

城乡居民 紧急避险

读本

CHENGXIANG
JUMIN
JINJI
BIXIAN
DUBEN

广西红十字会 编

广西科学技术出版社



CHENGXIANG JUMIN
JINJI BIXIAN
DUBEN



城乡居民紧急避险读本

广西红十字会 编

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

城乡居民紧急避险读本/广西红十字会编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2006. 5

ISBN 7-80666-713-X

I. 城... II. 广... III. 灾害—自救互救—基本知识
IV. X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 049287 号

城乡居民紧急避险读本

广西红十字会 编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

出版人 杜森

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 890mm×1240mm 1/32 印张 4.75 字数 106 000

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 2 次印刷

印数: 20 000—25 000 册

ISBN 7-80666-713-X/X·2 定价: 10.00 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

前 言

随着社会的发展和人们生活水平的提高，城乡居民越来越关注如何预防和应对在日常生活中可能遇到的各种灾难和险情，例如在汽车、火车、飞机等发生重大故障和意外事故时的应对方法；当水、电、煤气等基础设施发生停、燃、爆等的应急避险措施；发生疾病、食物中毒等意外时的防治方法及遇到无法抗拒的自然灾害时如何避险等等。因此，掌握在紧急情况下的避险、自救、互救方法，在快节奏的现代社会中显得尤为重要。

红十字会从事人道主义的社会救助团体，其宗旨是为了保护人的生命和健康，发扬人道主义精神，促进和平进步事业向前发展。一直以来，红十字会致力于各种自然灾害的赈济救助、公共安全和应急避险、自救互救等知识的宣传和普及，并积极开展群众性的卫生救护培训工作。为了方便城乡居民学习安全知识，掌握安全技能，广西科学技术厅、广西出版总社与广西红十字会共同组织有关专家编写了这本《城乡居民紧急避险读本》，希望通过这本书的出版，让读者在轻松的阅读中掌握紧急避险知识，培养公民的紧急避险意识和健康成熟的心理承受能力，提高紧急避险能力，帮助广大城乡居民将自然灾害和突发事件造成的损失降到最低程度。

2006年5月

前 言

第一篇 公共交通	1
一、行人如何注意交通安全	1
二、骑车如何注意交通安全	2
三、如何安全通过铁路道口	4
四、驾驶机动车如何注意交通安全	5
五、怎样安全乘坐汽车	7
六、怎样安全乘坐火车	9
七、如何注意乘船安全	10
八、乘飞机如何注意安全	12
九、发生交通事故现场应对措施	14
十、海上旅游遇险自救方法	15
第二篇 疾病防治	17
一、传染病及其特点	17
二、如何应对突发的传染病	18
三、疫病扩散如何自我保护	19
四、因自然灾害引起的传染病的防疫措施	20
五、传染性非典型肺炎的防治	21
六、流行性乙型脑炎的预防	23
七、流感与人禽流感的预防及控制	24
八、如何防止食物中毒	28
九、食物中毒在家庭的应急措施	30
十、狂犬病的预防	31
十一、红眼病的预防	33
十二、如何预防感染寄生虫病	34

十三、艾滋病的预防	35
十四、性病的预防	37
十五、突发挫折的处置	39
第三篇 自然灾害	42
一、怎样应对地震灾害	42
二、学校师生怎样避震	45
三、工厂工人怎样避震	46
四、在公共场所怎样避震	47
五、正在行驶的车辆怎样避震	47
六、遭遇雷电如何防雷击	48
七、住宅怎样防雷击	51
八、怎样防狂风暴雨袭击	53
九、如何应对泥石流	54
十、路遇塌方怎么办	56
十一、住宅失火怎样办	57
十二、高楼失火怎样逃生	58
十三、商场起火如何逃生	60
十四、突然响起防空警报怎么办	62
第四篇 社会治安	64
一、被犯罪分子劫持怎么办	64
二、遇到球场骚乱怎么办	66
三、遭遇抢劫、抢夺怎么办	66
四、遇到拥挤踩踏事故怎么办	69
五、如何预防和制止在公共场合遭遇的性骚扰	71
六、如何预防性侵害	73

七、居家如何防盗	75
第五篇 城市生活	77
一、被困电梯怎么办	77
二、煤气泄漏怎么办	78
三、突然停电怎么办	80
四、突然停水怎么办	81
五、防止家中闯入陌生人的措施	81
六、如何应对城市暴雨	83
七、在城市如何抗洪避险	84
第六篇 乡村生活	86
一、毒蘑菇中毒如何急救	86
二、农药中毒急救	88
三、农村沼气中毒急救	90
四、农村菜窖里中毒急救	91
五、因废气和在粪池、污水沟、隧道中的硫化氢引起中毒 的急救	92
六、毒蛇咬伤的急救处理	93
七、鱼胆中毒的急救	95
八、棉籽油中毒如何急救	96
九、吃了腐烂蔬菜中毒如何急救	96
十、吃了发芽的马铃薯中毒如何急救	97
十一、因吃了变质甘蔗引起中毒的急救	100
十二、四季豆中毒如何处理	100
十三、猪链球菌病可防可治	101
十四、假酒（甲醇）中毒急救	102

十五、蚂蟥咬伤的处理	104
十六、野蜂蜇伤的急救	105
十七、毒虫咬伤的急救	106
第七篇 急救常识	108
一、气管异物梗塞的现场急救	108
二、人工呼吸和胸外心脏按压（心肺复苏）	110
三、创伤的现场救护	117
四、休克的现场救护	130
五、晕厥的现场救护	131
六、急性冠脉综合征（冠心病）的现场救护	132
七、脑血管意外的现场救护	134
八、车祸受伤后的简便自救方法	136
九、如何救援车祸中的伤者	137
十、遭遇触电怎么办	138
十一、遭遇溺水怎么办	139
十二、烧烫伤、灼伤如何处理	140
十三、煤气中毒的救护	142
十四、如何防治中暑	142



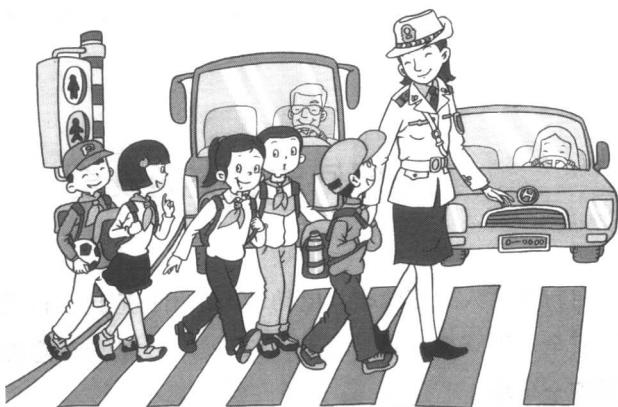
第一篇 公共交通

DI YI PIAN GONGGONG JIAOTONG

一、行人如何注意交通安全

行人应当自觉遵守交通规则，增强自我保护意识，防止交通事故发生。那么行人应如何注意交通安全呢？

(1) 注意行走在人行道内，没有人行道的要靠边行走。





(2) 通过路口或横过马路时，应从过街天桥或人行横道通过；按照交通信号灯指示或听从交通民警的指挥通行。

(3) 不要在道路上玩耍、坐卧或进行其他妨碍交通的行为；不要钻越、跨越人行护栏或道路隔离设施。

(4) 通过没有交通信号灯或人行横道的路口，或在没有过街设施的路段横过道路时，应当注意来往车辆，在确认安全后通过。

(5) 学龄前儿童应当由成年人带领在道路上行走。

(6) 高龄老人上街最好有人陪同。

【案例】2005年2月26日上午10时，一男子横过广州中山大道西华景路口时，被一辆小型货车撞倒，头部受伤，生命垂危。据一名目击现场的保安人员称，当时该男子跨过水泥防护栏，试图横穿马路，被一辆刹车不及的货车撞飞出几米以外，倒地后头部受伤大量出血，生命垂危。

【点评】本案例提醒人们，行人更要注意交通安全，遵守交通规则。当今社会，交通事业快速发展，繁华的都市车水马龙，横穿马路一定要在指定的人行横道上通过，留意来往车辆，严禁跨越防护栏。

二、骑车如何注意交通安全

骑自行车、人力三轮车、电动助力车出行应比步行更要注意交通安全，以减少不必要的矛盾和伤害。一般应注意遵守如下交通安全事项：



(1) 出行前首先检查车辆的状况是否完好, 保证没问题后方可上路。

(2) 在道路上要在非机动车道内行驶, 没有划分车道的要靠右边行驶。严格遵守交通规则, 不闯红灯。不要逆向行驶, 不扶肩并行, 不在道路上学骑自行车。骑车不带人, 不双手离把骑车或攀扶其他车辆。

(3) 在横穿 4 条以上机动车道时, 须下车推行; 骑车转弯时要减速慢行, 并伸手示意, 不要突然拐弯。

(4) 电动助力车要在当地交通管理部门规定的范围和道路上行驶, 时速一般不超过 15 千米。



【案例】2004 年 3 月 28 日傍晚 6 时许, 某市城阳区正阳路与长城路路口发生一起自行车与摩托车相撞事故, 摩托车驾驶员宋某在碰撞中导致颅脑损伤, 经抢救无效死亡。后经有关部门认定, 自行车手李某对这起事故负完全责任, 并应承担刑事责任。城阳交警大队经过现场勘验和调查取证认定, 李某逆向行驶并闯红灯, 根据《道路交通安全法》有关规定,



他对这起事故负全部责任。另外,根据《刑法》第133条规定,李某犯交通肇事罪。嫌疑人李某因此而被城阳区人民检察院批准逮捕。

【点评】骑自行车的李某逆向行驶并闯红灯,违反交通规则,让遵章行驶的摩托车驾驶员宋某失去了生命。这是一起非机动车与机动车相撞的事故,而非机动车手负全部责任并承担刑事责任的案例,在全国也是少有的。自行车是生活中普遍的交通工具,骑自行车出行千万不可忽视其安全问题。

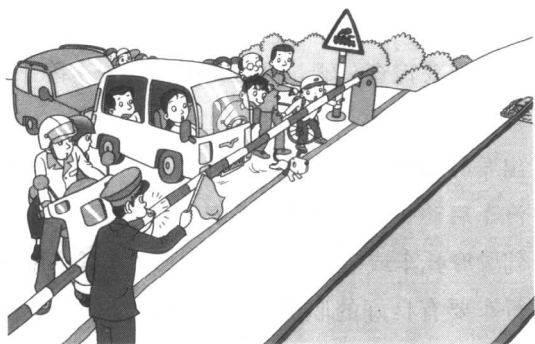
三、如何安全通过铁路道口

车辆和行人在通过铁路道口时如果不遵守交通规则,也易发生事故。车辆和行人通过铁路道口时应注意以下事项:

(1) 车辆和行人在铁路道口,如果碰上有道口栏杆关闭、音响器发出报警、红灯闪亮或看守人员示意停止行进时,应立刻停止行进,要停在停止线以外,听从管理人员的指挥,禁止乱闯道口。

(2) 在无人看守的道口,通过前须停车或止步,观察铁道两端,确认没有火车开来时方可通行。如发现或听到有火车开来,应立即退到距铁路钢轨5米以外,严禁停留在铁路上,严禁抢行越过铁路。

(3) 设信号灯的道口,遇到道口信号两个红灯交替闪烁或红灯亮时,表示火车已接近或已到道口,禁止车辆、行人通过。



(4) 火车开过后，须等道口开通后，车辆和行人方可通行。

【案例】2002年7月4日凌晨，由湛江开往广州的2211次旅客列车，在通过广东阳春市境内三茂铁路谭寮站至陂面站区间陂面道口处时，一辆乘坐3人的红色微型小汽车从左侧强行通过道口，在撞弯护杆后冲向列车，同时将一辆载有2人、等候通过的摩托车一同撞向列车，摩托车上的2人及小汽车上的3人全部死亡。

【点评】强行通过道口（尤其是铁路道口关闭时），往往会酿成严重的交通事故。此案例由于小汽车司机的莽撞，不仅丢了自己的性命，还殃及了其他4条人命。一时莽撞与心存侥幸造成大祸，是个沉痛的教训！

四、驾驶机动车如何注意交通安全

为了您和他人的安全，每位机动车驾驶员要掌握好手中的方向盘，行车时除必须严守交通规则外，还要注意做到如下事



项：

(1) 出车前要检查车辆，确认车况没有安全隐患，方可出车。

(2) 出车时随身携带驾驶证和行驶证。

(3) 汽车启动前，要注意系好安全带。

(4) 驾驶摩托车或搭乘摩托车，要戴好安全保护的头盔。

(5) 行车要有良好的职业道德，礼貌行车，“宁停三分，不抢一秒”。

(6) 行车要随时注意看道路交通标志牌，以防走错路线导致无故违章。

(7) 患有妨碍安全行车的疾病或感到过度疲劳时，不准驾驶车辆。

(8) 酒后不能驾驶车辆。



(9) 不能将车辆交给没有驾驶证或驾驶技术不够熟练的人驾驶。



五、怎样安全乘坐汽车

乘客乘坐汽车时应注意如下事项：

(1) 不要携带国家禁令的易燃、易爆、有毒、有害物品上车。

(2) 乘坐各类公共汽车，须待车停稳后方可上、下车。

(3) 乘车时不要将头或手臂伸出车窗外边，以防发生意外伤害。

(4) 乘车时不要同司机闲谈，避免妨碍司机的正常驾驶。

(5) 不要在车内打闹，不要向车外乱扔东西；尽量不要在车上睡觉，以免突然刹车或发生事故时无从防范而造成伤害。

(6) 如行驶中的汽车发生火灾，驾驶员头脑应保持冷静，马上停车熄火切断电源，关闭油箱开关，快速使用灭火器扑灭火苗，并让乘车人员打开车门撤离；如果车门无法打开，乘车人员可以从挡风玻璃处撤离。

(7) 如公共汽车发生火灾，应首先考虑到救人和报警。如着火的部位在发动机，驾驶员应开启所有车门，令乘客从车门下车，再组织灭火；如着火部位在汽车中间，驾驶员开启车门后，乘客应从两头车门下车，驾驶员和乘车人员再进行灭火，控制火势；如果车门开启不了，乘客可以从就近的窗户下车；如果火焰封住了车门，车窗因人多不易下去，可用衣物蒙住头从车门处冲出去。

(8) 乘客人员衣服被火烧着时，如时间允许，可以迅速脱



下衣服，用脚将衣服的火踩灭；如果来不及，乘客之间可以用衣物拍打或用衣物覆盖火势灭火，或就地打滚灭掉身上的火焰。

(9) 正确配备与使用车载灭火器。



【案例】2003年8月31日晚，车主王某驾驶面包车行至苏州市苏浒公路新庄高架桥下时忽然觉得坐垫发烫，还闻到了一股焦糊味。王某急忙将车停靠路边，同妻儿弃车逃生。此时坐垫下蹿出了火苗，浓烟很快弥漫整辆面包车。王某立即用灭火器自行扑救，由于操作不慎右手被灼伤。

【点评】汽车在途中发生意外，作为司机应果断判定出事的部位，并采取相应的措施迅速排除故障。本案例系坐垫发烫并有焦糊味，很显然是发动机发生火灾，此时，司机停车让妻儿下车后，应立即切断电源，取下车载灭火器，正确的操作应当是对准着火部位正面猛喷，扑灭火源。



六、怎样安全乘坐火车

乘客乘坐火车时应注意如下事项：

(1) 进站乘车要自觉接受安全检查，不携带国家禁令的易燃、易爆、有放射性等危险物品进站。

(2) 在指定的地点候车，必须等来车停稳后再上车，先下车后上车，不可拥挤。

(3) 禁止爬车窗上车，不允许跨越铁轨线路，不要在站台上嬉闹。



(4) 乘车时，不能将头、手伸出窗外，以免发生意外。

(5) 不要在车厢内吸烟，以免引起火灾。

(6) 不能乱动车厢内的紧急制动阀，避免事故发生。

(7) 当所乘坐的火车发生火灾等意外事故时，要沉着、冷静、准确判断，切忌慌乱，通过制动迫使火车停车，迅速到车