

应急减灾系列丛书

老年人 及残疾人 安全防护 常识

任 洪 主编



中国社会科学出版社

老年人及残疾人 安全防护常识

任 洪 主编

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人及残疾人安全防护常识/任洪主编. —北京:

中国社会出版社, 2006. 7

ISBN 7-5087-0983-7

I. 老... II. 任... III. ①老年人—安全—常识

②残疾人—安全—常识 IV. X9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 070660 号

书 名: 老年人及残疾人安全防护常识

主 编: 任 洪

策划编辑: 王紫千 杨春岩

责任编辑: 张博超 路 广

出版发行: 中国社会出版社 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: 880×1230 毫米 1/32

印 张: 4

字 数: 80 千字

版 次: 2006 年 7 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0983-7/X·13

定 价: 10.00

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

前 言

老年人和残疾人是最容易遭受各种灾害威胁的人群，作为弱势群体，他们的安全状况已引起社会的广泛关注。

本书根据老年人和残疾人的生活特点，深入了解他们在日常起居中存在的各种不安全因素，介绍了如何防盗、防抢、防骗、防突发事件以及如何面对各种自然灾害，指出潜藏在他们身边的隐患以及注意事项。旨在增强他们的自我防范意识，使其掌握一些身处各种灾害威胁时的生存本领和逃生技能，提高应对各种灾害的能力。一旦面临灾难，可以迅速摆脱险境，确保他们的生存安全和生活幸福。

目 录

一、发生自然灾害及突发公共事件时的安全防护常识

- (一) 台风来临时怎么办 1
- (二) 龙卷风来临时怎么办 3
- (三) 地震前的准备 4
- (四) 地震来临时怎么办 5
- (五) 老年人和残疾人的急救包 6
- (六) 辨别远震和近震, 采取不同的避险方法
..... 7
- (七) 在街上如何避震 8
- (八) 被地震埋压后如何自救 9
- (九) 被地震埋压后如果没有自救能力怎么办
..... 10
- (十) 住院病人如何避震 11
- (十一) 老年人、残疾人遇险时如何发出求救信号 12

(十二) 发生水灾时如何逃生	13
(十三) 洪灾发生后如何防止食物中毒	15
(十四) 遇到旱灾时怎么办	16
(十五) 沙尘暴来临时如何避险	17
(十六) 寒潮来临前应注意什么	18
(十七) 寒潮来临后应注意什么	19
(十八) 冰雪天将要摔倒时怎么做	20
(十九) 发生化学事故时如何应急	21
(二十) 发生核泄漏时应该怎么办	22
(二十一) 遇到空袭时怎么办	23
(二十二) 公共突发事件的预警和发布	24

二、日常生活中应掌握的安全防护常识

(一) 防发芽马铃薯中毒	25
(二) 防菜豆中毒	27
(三) 防荔枝中毒	28
(四) 防蜂蜜中毒	29
(五) 防误食猪甲状腺中毒	30
(六) 防贝类中毒	32
(七) 防豆浆中毒	33
(八) 不洁食物与时间过久的剩饭不能吃	35
(九) 防毒蘑菇中毒	36

(十) 防止甲醛伤害	37
(十一) 防止氨水伤害	38
(十二) 防止误点误擦眼药水	40
(十三) 如何防止鼻子出血	41
(十四) 如何防止咽部及食道异物	43
(十五) 口腔出血怎么办	45
(十六) 牙槽出血怎么办	46
(十七) 皮肤不慎接触到硫酸怎么办	47
(十八) 呼叫救护车时的注意事项	48
(十九) 被铁钉扎伤怎么办	49
(二十) 被狗咬伤怎么办	50
(二十一) 被热油烫伤怎么办	51
(二十二) 突然腹痛怎么办	52
(二十三) 血压突然升高怎么办	53
(二十四) 冠心病病人如何自我监测和保护	55
(二十五) 心绞痛发作时如何急救	57
(二十六) 老年人在家突发意外时如何自救 ...	59
(二十七) 衰老期老年人应注意不要被食物 卡喉	60
(二十八) 老年人、残疾人应消除自杀的念头	61

(二十九) 老年人如何防止走失	63
(三十) 老年人不要轻易离家出走	64
(三十一) 老年人不应自闭	66
(三十二) 做个乐观的老年人和残疾人	67
(三十三) 眩晕发生时应马上卧倒自救	69
(三十四) 老年人不要吃得过饱	70
(三十五) 老年人在紧急关头应咳嗽自救	72
(三十六) 老年人忌用力排便	73
(三十七) 独居老人应注意什么	74
(三十八) 使用轮椅应注意什么	75
(三十九) 老年人不要总考虑自己的年龄	76
(四十) 老年人住房要注意安全防火	77
(四十一) 要注意防止煤气中毒	78
(四十二) 厨房用火应注意什么	80
(四十三) 厨房失火怎么办	81
(四十四) 火灾发生时怎么办	82
(四十五) 火场逃生时如果需要穿越烟火区域 该怎么办	83
(四十六) 怎样迅速逃离火场	84

(四十七) 火灾发生后如果发现被火场包围 怎么办	85
(四十八) 火灾发生时为什么不能乘坐电梯	87
(四十九) 火场中失去自救能力该怎么办.....	88
(五十) 行动不便、常年卧床不起的人 怎样防火	89
(五十一) 家庭用电安全隐患在哪里	90
(五十二) 购买取暖电器不要贪图便宜	92
(五十三) 灯具安装的安全要求	94
(五十四) 雷雨天收看电视不应使用室外天线	95
(五十五) 家用电器超期使用的安全隐患.....	96
(五十六) 电热毯的安全隐患	98
(五十七) 如何安全使用电熨斗	99
(五十八) 使用空调的注意事项	100
(五十九) 如何正确使用电视机	101
(六十) 防骗——电话诈骗	102
(六十一) 防骗——以“定期返还”、“巨额回报” 诈骗.....	103
(六十二) 防骗——许多“好事”找上门来	104

(六十三) 防骗——手机诈骗	105
(六十四) 防骗——骗子有东西要卖给你 ...	106
(六十五) 防骗——骗子冒充熟人诈骗 ...	107
(六十六) 防扒——乘车要小心	108
(六十七) 防扒——外出时要少带现金 ...	109
(六十八) 防抢——提包要挎好	110
(六十九) 防抢——不要到偏僻的地方去 ...	111
(七十) 如何防范有人利用 ATM (取款机) 进行诈骗活动	112
(七十一) 如何防范在银行门前被抢	113
(七十二) 视觉、听觉障碍者如何辨别门 外来人	114
(七十三) 交通意外防范方法之一	115
(七十四) 交通意外防范方法之二	117
(七十五) 残疾人应按规定驾车	118

一、发生自然灾害及突发公共事件时的安全防护常识

(一)台风来临时怎么办

避灾·防护

台风可带来一系列的问题，不仅会出现大风、雷雨、暴雨等极端天气，还会导致停水、停电、房屋倒塌等，使我们的生活受到影响。

1. 台风来临前应该减少外出。
2. 拴紧门窗。
3. 应将阳台、窗外的花盆等物品搬到室内。
4. 雷雨期间尽量关闭电器等设施。
5. 如果居住的是危房，请事先与当地政府联系。
6. 备好所需的食物、净水、药品以及相关的生活必需品。
7. 密切关注台风动向，注意收看、收听有关

媒体的报道。了解台风的最新情况,做好自防自救工作。

8. 家中突然停电,应马上拔掉电脑、电视等电源插头,关掉电灯。应急灯可提前充电,冰箱中应该准备冰块。

9. 台风来临时不要在玻璃门窗处观看。

小贴士

台风对人的主要伤害有外伤、骨折、触电等。外伤主要是头部外伤,被刮倒的树木、电线杆或高空坠落物如花盆、瓦片等击伤。电击伤主要是被刮落的带电的电线击中,或踩到掩埋在树木下的电线。走路时观察要仔细,以免踩到电线。



(二)龙卷风来临时怎么办

避灾·防护

龙卷风来临时，应马上进入楼房中心，选择封闭、无窗户的区域躲避，如厕所等。楼梯处是最好的避险地。可蹲在地上，双手护住头部。

1. 应随身携带毛毯、布垫等物在避险时护住身子，以防被坠落物砸伤。

2. 强风过后，也许房屋的门、窗、房顶已被卷走，如果没有受伤，应抖落身上的碎杂物，在附近安全处等待救援人员的到来。不要四处跑动，因房屋已被损坏，随时都可能有东西砸落下来。

小贴士

1. 求救时可以用自身携带的哨子或敲打罐头盒子等物。

2. 不应进入电梯。大风可导致停电，有可能会被困在电梯中。

3. 应远离门窗处，更不可开窗、开门观看。

(三)地震前的准备

避灾·防护

1. 预留出一些食物、饮水和药品。
2. 将各种御寒的被褥找出来，放在易取的地方。
3. 将家中高架上的物品取下，防止掉落时砸到人。
4. 城市中井水少，因地震很可能引起断水，所以每天必须准备出一些应急的饮用水。
5. 准备一些现金。因为地震可能会造成食物短缺，物品价格较平常要昂贵，所以要多准备一点，有备无患。
6. 准备一双逃离时行走方便的鞋子。
7. 带一个半导体收音机，随时收听新闻，以便了解最新的动向。

(四)地震来临时怎么办

避灾·防护

1. 首先应该保护好头部，防止被坠落的物品砸中，应该就近蹲到桌子下或墙角处，并用被子或坐垫护住头部，也可以到较狭窄的空间躲避，如厕所、储藏室等，但必须把门打开，准备随时逃离。

2. 当剧烈的震动停止时，应切断一切电源和火源，穿上厚底鞋，不要盲目向外逃跑，防止门上有物体砸落下来。

3. 逃出之前，应带上急救药袋和食品及饮用水，与邻居共同向宽阔的马路附近寻求避灾场所。但要防止在房屋下避灾，一般应离开房屋高度两倍以上距离，这样比较安全。

(五)老年人和残疾人的急救包

避灾·防护

灾难·灾祸

急救包应常带在身边，里面应该有足够几天用的药物、饮水和其他必需品，以便灾难发生时实施自救。无论是海啸、地震，还是水灾，都有可能

导致饮水匮乏、卫生状况差、食物紧缺、缺少临时的住所和爆发流行病等。

急救包中还应有手电筒、蜡烛、半导体收音机以及一些逃生用具，如毛毯等。



(六)辨别远震和近震， 采取不同的避险方法

避灾·防护

当地震发生时，一定不要慌张，应冷静观察。附近地震是以上下颠簸开始，然后才左右摇晃；远震则是以左右摇摆为主。一般的轻微地震和远震不必外逃。

如果是破坏性地震，可在桌下、小居室内暂时躲避，待主震过去后撤至户外。撤离时注意保护头部，可用棉垫、枕头等护住头部逃离。

如果认为已经跑不出去，那么在室内避震也需要因地制宜。