

公民自救手册

公安部宣传局 编

 中国人民公安大学出版社

公民自救手册

公安部宣传局 编

中国人民公安大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

公民自救手册/公安部宣传局编. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2008. 7

ISBN 978 - 7 - 81139 - 173 - 2

I. 公… II. 公… III. 自救互救—手册 IV. X4 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 099859 号

公民自救手册

GONGMIN ZIJIU SHOUCE

公安部宣传局 编

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次

印 张: 8.375

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 230 千字

印 数: 1 ~ 5000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 81139 - 173 - 2/D · 154

定 价: 18.00 元

网 址: www.cppsups.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: cpep@public.bta.net.cn zbs@cppsu.edu.cn

营销中心电话 (批销): (010) 83903254

警官读者俱乐部电话 (邮购): (010) 83903253

读者服务部电话 (书店): (010) 83903257

教材分社电话: (010) 83903259

公安图书分社电话: (010) 83905672

法律图书分社电话: (010) 83905637

公安文艺分社电话: (010) 83903973

杂志分社电话: (010) 83903239

电子音像分社电话: (010) 83905727

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换
版权所有 侵权必究

本书编委会

主 任 单慧敏

副主任 刘家伟 孙 洁 葛余敏

编委会成员 侯书生 蒋 华 徐志红

邱卫东 陈秋玲 朱 泓

王彤丹 李 博

前 言

2008年5月12日，是中华民族为国殇之日。

汶川大地震，再次用无情的事实告诉每一个人：我们赖以生存的这片土地并不太平，人类时刻都会面临被摧毁家园、夺去生命的自然灾害的威胁。

汶川大地震，神州大地一时间山河失色，苍生泣血，草木同悲，举国致哀。然而，在重灾巨变面前，中国人民没有被压垮，更没有被吓倒，13亿颗心会聚成一股爱的洪流，13亿双手共筑起一座团结的长城。上下同心、军民一心的生死大营救，更是感天地、泣鬼神，也让世界为之震惊和钦佩。

这场天灾，让我们看到了生命的渺小和脆弱，同时，也让我们看到了人类如此坚忍的求生渴望，如此感人的灵魂救赎，如此博大的人性力量，我们还看到了在风雨中我们共同承担、勇敢面对的伟大精神。对生命的尊重和珍惜，是人类永远不变的追求。

对每一个生命负责，是人类文明的希望所在。让每一个生命平安，是人类社会的福祉所在。今天，我们仍然无法阻止地震、火山、海啸、风暴等自然灾害的发生，但是，我们可以通过科学地认识灾害，有效地防范灾害来构建人与自然和谐发展的未来。今后，我们虽然仍将与自然灾害长期共存，但是，我们可以用知识武装自己，用科学避灾自救，用智慧捍卫生命。

近年来，全球特大自然灾害频繁发生。无论是美国黄石的

森林大火，还是印度洋的海啸；无论是缅甸的风灾，还是中国刚刚发生的汶川大地震，其中抢险救灾的大量事实都已表明：防灾减灾的意识与自救互救的知识，是减少伤亡、降低危害、拯救生命最关键、最宝贵、最有效的盾牌，而防范意识不强、自救知识缺乏，往往是灾难中造成很多惨痛悲剧的重要原因。在大自然为人类敲响的警钟面前，每个公民更应该科学地认识自然灾害，掌握避灾避险的自救互救知识，在灾难来临时自救求生，这更是全人类保卫自己家园和生命义不容辞的使命。

本书是我国汶川大地震后，受全国军民抗震救灾精神的感召突击抢制出来的，它是一本增加公众避灾自救意识、帮助公众掌握避灾常识、提高公众避灾自救能力的科普手册。编写与出版这本书的目的，是为大众在面对突发的自然灾害时掌握救生知识，以让灾难的危险降至最低，让更多的生命从容地避险，得到安全的佑护。本书内容精练，知识丰富，简明通俗，易学易用，希望广大读者朋友通过阅读本书，能够获得在重大自然灾害面前的避险自救知识。

在本书紧张的编写过程中，得到了不少专家学者的积极参与和相关部门的大力支持，在此我们真诚致谢。

在汶川大地震中，涌现出许许多多感人壮举和生命奇迹。事实证明：灾难降临，与其惊慌恐惧，不如沉着自救。生死关头，没有什么比顽强求生的精神更珍贵，没有什么比依靠自己拯救生命更重要。

我们真心祈愿，汶川地震灾区群众早日重建家园，真心祝愿人人安康幸福。

公安部宣传局
2008年5月25日

目 录

绪 言 // 1

第一章 山崩地裂，抗灾避难

——面对地震的自救与互救

典型灾害

△唐山与汶川：两次惨绝人寰的地震灾难 // 11

A 认识地震灾难的危害 // 13

1. 地震：自然灾害中的“元凶” // 13

2. 地震灾害突发的成因 // 14

3. 地震所带来的巨大灾害 // 15

4. 我们不必对地震恐慌 // 19

5. 以积极有效的措施综合预防 // 20

6. 预防震灾，生存自救的物资准备 // 22

B 地震突发时的紧急自救 // 24

1. 保持镇静，不能惊慌失措 // 24

2. 在家中如何进行地震避害 // 25

3. 在室外如何进行个人防护 // 27

4. 在工作岗位上如何应对震魔 // 28

5. 在公共场所如何紧急避险 // 29

6. 自驾车行驶中的避险自救措施 // 30

- 7. 震后被压埋困陷的自救方法 // 32
- C 震中和震后对他人的救护 // 34
 - 1. 发扬“救人于危难之中”的美德 // 34
 - 2. 掌握地震中快速救人的方法 // 35
- D 震后对伤员的深度救护 // 38
 - 1. 尊重生命，用真情抚慰受伤的心灵 // 38
 - 2. 及时化解灾区群众痛失亲人的哀伤 // 39
 - 3. 震后伤员须正确急救包扎 // 40
 - 4. 地震后须立即对饮用水消毒 // 42
 - 5. 防止震后次生灾害的发生 // 44
 - 6. 震后野营时须搞好临时环境卫生 // 45
 - 7. 灾区安置点防震棚注意消防安全 // 46

第二章 危难当头，逃生自救

——面对火灾的自救与互救

典型灾害

- △2008：乌鲁木齐突发火灾 // 50
- A 认识火灾灾难的危害 // 51
 - 1. 火灾：最经常威胁人身安全的灾害 // 51
 - 2. 火灾无情：给人类带来的深重灾难 // 52
 - 3. 火场烟气是致人死亡的元凶 // 53
- B 防火与逃生的基本方法 // 54
 - 1. 防止火灾发生的基本方法 // 54
 - 2. 火灾初起是减灾避险的关键时刻 // 55
 - 3. 恐慌是火场逃生最危险的敌人 // 56

4. 身上着火时如何扑灭自救 // 56
5. 火海逃生的十大对策 // 57
6. 运用“利用法”火海逃生 // 58
- C 楼房火灾时的自救措施 // 60
 1. 家庭失火的自救方法 // 60
 2. 高层住宅楼失火时的自救措施 // 62
 3. 楼房着火时在烟雾中的逃生方法 // 66
 4. 液化气瓶着火的解决方法 // 67
- D 公共场所发生火灾时的自救 // 68
 1. 商场起火时如何逃生 // 68
 2. 影剧院火灾逃生法 // 69
 3. 娱乐场所火灾自救法 // 71
 4. 宾馆起火自救法 // 73
 5. 地下场所火灾逃生法 // 75
- E 对火灾中受伤人员的急救 // 76
 1. 对烧伤人员的急救处理 // 76
 2. 对化学烧伤人员的急救处理 // 78

第三章 遵守交法，见危不惧

——交通事故中的自救与互救

典型灾害

△2008：胶济铁路上的列车相撞 // 81

A 认识交通事故的危害 // 82

1. 交通事故：不应该发生的灾难 // 82
2. 交通事故对生命与财产的吞噬 // 83

3. 发生交通事故时的处理流程 // 83
- B 预防交通事故的措施 // 86**
1. 行人如何注意交通安全 // 86
 2. 非机动车行驶要注意交通安全 // 87
 3. 乘车时的安全要求 // 88
 4. 乘坐汽车时的安全防范措施 // 89
 5. 乘船时的安全注意事项 // 90
- C 发生汽车遇险事故时的自救 // 92**
1. 驾驶汽车时的自我救护 // 92
 2. 汽车起火时的自救方法 // 94
 3. 汽车掉进水里怎样逃生 // 95
 4. 车祸受伤后的简便自救方法 // 96
- D 发生火车遇险事故时的自救 // 98**
1. 火车遇险失事时的紧急避险 // 98
 2. 火车不同位置遇险时的自救 // 99
 3. 在火车着火后怎样自救 // 100
- E 发生轮船遇险事故时的自救 // 102**
1. 轮船遇险时的自救措施 // 102
 2. 乘船遇险时怎样安全跳水离船 // 102
 3. 轮船上发生火灾时的自救方法 // 104

第四章 水火无情，有备无患

——面对洪水灾害的自救与互救

典型灾害

△1998：中国百年一遇的大洪灾 // 106

- A 认识洪水灾难的危害 // 107
 - 1. 洪水：挡不住的气象灾害 // 107
 - 2. 洪水灾害的危害性 // 108
- B 面对洪水灾害的自救 // 110
 - 1. 洪水来临前的准备措施 // 110
 - 2. 洪水咆哮而来怎么办 // 111
 - 3. 遭遇突发山洪的自救与脱险 // 113
- C 水中求生的自救方法 // 115
 - 1. 不幸落水后怎样逃生 // 115
 - 2. 汽车司机怎样应对洪水 // 116
 - 3. 被洪水困在建筑物上怎么办 // 117
 - 4. 水灾之后怎样进行自救 // 117
- D 洪水中对他人实施的救助 // 120
 - 1. 掌握正确的水中救人的方法 // 120
 - 2. 被溺水者抓住时如何解脱 // 121
 - 3. 怎样对溺水窒息者进行急救 // 122

第五章 人命关天，安全避险

——面对雷电灾害的自救

典型灾害

△2007：云南滇中地区雷电灾害频发 // 126

- A 认识雷电灾难的危害 // 127
 - 1. 雷电：一种强危险性的气象灾害 // 127
 - 2. 世界各国都深受雷电灾害之苦 // 128
- B 预防雷电灾害的措施 // 130

1. 科学家提出的预防雷电的措施 // 130
2. 在野外如何躲避雷电伤害 // 132
3. 在建筑物外面如何避免雷电 // 133
4. 家庭住宅如何采取避电措施 // 134
5. 在居室内也要防范雷电伤害 // 135
6. 如何对雷击触电者进行急救 // 136

第六章 学会自救，沉着自信

——面对风灾的自救与互救

典型灾害

△2008：“纳尔吉斯”横扫缅甸三角洲 // 140

A 认识风灾灾难的危害 // 141

1. 风灾：一种气象恶魔 // 141
2. 台风与飓风的巨大危害 // 142
3. 破坏力极强的龙卷风的危害 // 144

B 台风灾害发生时的自救 // 146

1. 及时收听预报，做好抗灾准备 // 146
2. 面对台风灾难的自救要领 // 147
3. 做好家中门窗的加固工作 // 148
4. 被困在海上时的自救措施 // 149
5. 不慎落入海水的自救与互救 // 150

C 龙卷风灾害发生时的自救 // 151

1. 躲避龙卷风的最佳地带 // 151
2. 在不同场所躲避龙卷风应采取的措施 // 152

第七章 自救求生，安全第一

——面对雪灾的自救与互救

典型灾害

△2008：中国惊天大雪灾 // 155

A 认识雪灾灾难的危害 // 156

1. 暴雪：大范围危害的“白色灾难” // 156
2. 雪崩：突然袭击的“白色杀手” // 158

B 面对雪灾的自救措施 // 160

1. 应对暴雪灾害应采取的措施 // 160
2. 雪天对人们的八大提醒 // 162
3. 发生雪崩时的躲避与逃生 // 163
4. 在冰天雪地中遇险的生存术 // 164

第八章 保持警觉，迅速逃生

——发生地质灾害的自救与互救

典型灾害

△2004：云南滇西的地质灾害 // 167

A 认识地质灾难的危害 // 168

1. 地质灾害为什么会发生 // 168
2. 地质灾害的危害不可小视 // 170

B 防范地质灾害的措施 // 172

1. 地质灾害到来前的征兆 // 172

- 2. 如何防范泥石流灾害 // 172
- 3. 防范山体滑坡须作必要的准备 // 173
- C 面对地质灾害的自救措施 // 175
 - 1. 遭遇到泥石流时怎么办 // 175
 - 2. 山区旅游遇上泥石流的避险措施 // 177
- D 山体滑坡发生时的自救与互救 // 178
 - 1. 山体滑坡时如何避难逃生 // 178
 - 2. 驾车中路遇塌方怎么办 // 179
 - 3. 对塌方受伤者的急救方法 // 180

第九章 临危不惧，自谋出路

——野外求生的方法与技巧

典型灾害

△野外遇险上演存活奇迹 // 184

A 野外求生的基本方法 // 185

- 1. 出行到野外要带必要的用具 // 185
- 2. 野外求生的基本步骤 // 186
- 3. 野外迷路时怎样辨别方向 // 187
- 4. 野外寻找挽救生命的水源 // 190
- 5. 野外寻找可供充饥的食物 // 193
- 6. 在野外如何防范猛兽的袭击 // 206
- 7. 向外界发出有效的呼救信号 // 207

B 野外各种情况下的自救 // 211

- 1. 登山遇险的自救措施 // 211
- 2. 身陷沼泽的自救措施 // 212

3. 丛林遇险的自救措施 // 212
4. 沙漠遇险的自救措施 // 213
- C 在野外对受伤同伴的急救 // 216
 1. 在野外帮助身边出血的人 // 216
 2. 对野外“岔气”者的急救 // 216
 3. 对野外“闪腰”者的急救 // 217
 4. 对野外“中暑”者的急救 // 218
 5. 对野外倒地不动者的急救 // 219

第十章 施援救护，挽救生命

——灾害中致伤的伤员急救方法

典型灾害

- △不懂急救导致他们死亡 // 222
- △骨折没影响麦当娜 // 222
- A 急救伤员的基本要求 // 224
 1. 灾难中受伤的各种情况 // 224
 2. 找到伤病员后要做的第一件事 // 227
 3. 对伤员伤情迅速作出判断与分类 // 229
 4. 对伤员进行急救的合理程序 // 229
- B 对伤员伤口的止血与包扎 // 232
 1. 外伤出血时的止血方法 // 232
 2. 对伤员伤口的正确包扎 // 234
 3. 对不同部位采用不同的包扎技巧 // 236
- C 对各种伤员的急救 // 239
 1. 对高空坠落伤员的急救 // 239

2. 对腹部锐伤伤员的急救 // 239
3. 对腹部钝伤伤员的急救 // 240
4. 对外伤性昏迷伤员的急救 // 241
5. 对骨折伤员的急救 // 241
6. 对休克伤员的急救 // 244
- D 搬运伤员的正确方法 // 246
 1. 把伤员搬运到担架上的正确方法 // 246
 2. 徒手搬运伤员的正确方法 // 247
 3. 使用器械搬运伤员的正确方法 // 248
 4. 对特殊伤员搬运的正确方法 // 249

绪言：生命高于一切

人世间，最可怕的莫过于各种灾难的降临，而最宝贵的又莫过于我们的生命。当肆虐无边的灾难与极其脆弱的生命狭路相逢时，谁都不免惊慌，但却万万不能失措；谁都难免恐惧，但却绝对不能放弃。

因为，求生的希望正是我们的信心和勇气。在危难当头之时，拯救我们生命的首先要靠我们自己。

在再大的灾难面前，生命永远高于一切，重于一切。

□危难兴邦，重灾之中彰显中国力量

汶川大地震，让人类再次领教了大自然那嚣张、可怕的威力：山崩地裂，建筑物夷为平地，巨大的人员伤亡惨不忍睹。汶川大地震，也让大自然再次见证了人类那坚强而博爱的力量：一方有难，八方支援，直面灾难，尽我们的一切可能与死神争夺着每一个可以拯救的生命。

面对这场突如其来的特大灾难，13亿中国人在悲痛中更加团结一心，更加勇敢坚强，以更多的爱心和力量投入到这场抗震救灾、拯救生命的艰巨战斗中。连日来，我们看到了灾区人民顽强不屈、自救互救，在危难之中始终挺立的脊梁；我们看到了十几万大军昼夜兼程、连续奋战，挽救了数万条濒危的生