

魏刚 王云霏 王海梅 王紫玥 / 编著

危机时刻 安全逃生

——灾难逃生及灾后心理恢复

Weiji Shike
Anquan Taosheng
Zainan Taosheng Ji Zaihou Xinli Huifu



当灾难与我们不期而遇之时，我们该何去何从？
不妨放下手中的事务读读这本书吧！

这里有最实用的逃生方法，
这里有最全面的心理恢复方案。

带我回家吧，让我成为带你逃离险境的良师，
让我成为伴你走出心理阴霾的益友吧！



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

危机时刻 安全逃生

——灾难逃生及灾后心理恢复

魏刚 王云霁 王海梅 王紫玥 / 编著



当灾难与我们不期而遇之时，我们该何去何从？
不妨放下手中的事务读读这本书吧！



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

危机时刻安全逃生/魏刚等编著. -呼和浩特:内蒙古人民出版社,2013.11

ISBN 978 - 7 - 204 - 12601 - 9

I. ①危… II. ①魏… III. ①自救互助 - 普及读物
IV. ①X4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 285997 号

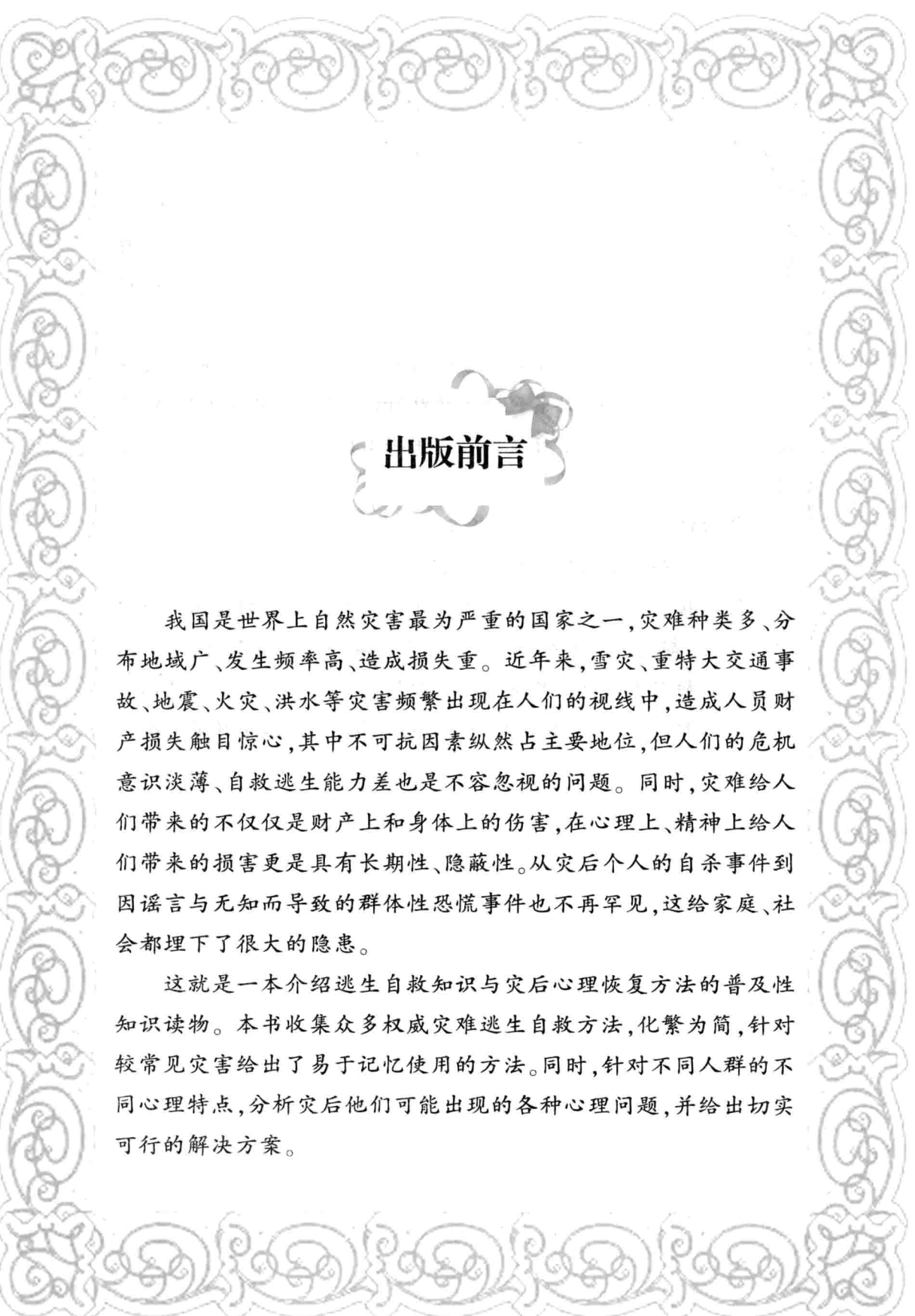
危机时刻安全逃生

作 者 魏 刚 王云霏 王海梅 王紫玥
插 图 王 宁
责任编辑 罗 婧
封面设计 宋双成
出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 内蒙古爱信达教育印务有限责任公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 15.5
字 数 180 千
版 次 2014 年 1 月第 1 版
印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1 - 4000 册
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 12601 - 9/C · 292
定 价 29.00 元

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

网址:<http://www.nmgmcbs.com>



出版前言

我国是世界上自然灾害最为严重的国家之一,灾难种类多、分布地域广、发生频率高、造成损失重。近年来,雪灾、重特大交通事故、地震、火灾、洪水等灾害频繁出现在人们的视线中,造成人员财产损失触目惊心,其中不可抗因素纵然占主要地位,但人们的危机意识淡薄、自救逃生能力差也是不容忽视的问题。同时,灾难给人们带来的不仅仅是财产上和身体上的伤害,在心理上、精神上给人们带来的损害更是具有长期性、隐蔽性。从灾后个人的自杀事件到因谣言与无知而导致的群体性恐慌事件也不再罕见,这给家庭、社会都埋下了很大的隐患。

这就是一本介绍逃生自救知识与灾后心理恢复方法的普及性知识读物。本书收集众多权威灾难逃生自救方法,化繁为简,针对较常见灾害给出了易于记忆使用的方法。同时,针对不同人群的不同心理特点,分析灾后他们可能出现的各种心理问题,并给出切实可行的解决方案。

本书作者也是多年从事心理咨询和志愿者工作的专业人士，其中两名作者曾亲身参与5·12汶川地震的灾后心理援助工作。在稿件成熟过程中，几位作者经常提及的一个词就是“陪伴”，常年游走于人们心灵深处的他们认为，对于深陷痛苦的人而言，再多的劝慰都不及默默地陪伴更令人安心。所以本书在创作之初就是希望能够以一种陪伴的姿态出现在读者面前。不用晦涩难懂的语言扰乱读者的思绪，不用“站着说话不腰疼”的态度给读者造成压力，而是以直白的语言与读者交流经验，用将心比心的态度给读者一些启发。

作为读者，大可不必把本书当做“万全宝书”来奉读，只需在您需要寻找一些启示或慰藉时翻开它，相信在心灵与心灵的对话中您一定能收获会心一笑。当然，不论是自救知识体系的建立还是心理的恢复，都是一个系统性的工程，在您需要更多帮助时，不妨主动向专家和心理服务工作者寻求专业化的帮助。同时您也可以加入我们的微博，与作者和广大书友一起交流经验、探寻解决方法。

目 录

第一章 灾难逃生与自救	1
火灾	3
洪水	9
泥石流	14
暴 雪	19
台风、龙卷风	25
地 震	28
交通遇险	39
应急物品与急救方法	47
第二章 正视灾难	51
灾难是把双刃剑	53
让心先平静下来	58
何苦杞人忧天	62

第三章 我是灾难亲历者	67
灾难就发生在我眼前	69
不抱怨地生活下去	75
态度决定未来	81
第四章 我能为你做些什么	87
房子没了家却还在	89
尽快重建也是心理恢复的好办法	93
相互支持才能走出废墟	97
第五章 我失去了至亲的人	101
为何独留我在人世	103
最好的良药就是自己	108
切莫讳疾忌医	112
第六章 身已残疾心仍飞翔	117
我该如何面对这残缺	119
被“篱笆”围起的人	124
战胜自卑我还是我	130
还有飞翔的梦想	136
第七章 那个柔弱的她	141
我还能向谁述说我的恐惧	143
恰似心如苦海	148
打开你的心门	153

第八章 男性的伤痛	157
男人的紧张和恐慌	159
给你一种力量	164
再造一个温暖的家	169
第九章 老人的无助与渴望	173
老人的沉默和泪水	175
关注的力量	180
让我陪伴你	186
第十章 守护娇嫩的花儿	191
含泪的双眸	193
儿童心理创伤的种种表现	198
给他一个温暖的拥抱	203
再造一个安全有爱的“家”	208
第十一章 坚强背后的恐惧	215
解放军来了	217
焦虑的心亢奋的行	222
灾难救助中的情感迁移以及心理的相互影响	227
心若在梦就在	234



第一章 灾难逃生与自救

灾难总是那么的难以预料，所以防患于未然才显得更加重要。面对多种多样的灾难，你该如何应对，怎样才能把握住生的机会？翻开本章，你会看到最直接明了的方法，把它们“印”在脑中，也许有一天，这就是你生命中最宝贵的财富。记住，灾难可怕，无知却会令你陷入可悲的境地！



火 灾

火的使用促进了人类文明的发展,也为人们的生活埋下了巨大的安全隐患,一旦用火不当,导致火灾的发生,就会给人们造成极大的生命财产损失。所以了解火灾、临火不乱是保证安全的重要前提。

一、公共场所火灾

(一)火灾报警常识

一场火灾一般要经过初起—发展—猛烈三个阶段。初起到发展一般要经历 5~7 分钟,是灭火最有效的时机。延误了这个时机,火势到了猛烈阶段,通常是难以扑救的。因此,发现火情时,应及时拨打 119 火灾报警电话。

在拨通“119”后,应向“119”台报告哪些情况呢?

1. 必须报告失火地所在的区县、街道等详细地址。
2. 要报告燃烧的主要物质、火势大小和受火灾威胁的物质。

3. 要留下报警人姓名、单位名称、电话号码等情况。同时派人到路口迎接消防车。

做到以上三点,我们就能迅速、准确地向消防部门传达火情消息。

(二)消防人员到达之前应采取哪些应急措施

1. 对于失火单位或住宅来说,在消防人员还没有到达而我们又力所能及的情况下,应首先组织力量灭火,尽力控制火势的扩大和蔓延。如火势失控或火势不明,应当机立断,切断失火房间或楼层的分路电源,关闭通风管道和门窗,打开排烟阀门,疏通救生通道。

2. 疏散人员时,可利用广播,也可以派人组织、引导建筑物内的人员经由安全通道到达安全地点,防止因乱跑乱逃造成伤亡。

3. 与此同时,在消防人员到达之前,应派人到路口迎接,并迅速组织人员疏通通往失火现场的道路和建筑物周围的消防通道,以便消防车辆、装备顺利到达并展开救援工作。

(三)高楼火灾的避险方法

目前,我国高层建筑火灾日渐增多,而且高层火灾一旦发生,往往蔓延很快,人员逃生困难,大火扑救较难。

发生火灾后,位于火灾现场的人一般会惊慌失措,这时,盲目跳楼等错误的逃生行为极易造成死伤,心态镇定并具备一定消防知识的人反而可以顺利逃生。

1. 细听警报。高层建筑着火后,楼内的广播会告知着火的楼层和安全疏散的路线、方法等。因此,不要一听见有火警,就惊慌失措,盲目行动。打开房门前,先用手背接触房间门,如果门已经热了,则不能打开,否则烟和火就会冲进房间;如果门不热,说明火势还不大,可以通过正常的通道迅速离开房间。离开房间以后,一定要关好房间的门,以防火势蔓延。

2. 勿闯浓烟。如果在逃生时遇到浓烟,一定要停下来,千万不



要试图从浓烟里冲出。如果着火层的大火已将楼梯封住,着火层以上的人员无法向下疏散时,被困人员可先疏散到屋顶或相邻未着火的楼梯间,向地面疏散。

3. 积极呼救。当着火层的走廊、楼梯被烟火封锁时,被困人员应尽量靠近当街窗口或阳台等容易被人看到的地方,向救援人员发出求救信号。

4. 防烟进入。等待救援时,要用湿毛巾塞住门缝,防止烟流进室内。如果大楼有中央空调的通风口,也一并塞住。

5. 低身行走,贴地爬行。防止烟雾中毒,预防窒息,一般做法是用湿毛巾、口罩蒙鼻。在烟雾浓烈而地面未铺设地毯、木地板等物时,应该尽量贴近地面爬行撤离。

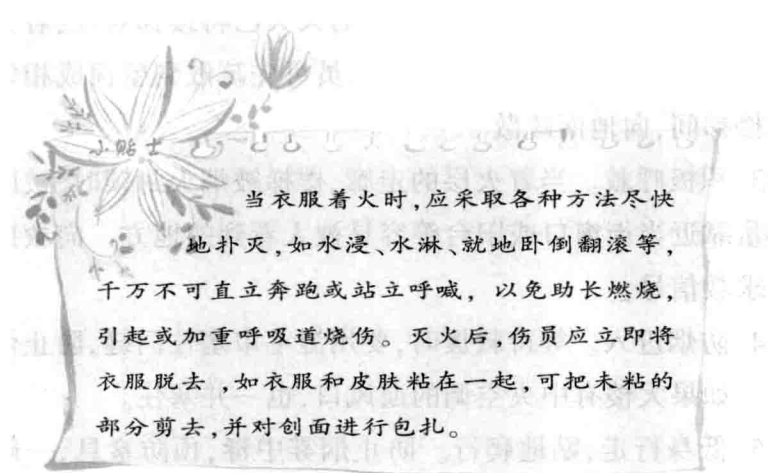
6. 三层以下可抛软物至楼下,跳楼逃生。处在三层以下的被困位置,当火势危及生命,又无其他方法可自救时,可采用这个方法。较高楼层可选用窗帘、被单、绳索连接逃生。

7. 及时报警。无论身在何地,请一定要记住,不可因惊慌失措而忘记报警。

8. 向上逃离。低楼层发生火灾后,如果上层的人都往下跑,反而会给救援增加困难。正确的做法是向上层逃离,不能因清理行李和贵重物品而延误时间。

9. 关门开窗。起火后,如果逃生通道受阻,应迅速关上房门,打开窗户,设法逃生,不能盲目从窗口向下跳。当困在房内无法逃出,应用湿毛巾或其他干净的织物捂住口鼻,阻挡烟气侵袭,耐心等待救援,并想方设法报警呼救。

10. 勿乘电梯,走下楼梯。高层建筑的供电系统在火灾时随时可能断电,乘电梯就会被关在里面,直接威胁到人的生命,所以,火场逃生千万不要乘电梯。



小贴士

当衣服着火时,应采取各种方法尽快地扑灭,如水浸、水淋、就地卧倒翻滚等,千万不可直立奔跑或站立呼喊,以免助长燃烧,引起或加重呼吸道烧伤。灭火后,伤员应立即将衣服脱去,如衣服和皮肤粘在一起,可把未粘的部分剪去,并对创面进行包扎。

二、家庭火灾事故

(一)家庭用油着火了怎么办

以食用油为主的家庭常用油若使用不当,容易着火。刚起火时,将切好的蔬菜放入锅中是最简单且不浪费的方法。起火时,要立即用锅盖盖住油锅将火窒息,还可以用砂土、湿棉被、湿毛毯等盖上,或用泡沫灭火器、干粉灭火器扑灭。

(二)家庭液化石油气罐着火了怎么办

家用液化石油气罐着火时,灭火的关键是切断气源。无论是气罐的胶管还是角阀口漏气起火,只要将角阀关闭,火焰就会很快熄灭。火焰不大,可用湿毛巾关闭角阀。着火时间较长,角阀失灵时,可以用湿毛巾等猛力抽打火焰根部,或抓一把干粉灭火剂,顺着火焰喷出的方向撒向火焰。火扑灭后,用湿毛巾、肥皂、黄泥等将漏气处堵住,把液化气罐迅速搬到室外空旷处,交有关部门处理。

(三)家庭的电器着火了怎么办

如果发生电器火灾,首先要切断电源,再使用干粉、二氧化碳灭火器扑救,切忌用水扑救,以免触电。应当注意,保险丝熔断是用



电过量的警告,不能换用更粗的保险丝,以免短路时不能及时熔断,引起电线着火。一些家庭在衣柜内装设电灯烘烤衣物,这种做法不可取。同样的道理,电暖炉旁也不要放置易燃物品。

(四)家中火灾如何自救

最关键的是立即报警并积极扑救,以使消防队迅速赶到,及早扑灭火灾。决不能只顾灭火或抢救物品而忘记报警,贻误时机,使本该及时扑灭的小火酿成大灾。

在有人被围困的情况下要先救人。救人时,必须重点抢救老人、儿童和受火灾威胁最大的人。如果不能确定火场内是否有人,应尽快查找,不可掉以轻心。自家起火或火从外部烧起来时,要根据火势情况,组织家庭成员及时疏散到安全地点。

家中失火时要尽一切可能逃到屋外,远离火场,保全自己。达到此目的应做到以下几点:

1. 开门之时,先用手背碰一下门把。如果门把烫手,或门隙有烟冒进来,切勿开门。

2. 若门把不烫手,则可打开一道缝以观察可否出去。用脚抵住门下方,防止热气流把门冲开。如门外起火,开门会鼓起阵风,助长火势,打开门窗则形同用扇扇火,应尽可能把全部门窗关上。

3. 匍匐前行,浓烟从上往下扩散,越接近地面,浓烟越稀薄,呼吸较容易,视野也较清晰。

4. 如果出口堵塞了,则要试着打开窗或走到阳台上,走出阳台时要随手关好阳台门。

5. 如果居住在楼上,而该楼层离地不太高,落点又不是硬地,可抓住窗沿悬身窗外伸直双臂以缩短与地面之间的距离。这样做虽然可能造成肢体的扭伤和骨折,但这毕竟是主动求生。在跳下前,先松开一只手,用这只手及双脚撑一撑离开墙面跳下。在确实无其

他办法时,才可从高处下跳。最好利用一些身边一切有用的东西(如被单、床单等物)撕开连接成长绳并拴在家具上,顺绳爬到地上。

6. 如果要破窗逃生,可用顺手抓到的东西(较硬之物)砸碎玻璃,把窗口碎玻璃片弄干净,然后顺窗口逃生。如无计可施则关上房门,打开窗户,大声呼救。

7. 在阳台求救,应先关好与室内相通的门窗,一面等候救援,一面设法阻止火势蔓延。

8. 向木材及门窗泼水防止火势蔓延。用湿布堵住门窗、门缝,以阻止浓烟和火焰进入房间。邻室起火,不要开门,应从窗户、阳台转移出去。如贸然开门,热气浓烟可乘虚而入,使人窒息。睡眠中突然发现起火,不要惊慌,应趴在地上匍匐前进,不要大口喘气,呼吸要细小。

9. 失火时,应尽可能利用室内的水和湿毛巾、布织物等掩住口鼻。如携婴儿撤离,可用湿布蒙住婴儿的脸,用手挟着,快跑或爬行而出。



每种灭火器在其说明中都会介绍其适用火灾的范围,这些范围通常用字母表示,所以我们有必要了解每个字母所代表的火灾种类。火灾依据物质燃烧特性,可划分为A、B、C、D、E五类。

A类火灾:指固体物质火灾。这种物质往往具有有机物质性质,一般在燃烧时产生灼热的余烬。如木材、煤、棉、毛、麻、纸张等火灾。

B类火灾:指液体火灾和可熔化的固体物质火灾。如汽油、煤油、柴油、原油、甲醇、乙醇、沥青、石蜡等火灾。

C类火灾:指气体火灾。如煤气、天然气、甲烷、乙烷、丙烷、氢气等火灾。

D类火灾:指金属火灾。如钾、钠、镁、铝镁合金等火灾。

E类火灾:指带电物体和精密仪器等物质的火灾。



洪水

在我国,大约三分之二的国土面积存在着不同类型和不同危害程度的洪水灾害可能。洪水的巨大破坏力往往会在瞬间给人们的生命财产安全造成损害,因而,防范和躲避洪水灾害就应该是我们每一个人的安全必修课程之一。

一、洪水袭来前该做哪些准备

1. 当洪水袭来时,对于身在受灾地区范围之内的人们,迫在眉睫的问题就是迅速转移。政府部门会在洪水到来前,提前发出灾害预警,此外还会通过广播、电视等多种手段不间断地向受到洪水威胁的群众传达转移通知,包括转移方式、转移路线和安置地点等内容。

2. 接到转移通知后,群众应该服从当地政府或社区的安排部署,有序地进行人员和财产的转移。应该重点指出的是,在向安全