



家庭案头丛书

实用

Shiyong
Yingjidaquan

应急大全

周范林◎编著



- 自我防护篇
- 交通安全篇
- 遇险求生篇
- 意外创伤篇
- 突发急症篇
- 中毒急救篇
- 抗灾解救篇



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

实用应急大全

编 著：周范林

参编人员：袁晓春 周 洁 童 琦
张勇华 董 芹 朱新娣
汤丽英 袁 婷 童 沁

东南大学出版社
· 南京 ·

内 容 简 介

在日常生活中,不免会出现一些难以预料的突发事件,诸如:突然发生火灾或水灾怎么办、电器起火怎么办、油锅起火怎么办、汽车轮胎打滑怎么办、高速行驶时制动器失灵怎么办、旅游时发生高山反应怎么办、困在电梯内怎么办、风雨中迷路了怎么办、异物入眼怎么办、误吞异物怎么办、游泳时抽筋怎么办、被毒蛇咬伤怎么办、食物中毒怎么办、食物过敏怎么办、洗澡时突然晕倒怎么办、患急性阑尾炎怎么办、女性遇到性讹诈怎么办、遇到醉汉骚扰怎么办、被歹徒偷袭怎么办、被人绑架怎么办……这些,都在书中介绍了相应的最佳处理方法。

本书由抗灾解救篇、交通安全篇、遇险求生篇、意外创伤篇、动物伤害篇、中毒急救篇、突发急症篇、男女保健篇、自我防护篇、核化武器篇 10 个篇章和附录组成。内容全面实用,是普通家庭不可多得的一本实用工具书。

图书在版编目(CIP)数据

实用应急大全/周范林编著. —南京:东南大学出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5641-4802-7

I. ①实… II. ①周… III. ①安全教育 IV. ①X925

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 053552 号

实用应急大全

出版发行: 东南大学出版社

社 址: 南京市四牌楼 2 号 邮编: 210096

出 版 人: 江建中

责任编辑: 史建农

网 址: <http://www.seupress.com>

电子邮箱: press@seupress.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 常州市武进第三印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 23.5

字 数: 572 千字

版 次: 2014 年 4 月第 1 版

印 次: 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5641-4802-7

定 价: 46.00 元

(本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系。电话:025-83791830)

目 录

第一章 抗灾解救篇	1	高层建筑发生火灾怎么办	21
在学校遇到地震怎么办	1	地面商场发生火灾怎么办	22
在公共场所遇到地震怎么办	1	地下商场发生火灾怎么办	23
在厂矿企业遇到地震怎么办	2	影剧院发生火灾怎么办	23
在楼房内遇到地震怎么办	2	厂矿发生火灾怎么办	24
在单门独院的房屋内遇到地震怎么办	3	旅客列车行驶过程中发生火灾怎么办	24
在平房内遇到地震怎么办	4	客船发生火灾怎么办	25
在室外遇到地震怎么办	4	汽车行驶过程中着火怎么办	25
车辆行驶过程中遇到地震怎么办	5	电器失火怎么办	26
地震后要自救怎么办	6	家中失火怎么办	27
地震后要救人怎么办	7	油锅起火怎么办	29
地震后发生海啸怎么办	8	液化石油气着火怎么办	29
遇到泥石流怎么办	9	身上衣服着火怎么办	30
遭遇滑坡危险怎么办	10	失火现场有人要救怎么办	31
被塌方掩埋身体怎么办	10	被烟雾围困怎么办	31
发生水灾怎么办	11	第二章 交通安全篇	32
突遇暴风雨怎么办	12	遭遇车祸怎么办	32
遇到山洪暴发怎么办	12	汽车翻车怎么办	34
遇到台风袭击怎么办	13	汽车掉进水里怎么办	34
遇到龙卷风袭击怎么办	13	机动车撞人了怎么办	35
困在暴风雪中怎么办	14	车祸后救人与自救怎么办	35
发生雪灾怎么办	14	汽车在铁路道口抛锚怎么办	36
发生雪崩怎么办	15	汽车在公路上抛锚怎么办	37
雪地遇阻怎么办	16	高速行驶时制动器失灵怎么办	37
发生雪盲怎么办	16	汽车轮胎打滑怎么办	38
遇到冰雹灾害怎么办	17	汽车陷在泥坑和雪堆中怎么办	39
航行的船舶遇上风暴怎么办	17	汽车突然驶进雾浓的地方怎么办	40
遇到火山喷发怎么办	17	汽车行经积满水的道路怎么办	40
遭遇沙尘暴怎么办	18	乘长途车急刹车怎么办	40
遭遇雷击怎么办	18		
发生森林大火怎么办	19		
住的宾馆发生火灾怎么办	20		

汽车行驶过程中轮胎漏气、爆裂怎么办	41	面对寻衅闹事者怎么办	68
旅途中遇到交通意外怎么办	42	困在电梯内怎么办	69
骑摩托车发生交通事故怎么办	42	白天迷路了怎么办	69
骑自行车遇到紧急情况怎么办	42	黑夜迷路了怎么办	70
要躲避迎面来车怎么办	43	雪天迷路了怎么办	71
火车上遇有紧急情况怎么办	43	风雨中迷路了怎么办	71
遇到火车相撞事故怎么办	44	暴雨中驾车遇险怎么办	71
地铁发生意外事故怎么办	44	第四章 意外创伤篇	73
遭遇歹徒劫机怎么办	45	异物入眼怎么办	73
发生空难事故怎么办	46	异物入耳怎么办	74
第三章 遇险求生篇	48	异物入鼻怎么办	75
发生矿难怎么办	48	异物卡喉怎么办	76
发生沉船事故怎么办	48	异物进入气管怎么办	77
乘船不慎落水怎么办	50	误吞异物怎么办	78
不慎掉进冰窟怎么办	50	不慎噎食怎么办	79
帆船搁浅怎么办	52	异物进入尿道怎么办	79
小船翻船后怎么办	52	异物进入阴道内怎么办	80
海上漂流出现危险怎么办	52	颅底骨折怎么办	80
潮水断路后怎么办	53	颈椎骨折怎么办	81
海上遇险者落荒孤岛怎么办	53	锁骨骨折怎么办	81
遇上海盗怎么办	53	肋骨骨折怎么办	82
水中遇到鲨鱼怎么办	54	上肢骨折怎么办	82
在海滨要生存无食物怎么办	55	下肢骨折怎么办	83
被河水所困怎么办	55	骨盆骨折怎么办	84
困于荒野怎么办	56	腰部扭伤怎么办	85
被困山地怎么办	59	膝部扭伤怎么办	86
野外露营遇险怎么办	59	急性踝关节扭伤怎么办	86
野外遇险需求救怎么办	60	头皮撕脱伤怎么办	87
野外求生无水怎么办	60	头皮血肿怎么办	88
身置寒冷地带怎么办	62	头皮裂伤怎么办	88
登山遇险怎么办	63	头部意外受伤怎么办	88
旅游时发生高山反应怎么办	64	面部出血怎么办	89
被困在沙漠中怎么办	65	颅脑外伤怎么办	89
身陷沼泽怎么办	65	脑震荡怎么办	90
陷于野外洞穴中怎么办	66	眼睛被灼伤怎么办	90
碰上狂热人流面临被踩踏怎么办	67	眼睛外伤怎么办	91
		鼻子受伤怎么办	93
		口腔受伤出血怎么办	93

下巴脱臼怎么办	94	注射后臀部有硬块怎么办	119
颈部外伤怎么办	94	发现有人自缢怎么办	119
落枕怎么办	95	发现有人刎颈怎么办	119
肩关节脱位怎么办	96	发现有人触电怎么办	120
脊椎损伤怎么办	97	跌入井中怎么办	120
胸部受伤怎么办	97	游泳时抽筋怎么办	121
腹部受伤怎么办	98	发现有人溺水怎么办	122
背部受伤怎么办	99	被溺水者缠住怎么办	123
腰部损伤怎么办	99	游泳时遇到激浪怎么办	124
男性外阴及尿道损伤怎么办	100	游泳发生意外怎么办	124
女性外阴血肿怎么办	100	在江河中游泳遇险怎么办	125
手指甲受伤怎么办	100	滑雪出现意外怎么办	126
打排球戳伤了手指怎么办	102	大雾天气要外出怎么办	127
手上生了倒刺怎么办	102	被冻伤怎么办	127
手指被夹伤怎么办	102	全身冻僵怎么办	128
手部损伤怎么办	103	脚被自行车轮钢丝轧伤怎么办	128
手腕脱臼怎么办	104	第五章 动物伤害篇	130
割脉受伤怎么办	104	被毒蛇咬伤怎么办	130
膝部受伤怎么办	105	被蜂蜇伤怎么办	131
肘关节脱位怎么办	105	被蜈蚣咬伤怎么办	132
髋关节脱位怎么办	105	被蝎子蜇伤怎么办	133
跟腱断裂怎么办	106	被蚂蟥咬伤怎么办	133
脚跟被皮鞋磨破了怎么办	106	被毒蜘蛛咬伤怎么办	134
肌肉拉伤怎么办	106	被蝉蜇伤怎么办	134
小腿抽筋怎么办	107	被刺毛虫蜇伤怎么办	135
皮肤烧烫伤怎么办	108	被蚊虫叮咬怎么办	136
皮肤被割伤与擦伤怎么办	109	被甲鱼及乌龟咬住怎么办	136
皮肤被刮刀刮伤怎么办	110	被海蜇蜇伤怎么办	137
被刀砍伤怎么办	111	被老鼠咬伤怎么办	137
被歹徒毆伤怎么办	111	被牛角顶伤怎么办	138
中枪弹伤怎么办	112	被狗咬伤怎么办	138
被挤压致伤怎么办	112	被猫抓伤咬伤怎么办	139
被刺伤怎么办	112	被牲畜咬伤怎么办	140
从高处跌落怎么办	114	被牲畜踢伤怎么办	140
肢体断离怎么办	115	在野外遇到野兽怎么办	140
老年人跌倒怎么办	116	第六章 中毒急救篇	142
跌跤肿痛怎么办	117	细菌性食物中毒怎么办	142
青肿淤伤怎么办	117		
被鞭炮炸伤怎么办	118		

- | | | | |
|------------------|-----|------------|-----|
| 吃霉变食物中毒怎么办 | 142 | 中暑怎么办 | 163 |
| 误食霉变甘蔗中毒怎么办 | 143 | 休克怎么办 | 164 |
| 食用变质咸菜中毒怎么办 | 143 | 吞咽困难怎么办 | 165 |
| 食河豚中毒怎么办 | 144 | 发热怎么办 | 165 |
| 误食鱼胆中毒怎么办 | 144 | 上腹部痛怎么办 | 167 |
| 蟾蜍毒液中毒怎么办 | 144 | 呕吐怎么办 | 168 |
| 食蟹中毒怎么办 | 145 | 呕血怎么办 | 168 |
| 酒精中毒怎么办 | 146 | 发生咳血怎么办 | 169 |
| 误食毒蕈中毒怎么办 | 147 | 患急性支气管炎怎么办 | 170 |
| 食马铃薯中毒怎么办 | 147 | 咳嗽怎么办 | 171 |
| 食白果中毒怎么办 | 148 | 哮喘怎么办 | 172 |
| 食四季豆中毒怎么办 | 148 | 患肺炎怎么办 | 173 |
| 食苦杏仁中毒怎么办 | 149 | 急性腹痛怎么办 | 174 |
| 食棉籽油中毒怎么办 | 149 | 急性肠道梗阻怎么办 | 175 |
| 食人参中毒怎么办 | 150 | 患急性胃炎怎么办 | 175 |
| 食鲜黄花菜中毒怎么办 | 150 | 患急性胃肠炎怎么办 | 176 |
| 食菠萝过敏怎么办 | 150 | 胃痉挛怎么办 | 177 |
| 误食蓖麻子中毒怎么办 | 151 | 便秘怎么办 | 177 |
| 农药中毒怎么办 | 151 | 急性消化道出血怎么办 | 180 |
| 服安眠药中毒怎么办 | 152 | 腹泻怎么办 | 180 |
| 服错药物中毒怎么办 | 152 | 患细菌性痢疾怎么办 | 181 |
| 鼠药中毒怎么办 | 153 | 水土不服怎么办 | 183 |
| 碘中毒怎么办 | 153 | 患急性胆囊炎怎么办 | 184 |
| 沥青中毒怎么办 | 154 | 患病毒性肝炎怎么办 | 185 |
| 强酸中毒怎么办 | 154 | 患胰腺炎怎么办 | 186 |
| 强碱中毒怎么办 | 155 | 患急性阑尾炎怎么办 | 186 |
| 硫化氢中毒怎么办 | 155 | 患肾炎怎么办 | 187 |
| 砒霜中毒怎么办 | 155 | 患冠心病怎么办 | 188 |
| 地窖窒息怎么办 | 156 | 患心绞痛怎么办 | 190 |
| 煤气中毒怎么办 | 157 | 患心肌炎怎么办 | 192 |
| 沼气中毒怎么办 | 158 | 患心悸怎么办 | 193 |
| 急救服毒自杀者怎么办 | 159 | 患心肌梗死怎么办 | 193 |
| | | 患高血压怎么办 | 194 |
| 第七章 突发急症篇 | 160 | 中风怎么办 | 197 |
| 感觉呼吸困难怎么办 | 160 | 患晕动病怎么办 | 200 |
| 呼吸骤停怎么办 | 161 | 患美尼尔氏病怎么办 | 201 |
| 突发眩晕怎么办 | 161 | 癌症疼痛怎么办 | 202 |
| 突然晕厥怎么办 | 162 | 挤车后胸痛怎么办 | 203 |
| 洗澡时突然晕倒怎么办 | 163 | 眼睛充血怎么办 | 203 |

患急性结膜炎怎么办	204	患足癣怎么办	237
患麦粒肿怎么办	205	患花斑癣怎么办	238
患沙眼病怎么办	206	患日光性皮炎怎么办	239
耳朵痛怎么办	206	患油彩皮炎怎么办	239
耳道进水怎么办	207	患脂溢性皮炎怎么办	240
患急性鼻炎怎么办	207	患染发皮炎怎么办	240
鼻出血怎么办	208	患神经性皮炎怎么办	241
鼻塞怎么办	209	患接触性皮炎怎么办	241
声音嘶哑怎么办	210	患稻田皮炎怎么办	242
咽喉发炎怎么办	211	患菜农皮炎怎么办	242
患急性扁桃体炎怎么办	212	患桑毛虫皮炎怎么办	243
患口腔溃疡怎么办	212	患麦芒皮炎怎么办	243
患牙周炎怎么办	214	外阴瘙痒怎么办	243
患牙龈炎怎么办	215	肛门瘙痒怎么办	244
牙痛怎么办	216	老年皮肤瘙痒怎么办	245
患颈椎病怎么办	217	皮肤湿疹怎么办	245
患肩周炎怎么办	219	患药疹怎么办	246
背痛怎么办	220	患风疹怎么办	247
腰肌劳损怎么办	221	患麻疹怎么办	247
腰痛怎么办	222	患荨麻疹怎么办	248
肛裂怎么办	224	手掌脱皮怎么办	249
脱肛怎么办	224	手足皲裂怎么办	249
痔疮手术后大出血怎么办	225	患疥疮怎么办	250
膝盖痛怎么办	225	患水痘怎么办	251
下肢静脉曲张怎么办	226	患甲沟炎怎么办	251
曲张的静脉破裂怎么办	227	患鱼鳞病怎么办	252
足跟痛怎么办	228	患丹毒怎么办	253
患腱鞘炎怎么办	229	生了褥疮怎么办	253
皮肤被晒伤怎么办	229	生了痱子怎么办	254
皮肤被碱灼伤怎么办	231	生了冻疮怎么办	255
患痤疮怎么办	231	贴橡皮膏处起水泡怎么办	256
患毛囊炎怎么办	232		
患脓疱疮怎么办	233	第八章 男女保健篇	257
患带状疱疹怎么办	233	房事晕厥怎么办	257
患唇疱疹怎么办	234	婚恋热吻发生晕厥怎么办	257
皮肤上生疖子怎么办	235	男性性功能发生障碍怎么办	258
手足上有了水疱怎么办	235	阳痿怎么办	258
患银屑病怎么办	236	早泄怎么办	260
患头癣怎么办	237	经常遗精怎么办	261

- 包皮嵌顿怎么办 262
- 睾丸疼痛怎么办 263
- 逆行射精怎么办 263
- 不能射精怎么办 264
- 射精疼痛怎么办 264
- 出现血精怎么办 265
- 阴茎“折断”怎么办 265
- 阴茎异常勃起怎么办 266
- 缩阳症怎么办 266
- 前列腺肥大怎么办 267
- 患急性前列腺炎怎么办 269
- 阴道痉挛怎么办 270
- 新婚性交后出血怎么办 271
- 发现阴道流血怎么办 272
- 功能失调性子宫出血怎么办 273
- 白带异常怎么办 274
- 女性性欲亢进怎么办 275
- 性欲冷淡怎么办 275
- 性交阴痛怎么办 277
- 女性倒经怎么办 277
- 女性停经怎么办 278
- 女性闭经怎么办 279
- 女性痛经怎么办 280
- 月经不调怎么办 283
- 妊娠呕吐怎么办 284
- 妊娠水肿怎么办 285
- 胎位不正怎么办 286
- 早产怎么办 287
- 有流产迹象怎么办 287
- 习惯性流产怎么办 288
- 人工流产怎么办 289
- 紧急分娩怎么办 289
- 会阴切口疼痛怎么办 290
- 产后出血怎么办 291
- 产后腹痛怎么办 291
- 产后缺乳怎么办 292
- 产后便秘怎么办 293
- 产后高烧不退怎么办 294
- 产后尿潴留怎么办 294
- 患子宫脱垂怎么办 294
- 患宫颈糜烂怎么办 296
- 患盆腔炎怎么办 296
- 患霉菌性阴道炎怎么办 297
- 患滴虫阴道炎怎么办 297
- 老年性阴道炎怎么办 298
- 避孕套过敏怎么办 299
- 精液过敏怎么办 299
- 欲改正手淫习惯怎么办 300
- 患有不孕症怎么办 300
- 乳房不适怎么办 301
- 乳房下垂怎么办 301
- 患急性乳腺炎怎么办 302
- 排尿性晕厥怎么办 303
- 第九章 自我防护篇** 304
- 女性欲遭色狼强奸怎么办 304
- 女性遇到性讹诈怎么办 307
- 女性被劫持后怎么办 307
- 女性遭受强奸后怎么办 308
- 女性遭性骚扰怎么办 309
- 热恋男女遇到流氓骚扰怎么办 311
- 青年女性夜行时遇到拦路者怎么办
..... 312
- 遇到醉汉骚扰怎么办 313
- 遇到露阴癖者怎么办 313
- 被歹徒拳击面部怎么办 314
- 被歹徒抓住头发怎么办 314
- 被歹徒抓住衣领怎么办 315
- 被歹徒锁住咽喉怎么办 315
- 被歹徒抓住肩部怎么办 316
- 被歹徒袭击胸部怎么办 316
- 被歹徒抱住腰部怎么办 317
- 被歹徒抓住腰带怎么办 317
- 歹徒向腹部踢来怎么办 317
- 被歹徒抓住手部怎么办 318
- 被歹徒抓住裆部怎么办 319
- 被歹徒抱住腿部怎么办 319
- 被歹徒压住身体怎么办 319

遭遇歹徒持刀行凶怎么办	320	在家中或商店遇劫怎么办	338
遭遇歹徒持棍棒攻击怎么办	321	乘公共汽车遇上扒手怎么办	339
遭遇持枪歹徒袭击怎么办	321	在外发现被盗怎么办	340
身处歹徒设置爆炸物的现场怎么办	322	第十章 核化武器篇	341
被歹徒用肘部攻击怎么办	322	遇到空袭怎么办	341
在椅子上被歹徒抓住怎么办	323	遭遇原子武器爆炸怎么办	341
被两个歹徒劫住怎么办	323	遭遇重大核事件怎么办	342
被歹徒偷袭怎么办	323	遭遇炸弹爆炸怎么办	343
旅行时遇到歹徒侵害怎么办	324	遭遇化学武器袭击怎么办	344
歹徒入室抢劫怎么办	324	遭遇生物武器袭击怎么办	344
歹徒欲抢皮包怎么办	325	遭遇突发事件怎么办	345
遇到歹徒徒手攻击怎么办	325	附录	346
孤身一人面对暴徒怎么办	326	人工呼吸急救法	346
被歹徒扭住怎么办	326	心脏按压急救法	346
骑自行车被歹徒截击怎么办	327	患者给氧抢救法	346
两名女性遇到路劫时怎么办	327	掌握洗胃抢救法	347
青年女性一人在家遇到歹徒怎么办	328	掌握急救止血法	348
歹徒用手捂你口鼻时怎么办	328	掌握急救包扎法	349
在不同场合遭歹徒围攻怎么办	328	正确搬运患者法	349
老年人遇到歹徒怎么办	329	发病的应急姿势	351
在楼梯上遇到歹徒袭击怎么办	330	急救巧用人中穴	351
在电梯里遭受歹徒侵扰怎么办	330	人体的要害部位	351
在树林中受到歹徒袭击怎么办	330	正确掌握冷敷法	352
在外地遇到坏人讹诈怎么办	331	正确掌握热敷法	352
遭遇歹徒捆绑怎么办	331	掌握酒精擦浴法	353
被人绑架怎么办	332	正确急救八注意	353
亲人被绑架怎么办	333	急救护理十要点	354
遇到打劫怎么办	334	患者的饮食要求	354
司机遭到歹徒侵袭怎么办	334	按摩的指法种种	355
在街头遇袭怎么办	336	需要掌握的穴位	356
出行在外遭遇抢劫怎么办	336	参考文献	365
有陌生人敲门怎么办	337		

子或坚固的物品,然后再仔细地寻找出口。在因停电四周漆黑一片的情况下,应该寻找紧急备用灯或指示灯,以灯光来确定自己的位置和出口的方位。

当在体育馆观看比赛时发生地震,应该听从指挥,有秩序地从看台向场地中央疏散。但往往很少会有这种理想的情况,大多数是一片混乱的景象,整个场面乱作一团。这时极易发生挤压踩踏等伤亡事故。当被卷入混乱的人流中不能动弹时,首先要正确呼吸,用背和肩承受外来的压力。随着人流的移动经常使身体活动活动,特别应该注意不要被挤到墙壁、栅栏旁边去。如有可能,要尽快远离人流。最好趁早将领带和衬衫解松。手插口袋是极其危险的,双手应随时做好防御的准备。在处于混乱状态的人群中,最必要的自我防御方法是要与自己的恐惧心理作斗争。在这种情况下,要判断出怎样才能不被卷入混乱的人流中去。要冷静地观察,选定自己的避难路线,然后再采取行动。

地震时,由于自来水管遭受破坏,地铁站等地下建筑很可能发生浸水,此时不要惊慌失措,应该沿着墙壁朝出口处移动。如果停电一片漆黑时,应该按照应急指示灯的指示来确认自己的位置和出口的方位。

地震后,要注意收听广播和通告,迅速而有秩序地撤离,并马上开展自救、互救;抬出重患者,对被玻璃划伤或砸压伤者要立即进行止血、包扎,对呼吸困难者立即进行人工呼吸。

在厂矿企业遇到地震怎么办

在车间生产岗位上遇到地震时,应该当机立断,就地避震。迅速关闭易燃、易爆和有毒气体的阀门,及时降低高温、高压管道的温度和压力,关闭运转设备。立即躲在车床、机床及较高大设备下,不可惊慌乱跑。

【应急措施】 地震时在井下作业的,千万不可站在洞口、井口、洞内交叉口、丁字接头、断面变化和通道拐弯等部位,支撑的巷道也比那里安全。地震时不要急于向外跑,否则人们拥塞在井口处,一旦塌方,或井口倒塌,就会造成更大的伤亡。

地震发生后,矿井下可能会引起其他的次生灾害,如动力机械系统及通信、照明系统破坏而引起的井下水灾、井下瓦斯浓度升高等,将直接威胁着井下人员的安全。因此,地震后井下人员要尽快撤离,转移到较高的相对安全位置。

【友情提醒】 地震时,在矿井下身处绝境的人,只要意志顽强,头脑冷静,采取得当的行动,就有可能延长生命,得到救援。

在楼房内遇到地震怎么办

地震发生时,从感到大地震动到发生强烈地震,常常只有几秒钟的时间,开始是发生小规模纵波震动,接着是横波震动。人们要想从楼上特别是高层下到楼下开阔地带,时间肯定不够,尤其是在拥挤的城市,房屋鳞次栉比,很少有空地可躲避。

【应急措施】 大地震来袭时,为确保逃生通道的畅通,首先应立即打开门窗并用椅子、家具卡住。一定要把避难处门扇打开,以免门扇被震歪。

大声提醒周围人员以保护自身安全为首任,勿慌张进出建筑物,远离窗户、玻璃、吊灯、高大家具等危险坠落物,并就地寻求避难点。

千万不要盲目外逃,更不可跳楼。由于楼房设计具有一定的抗震性,地震时多不会发生全面倒塌。所以应该降低重心,就近躲在各种支撑墙附近可形成三角空间的地方,轻易跳楼、盲目外逃,只会造成更多意外的损伤。

尽量避免接近外墙和墙体薄弱处,如门窗附近。避免站在房间中央,不要把身子伸出窗外,更不要往阳台上跑。因为,发生地震时,建筑物的地基可能下沉,整个建筑物将会倾斜,屋檐和阳台等附属建筑塌落的可能性很大。可以缩身躲在牢固的桌子或床下,或紧靠沙发趴下。趴下时,头靠近墙,闭上眼、嘴,用鼻子呼吸。选择走道站稳靠在墙边,要尽量降低重心。或者到有一定支撑物的小房间、厨房、卫生间躲避,因为这些地方的结合力强,尤其是管道的经过处,有较大的支撑力,抗震系数较大。

高层建筑,地震摇晃剧烈时若要走动,应该抓住某些固定物,如管道、柱子或某件固定的家具,以免晃倒受伤。避险的过程中,不要忘记保护头部,可利用毛毯、棉垫、书刊等遮盖住头部,以免被震落下的屋顶灯、高处放置的杂物等砸伤。

地震过后,要迅速撤离。撤离时要走楼梯,千万不要乘电梯,防止被困和被挤压。如恰巧在电梯间内,应该立即在最近的楼层停下来,并马上离开。停下之前,应迅速蹲下并靠电梯间壁,以免被撞伤。

随手关闭使用中的电源及火源,以防火灾发生。使用中的电熨斗、烤面包机等电器用品,要立刻拔掉插头。照明要用手电筒,不能用油灯、火柴、蜡烛、打火机等,特别是发现有液化气或煤气泄漏时,更不能点火。同时,要用浸湿的手帕、毛巾、衣物等捂住口鼻,以免发生中毒。

若地震时被砸伤或压在倒塌物体下面时,应撕下衣物包扎止血并在震后设法脱离困境。

【友情提醒】 不使用电梯,要远离高大建筑,不要再返回建筑物内取物品,因为可能发生余震,使建筑物坍塌。

在单门独院的房屋内遇到地震怎么办

单门独院的房屋通常是木造或砖木结构的,也不很高,如果房屋倒塌,其倒塌向下的力量不是很大。如果发生地震,可视情况紧急躲入坚固的桌子、台子或床下,即使天花板掉落,也不至于将桌子或台子都压破。

【应急措施】 一定要关闭火源。因为在这类房屋中发生火灾的危险比地震本身还要可怕。

确保安全出口很重要,在躲过第一次地震后,应迅速开启门或窗户,有时候,门窗会因房子歪塌而打不开,这时应将门、窗的玻璃击碎,并将玻璃碴剔除干净,迅速逃出室外,以躲避可能发生的余震和房屋事后倒塌。

若在洗浴中途发生地震,一般来说,浴室空间狭小,有柱子和墙壁支撑,其安全性要高于客厅或卧室。如果没有很好的逃出机会,可就近在浴盆或墙角蹲下,用硬物保护头部,警惕地观察四周的情况,并机智地采取躲避措施。在厕所中的情况与在浴室里相同。但应将门打开,防止震后门打不开而失去逃生的机会。

如果是在睡梦中惊醒,应迅速躲进床下,并扯床上的被、褥、枕头等物保护头部。

在平房内遇到地震怎么办

一般来说,平房和居民自建的小楼,大多抗震能力较差,发生地震时,极易倾倒。发生地震时要镇静沉着,不要惊慌失措,更不要恐惧。

【应急措施】 如果正在用火做饭时发生地震,应先关掉气阀或将火熄灭后再就近避震。在看电视或用其他电器时,应先切断电源,再迅速躲避,以防发生火灾。

可从门口、窗户尽可能冲出房屋,逃到户外,以免被房梁砸伤。来不及逃出时,应立即缩身躲到坚固的桌下、床下或蹲到墙根下(勿靠近窗户)。如果房屋、围墙、门垛不高而院子又比较宽敞,那么也可头顶被褥、枕头或安全帽,到院子中心躲避,防止被砖瓦砸伤。

在大地抖动一阵之后的短暂平息中,要迅速拉断电闸、浇灭炉火,关闭煤气、液化气阀门,然后向安全区域转移。

户外的人要停留在较宽阔的地带,应注意避开高压线、变压器及高大建筑物,不要进入小巷。在地动时间内或建筑物倒塌时不宜入室救人,更不可再回到室内取物品。

如果不幸被建筑物压埋,由于平房埋压物有限,首先要稳定自己的情绪,等震后立即呼救或自己扒开一个洞,爬出逃生。

在室外遇到地震怎么办

在城市地震中,室外最主要的危险是广告牌和玻璃等物的坠落,以及建筑物倒塌引起的砸伤。现代城市越来越拥挤,建筑物与建筑物之间间距也越来越小,这种危险与室内相比毫不逊色。

在野外遇到地震时,应避开山边的危险环境,如陡崖、山脚、河边、海边等,找空旷的地方避难。如果在海边,应迅速离开海滩向高处奔跑。

【应急措施】 在商业街或繁华路段,建筑物一般很集中,广告牌和玻璃幕墙很多,一旦发生地震,就会下雨般的掉落,所以一定要往路中央跑。切不可跑回商场等建筑的大厅内,因为这种大厅柱子很少,天花板上的建材与吊灯很易坠落,大厅内的商品陈列柜及大型展示窗等极易倒下。

就地选择开阔地避震,蹲下或趴下,以免摔倒。不要乱跑,避开人多的地方。若遇道路毁损或车流拥塞以致影响乘车避难时,请记住“切勿慌乱,随机应变”。

发现建筑物起火并有浓烟溢出时,要立即采取爬行方式往相反方向或确定之逃生口避难。

如果在路上步行中遇到地震,会使人失去重心,站立不稳,应抢先离开危险地带。在空旷地方或公园里,应该立即躺在空地上,这是比较安全的。千万不要四处奔跑,以免地震时失去平衡而造成伤害。

要避开危险场所,尽可能远离楼房等高大建筑物、有玻璃幕墙的建筑、狭窄的街道、危旧房屋、危墙、过街桥、立交桥、高烟囱、电线杆、变压器、围墙、水塔、路灯、广告牌等,迅速跑向比较宽阔的空地,以免被震倒、震落的危险物砸伤。

在易燃、易爆、有毒等危险品附近,应该立即判断发生地震时的风向,迅速向上风处转

移。如避难时,可将手帕、毛巾等用水浸湿,捂住嘴和鼻子以减少毒气伤害。

在野外要防止山崩、滚石、泥石流、地裂、滑坡等。遇到山崩、滑坡,要向滚石前进方向垂直的侧方跑,切不可顺着滚石方向往山下跑;也可躲在结实的障碍物下,或蹲在地沟、坎下,特别要保护头部。

地震时如果人在森林和树木旁边,应尽快躲到森林中去,树木越多越安全,即使有树木倾倒也会因相互交错而不致倒下伤人。

在山区,尽量跑到所在地的最高点。如果不可能时,可寻找山坡上岗的地方,暂时躲避在后面。千万不要选择危岩下、山洞内和有较大裂隙的地方躲避,以免山崩、塌方时受伤,更不要顺着山坡随滚滚而下的岩石一同往下跑。

在沟渠或江河旁边,应该立即往后撤退,以免地震时被震入江河、溪流之中,同时,这些地方在地震中也容易发生较大的地滑或塌陷。在海边和湖边的人员,更要注意提防海啸和湖震的伤害。在低洼的人员要注意被水淹。

虽说桥梁是比较稳固的建筑物,但也不是绝对安全,应抓紧时间逃到河岸的开阔地带。不可跳入水中,一是有溺死的危险,二是一旦有可燃物漂在河上,几乎就没有逃生的希望。因此,应该立即离开桥身,停留在桥上或躲避于桥下都是十分危险的,因为大桥可能随时被震塌而坠落河中。

车辆行驶过程中遇到地震怎么办

在公共汽车上注意不要跟其他乘客拥挤,因为车内是很安全的,拥挤反而可能会造成事故。待汽车停稳后再有秩序地下车,找一处安全的地方躲避。

【应急措施】正在驾驶小车若感觉车在莫名其妙地摇晃,应有地震的判断。这时不要急于刹车,应逐渐减慢速度后停在路边。车门不要上锁,可打开一条小缝,防止车顶被砸后车门无法打开。不能存在“开车去避难”的想法。因为在地震中开车是非常危险的事。

高速公路上的处理方式与一般城区的处理方式相同。但由于在高速公路上汽车速度很快,容易造成连环追尾事故,因此刹车时要格外小心稳妥。若在高架桥上,应慢速行至下一出口处驶下高架桥。

在行驶的电车、汽车内发生地震,抓牢扶手,以免摔倒或碰伤;降低重心,躲在座位附近,等地震过后再下车。

司机开车时遇到地震,不要在桥上或桥下停留,不要在灯杆、电线、高大建筑下面停留。要小心路上的裂缝、滚石和鼓起的路面。

当地震发生时,列车司机会紧急刹车,疏散旅客。人们朝行车方向坐着时,要将两脚踏住座椅,身体向前倾,两臂护面,双手抱头并且提防上面物体坠落。背朝行车方向坐着的,要两手护住后脑部,抬腿收腹,紧缩身体。也可以迅速躺下,滚进坐席下拉住钢管,脚蹬座椅或车厢,护住头部。

铁轨的耐震性极好,因此地震时的列车或电车是相对安全的地方。如果你遇到这种情况,不可惊慌失措,更不能冒险跳出车外。注意外面的铁路输电线是否已落在地上,以防触电。

地震时地铁是非常安全的地方。逃生的关键是不能跟着人流拥挤。有些铁轨上可能

有输送电流,要防止触电。如果你正在月台,逃生的方法与地下商场相同。注意头部上方是否有沙土落下。

如果乘客在地铁列车中,在没有乘务员和有关人员指示下,不要急于下车,以防高压线路造成触电事故。

当骑在自行车上遇到地震时,会使骑车者重心不稳,左右摇摆,难以控制,此时要敏捷地观察周围的动向,一经确定是地震要赶快下车,按上下道方向顺序停车,就地蹲下。这时一定要注意防止上空飞落物的袭击。

地震后要自救怎么办

地震导致人体损伤及死亡的重要原因有塌方、煤气泄漏、触电、溺水和火灾,其中最多的致伤原因是塌方。伤者被建筑构件砸伤、砸死,甚至掩埋或围困在土石、瓦砾之中,不少伤情严重者还来不及抢救即早期死亡,也有不少人是因为被沙土掩埋窒息而死。若能保持镇静,采取正确的自救方法,可使因地震造成的死亡、伤残大大降低。

【应急措施】 地震波引起的地面水平晃动和上下跳动,致使建筑物有些部分被震松或破坏,此时不要急于转移或搬运东西,以免引起横梁、砖瓦、墙、家具等倒塌而致伤。

要充分利用主震前十几秒钟和主震后的空隙快速行动。地震过程一般是先上下颠,后左右晃,再房倒屋塌。从上下颠开始到房倒屋塌一般只有十几秒钟的时间,要充分利用这十几秒钟的时间采取果断、快速的避震措施。

万一地震时被废墟埋着,首先要沉住气,有坚定的生存毅力,树立生存的信心,千方百计坚持下去,要消除恐惧心理,相信能脱离险地。在地震中有不少人并不是因房屋倒塌而被砸死或挤压致死,而是由于精神崩溃,失去生存的希望,乱喊、乱叫,在极度恐惧中“扼杀”了自己。这是因为,乱喊乱叫会加速新陈代谢,增加氧的消耗,使体力下降,耐受力降低;同时,大喊大叫必定会吸入大量烟尘,易造成窒息,增加不必要的伤亡。

要自查一下身体各处是不是在流血。如果是一般的皮肉小伤,可以不予理睬。但如果身体某处有大量流血,应就近找一些布条、毛巾等物进行自我包扎止血。如果随身带有“防震包”或能找到药的话,可敷一些止血、消毒的药物对伤口进行处理。

拍一拍胸腔、腹部等处,自我感觉一下体内器官有否受伤。如有较强的痛感,应对受伤部分进行有意识地保护,等摆脱现场后,尽快寻找医务人员或医疗机构进行及时的救治。

活动一下脊椎、腰部和四肢,感觉活动时这些部位有没有强烈的错痛感(可能骨折)。如是骨折,可就地寻找一些衣服,加一些硬物,对骨折部位进行临时的夹板处理,待找到专业医护人员再重新处理。如已无法挪动,可就近寻找安全处休息,等待救援。

要仔细观察周围的环境,判断是否仍处在危险中。地震的规律是主震之后还会有较强的余震,有时持续余震的时间还会较长。因此,最好找到一处没有倒塌建筑物或悬挂物的场所,或有比较稳固的三角形支撑结构的场所躲避。

被埋压人员首先要将周围的情况回忆清楚,伺机采取相应的措施,做到充满信心、保存体力、主动脱险。先试着把双手从压埋物中抽出来。如果身边还有空间的话,可以从下面爬出去,或仰面蹭过去。注意不要在不明情况下随意移动身旁的支撑物,以免引起大的坍塌。倒退时,要防止衣服被物体挂住。脱险时要朝有光线和有空气的地方移动。当一人脱

险后,应设法施行互救。

如果你所处的部位离地面不高,可试着沿建筑坚固的楼梯、倒塌物的顶部走下去,同时要用硬物保护自己的头部。

不能脱险时,应设法将手脚挣脱出来,想方设法支撑可能坠落的重物,消除压在身上的物体,应尽量减少体力消耗,不要盲目行动,尽量闭目休息;维持生命,寻找食物和水,无饮用水,可用尿液解渴。尽快捂住口、鼻,防止烟尘窒息,等待救援。

如天气寒冷,要设法御寒保暖,非到万不得已时,不要生火取暖,以免引起火灾。如天气炎热,要设法使自己避免中暑。

保护自己不受新的伤害,如余震发生,环境进一步恶化,等待救援,需要时间,注意保护呼吸道通畅,清除口、鼻的灰土;闻到煤气及起火燃烧的异味,或者灰土太大时,设法用湿的物品捂住口鼻。

如果发现废墟外或楼下有人,应及时向他们发出呼救请求救援。假如你什么也看不见,可以试着呼救,或用石块、砖块等物有规律地敲打预制板、梁柱、下水道铁管等物,发出有节奏的声音以引起救援人员的注意。

【友情提醒】 当接到正式通知有发生地震的可能时,要加固房屋,增设室内支撑物,采取防火、防电措施。要准备食品、手电筒、锤子、撬棍、药品等应急物资。

要迅速而有秩序地离开车间、矿井、剧院、商场、课堂等。疏散时,不要在狭窄的胡同里停留,不要站在高大建筑物、烟囱、围墙以及悬崖陡壁下,也不宜倚靠在电线杆或大树的旁边。不要站在离河流、水渠、水库岸边太近的地方。不要站在加油站、煤气罐、液化气站、高压电线、变压器附近。离开室内时,要迅速关闭煤气、切断电源,随手带上一些食品和水。如不在夏季,最好还能顺手捎上一些御寒保暖物品,以备在外过夜御寒防冻用。

震后通常会发生一定程度疫情,尤其是天气炎热的夏季。因此外伤必须通过消毒处理以保持不受感染。如果没有药物,也可用盐水、浓酒等进行处理,尽管这可能有些疼痛,但都是必需的。

震后的食品和饮水都是极宝贵的物资,可以按少量进食、少量饮用的原则使用,以延长等待救援的时间。

地震后要救人怎么办

地震致伤中死亡率最高的是头面部伤和颅脑损伤,早期死亡率可达30%。上下肢骨折和挤压伤多发,占40%~60%;脊柱骨折占10%~15%。骨折一般是多部位、复合性的,抢救比较困难。腹部外伤只有4%,但易造成内脏大出血而致早期死亡,需及早检出送医院手术急救。

【应急措施】 对开放性创伤、外出血应首先止血,抬高患肢,同时呼救。对开放性骨折,不应做现场复位,以防止组织再度受伤,一般用清洁纱布覆盖创面,做简单固定后再进行转运。不同部位骨折,按不同要求进行固定,并按伤势、伤情进行分类、分级,送医院进一步处理。

遇到大面积创伤者,要保持创面清洁,用干净纱布包扎创面;怀疑有破伤风和细菌感染时,应立即与医院联系,及时诊断和治疗。对大面积创伤和严重创伤者,可口服糖盐水,预

防休克发生。

解救被压人员时,应首先快速使其摆脱被压状态,然后再设法使其摆脱困境,并作医疗急救处理。

救助被埋人员必须争分夺秒,可利用周围器具,竭尽全力清除覆盖物。在救出被埋人员后,应注意清除其口中秽物,不论其呼吸停止多久,均不要放弃作复苏急救的努力。

救人时,要注意听被困人员的呼喊、呻吟、敲击声。要根据房屋结构,先确定被困人员的位置,再行抢救,以防止发生意外伤亡。

先抢救建筑物边沿瓦砾中的幸存者,及时抢救那些容易获救的幸存者,以扩大互救队伍。

救援需讲究方法,首先应使头部暴露,快速清除压在伤者头面部、胸腹部的沙土和口中异物,保持呼吸道通畅。

轻拉患者双足或双手,从缝隙中缓慢将其拽出,注意保持患者脊柱水平轴线及稳定性。对于颈椎和腰椎受伤的人,施救时切忌生拉硬抬。外伤、骨折给予包扎、止血、固定。

从瓦砾中救出患者后及时检查伤情,遇颅脑外伤、神志不清、面色苍白、血压下降、大出血等危重症优先救护,尽快送医院。

因地震的震动和恐怖心理,原有心脏病、高血压病可加重、复发甚至猝死,对此类患者要特别关照。

对于那些一息尚存的危重患者,应尽可能在现场进行救治,然后迅速将其送往医院和医疗点。

【友情提醒】 解救被困人员时,要注意自己所在位置的安全性,尽量避免被已破坏的建筑物砸伤自己和待救人员。

对于埋压废墟中时间较长的幸存者,首先应输送饮料,然后边挖边支撑,注意保护幸存者的眼睛。

地震后发生海啸怎么办

海啸是一种破坏力很大、范围很广的灾害,它对于海岸及船上人员的安全具有严重的威胁,需要及时防范。海边的居民及其他人员,平时应注意收听广播、电视的预报消息,观察海边的潮流动向,把船舶、浮桥等海上漂浮物牢牢地系在坚固的柱子上。

【应急措施】 感觉到强烈的地震或长时间震动时,需要立即离开海岸,快速到高地等安全处避险。

发现有海啸的危险时,如果正在驾车行驶,应尽快离开低洼海岸开到高地上。

万一被海啸卷进海中,需要沉着、冷静,见机行动,因为有可能被第二或第三次涌浪推上岸来。如果正巧被浪推上岸来,应及时抓住地面上牢固的物体,以免被再次卷入海中。

地震海啸发生时假如你在船的甲板上,应马上蹲下并抓住物体,以免被抛入海中。一旦被抛入海中,而又没有可抓之物时,可以将身上衣物作漂浮物,用皮带、领带或手帕将衣服的两个袖口部分或裤子的裤管部分紧紧扎住,使衣服和裤子能够存积空气,然后踩水,将衣服从后向前使劲一摔,使其充气浮起。如果用裤子作浮袋,将身子卧在浮袋上,采用蛙泳是很省力的。如果穿的是裙子,落水后不要将它脱下来,要使裙子的下摆漂到水面,并使其