

青少年紧急救援

知识丛书

Zenyang Yingdui
Ziran Zaihai
怎样应对
自然灾害

郑小平 张兴民 杜丽娟 编著



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

青少年紧急救援

知识丛书

Zenyang Yingdui
Ziran Zaihai
怎样应对
自然灾害

郑小平 张兴民 杜丽娟 编著



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

怎样应对自然灾害/郑小平, 张兴民, 杜丽娟编
著. —北京: 星球地图出版社, 2010.10
(青少年紧急救援知识丛书)
ISBN 978-7-80212-082-2

I. ①怎… II. ①郑… ②张… ③杜… III. ①自然灾害—防治—青少年读物 IV. ①X43-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第213129号

怎样应对自然灾害

编 著 郑小平 张兴民 杜丽娟
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 6
字 数 57千字
版次印次 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷
定 价 15.00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过去了，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，重庆梁平县一学校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。事实不得不让人们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训走的是“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门训练。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专门教育目前在一些中小学还不够重视，中小学生的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

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，有序安全的撤离到操场，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。要把自救互救当作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，既能迅速正确的处置现场，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意，也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。我们精心策划五年时间主编的《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，也反应了广大老师、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！

姜春云 张兴民

2010年7月20日



地 震

● 地震是怎样分类的?	1
● 地震灾害有什么特点?	1
● 地震的时间分布特征是什么?	2
● 地震的空间分布有什么特征?	2
● 地震来临前有征兆吗?	2
● 面对地震谣言应该怎么办?	3
● 收到地震预报后应怎样做好防震准备?	3
● 地震来临如何避险?	4
● 身处高楼如何避险?	4
● 身处平房如何避险?	5
● 街道上如何避险?	5
● 地震时学生如何避险?	6
● 身处公共场所时怎样避震?	6
● 身处影剧院、体育馆中如何避震?	7
● 身处商场、书店、展览馆中如何避震?	7
● 身处公共交通工具中如何避震?	7
● 驾车时遭遇地震应怎样应对?	7
● 身处郊外如何避震?	8
● 地震逃生时发生燃气泄漏怎么办?	8
● 身处地震废墟中时应采取什么措施应对余震?	8
● 地震中被埋压怎样保护自己?	9
● 如何搜寻被埋压人员?	10
● 地震后怎样互救?	10
● 救助被埋压人员有什么原则?	11

- 现场施救时, 救援人员接近遇险者首先要做什么? 11
- 现场施救时, 发现四肢被挤压受伤的伤者如何处理? 11
- 地震会对人造成哪些心理伤害? 12

水 灾

- 什么是洪水灾害 13
- 洪水来临前应该做好哪些准备? 13
- 洪水来临前需要准备哪些物资? 14
- 洪水来临时哪些物品可以用来救生? 14
- 怎样自制漂浮筏? 14
- 水灾时应该寻找什么样的场所避难? 15
- 洪水来临时要远离哪些危险地带? 15
- 水灾时落入水中如何自救? 16
- 哪些人群易受到山洪危害? 16
- 洪水暴发时如何自救? 16
- 驾车时遭遇洪水应该怎么做? 17
- 被洪水冲走应该怎么办? 17
- 如何救助洪灾受伤人员? 18
- 选择怎样的过河地点比较安全? 18
- 怎样涉过泛滥的河流? 18
- 如何借用绳子涉水过河? 19

风 灾

- 什么是热带气旋? 20
- 什么是台风? 20
- 台风是怎样形成的? 21
- 台风的三大主要破坏力是指什么? 21
- 台风来了怎么办? 22
- 怎样减轻台风的危害? 22
- 什么是龙卷风? 22

● 在家怎样躲避龙卷风的侵袭?	22
● 狂风大作时怎么避险?	23
● 狂风时遇到船难如何逃生?	23
● 狂风中如何避免家庭受损?	24
● 狂风中电力设备受损时应该怎么办?	24
● 什么是沙尘暴和强沙尘暴?	25
● 沙尘暴造成伤害的主要形式有哪些?	25
● 沙尘暴疾病易感人群有哪些?	25
● 遇到沙尘暴如何自我防护?	26
● 驾车时遇到沙尘暴应该怎么做?	26
● 沙尘进入口、鼻、眼时如何清理?	26

雪 灾

● 雪灾的危害有哪些?	28
● 暴雪预警等级有哪些?	29
● 生活中如何应对雪灾?	29
● 暴雪、冰雹时怎样保护自己?	29
● 驾车时遇到风雪怎么办?	30
● 外出时遇到风雪如何应对?	30
● 登山时遇到暴风雪怎么办?	30
● 什么是雪崩?	31
● 雪崩发生时如何自救?	31
● 风雪中如何预防雪盲?	32
● 在寒区或者雪地驻留需要注意什么?	32
● 雪中保暖有哪些注意事项?	33
● 风雪中如何预防脱水?	33
● 在冰雪地行走应注意什么?	34
● 在山林中落入雪坑如何进行应急处理?	34

雷 电

- 雷电是怎样产生的? 35
- 雷击主要有哪些形式? 35
- 雷电对人的伤害有哪几种形式? 36
- 什么地区容易遭雷击? 37
- 外出时如何避免遭受雷击? 37
- 室内如何防雷? 37
- 如何防雷电火灾? 38
- 雷击现场如何紧急救助? 38

地质灾害

- 什么是滑坡? 40
- 滑坡发生前有什么征兆? 40
- 山体滑坡时如何避难逃生? 40
- 驾车时应如何防范滑坡危害? 41
- 滑坡发生后要怎样应对? 41
- 滑坡发生后如何抢救被掩埋人员? 42
- 什么是崩塌? 42
- 山崩形成有哪些因素? 43
- 崩塌发生的前兆有哪些? 43
- 什么是泥石流? 43
- 泥石流发生前有哪些征兆? 43
- 泥石流发生时应采取什么应急方法? 44
- 如何救助被泥石流伤害的人员? 44
- 什么是地面沉降? 44
- 地面沉降有哪些危害? 44

海 啸

● 什么是海啸?	46
● 什么是风暴潮?	46
● 地震海啸怎样分类?	46
● 海啸形成的原因有哪些?	47
● 海啸的主要特点是什么?	47
● 海啸来临有什么预兆?	48
● 如何识别海啸来临前的各种信号?	48
● 当海啸来临时怎么办?	48

疫 病

● 为什么自然灾害过后会引起疫病的流行?	50
● 自然灾害对动物疫病的影响是什么?	50
● 水灾引发的疫病有哪些?	51
● 如何预防水灾后的传染病?	51
● 地震后如何预防疫病?	52
● 怎样防治霍乱?	52
● 医院治疗霍乱应该注意什么?	53
● 怎样防范鼠疫?	53
● 鼠疫的救治应该注意哪些方面?	54
● 什么是疯牛病?	54
● 疯牛病通过哪些途径传染给人类?	54
● 什么是口蹄疫?	55
● 怎样防治口蹄疫?	55
● 如何预防和控制疟疾?	55
● 如何预防非典型肺炎?	56
● 家庭如何应对手足口病?	56
● 学校如何应对手足口病?	57
● 什么是流行性感冒?	57
● 流行性感冒与普通感冒有什么区别?	58

● 如何预防流行性感冒?	58
● 禽流感通过什么途径传染?	58
● 人感染禽流感有哪些症状?	59
● 人得了禽流感可以治好吗?	59
● 甲型H1N1流感是如何传播的?	60
● 怎样预防甲型H1N1流感?	60

野外求生

● 野外受困的自救原则有哪些?	61
● 山区旅游应该注意什么?	61
● 野外生存必备工具有哪些?	62
● 野外救生包里应该准备哪些物品?	62
● 如何选择野外宿营地?	63
● 如何点篝火?	63
● 森林着火如何逃生?	63
● 怎样扑灭森林小火?	64
● 怎样预防森林着火?	64
● 如何进行无具野炊?	64
● 睡袋使用技巧有哪些?	64
● 如何搭建帐篷?	65
● 如何驱除蚊虫与飞蛾?	65
● 在野外发生腹痛应该怎么办?	66
● 在野外怎样避免皮肤过敏?	66
● 野外如何收集饮用水?	66
● 饮用水怎样净化和消毒?	67
● 野外求生如何获取食物?	67
● 怎样获取海上漂流饮用水?	67
● 如何获得海上漂流食物?	68
● 沙漠中如何防止体内水分流失?	68
● 沙漠中遇险怎样寻找水源?	69
● 如何利用指北针探知现在所处位置?	69

● 如何正确使用地图?	70
● 如何正确辨认方向?	70
● 怎样在夜间估计距离?	70
● 怎样避免迷路?	71
● 迷路后怎么办?	71
● 雪地迷路怎么办?	71
● 如何防止冻伤?	72
● 冻伤后应该怎样处理?	72
● 风雨中迷路如何自救?	72
● 在山区里迷路了怎么办?	73
● 雾锁迷路怎么应对?	73
● 黑夜迷路怎么办?	73
● 野外行走遇到河水应该怎么办?	73
● 野外游玩遇潮水截断归路应该怎么办?	74
● 如何识别泥潭、流沙地?	74
● 掉进泥潭应该如何求生?	74
● 困在窄洞中应该怎么办?	75
● 野外受困如何用烟火发送求救信号?	75
● 野外其他求救信号有哪些?	76
● 离开危险地时怎样留下信号物以便救援人员发现?	76

参考文献

后 记

dizhen

地震

地震是怎样分类的？

按照地震形成的原因可以分为人为地震和天然地震。人为地震是由人类活动如开山、开矿、爆破等引起的地震；除此之外的地震称为天然地震，它是一种经常发生的自然现象，是地壳运动的一种特殊表现形式。天然地震包括构造地震、火山地震、陷落地震三种，目前世界上发生的地震90%以上为构造地震。

根据震级大小可以分为大震、强震、中震、小震、微震、超微震。震级表示地震本身大小的等级，它与震源释放出来的能量多少有关，能量越大震级越大。每两个相邻震级之间，能量相差约30倍。7级及以上的地震称为大震；7级以下、6级及以上的地震称为强震；6级以下、4.5级及以上的地震称为中震；4.5级以下、3级及以上的地震称为小震；3级以下、1级及以上的地震称为微震；小于1级的地震为超微震。

地震灾害有什么特点？

地震灾害具有以下特点：突发性强。地震一般是在平静的情况下突然发生的自然现象；破坏性大。强烈的地震可以在几秒钟或者几十秒钟的时间内造成巨大的破坏，往往造成大量的人员伤亡和经济损失；连锁性强。

强烈地震之后，不仅造成严重的直接灾害，还会引发一系列的次生灾害和衍生灾害，造成更大的破坏，如地震可引发火灾、水灾、滑坡、泥石流、病菌污染等。

地震的时间分布特征是什么？

地震活动在时间上具有一定的周期性，包括地震活跃期和地震平静期。在地震活跃期，地震发生的频次高、强度大，而平静期相对频次低、强度小。根据地震发生的特征，在活跃期中还可以划出若干个“活跃幕”。1966年到1976年间，我国大陆一共发生7级以上地震14次，属于地震活跃期。

地震的空间分布有什么特征？

受到地质构造的影响，地震的空间分布有一定的规律，其中最明显的是成带性。全球地震主要集中在环太平洋地震带和欧亚地震带，其中80%集中在环太平洋地震带，而15%左右发生在欧亚地震带。我国地处欧亚板块东南部，受环太平洋地震带和欧亚地震带的影响，属于多地震的国家。

地震来临前有征兆吗？

地震灾害的发生尚未能准确地预报，但是地震之前会出现一些征兆：

1. 动物出现异常：大量的蛇爬出洞进行长距离迁移；家禽家畜不吃不喝，狂叫不止，不进窝圈；大量的老鼠白天出洞互相追赶；动物园里的动物萎靡不振，卧地不起等。
2. 地下水发生异常：例如震区的枯井突然有了水，井下水位高度突然大幅上升或者下降，井水色、味均会产生变化。
3. 出现地光和地声：临震前的很短时间，大地会突然出现彩色的或者强烈的光，还可能发出“轰隆隆”的响声或者打雷般的巨响。
4. 地震前某些人群会有异常的感觉，老人、儿童、患病者可能感觉更为明显。