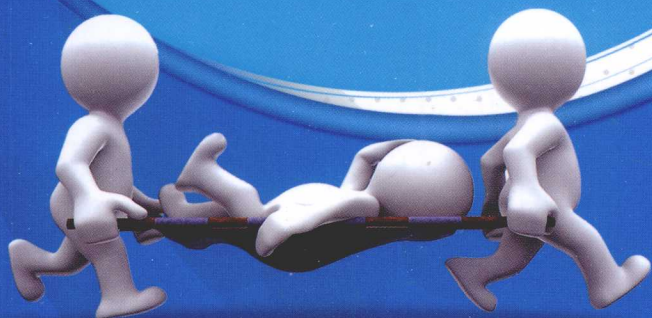


青少年紧急救援

知识丛书

ZenYang Chuli
Anquan Shigu
怎样处理
安全事故

郑小平 张兴民 刘梦婷 编著



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

青少年紧急救援

知识丛书

ZenYang Chuli
Anquan Shigu

怎样处理 安全事故

郑小平 张兴民 刘梦婷 编著



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

怎样处理安全事故/郑小平, 张兴民, 刘梦婷编
著. —北京: 星球地图出版社, 2010.10
(青少年紧急救援知识丛书)
ISBN 978-7-80212-079-2

I. ①怎… II. ①郑… ②张… ③刘… III. ①事故—
处理—青少年读物 IV. ①X928.02-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第213138号

怎样处理安全事故

编 著	郑小平 张兴民 刘梦婷
责任编辑	李 辉
责任校对	王世晓
封面设计	赫 健
出版发行	星球地图出版社
地址邮编	北京北三环中路69号 100088
网 址	http://www.starmap.com.cn
印 刷	北京强华印刷厂
经 销	新华书店
开 本	787×1092毫米 1/16
印 张	7.125
字 数	67千字
版次印次	2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷
定 价	18.00元

如有残损 随时调换 (发行部电话: 010-62035038)

版权所有 侵权必究

普及緊急救援知識
保護青少年安全

姜春云
二〇〇九年元月

原中共中央政治局委員、國務院副總理、九屆全國人大副委員長
姜春雲同志為本書題詞



掌握生存技能受益终身

在漫漫人生道路上，各种自然灾害、安全意外、伤害病痛随时可能发生，无论科技如何发达，经济怎样发展，这些灾难和意外都不可能完全消除和避免，人的生命在强大的自然面前显得非常脆弱。但是，只要我们从青少年开始，培养危机观念和生存意识，强化自我防护和危机生存本领，提高自救互救能力，就有可能减灾避害，绝地求生，逢凶化吉，遇难呈祥，让暴戾的自然变得温驯，让脆弱的生命变得坚强。

举世震惊的汶川大地震虽然，但让我们无法释怀的仍是那一个个瞬间逝去的鲜活的生命，特别是那些花朵一样凋零的孩子们。震后调查表明，很多伤亡是因为缺乏自防自救知识和应急逃生能力造成的。很多中小学校长、老师和专家都在反思：我们注重了应试知识的灌输，却忽视了应急知识的教育；我们注重培养孩子的应试、艺术、体育能力，却忽视了培养孩子们最重要的能力——生存技能。汶川地震发生时，重庆梁平县一所学校的老师们快速组织学生疏散，一些学生被突如其来的灾难吓傻了，死死抱住老师的腿不放，造成疏散困难，这些学生和被抱着腿的老师就这样永远离开了我们。事实让人们不得不反思中国的灾难教育，如果我们平时重视了紧急救援知识的教育和普及，哪怕是赢得几秒钟的逃生时间，哪怕是掌握一些最基本的地震避难知识，都将留住成千上万鲜活的生命。前事不忘，后事之师。据调查，灾难事故中，大部分伤亡是因为缺乏自防自救和逃生能力造成的。灾难并不可怕，可怕的是民众特别是青少年防灾避险和自救互救意识的缺失。我们祭奠灾难中的亡灵，也是为了呵护幸存的生命，想方设法避免千千万万的生灵在今后类似的灾难中丧生。

紧急救援技能教育是社会安全文化的一部分。在东方文化宝库中，到处闪烁着“救援文化”的光辉，从“司马光砸缸的故事”到“救人一命胜造七级浮屠”，从“仁爱”“慈悲”到“扶危助困”，都有着深刻的社会

文化内涵。遗憾的是，我们没有把这种救援文化具体化、规范化、常态化，没有从道德说教走向社会实施。在很多发达国家，紧急救援知识和技能培养走的是“全民上课，政府买单”的路线，有一半以上的公民受过紧急救援知识和技能的专业训练。在日本、新加坡及一些欧美发达国家，从幼儿园开始就灌输灾难意识，进行非常实用的应急逃生训练，学会在紧急情况下如何自救与互救，家庭每年也都开展逃生训练。特别是日本，中小学经常组织学生进行喊救命比赛、烟熏体验和攀岩跨越等，所以一般日本孩子在地震、台风、火灾来临时，都能够冷静处置、正确应对，因为这些都是他们日常演练的内容。在震惊全球的印度洋海啸灾难中，一个10岁的英国小姑娘因为学过有关海啸的知识，发现了当时海水的异常变化，便立即通知周围的其他游客避险逃生，100多位游客因此幸免于难。相比较之下，我国对公众特别是青少年紧急救援知识的教育明显滞后，社会警觉应急能力低，缺乏对生命的珍爱意识和敬畏理念。特别值得忧虑的是紧急救援知识和技能的教育目前在一些中小学还不够重视，中小學生自救互救能力的缺乏给校园安全埋下了隐患，也给我们这些未来国家栋梁的综合素质留下了缺憾。

学校是人员相对集中的地方，是最容易造成群体性伤亡的场所之一。最新调查结果表明，我国100名死亡儿童中有26名是死于意外伤害，而死于意外伤害的儿童数字正以每年7%~10%的速度在增加。人最宝贵的是生命，而生命对我们每个人只有一次。青少年是祖国的花朵，是民族的未来，不光需要我们尽心的培育，还需要我们悉心的呵护。落实国务院总理温家宝提出的让学校成为“最安全的地方”的要求，加大硬件设施的投入是必要的，但只有硬件设施的投入是远远不够的，比硬件设施更重要的是千方百计地提高青少年的自救互救意识，增强青少年防范风险、应对风险的本领，使爱惜生命的认知和保护生命的能力成为青少年必须具备的基本素质和素养。在汶川大地震中，有的中小学伤亡惨重，有的却无一伤亡。原因在哪里，主要是后者重视逃生避险、自救互救知识的学习和训练。四川省安县桑枣中学紧邻北川，从2005年开始，该校校长叶志平就规定每周二为学校的安全教育日，并组织全校师生每学期进行一次紧急疏散演习，每个班有不同的疏散路线，使用不同的撤离速度，在操场集中后有不同的站立位置，做到紧而不乱、急而有序。汶川地震发生后，全校2200多名学

生，上百名老师，按照平时演练的方案和路线，从不同教学楼和不同的教室，有序、安全地撤离到操场，并以班级为单位站好队，整个逃生过程仅用96秒钟，无一伤亡，创造了灾难中的奇迹。汶川大地震血的教训警示我们，把紧急救援知识和技能纳入中小学教学计划、对全体学生进行自救互救能力的培养刻不容缓。通过教育一名学生，带动一个家庭，辐射整个社会，推动全民应急救援能力的提升。宁波市将逃生技能纳入中考时“综合素质”考核，很值得广大中小学校借鉴。

解决紧急救援知识和技能进课堂的问题，还要进一步推动紧急救援知识进家庭。家庭是社会的细胞，父母是孩子最好的老师。父母要树立安全防范意识，要掌握自救互救的知识和本领，并积极影响、培养、教育孩子从小养成生存意识和技能。要把自救互救当做孩子最重要最基本的素质来培养。紧急救援知识一人学习、全家受益。深圳市小学生袁媛只有7岁，一次父母在浴室泡脚治伤，因燃气中毒双双昏倒，小袁媛按照父母平时的教育和课堂上学到的自救互救知识，迅速关上液化气阀门，然后打开门窗，紧接着拨打110和120，并报出家庭详细地址，临危不乱，冷静对待，既能迅速正确地处置现场，又能及时准确报警，为成功营救爸爸妈妈赢得了宝贵的时间。小袁媛因此成为父母的救命天使，成为公众眼里的小英雄。由此可见，学习紧急救援知识，掌握生存本领，不仅可以受益终身，还有益于家庭，有益于社会。

中共中央总书记胡锦涛在全国抗震救灾总结表彰大会上发表的重要讲话中指出，“人的生命高于一切，先于一切，重于一切”，并强调“要强化对自然灾害预防、避险、自救、互救等知识普及，全面提高全社会风险防范意识、技能和灾害救助能力”。在青少年中普及紧急救援知识和技能，既是构建社会主义和谐社会的题中应有之义，也是贯彻落实以人为本的科学发展观的基础性工程。青少年可塑性强，接受新知识快，幼年的习研可能成为终身的本领，提高全社会应急救援能力应当从青少年抓起。我们精心筹划五年时间主编的《青少年紧急救援知识丛书》——《怎样应对自然灾害》、《怎样处理安全事故》、《怎样进行医疗救助》，既体现了构建和谐社会的要求，也反映了广大老师、家长的心声。原中共中央政治局委员、国务院副总理、九届全国人大副委员长、民政部紧急救援促进中心总顾问姜春云同志，是我国紧急救援事业的开创者、倡导者、推动者，

他欣然为本书题词，“普及紧急救援知识，保护青少年安全”，既是对我们的鼓励和鞭策，更是体现出党和国家领导人对青少年的关心、关怀和爱护。希望老师们、家长们都能认真读读这套丛书，并能向青少年们推荐这套丛书，让孩子们牢固掌握这些受益终身的生存技能，让我们全社会的紧急救援能力得到全面提升！

题词 孙兴民

2010年7月20日



溺 水

● 游泳时应该注意什么?	1
● 游泳时存在哪些不安全因素?	1
● 如何预防溺水事故的发生?	2
● 游泳之前的准备活动有哪些?	2
● 如何预防游泳时抽筋?	3
● 游泳时突然抽筋怎么办?	3
● 游泳时耳朵进水怎么办?	4
● 游泳时被水草缠住了怎么办?	4
● 游泳时疲劳过度如何自救?	5
● 身陷漩涡时如何自救?	5
● 遇到急流怎么办?	5
● 怎样从激浪中逃脱?	6
● 如何救助溺水者?	6
● 救人时若被溺水者抱住不放应该怎么办?	7
● 救助落水者的要点有哪些?	7

踩 踏

● 如何预防踩踏事故的发生?	8
● 哪些因素会导致踩踏事故发生?	8
● 庙会、灯会、花会等地为什么容易发生踩踏事故?	9
● 在学校里如何预防踩踏事故发生?	9
● 身处拥挤场所中时应注意什么?	9
● 踩踏事故发生时如何自救?	10

- 发生踩踏事故后应该怎么办? 10

有毒气(液)体泄漏

- 遇到毒气泄漏应该怎么办? 11
- 家庭如何防止燃气泄漏? 11
- 燃气泄漏怎么办? 12
- 燃气火险如何自救? 12
- 如何安全使用煤气? 13
- 用煤炉取暖如何防止煤气中毒? 13
- 煤气(一氧化碳)中毒有何症状? 13
- 煤气(一氧化碳)中毒怎么办? 14
- 天然气泄漏会中毒吗? 14
- 液化石油气为什么容易引起火灾? 14
- 怎样检查液化石油气泄漏? 15
- 液化石油气中毒有哪些症状? 15
- 液化石油气泄漏如何进行自我防护? 16
- 二氧化碳会使人中毒吗? 16
- 沼气中毒有哪些症状? 16
- 如何紧急救助沼气中毒者? 17
- 什么是危险化学品? 17
- 如何预防危险化学品事故? 17
- 硫酸泄漏如何现场急救? 17
- 过氧化氢泄漏如何疏散救人? 18
- 如何控制过氧化氢泄漏灾害? 18
- 急性氯气中毒有哪些症状? 19
- 氯气泄漏如何抢救受伤人员? 19
- 二氧化硫对人体有哪些危害? 20
- 二氧化硫泄漏应该如何处理? 20
- 放射性物品有什么特征? 20
- 发生放射性事故应如何处理? 21

触 电

● 如何安全用电?	22
● 如何安全使用家用电器?	22
● 使用电炒锅时应注意什么?	23
● 使用电吹风时要注意什么?	23
● 发生触电的形式有哪几种?	23
● 如何预防触电?	24
● 如何救助触电的人?	24

中 毒

● 食物中毒有哪些种类?	25
● 食物中毒的诱因有哪些?	26
● 食物中毒的症状有哪些?	26
● 食物中毒怎么应对?	26
● 儿童维生素中毒有什么症状?	27
● 过度饮酒有什么危害?	27
● 酒精中毒如何救护?	28
● 吃错药中毒应怎样急救?	28
● 误食腐烂蔬菜中毒怎么办?	28
● 误食变质的剩米饭中毒应如何自救?	29
● 误食马桑果中毒怎么办?	29
● 食用蚕豆中毒有什么症状?	30
● 食用辣椒中毒怎么办?	30
● 如何防治饮茶时氟中毒?	30
● 如何防治喝豆浆中毒?	30
● 毒蘑菇中毒者如何紧急救助?	31
● 如何预防菜豆角中毒?	31
● 误食变质食用油中毒如何急救?	31
● 食用棉籽油中毒了怎么办?	32
● 如何预防变质银耳中毒?	32

- 食用臭米面中毒有哪些症状? 33
- 什么是黑斑病红薯中毒? 33
- 如何预防马铃薯中毒? 34
- 如何救助苦杏仁中毒者? 35
- 蜂蜜中毒怎样处理? 35
- 食用癞蛤蟆中毒如何急救? 35
- 如何救治霉变甘蔗中毒者? 36
- 什么是麻痹性海鲜中毒? 36
- 如何防治麻痹性海鲜中毒? 36
- 农药中毒有什么症状? 37
- 有机磷农药中毒如何急救? 37
- 误食了中毒死亡的动物该如何急救? 38
- 金属中毒该如何处理? 38
- 如何预防“水中毒”? 38

车 祸

- 交通事故有哪几类? 39
- 青少年行走时怎样注意交通安全? 39
- 骑自行车有哪些注意事项? 40
- 怎样避免坠入下水管道竖井? 40
- 在雨雪天气骑自行车怎样注意安全? 40
- 乘坐机动车应该注意什么? 41
- 遇到地铁停电怎么办? 41
- 地铁隧道内逃生有哪些注意事项? 42
- 如何防范道路交通事故? 42
- 遇到紧急情况怎样减轻事故伤害? 42
- 发生道路交通事故如何处理? 42
- 为什么说急救重在黄金4分钟? 43
- 对车祸中昏迷、扭伤的伤员应如何救助? 43
- 对车祸中烧伤的伤员如何救助? 44
- 车祸中头部受外伤如何救助? 44

● 车祸中腹部损伤如何救助?	44
● 迎面撞车瞬间司机应该怎么办?	45
● 迎面撞车时乘客如何紧急防护?	45
● 遇到翻车怎么办?	45
● 汽车坠落水中如何脱险?	46
● 车辆被困暴风雪中如何处理?	46
● 发生铁路交通事故怎样处理?	46
● 火车失事如何自救?	47
● 什么是交通安全设施?	48
● 什么是道路交通标志?	48
● 交通安全标志	49

空 难

● 哪些人不宜乘飞机?	52
● 乘坐飞机应该注意什么?	53
● 飞机失事有何预兆?	53
● 飞机失事应急措施有哪些?	53
● 飞机迫降时如何自救?	54
● 紧急出口舱门和应急滑梯的使用方法?	54

海 难

● 水上交通事故应该注意什么?	55
● 海上遇险时可以利用哪些信号工具?	56
● 大风浪来临前应做好哪些准备工作?	56
● 船上失火怎么办?	57
● 船翻后怎样自救?	57
● 弃船跳水有哪些技巧?	57
● 不幸落水如何自救?	58
● 不会游泳者落水后如何自救?	58
● 未穿救生衣如何防溺?	58

● 救生筏上如何求生?	59
-------------------	----

火 灾

● 火灾产生的烟气对人体有哪些危害	60
● 引燃引起的火灾需要哪些条件?	60
● 自燃需要什么条件?	61
● 火灾是怎样分类的?	61
● 灭火剂是怎样分类的?	62
● 什么是干粉灭火剂?	62
● 泡沫灭火剂的灭火原理是什么?	62
● 灭火器分为哪几种?	62
● 如何使用手提式干粉灭火器?	63
● 怎样使用二氧化碳灭火器?	63
● 怎样使用清水灭火器?	63
● 如何使用手提式1211灭火器?	64
● 怎样使用推车式1211灭火器?	64
● 使用灭火器扑救可燃液体应注意什么?	65
● 灭火的基本方法有哪些?	65
● 哪些物品可以拿来灭火?	65
● 家庭如何防火?	66
● 家庭防火如何巧用湿毛巾?	66
● 电器失火如何扑救?	67
● 点蚊香时如何防止火灾?	67
● 如何防止蜡烛引起火灾?	67
● 油锅起火怎么办?	68
● 在学校如何注意防火?	68
● 青少年外出活动如何防止火灾?	68
● 怎样紧急应对轻微火情?	69
● 发生火灾应如何报警?	69
● 采取什么方式开门观察火势?	69
● 遭遇火灾如何正确脱险?	69

● 单元式住宅火灾时怎样逃生?	70
● 影剧院着火怎样逃生?	71
● 逛商场突遇火灾如何逃生?	71
● 娱乐场所失火怎样逃生?	72
● 地铁里发生火灾怎么办?	72
● 火灾发生现场怎样徒手救人?	73
● 如何利用安全绳救人?	74
● 身上着火怎样扑救?	74
● 为什么不能组织中小学生参加救火?	74
● 被困火场时在哪个楼层等待救援更安全?	75
● 被困火场时如何选择避难房间?	75
● 被烟火围困时如何寻求援助?	75
● 楼梯着火时楼上的人如何脱险?	76
● 迫不得已跳楼逃生时要讲求哪些技巧?	76
● 中国消防安全标志	77

爆 炸

● 如何判断爆炸造成的伤害?	79
● 燃放烟花爆竹如何保证安全?	80
● 被烟花爆竹炸伤后应采取哪些应急措施?	80
● 公共场所发生爆炸怎样紧急应对?	81
● 瓦斯爆炸如何自救?	81
● 如何预防家用燃气爆炸?	81
● 如何预防家用电器爆炸?	82
● 如何预防玻璃等易爆品爆炸?	83

遇 袭

● 怎样正确拨打110报警电话?	84
● 怎样避免陌生人闯入家中?	84
● 歹徒闯入房内如何应对?	85

- 青少年自我防范要注意什么? 85
- 青少年在公共场所与家长走散时怎么办? 86
- 青少年受到不法分子侵害如何报警? 86
- 青少年被歹徒盯上怎么办? 86
- 路上遇到陌生人要求盘查怎么办? 87
- 遇到拦路抢劫怎么办? 87
- 夜间独行时怎样防止抢劫? 87
- 如何防范飞车抢劫? 88
- 公交车上有人骚扰怎么办? 88
- 车上遇到歹徒怎么办? 89
- 乘坐出租车时司机没有向目的地方向行驶怎么办? 89
- 麻醉抢劫一般有什么特点? 89
- 如何防范麻醉抢劫? 90
- 怎样防范银行提款抢劫? 90
- 如何防止被人绑架? 90
- 遭遇绑架如何应对? 91
- 看到有人打群架时怎么办? 91
- 遇到高年级学生勒索钱财怎么办? 92
- 超市购物时如何防盗? 92
- 乘火车时如何防盗? 92

其 他

- 电梯失控时应该怎么做? 94
- 气管有异物怎样自救或者互救? 94
- 如何救助高空坠落者? 95
- 耳道内有异物如何处理? 95

参考文献

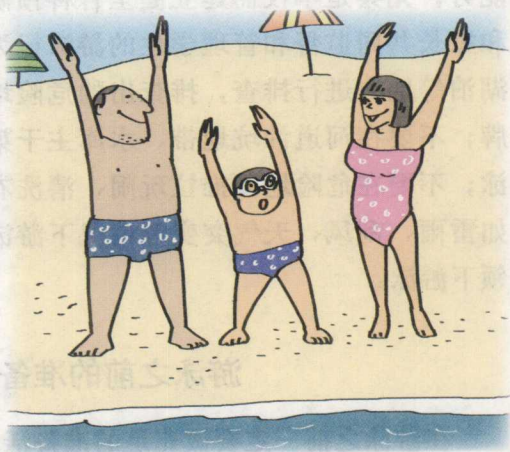
后 记

nishui

溺水

游泳时应该注意什么？

首先需要经过体格检查，凡是患有心脏病、高血压、肺结核、耳炎、皮肤病、严重沙眼以及各种传染病的人不宜游泳，月经期的女性也不宜游泳。另外，要慎重选择游泳场所，不要到江河湖海或者水况不明的区域去游泳。下水前要先热身，可以跑跑步、做做操，活动开身体，然后用少量冷水淋浴，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心慌、抽筋等现象。饱食、饥饿、剧烈运动和繁重劳动后不要游泳。



游泳时存在哪些不安全因素？

1. 刚学会游泳的人技术不好，容易紧张，往往会呛水，造成溺水事故。
2. 有的人游泳技术虽好，但是对水情不熟，也可能发生意外事故。
3. 潜泳时间过长会使脑部严重缺氧，可能会导致休克，从而引起溺水事故。