

# TING JI JIAN ZAI

应急减灾系列丛书

## 家庭紧急避险自救常识

李树畔 刘燕华 编著



中国社会科学出版社

# 家庭紧急避险自救常识

李澍晔 刘燕华 编著

中国社会出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家庭紧急避险自救常识/李澍晔, 刘燕华编著. —北京:

中国出版社, 2006. 7

ISBN 7-5087-1001-0

I. 家... II. ①李... ②刘... III. 紧急避险—常识

IV. X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 072312 号

---

书 名: 家庭紧急避险自救常识

编 著: 李澍晔 刘燕华

策划编辑: 王紫千 杨春岩

责任编辑: 张博超 路 广

---

出版发行: 中国出版社 邮 编: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66051698 电 传: 66051713

经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 145mm×210mm 1/32

印 张: 5.75

字 数: 130 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

---

(凡中国出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

## 编者的话

根据资料统计，目前我国意外伤害的发生率逐年增加。每年都有众多群众发生各种各样的意外伤害，给个人、家庭和社会带来不幸。严酷的现实告诉人们，关注生命安全，注重生命保护问题，详细掌握、并能正确运用紧急情况下的避险知识，才能在危险发生时，科学应对，机智处置，切实保证生命安全。所以，大家在平时的学习中，一定要在全面提高自身生存素质上下功夫，掌握避免危险发生的技能与技巧，临危不乱，善于思考问题，善于处置紧急情况。



# 目 录

## 面对无情的大火

1. 卧室着火 ..... (1)
2. 厨房着火 ..... (4)
3. 客厅着火 ..... (6)
4. 高楼着火 ..... (9)
5. 电器着火 ..... (12)
6. 森林着火 ..... (14)
7. 歌舞厅着火 ..... (16)
8. 商场着火 ..... (18)
9. 医院着火 ..... (20)
10. 公共汽车着火 ..... (22)
11. 火车着火 ..... (24)
12. 轮船着火 ..... (26)
13. 飞机客舱着火 ..... (28)
14. 加油站着火 ..... (30)
15. 仓库着火 ..... (32)
16. 邻居家着火 ..... (34)

## 面对无情的水

17. 洪水 ..... (36)
18. 海啸 ..... (39)



- 19. 被水草或杂物缠住 ..... (41)
- 20. 抽筋与溺水后的急救 ..... (42)
- 21. 陷入淤泥 ..... (45)
- 22. 卷入旋涡 ..... (47)
- 23. 遭遇水下不明动物的侵害 ..... (49)
- 24. 水库放水 ..... (51)

### 交通事故猛于虎

- 25. 乘公共汽车 ..... (52)
- 26. 乘地铁列车 ..... (54)
- 27. 乘长途客车 ..... (55)
- 28. 自行车失控 ..... (56)
- 29. 遇到“画龙”车 ..... (57)
- 30. 遇到“斗气”车 ..... (59)
- 31. 驾驶汽车失控 ..... (61)
- 32. 路面“杀手” ..... (63)
- 33. 过铁路道口 ..... (65)
- 34. 乘车“精神混乱症” ..... (67)

### 身边致命的“杀手”

- 35. 困在电梯里 ..... (69)
- 36. 放风筝 ..... (71)
- 37. 高楼坠物 ..... (72)
- 38. 意外炸伤 ..... (74)
- 39. 遇到行凶之人 ..... (76)
- 40. 钓鱼 ..... (78)



|                  |       |
|------------------|-------|
| 41. 路遇开山采石 ..... | (79)  |
| 42. 掉入冰窟窿里 ..... | (80)  |
| 43. 狂犬病 .....    | (82)  |
| 44. 桑拿浴 .....    | (85)  |
| 45. 鲜花侵袭 .....   | (88)  |
| 46. 煤气泄漏 .....   | (90)  |
| 47. 煤气中毒 .....   | (92)  |
| 48. 触电 .....     | (94)  |
| 49. 建筑工地坠物 ..... | (97)  |
| 50. 酒精中毒 .....   | (98)  |
| 51. 农药中毒 .....   | (100) |
| 52. 化学物质泄漏 ..... | (102) |

### 防不胜防的自然灾害

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 53. 遇到冰雹 .....      | (105) |
| 54. 遇到龙卷风 .....     | (107) |
| 55. 遇到沙尘暴 .....     | (109) |
| 56. 遇到雷电 .....      | (111) |
| 57. 遇到狂风 .....      | (113) |
| 58. 遇到浓雾 .....      | (115) |
| 59. 遇到雪崩 .....      | (117) |
| 60. 遇到暴雨 .....      | (120) |
| 61. 遇到泥石流 .....     | (122) |
| 62. 被压埋 .....       | (124) |
| 63. 遇到地震 .....      | (126) |
| 64. 遇到滚石与山体滑坡 ..... | (129) |



65. 遭遇空难 ..... (132)  
66. 遭遇海难 ..... (134)

### 野外途中的“杀手”

67. 陷入洞穴 ..... (136)  
68. 晕车(船) ..... (139)  
69. 水土不服 ..... (141)  
70. 中暑 ..... (144)  
71. 食物中毒 ..... (146)  
72. “上火” ..... (148)  
73. 急性肠道感染 ..... (151)  
74. 被毒蛇咬伤 ..... (153)  
75. 被蚂蟥叮咬 ..... (155)  
76. 被马蜂蜇伤 ..... (157)  
77. 得了雪盲症 ..... (160)  
78. 如何搬运伤者 ..... (162)  
79. 被脏东西扎伤 ..... (164)  
80. 迷失方向以后 ..... (167)  
81. 断水以后 ..... (171)



# 面对无情的大火

家庭火灾的预防与自救



## 1. 卧室着火

### 发生事例

> > > >

深夜，王经理应酬完客户，醉醺醺地回了家，进了卧室，歪倒在床上，迷迷糊糊地点燃了一支香烟，抽了两口就睡着了。烟头从手中脱落，掉在床上，把床单点燃了。睡梦中，他感到全身疼痛难忍，气管发堵，全身发热，强打精神睁开眼睛，看见床铺着起大火，自己已被大火包围。他挣扎着站起来向外走，可是感到头发晕，双腿发软，昏倒在燃烧的床上，再也没有睁开眼睛。

### 可能引发的原因

> > > >

1. 麻痹大意，酒后在卧室抽烟。
2. 卧室里电池充电时间过长。

3. 夜间使用蚊香的方法不正确。
4. 家用电器使用不正确，或者电线老化。
5. 卧室里易燃的东西与火源太近。
6. 卧室里摆放的电炉子或煤炉的位置不正确。

### 科学预防

&gt;&gt;&gt;&gt;

1. 酒后坚决不在卧室抽烟，平时不在床上抽烟，更不能在卧室里玩火。
2. 不在卧室里给电池充电；卧室里尽量避免使用电器，必须使用电器时，要注意看管，并在电流、电压安全范围内使用。
3. 卧室不要摆放杂物，易燃烧的东西绝对不能放入卧室。
4. 使用电褥子、电暖气、电炉子、台灯、空调器要经常检查安全性能，不能乱拉电线，一定要确保绝缘良好。
5. 炭炉、煤炉要放置在安全地点，平时养成经常检查的好习惯。
6. 点蚊香时，位置要远离易燃物品。
7. 可能的话，室内准备一些小型的灭火设备与器材，如微型灭火器，装满水的水桶，还应准备一些逃生器材，如能承载人体重的一定长度的绳子等等。

### 积极应对

&gt;&gt;&gt;&gt;

1. 不要慌乱，保持镇静和头脑清醒。发现卧室着火后，要迅速对火情作出正确的判断，能马上扑灭的要及时扑灭。要把保证生命安全放在第一位，不能因贪恋钱财而延误逃生时机。

2. 不要盲目逃生。大火燃烧起来后，如果硬向外冲，容易发生意外摔倒，造成摔伤，或者出现窒息。应该根据火势大小和自己的身体状况，谨慎出逃。发现门开不开时，不要紧张，应迅速找螺丝刀等器物撬开一个缝隙，使气压平衡，门就容易打开了。

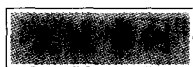
3. 不要草率跳楼。一旦卧室里着火，门又无法打开，或者客厅也被大火包围，室内氧气会迅速减少，如果不迅速撤离，会使人窒息死亡。在确认无路可逃必须跳楼逃生时，不能打开窗户就跳，一定要认真观察情况。可以抓住下水管道慢慢攀爬；可以抓住窗户护栏逐渐向下爬；可以把床单、被罩撕成条，拧成能承受体重的绳子，绑在室内坚固的地方，顺着绳子往下爬。

4. 不能沉默不语。如果时间允许，应立刻向其他房间的人高声呼救，得到家人的救助；也可以用座机或者手机打“119”火警电话，向消防人员简明说清情况。在报警的同时，一定要躲避火源，避免烧伤、砸伤。如果判断短时间不会有人来救，千万不要盲目高喊，以免造成呼吸道烧伤。

面对无情的大火

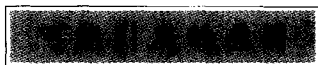


## 2. 厨房着火



&gt; &gt; &gt; &gt;

赵女士喜欢看电视连续剧，一天，她在厨房炸小黄花鱼，把油倒入锅里后离开厨房去看电视。因为电视情节太吸引人了，看得入了神，她把烧油的事情给忘了。结果锅里的油烧着了，火焰腾空燃起，黑烟呼呼直冒。她发现油锅着火后，惊慌失措，把一盆水泼向了油锅。顿时火苗四溅，把她的衣服、裙子引燃了，吓得她赶快往外跑，结果身上的火越来越大，邻居出来帮助她灭火后，她的身体已被火严重烧伤。



&gt; &gt; &gt; &gt;

1. 天然气管道、天然气灶具、液化石油气罐发生泄漏。
2. 不正确使用煤油炉子、蜂窝煤炉子、电烤箱、微波炉、抽油烟机、电动榨汁机、电热水器等，引发火灾。
3. 使用灶具烧饭、烧水时不专心，引发火灾。
4. 超负荷使用大功率电器，造成线路电流过大，发热燃烧。
5. 厨房里物品摆放杂乱，易燃的东西与火源太近。



面对无情的大火

## 科学预防

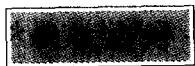
&gt;&gt;&gt;&gt;

1. 定期检查厨房的燃气设备、燃气管道及电器、线路的安全情况，发现问题及时处理。

2. 平时应该在厨房里贮备一些必需的防火器材。如：家用灭火器、小沙袋子、装满水的大号水桶等。地点要固定，千万不要怕麻烦。

3. 注意观察。平时养成看、闻、查的好习惯，发现问题及时解决。

4. 厨房里的燃气灶打开后，就要精力集中，不能一心二用。



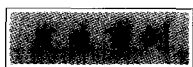
&gt;&gt;&gt;&gt;

1. 正确判断，区别对待，科学处置。如果你一个人在家，进厨房烧饭，突然遇到着火时，千万不能恐慌。应该在最短的时间内观察并判断着火的具体部位，并正确地进行处置。如果是天然气出口处着火，要立刻把总开关切断，火自然也就灭了。如果是液化石油气罐出口着火，应该迅速用湿毛巾捂住着火点，而后及时关闭阀门。如果炒菜的油锅着火了，千万不能慌张，应该立刻用锅盖把锅盖好，使氧气与燃烧的油隔离，并迅速把燃气阀门关上，火很快就熄灭了。如果是电器设备着火了，不要用手去摸，应该立刻把总电源开关关闭。如果电器继续燃烧，立刻用沙子压灭。如果是煤油炉子着火，要在最短的时间内用沙子或者灭火器将火扑灭。

2. 从客观实际出发，千万不能蛮干。只有在确实认为自己可以处理的前提下，才可以处理；如果感到没有把握，要立刻通过电话报警，或者向邻居求救，不能盲目行动，以免引火烧身，使自己陷于被动。

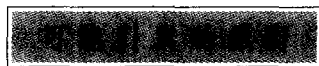


### 3. 客厅着火



&gt;&gt;&gt;&gt;

春节前，赵老师家来了客人。由于室内气温低，她把1200W的电暖器插在质量没有保证的插座（已经插着4个用电器）上。客人走时，她送客人出门。等回到家门口时闻到焦糊味，发现客厅的沙发、茶几、书柜被烧着了，已经无法控制火势了，她赶快报了警。消防队员赶到将火扑灭后，经过检查发现是电源插座短路造成的火灾。



&gt;&gt;&gt;&gt;

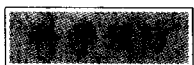
1. 客观因素。客厅里的电器多，有时电压的突然改变、雷电的侵入等会引发火灾。当外界电压突然改变，用电设备内部产生瞬间的强电流，引起电器部件着火。有的电器设备本身也存在质量问题，出现短路自燃或者爆炸现象。雨季，自然界会产生一些奇特的“闪光雷团”现象，如果“闪光雷团”通过窗户、门进入室内，很容易引发室内大火。

2. 主观因素。主要是放纵自己的行为，麻痹大意。抽烟烟头不及时熄灭，随意乱扔，当人离开后，烟头将容易燃烧的物品种引燃；在家随意玩火，致使火焰蔓延开来；对照明用的蜡烛、煤油灯管理不严，随意乱放，也是引发室内着火的原因；



面对无情的火灾

对室内取暖用的炉子、炭盆管理不善，在其周围堆放易燃杂物，或者烘烤衣物；超负荷使用大功率电器等等。



&gt; &gt; &gt; &gt;

1. 定期检查客厅的电器、线路的安全情况，发现问题及时更换与维修；下雨时关闭窗户，尽量不使用电器。

2. 选购的电器产品要切实保证质量，不能贪图便宜；平时养成好习惯，人走以后，要把电器的插头拔下来。

3. 客厅严禁烟火，不宜在客厅吸烟；如果吸烟，应把烟头灭掉，不能随意乱扔。

4. 平时准备好便于使用的防火器材，以备急需之用。



&gt; &gt; &gt; &gt;

1. 正确判断，呼叫亲人。客厅一旦着火，要立刻呼喊房内其他人出逃，或者参与灭火。同时，迅速根据火情做出正确判断。如果确实认为自己与家人能把刚开始很小的火扑灭，就按照正确的要领灭火。如果感到害怕，或者看到火已经大了，就要迅速逃出房门，喊邻居或者打火警电话。根据以往的经验，房屋内着火后，千万不能鲁莽行动，更不能坐以待毙。

2. 沉着冷静，生命第一。害怕、大哭是没有用的，有的人看到屋内着了大火，浑身颤抖，双腿发软，站在原地好像“木头”一样，失去了行走的勇气。有一句话说得好，“危险到来不相信眼泪”，哭是不能解决任何问题的，哭只能说明你是懦弱的人，只能说明你自己放弃了生存的机会。遇到大火，只有科学逃跑，才能最大限度地摆脱危险，保证生命安全。

面对无情的大火 



3. 不能随意“藏身”。千万不能往桌子下面、床下面、衣柜里藏。有的人看到屋里着火后，根本不考虑任何后果，头脑一热，迅速地钻进衣柜里，或钻入床下、桌子下，其实这么一钻，就等于钻进了“死亡地带”。因为屋内燃烧起来后，火会迅速蔓延到衣柜、床、桌子等容易燃烧的物品，而且由于大火会消耗掉大量的氧气，很快就会使人窒息而昏迷，最终导致死亡。例如，前几年，某地的王女士家中意外着火，在慌忙之中，她钻入柜子里躲藏起来。40分钟后救火人员将火扑灭，消防队员怎么也找不到她，在清理房间时，竟然发现她在烧毁的柜子里被闷死了。大家非常痛惜。

4. 不能贪财。一旦客厅着火无法扑灭时，自己与家人应该以最快的速度跑出去。千万不要贪恋财物与喜欢的东西，因为人的生命是最宝贵的，是不可再生的。保住了生命，一切才有意义。例如，许女士在家熨衣服，由于意外原因客厅突然着火，地毯、沙发、书全烧着了，火势无法控制。她匆忙跑出去后准备报警，发现自己的手机没有带出来，就鲁莽地返回去，等找到手机后，大火已经非常凶猛了，她拼死向外冲，结果火焰把她的皮肤、呼吸道烧伤，严重毁容，给日后的生活带来了无尽的痛苦。她躺在医院的病床上，悔恨地说：“早知道火焰这么厉害，不用说是一个手机，就是10个，我也不去拿。”

5. 科学求生。客厅着火后，要及时开门跑出去。如果火势很大，担心被烧伤，可以用自来水把被子、毯子、衣服浇湿，捂住自己的头、身体跑出去。时间允许的话，要把煤气罐转移到安全地点；把燃气管道的开关关紧；把电源彻底切断，以免留下祸患。



## 4. 高楼着火



> > > >

前几年，张女士到某单位办事。在6楼的会客室里，听到有人喊“着火了，快跑！”她跟着人群向外跑，发现楼道里全是火，根本无法跑出去。又听到有人喊“要爆炸了，快跳楼吧！”她在惊恐之中，退进会客室，跑向阳台，根本没有考虑结果，纵身跳了下去。“哎呀”一声，腰部着地，腰椎严重骨折，从此再也无法像以前一样行走了。消防人员事后说：“如果当时理智的话，把会客室的门关紧，打开窗户，站在阳台上，耐心等着救援，就不会发生危险了。”



> > > >

1. 施工引发的大火。高楼里情况复杂，如果有施工人员进行工作，电气焊、油漆等引发火灾的可能性很大。

2. 公共电器设备发生短路。高楼里的电器设备很多，突发大火的原因可能是电器设备短路，引起线路着火。

3. 故意破坏。个别人为了达到私人目的，故意纵火。

4. 疏忽大意，致使楼道的杂物燃烧。一些不讲究公德的人，把易燃烧的杂物放在走廊，如果遇到遗弃的烟火，很容易使杂物燃烧起来。

面对无情的大火