灭蝇 / 32
- 7.9 怎样杀灭蝇蛆 / 33

- 7.10 如何进行防鼠 / 33
- 7.11 常用灭鼠的方法有哪些 / 33
- 7.12 常用的灭鼠毒饵有哪些 / 34
- 7.13 灭鼠毒饵如何投放 / 34
- 7.14 在灭蚊、灭蝇、灭鼠时应注意哪些事项 / 34

8 传染病预防 / 36

- 8.1 为什么历史上有“大灾之后有大疫”的说法 / 36
- 8.2 地震后哪些传染病容易发生 / 37
- 8.3 震后如何预防肠道传染病 / 37
- 8.4 如何预防呼吸道传染病 / 38
- 8.5 震后如何预防虫媒传染病 / 39
- 8.6 震后如何预防人畜共患病和自然疫源性疾病 / 39
- 8.7 震后如何保持良好的卫生习惯 / 40
- 8.8 怎样识别自己是否患上了传染病 / 40
- 8.9 灾民患了传染病怎么办 / 41
- 8.10 如何报告传染病疫情 / 41

9 常见疾病防治 / 42

- 9.1 鼠疫 / 42
- 9.2 霍乱 / 44

- 9.3 炭疽 / 47
- 9.4 流行性乙型脑炎 / 49
- 9.5 麻疹 / 51
- 9.6 甲型病毒性肝炎 / 53
- 9.7 细菌性痢疾 / 55
- 9.8 流行性感 冒 / 57
- 9.9 感染性腹泻 / 59
- 9.10 破伤风 / 62
- 9.11 气性坏疽 / 62
- 9.12 红眼病(急性出血性结膜炎) / 65

重建心灵家园 / 67

- 10.1 震后重建心灵家园,你可以为自己做什么 / 67
- 10.2 面对灾难如何进行心理自助与他助 / 68
- 10.3 除了说出自己的感觉之外,我还可以用什么方法来平复心情 / 68
- 10.4 思考些什么可以帮助自己进行心理复原 / 69
- 10.5 我要如何面对自责的情绪 / 69
- 10.6 怎样做好儿童的基本心理保护 / 70
- 10.7 如何避免成年人的应激反应影响儿童 / 71
- 10.8 需要留意儿童的哪些反应 / 71

- 10.9 面对受到惊吓的孩子,该怎么办 / 72
- 10.10 周围有很多失去亲人的朋友,我很想安慰他们,我该怎么做呢 / 73
- 10.11 地震发生后,他/她经常问起地震过程中的事情,我要不要回避他/她的问题 / 73
- 10.12 地震发生后,他/她总是失眠、做噩梦,我该怎么办 / 74
- 10.13 地震发生后,他/她经常向周围的人诉说地震的过程,我要不要制止他/她呢 / 74
- 10.14 如何与其他受灾家庭相处 / 75
- 10.15 何时需要协助他人寻求专业心理帮助 / 75
- 10.16 我国部分心理危机干预中心 / 76

- 附录:震灾卫生防病七字诀 / 78

地震应急救援措施

1.1 家庭应准备哪些急救用品

在地震前,家庭应准备急救用品,如:斧头、铁铲、扫帚、螺丝刀、钳子、铁锤、扳手、绳子、塑料布、塑料带、厚底鞋、手套、蜡烛、打火机、水果刀、橡胶管、帐篷、毯子或睡袋、手电筒、电池、基本的急救药物、防护眼镜、多用途灭火器、洗漱用品等。将这些急救用具装在工具箱或渔具箱以便于携带以及防水。

1.2 家庭应准备哪些急救药品

双氧水,用于清洗和消毒伤口;抗生素药膏;个人用的包装好的酒精棉签;阿司匹林及其他药片;处方药及其他需要长期服用的药物;抗腹泻药物;滴眼液。另外用于外伤包扎的绷带、纱布、医用胶条、医用棉花等。

1.3 车间工人如何避震

车间工人可以躲在车、机床及较高大设备下,不可惊慌乱跑,特殊岗位上的工人要首先关闭易燃易爆、有毒气体阀门,及时降低高温、高压管道的温度和压力,关闭运转设备。大部分人员可撤离工作现场,在有安全防护的前提下,少部分人员留在现场随时监视险情,及时处理可能发生的意外事件,防止次生灾害的发生。

1.4 学校如何避震

在学校中,地震时最需要的是学校领导和教师的冷静与果断。有中长期地震预报的地区,平时要结合教学活动,向学生们讲述地震和防、避震知识。震前要安排好学生转移、撤离的路线和场地;震后沉着地指挥学生有秩序地撤离,到就近的开阔地带避震。

1.5 如何在影剧院、体育馆等处遇到地震时应急

如果你正在影剧院、体育馆等处遇到地震时,正在进行比赛的体育场,应立即停止比赛,观众要沉着冷静,特别是当场内断电时,不要乱喊乱叫,更不要乱挤乱拥,应就地蹲下或躲在排椅下,注意避

开吊灯、电扇等悬挂物,用皮包等物保护头部,等地震过后,听从工作人员指挥,有组织地撤离。

1.6 地震发生时行驶的车辆应如何应急

(1)司机应尽快减速,逐步刹闸。

(2)乘客(特别在火车上)应用手牢牢抓住拉手、柱子或坐垫等,并注意防止行李从架上掉下伤人。面朝行车方向的人,要将胳膊靠在前坐席的椅垫上,护住面部,身体倾向通道,两手护住头部;背朝行车方向的人,要两手护住后脑部,并抬膝护腹,紧缩身体,做好防御姿势。

1.7 楼房内人员地震时如何应急

地震一旦发生,首先要保持清醒、冷静的头脑,及时判别震动状况,千万不可在慌乱中跳楼,这一点极为重要。其次,可躲避在坚实的家具下,或墙角处,亦可转移到承重墙较多、开间小的厨房、厕所去暂避一时。因为这些地方结合力强,尤其是管道经过处理,具有较好的支撑力,抗震系数较大。

1.8 在商店遇震时如何应急

在百货公司遇到地震时,要保持镇静。由于人员慌乱,商品下落,可能使避难通道阻塞。此时,应躲在近处的大柱子和商品旁边(避开商品陈列

橱),或朝着没有障碍的通道躲避,以及内墙角处就地屈身蹲下,用手或其他东西护头,避开玻璃门窗和玻璃橱窗,也可在通道中蹲下,等待地震平息。

1.9 地震后如何防止火灾

在大火中应尽快脱离火灾现场,脱下燃烧的衣帽,或用湿衣服覆盖身上,或卧地打滚。也可用水直接浇泼灭火。切忌用双手扑打火苗,否则会引起双手烧伤。伤处用消毒纱布或清洁布料包扎后送医院进一步处理。

1.10 如何正确应对地震时燃气泄漏和火灾危险

当遇到燃气泄漏时,可用湿毛巾或湿衣服捂住口、鼻,不可使用明火,不要开关电器,注意防止金属物体之间的撞击。当遇到火灾时,要趴在地下,用湿毛巾捂住口、鼻,逆风转移到安全地带。当遇到有毒气体泄漏时,要用湿毛巾捂住口、鼻,按逆风方向跑到上风地带。

1.11 地震时,人员疏散应避开哪些地方

应避开高大建筑物、窄小胡同、高压线、变压器、陡山坡、河岸边。

1.12 地震发生后应当采取哪些自救措施

大地震中被倒塌建筑物压埋的人,只要神志清醒,身体没有重大创伤,都应该坚定获救的信心,妥善保护好自己,积极实施自救。

(1)要尽量用湿毛巾、衣物或其他布料捂住口、鼻和头部,防止灰尘呛闷发生窒息,也可以避免建筑物进一步倒塌造成的伤害。

(2)尽量活动手、脚,清除脸上的灰土和压在身上的物件。

(3)用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物,避免进一步塌落;扩大活动空间,保持足够的空气。

(4)几个人同时被压埋时,要互相鼓励,共同计划,团结配合,必要时采取可行的脱险行动。

(5)寻找和开辟通道,设法逃离险境,朝着有光亮、更安全宽敞的地方移动。

(6)若一时无法脱险,要尽量节省体力。如能找到代用品和水,要计划着节约使用,尽量延长生存时间,等待获救。

(7)保存体力,不要盲目大声呼救。在周围十分安静,或听到上面(外面)有人活动时,用砖、铁管