

家庭百科

百姓 应急自救 及 预防手册

陈德夫◎著



一册在手，应急无忧

受到重创的生命就在于前期的几个小时，几分钟，甚至是一瞬……
争取时间其实就是在争取生命，学会必不可少的抢救知识则显得尤为重要。
生命安全是生活幸福的基本保证，生死一线间，急救常识和急救行动是关键。

金盾出版社

X4-62
2012/

百姓应急自救及预防手册

陈德夫 著



金盾出版社



本书从家庭生活、疾病护理、创伤应急处理、野外旅游或作业等方面,对常见意外与自然灾害的发生及应对措施进行了较全面的叙述。其内容通俗易懂,简明实用。阅读此书有助于读者学会应对日常生活中的安全隐患问题。

图书在版编目(CIP)数据

百姓应急自救及预防手册/陈德夫著.--北京:金盾出版社,2011.12

ISBN 978-7-5082-7216-0

I. ①百… II. ①陈… III. ①自救互救—手册 IV. ①X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 203092 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京三木印刷厂

装订:北京三木印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:185 千字

2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:17.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

人类自古以来就勇于与残酷的大自然做斗争,凶猛野兽早已向人们作出了投降,温驯地待在保护区、森林和动物园里。但洪水、地震、海啸等自然灾害总会不期而至,令人们防不胜防,往往会带来很大伤亡。而且人体的各种慢性病症长期伴随,新疾病又不断产生,人们生活得小心翼翼,稍不注意就随时成为它们的牺牲品。

随着经济的发展,人们的生活水平进一步提高,但人为所导致的环境改变和盲目、错误的处置方式,使人们在享受舒适的同时,也遭受着由于过度开发所带来的负面效应,并潜在地威胁着人们的生命健康。当危害到了一定程度,人们则遭受长期的疾病折磨或面临生命的凋零。

另外,在从事生产劳动中,人们为单纯地追求经济效益,持续不断地工作,却缺少必要的劳动保护,将自己的健康彻底置之度外,导致职业病、工伤事故屡屡发生。这些都给人们的生命安全和财产造成了极大的隐患和损失。

天有不测风云,人有旦夕祸福。不知何时,各种意外情况可能会如洪水猛兽般地袭来,如果人们能够未雨绸缪地学习一些简单有效的急救方法,就能在处于危难时刻既救他人,又救自己。

如何应付生活中的种种不测?如何面对生活中常见病的复发?请翻阅本书,本书会教你学会在紧急情况发生下的一些救助方法,让你更好地预防和应付生活中的意外急症和事故。

这是一本新颖的、实用的紧急自救书籍。本书深入浅出地分析了发生紧急情况的时候,该如何自救,以及如何预防各种不测的发生。

前言

编者



目 录

第一章 家庭应急自救篇——生活事故化险为夷

一、触电后的应急自救及预防	(1)
二、食物中毒后的应急自救及预防	(7)
三、酒醉后的应急自救及预防	(12)
四、家中着火后的应急自救及预防	(15)
五、气道、食管堵塞后的应急自救及预防	(19)
六、中暑后的应急自救及预防	(22)
七、鼻出血后的应急自救及预防	(25)
八、煤气中毒后的应急自救及预防	(28)
九、孕妇紧急生产时的应急自救与预防	(32)
十、地下建筑内窒息后的应急自救及预防	(36)
十一、房事昏厥时的应急自救及预防	(41)
十二、犯罪分子入室后的应急自救及预防	(43)
十三、住在“病态”建筑物的应急自救及预防	(48)
十四、室内空气污染后的应急自救及预防	(52)

第二章 疾病应急自救篇——大病小病妥善救助

一、发生心脏性猝死时的应急自救及预防	(54)
二、发生心肌梗死时的应急自救及预防	(57)
三、脑卒中的应急自救及预防	(59)



四、脑出血时的应急自救及预防	(61)
五、癫痫发作时的应急自救及预防	(64)
六、成人抽风发作时的应急自救及预防	(66)
七、高血压发作时的应急自救及预防	(67)
八、发生呕血时的应急自救及预防	(69)
九、糖尿病昏迷后的应急自救及预防	(71)
十、低血糖发作时的应急自救及预防	(75)
十一、急性腹痛的应急自救及预防	(76)
十二、休克时的应急自救及预防	(78)
十三、消化道出血的应急自救及预防	(81)
十四、鼓膜穿孔时的应急自救及预防	(83)
十五、癔症发作时的应急自救及预防	(85)
十六、出现晕厥时的应急自救及预防	(87)

第三章 创伤应急自救篇——运动意外不可忽视

一、发生骨折时的应急自救及预防	(90)
二、出现外伤时的应急自救及预防	(93)
三、头皮裂伤后的应急自救及预防	(96)
四、崴脚时的应急自救及预防	(98)
五、胸外创伤时的应急自救及预防	(101)
六、腹部外伤时的应急自救及预防	(103)
七、小腿抽筋时的应急自救及预防	(105)
八、化学物质溅到眼睛里时的应急自救及预防	(106)
九、灼伤时的应急自救及预防	(109)
十、电梯发生事故时的应急自救及预防	(111)
十一、“掉下巴”的应急自救及预防	(112)
十二、脑震荡时的应急自救及预防	(114)



第四章 野外应急自救篇——防范意识不可缺少

一、遭受雷击后的应急自救及预防	(117)
二、汽车掉入水中时的应急自救及预防	(121)
三、沙漠遇险时的应急自救及预防	(123)
四、森林火灾发生时的应急自救及预防	(128)
五、建筑物塌方时的应急自救及预防	(132)
六、野外冻伤时的应急自救及预防	(136)
七、落入低处时的应急自救及预防	(138)
八、野外迷路时的应急自救及预防	(141)
九、干渴的应急自救及预防	(145)
十、溺水时的应急自救及预防	(149)
十一、掉进冰窟窿时的应急自救及预防	(151)
十二、被人跟踪时的应急自救及预防	(153)
十三、误入沼泽地时的应急自救及预防	(157)
十四、山上遇险时的应急自救及预防	(159)
十五、高速驾车时的应急自救及预防	(162)
十六、面对猛兽袭击时的应急自救及预防	(165)
十七、野外中暑的应急自救及预防	(168)

第五章 意外应急自救篇——突发情况自行处理

一、车内窒息时的应急自救及预防	(170)
二、蜈蚣蜇伤后的应急自救及预防	(172)
三、被木刺刺伤时的应急自救及预防	(173)
四、毒蜘蛛咬伤时的应急自救及预防	(175)
五、海蜇蜇伤时的应急自救及预防	(176)
六、被蛇咬伤时的应急自救及预防	(178)
七、场所缺氧时的应急自救及预防	(180)



八、药物中毒后的应急自救及预防	(182)
九、被狗咬伤时的应急自救及预防	(184)
十、猫咬伤后的应急自救及预防	(187)
十一、被踩在人堆里的应急自救及预防	(189)
十二、洗澡晕倒时的应急自救及预防	(191)
十三、蝎子蜇伤时的应急自救及预防	(192)
十四、蜂蜇伤时的应急自救及预防	(194)

第六章 灾难应急自救篇——树立灾害保护意识

一、地震来临时的应急自救及预防	(197)
二、地震后的应急自救及预防	(201)
三、震后有关环境卫生的应急自救及预防	(206)
四、水灾来临时的应急自救及预防	(209)
五、洪水带来传染病后的应急自救及预防	(212)
六、火灾初期时的应急自救及预防	(214)
七、被烈火困住时的应急自救及预防	(216)
八、烧伤后的应急自救及预防	(221)
九、发生船难时的应急自救及预防	(223)
十、空难前后的应急自救及预防	(229)
后记 抓住最后生还的机会	(231)



第一章 家庭应急自救篇—— 生活事故化险为夷

家庭的平安幸福是每一个家庭成员的梦想,但生活中往往会有各种意外和不幸的事情发生,如果不及时处理,就有可能给您的人生带来抹不去的阴影。这个阴影有可能使您失去财物、亲人,甚至自己的生命。

自救是人的一种本能,但这种本能如果没有正确的救护知识武装,也不太可能对身处险境的您有所帮助。在家庭生活中掌握一些预防和应变措施可让您转危为安。

一、触电后的应急自救及预防

随着社会的高度发展,人们几乎一刻也离不开电。俗话说得好:“常在河边走,哪有不湿鞋。”生活中很多人有触电的经历,有的人经历惨痛,有的人则是虚惊一场。不管怎么样,如果您或家人与电不慎进行“亲密接触”时,要特别小心,如果失去了断电的时机,就可能失去了健康,甚至是生命。

因此,生活当中,用电要多加小心,切不可马虎大意,以免发生触电的危险。但触电是免不了的,触电时的急救措施可以使人转危为安。一般而言,人们遭受的电压是 220 伏的民用电压,或 380 伏的工业用电,而不是高压电。

触电时如果附近没人救援,此时就需要触电者镇定地进行自救。因为人在触电最初的几秒钟内,属轻度触电状态,其意识尚未消失,果断理智的应急处置是成功脱离电源的关键。



(一) 触电后的症状

一定电流或电能(静电)通过人体时可引起损伤、功能障碍,甚至死亡。轻度电击者可出现短暂的面色苍白、头晕、心悸、恶心、冷汗、震颤和神经麻痹,即呆滞、对周围失去反应。电击局部可出现点状或大片状严重烧伤,受伤肢体可出现暂时瘫痪,极少数人可出现精神障碍、失明、耳聋。自觉精神紧张,四肢软弱,全身无力。昏倒者多由于极度惊恐所致。严重者可出现昏迷,心室纤颤,瞳孔散大,呼吸、心跳停止。

(二) 触电时的急救措施

如已触电,千万不要慌张,重要的是采取紧急救护措施,抓住逃离的机会才是关键。严重电击引起肌肉痉挛,使触电者有可能从线路上或带电的设备上摔落;但最多的是被“吸附”在带电体上,导致电流不断通过人体。

触电时,并不是人们常认为的“电”会把人吸住,也不是身体丝毫不能动。当人触电时,人体肌肉发生持续的痉挛收缩,人在触电后会出现一把抓住电源的现象,而且越抓越紧。此时的触电者可以用另一只手迅速抓住电线的绝缘处,将电线拉离触电状态。如果触电源是装在墙上的,可以用脚猛地蹬墙,借助这个力量使身体后倾,从而摆脱电源。能够迅速摆脱危险的触电者一般不会出现什么严重的后遗症。触电者身边的人可采取以下紧急应对措施。

1. 低压触电时应采取的急救措施

(1)如果触电源或插销离自己很近时,可立即拉开或拔出插头,及时断开电源。

(2)当电源和插销离自己较远时,手边如果有带绝缘柄的电工工具,应用其立即切断电源。另外,还可以用干燥的绝缘木棍或塑料棍插入触电电线,挑开电线,从触电者身上隔断电流。如果触电



者趴在触电电源上,则用绝缘木棍或塑料棍插入电源和触电者之间的空隙,以墙壁或其他物为支点,迅速撬开,使触电者脱离电源。

(3)如果触电者穿有干燥的衣物,可以扯住衣角用力把触电者拉离电源或电线。做这一点时千万要注意,救护人不得接触触电人的皮肤,甚至连鞋也不能抓,因为这时触电者的鞋的绝缘性可能遭到破坏。

2. 高压触电时应采取的急救措施

(1)身边如果有几个人,可以分工合作共同解救触电者。一个人立即给供电部门或人员打电话断电,另一个人可以戴上绝缘手套,穿上绝缘鞋,用相应等级的绝缘工具拉开开关或切断电源。

(2)也可以用一根很深的金属线,抛往高压线上使线路短路,使一些保护装置自动切开电源。

上述是使触电者脱离触电状态时的方法,应根据具体情况,快字当头,迅速使触电者避免遭受进一步的伤害。

3. 营救者要注意自身安全 对于救护者来说,在营救触电者的同时,要绝对注意自身的安全,以避免不必要的伤害再次发生。

(1)参与救护者绝不可以直接用手或金属或潮湿的物体作为救护工具,必须使用适当的绝缘工具,救护人员最好用一只手操作,让自身触电的几率为零。

(2)当触电者在高处时,应该防止脱离后的摔伤,应采取防跌落措施。在触电者倒下的位置可铺上几层棉被或足够厚的厚垫。

(3)触电者在平地时,也要注意触电者倒下的位置,不可有硬物或尖锐的东西,以避免出现再次伤害。

(4)当触电者是在黑暗中触电时,救护者要立即找到手电筒、蜡烛或其他照明设备,迅速解决临时照明,避免其他人由于黑暗使事故扩大。

(5)高压触电时,不要贸然去救。例如,不要爬上路标塔、电杆、高塔去救人等,因为如果不用特别技术处理而去贸然救助,无



异于送命。

注意：触电自救和援救的关键是动作迅速、果断得法。务必坚持在现场抢救的原则，最忌讳的是惊惶失措和束手无策，造成本来可以救活的人由于救助不当而失去生命。所以，争分夺秒、果断有效的救助方法是把触电者从死亡线上挽救回来的关键。

(三) 触电后的急救措施

当触电者脱离电源后，很多触电者出现假死状态，救护工作只是进行了一半，应尽可能在现场抢救。先救后运，直到触电者有了生命体征，触电者的生命才算有了保证，这时也不要掉以轻心，还要根据具体情况及时等到医院急救车的到来，因为一切意外都有可能发生。具体步骤措施如下。

1. 触电者脱离电源后，根据触电者受伤害的具体情况，对症处理。触电者如果伤势轻微，神志清醒，只是有些心悸、四肢麻木、全身无力，或触电者经过短暂昏迷已经清醒过来时，应让触电者安静休息，不要四处走动，并进一步的观察同时要拨打急救电话，或送往医院。

2. 触电者如果失去知觉，处于昏迷状态，但心跳和呼吸还有时，救护者应使触电者舒适、安静地平卧，应避免人群围观，使周围空气畅流，并解开衣服以使呼吸畅通。当周围环境如果较凉甚至较冷时，要采取保温措施，以防触电者感冒或冻伤。触电者如果出现呼吸困难、减弱，或发生痉挛的情况时，应准备做心跳或呼吸停止后的进一步抢救。可按出现下面的情况采取的救治方法。

3. 触电者如果呼吸停止或心脏跳动停止，甚至都停止时，应在现场立即施行人工呼吸和胸外按压。并速请医生诊治或送往医院。应当注意急救要尽快地不失时机地进行，不能等候医生到来，在送往医院途中不能终止急救。否则，触电者很可能因此而过早死亡。一般来说，触电在1分钟之内的患者经及时救助，90%都有



良好的效果;在6分钟之后开始救助的患者仅10%有良好效果;在触电12分钟以后的患者,其救活的可能微乎其微。所以,速度快是触电患者脱离险境的关键。

4. 触电者脱离电源后,触电者如果有外伤或灼伤时,要同时处理。

(四) 紧急救护的其他注意事项

1. 触电者恢复正常或完全死亡时可放弃抢救:在救助的过程中,患者的皮肤如果由紫变红,瞳孔由大变小,说明救助已见效果;触电患者的嘴唇如果稍有开合、眼皮眨动或咽喉有吞咽动作时,救助者应观察患者呼吸和心跳是否恢复。当触电者呼吸和心跳完全恢复正常,或出现明显的死亡症状,如瞳孔散大无光,背部或四肢出现尸斑,皮肤青灰、身体僵冷、且经医生诊断为死亡时,才可中止救护。

2. 谨防对触电者造成二次伤害:对触电者进行救助时,还应注意其电伤或摔伤造成的局部外伤,在现场自救的过程中,救助者应当做适当处理,以防细菌感染或由于骨折刺伤周围肌肉组织,从而使触电者的痛苦大为减轻并有利于护送到医院。

(五) 触电的预防

严格用电制度,掌握安全用电基本知识,火警及台风袭击时切断电源。

1. 避免使用已经损坏的插销、开关和裸露的电线,以防造成安全隐患。

2. 不懂电气原理或一知半解的人,不要对电气设备进行乱拆、乱装,更不能拆乱电线,以防发生危险。

3. 灯头离地面不要太低,电线连接的照明灯不要扯到铁的物体上。



4. 房间里最好使用拉线开关,在潮湿的房子里不要使用床头开关和灯头开关。

5. 不应在房子里私自乱接乱搭电线,如需要,要找专业的电气管理部门或电工来进行布置。

6. 拉铁丝搭东西时,要避免附近的电线。同时,电视机的天线不要靠近电力线,以防铁丝和天线被风刮断,落在电力线上发生危险。

7. 架设电线时,屋外的电线和进户线要架设牢固,以防被风吹断或其他硬物拉断而发生危险。

8. 当电线断裂、落到地上时,禁止靠近或用手直接去拿,应当由专人看守并通知电力部门进行抢修。

9. 禁止用湿手、湿脚触动电气设备、接线板、插销,也不能用易于导电的物体接触带电的物质。

10. 在进行清洁工作时,清洁人员不要用湿抹布擦电线、电源开关或插销,更不许用水冲洗带电的电线和各种电器、电灯等。

11. 电灯的螺丝口露在灯口外边时,使用者应安装灯伞进行保护,或换用能把螺丝口包上的长灯头,以免关灯后不小心触电。

12. 要经常教育子女不要玩弄电源开关、接线板、插销和其他各种带电设备,以免发生触电危险。同时要教育孩子不要在电线旁放风筝,要远离高压电气设备,且不要攀登电线杆和变压器设备,挪动带电物体时,必须先切掉电源,再进行移动,以防发生危险。

13. 在晒衣服或搭毛巾时,不要触摸房顶上的电线,更不要将衣物搭在电线上,以防发生危险。

14. 保险盒内的保险丝熔断时,必须及时找到原因,并换上同样大小的保险线,不能用铜线或铁丝来代替保险丝。

15. 不能将广播喇叭线和电力线混在一块,以防绝缘失效,导致喇叭线碰到电线时发生危险。



二、食物中毒后的应急自救及预防

俗话说：民以食为天，但如果吃了不安全的食品就会带来各种各样的可怕后果，因此，食以安全为第一要义。随着人们健康意识的提高，市场对食品的质量提出了更高的要求，消费者越来越重视卫生安全问题。虽然食品市场的繁荣有效地改善了人民的生活，但也不排除许多见利忘义、人性和良知泯灭之徒悄悄“下毒”。市场上或医院里经常出现有毒食品导致的中毒事件。例如，毒酒、毒甲醛、毒奶、瘦肉精……一桩桩，一件件，令人触目惊心、不寒而栗。

“有毒有害食品猛于虎”，此话一点不假，令人担忧的是，有毒有害食品就潜伏在千千万万家的餐桌上，害人于无形之中。这些食品带给人们的不仅是对健康的危害，而且还有心理上的恐惧。有人认为，有毒有害食品的盛行，比急性传染病更为恐惧，特别是随着经济的发展，食品的加工和生产呈现机械化和集中化，还有化学品与生物技术的运用，运用科技手段使食品复杂化、隐蔽化，更加令人难以防范。

2009年，中国内地疾病预防控制中心共收到食物中毒报告506起，中毒人数达13280人，死亡258人。其中，发生百人以上的中毒案件占11起，有毒动、植物引起的食物中毒的报告起数和死亡人数最多，死亡人数比2006年增加31.6%。

（一）食物中毒的原因及症状

造成中毒的原因除了食物本身有毒之外，还包括食物在卫生和期限方面存在严重问题。食物中毒的症状表现为腹部不适、疼痛、腹胀和腹涨等，有的还感到恶心、呕吐等症状。食物中毒明显的症状是剧烈的呕吐、腹泻，同时伴有中上腹部疼痛。食物中毒者常会因上吐下泻而出现脱水症状，如口干、眼窝下陷、皮肤弹性消



失、肢体冰凉、脉搏细弱、血压降低等,最后可致休克。

吃了被细菌(如沙门菌、葡萄球菌、大肠杆菌、肉毒杆菌等)和它的毒素污染的食物,或吃了含化学物质的食品的人会发生急性中毒症状,这些都叫食物中毒。食物中毒常发生在气温较高的夏秋季,在食堂或宴会上,也常有发生。

1. 沙门菌 该菌引起的食物中毒是一种很普通的细菌性食物中毒。沙门菌主要由革兰阴性杆菌组成,它是使人和动物都能致病的病菌,常见于鼠伤寒、肠炎和猪霍乱杆菌之中。此类病菌造成食物中毒的原因是,食品被沙门菌污染而繁殖,加上处理操作不当,未能有效杀死沙门菌。

沙门菌通过消化道进入人体,在肠道进行繁殖,然后经肠系膜淋巴组织进入血液,从而出现菌血症,引发全身感染。沙门菌被人体免疫系统破坏后,释放出毒素,导致人体中毒,人体出现临床症状,早期表现为寒战、头痛、头晕、恶心及痉挛性腹痛,然后出现呕吐、腹泻、全身酸痛或发热。并伴随体温升高,病程持续 3~5 天,2~3 天内腹泻停止,体温恢复正常,情况出现好转。老弱病残中毒严重时,会出现脱水、酸中毒、无尿、心力衰竭,急救不及时会威胁生命。

此类病菌的潜伏期最短的为 2 个小时左右,最长的可达 3 天,大多在 12~24 小时之间。

2. 副溶血性弧菌 该菌是由海鲜体内寄生的一种嗜盐性细菌,广泛存在于海底沉积物和鱼贝类之中,多发生在内陆各大城市之中。此病中毒主要夏秋流行,最直接的原因是食用了被污染的海产品,其中大多数患者食用了含有大量副溶血性弧菌的带鱼、墨鱼或螃蟹所致,还有的腌制品或其他海产品也含此类病菌。此病潜伏期为 2~3 小时,长者也可达 3~4 天不等,大多为 10 小时左右。

此症发病急,患者出现腹泻、呕吐、腹痛、怕冷及体温升高,同