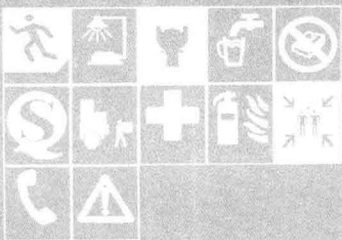




# 家庭应急必备

本书编写组 编

 人民教育出版社



# 家庭应急必备

本书编写组 编



人民教育出版社

责任编辑：侯俊智 邵永忠

封面设计：肖 辉

插 图：李 木 徐寅虎 康丽雅

### 图书在版编目（CIP）数据

家庭应急必备 / 《家庭应急必备》编写组 编.

- 北京：人民出版社，2011.7

ISBN 978-7-01-009857-9

I. ①家… II. ①家… III. ①家庭安全-基本知识

IV. ① X956

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 073424 号

## 家庭应急必备

JIATING YINGJI BIBEI

《家庭应急必备》编写组 编

人民出版社 出版发行

（100706 北京朝阳门内大街 166 号）

环球印刷（北京）有限公司印刷 新华书店经销

2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月北京第 1 次印刷

开本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张：8.375

字数：154 千字 印数：0,000—5,000 册

ISBN 978-7-01-009857-9 定价：18.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话（010）65250042 65289539

## 出版前言

近年来，我国各种自然灾害、各类事故灾难频发，给人民群众的生命财产造成了巨大损失。造成这一结果的原因很多，但我国民众普遍安全意识薄弱、应急自救互救知识与技能缺乏，无疑是一个重要原因。这也是我国在开展积极应对自然灾害、事故灾难，减少生命财产损失的工作中，亟待解决的一个重大问题。为此，我社特编辑出版《家庭应急必备》一书。

本书共分五编，包括：家庭安全与自救、生病受伤与自救、公共场所突发事件的个人应对、自然灾害的避险与自救、出行安全与自救。本书内容立足于应对多种突发事件和自然灾害，以家庭应急自救为重点，同时兼及预防。本书力求科学、实用，语言通俗、简明、易懂。相信本书的出版会给广大读者提高抗灾应急自救能力带来帮助，从而最大限度地降低各种自然灾害和突发事件给我国人民带来的伤害和损失。

# 目 录

CONTENTS

## 第一编 家庭安全与自救

<b>第一章 家庭用火安全</b> .....	002
一 如何预防家庭火灾 .....	002
二 高层楼房着火怎么逃生 .....	004
三 砖木结构住宅着火怎么逃生 .....	008
四 简易棚户区着火怎么逃生 .....	009
五 如何应对电器电线着火 .....	010
六 如何应对油锅着火 .....	010
七 如何应对煤气罐着火 .....	011
<b>第二章 家庭用气安全</b> .....	013
一 安全用气常识 .....	013
二 煤气中毒的预防与自救常识 .....	014

三	沼气中毒的预防与自救常识 .....	016
<b>第三章</b>	<b>家庭用电用水安全 .....</b>	<b>018</b>
一	安全用电常识 .....	018
二	如何应对突然停电 .....	019
三	触电怎么办 .....	020
四	如何应对突然停水 .....	021
五	水管水龙头破裂怎么办 .....	022
<b>第四章</b>	<b>家庭饮食安全 .....</b>	<b>023</b>
一	购买食品须知 .....	023
二	如何辨别霉变粮食 .....	024
三	食物中毒的预防与自救常识 .....	024
四	急性酒精中毒怎么办 .....	026
<b>第五章</b>	<b>家庭防盗 .....</b>	<b>028</b>
一	回家时发现盗贼怎么应对 .....	028
二	深夜发现家中有贼怎么应对 .....	029
三	歹徒入室抢劫怎么应对 .....	030
<b>第六章</b>	<b>家庭心理危机的应对 .....</b>	<b>032</b>
一	家人精神病突发怎么办 .....	032
二	家人想要自杀怎么办 .....	033
三	家人受到身心伤害怎么办 .....	034

<b>第七章 未成年人的安全与救助</b> .....	035
一 未成年人想要离家出走怎么办 .....	035
二 未成年人遭遇绑架、拐卖怎么办 .....	036
三 未成年人如何应对性侵害 .....	038
四 未成年人如何应对歹徒行凶 .....	040
五 未成年人如何应对家庭暴力 .....	042
六 未成年人独自在家时怎么办 .....	043
七 未成年人突发网瘾怎么办 .....	045

## 第二编 生病受伤与自救

<b>第一章 家庭急救常识</b> .....	048
一 病情判断 .....	048
二 紧急呼救 .....	051
三 现场自救 .....	054
<b>第二章 心搏骤停</b> .....	056
一 心搏骤停怎么判断 .....	056
二 什么是心肺复苏术 .....	058
三 如何实施心肺复苏术 .....	059
四 心肺复苏见效的标志是什么 .....	062
<b>第三章 常见病症</b> .....	064
一 高热怎么办 .....	064

二 晕厥怎么办 .....	065
三 昏迷怎么办 .....	067
四 突发呼吸困难怎么办 .....	068
五 突发头痛怎么办 .....	069
六 突发胸痛怎么办 .....	070
七 突发心悸怎么办 .....	073
八 急性腹痛怎么办 .....	075
九 恶心呕吐怎么办 .....	077
十 呕血怎么办 .....	078
十一 咯血怎么办 .....	079
十二 频繁打嗝怎么办 .....	080
<b>第四章 急性中毒 .....</b>	<b>082</b>
一 怎样判断急性中毒 .....	082
二 急性中毒的常用急救措施有哪些 .....	083
三 农药中毒的预防与自救常识 .....	084
四 安眠药中毒怎么办 .....	086
五 灭鼠药中毒怎么办 .....	087
<b>第五章 出血和外伤 .....</b>	<b>089</b>
一 常用的止血方法有哪些 .....	089
二 发生严重外伤怎么办 .....	090
三 头部遭到暴力打击后怎么办 .....	091
四 肢体骨折怎么办 .....	092
五 脊柱损伤怎么办 .....	094
六 关节脱臼怎么办 .....	096



七 皮肤擦伤怎么办 .....	097
八 扭伤怎么办 .....	098
九 四肢切割伤怎么办 .....	099
十 发现他人割腕了怎么办 .....	100
十一 胸部损伤怎么办 .....	101
十二 腹部损伤怎么办 .....	102
<b>第六章 传染性疾病 .....</b>	<b>104</b>
一 预防甲型 H1N1 流感常识 .....	104
二 预防传染性非典型性肺炎 (SARS) 常识 .....	105
三 预防艾滋病常识 .....	106
四 手足口病的预防与自救常识 .....	107
<b>第七章 动物伤害 .....</b>	<b>109</b>
一 狂犬病的预防与自救常识 .....	109
二 被蜂蜇伤怎么办 .....	110
三 被毒蛇咬伤怎么办 .....	112
四 蜱虫咬伤的预防与自救常识 .....	114
五 被蚂蟥咬伤怎么办 .....	116
六 被蜈蚣咬伤怎么办 .....	117
七 被蝎子蜇伤怎么办 .....	117
<b>第八章 其他意外情况 .....</b>	<b>118</b>
一 急性呼吸道堵塞怎么办 .....	118
二 烧伤与烫伤怎么办 .....	120
三 冻伤怎么办 .....	123

四 意外分娩怎么办 .....	125
-----------------	-----

### 第三编 公共场所突发事件的个人应对

<b>第一章 公共场所失火 .....</b>	<b>128</b>
一 公共场所失火怎么逃生 .....	128
二 公共交通工具失火怎么逃生 .....	130
<b>第二章 突发化学性污染与放射性污染 .....</b>	<b>133</b>
一 如何应对突发化学品泄漏 .....	133
二 如何应对放射源泄漏 .....	134
三 如何应对紧急核泄漏 .....	136
四 如何应对饮用水（含农村井水）被污染 .....	138
<b>第三章 突发安全事件 .....</b>	<b>140</b>
一 遭遇街头抢劫如何应对 .....	140
二 遭遇绑架如何应对 .....	141
三 女性遭遇性侵犯怎么办 .....	143
四 如何应对公共场所拥挤踩踏事件 .....	145
五 如何应对游乐场事故 .....	148
六 如何应对爆炸事件 .....	149
七 被困电梯怎么应对 .....	151
八 遇到可疑包裹怎么应对 .....	152
九 如何应对枪击恐怖袭击 .....	153
十 如何应对化学恐怖袭击 .....	154

<b>第四章 公共交通事故</b> .....	156
一 乘坐汽车遇险怎么逃生 .....	156
二 乘坐火车遇险怎么逃生 .....	157
三 乘坐地铁遇险怎么逃生 .....	158
四 乘船遇险怎么逃生 .....	159
五 乘坐飞机遇险怎么逃生 .....	160

## 第四编 自然灾害的避险与自救

<b>第一章 地震</b> .....	164
一 怎么判断将要发生地震 .....	164
二 室内遇到地震应如何应对 .....	166
三 室外遇到地震应如何应对 .....	168
四 深夜遇到地震应如何应对 .....	169
五 地震后被埋压应如何应对 .....	169
六 救助被埋压人员常识 .....	170
七 震后防疫常识 .....	171
八 震后心理调节常识 .....	173
<b>第二章 山体滑坡、泥石流</b> .....	174
一 如何判断要发生山体滑坡 .....	174
二 遇到山体滑坡如何逃生 .....	175
三 怎么判断要发生泥石流 .....	175
四 遇到泥石流如何逃生 .....	176

<b>第三章 暴雨、雷电、洪水</b> .....	177
一 暴雨、洪水来临前的应急准备 .....	177
二 如何应对雷雨 .....	178
三 被雷电击中后如何应对 .....	180
四 如何应对洪水 .....	181
五 洪灾后防疫常识 .....	182
<b>第四章 台风、海啸</b> .....	184
一 怎样判断要发生台风 .....	184
二 如何应对台风 .....	185
三 怎样判断要发生海啸 .....	186
四 如何应对海啸 .....	187
<b>第五章 沙尘暴、雪灾</b> .....	188
一 如何应对沙尘暴 .....	188
二 如何应对雪灾 .....	189
<b>第六章 森林、草原火灾</b> .....	190
一 预防森林火灾常识 .....	190
二 扑救森林火灾的办法 .....	191
三 遇到森林火灾自救常识 .....	192
四 预防草原火灾常识 .....	192
五 扑救草原火灾的办法 .....	193

## 第五编 出行安全与自救

<b>第一章 野外迷路</b> .....	196
一 野外迷路怎么办 .....	196
二 未成年人野外迷路怎么办 .....	197
三 野外识别方向常识 .....	198
<b>第二章 溺水和落入冰窟</b> .....	201
一 不会游泳的人落水后怎么办 .....	201
二 会游泳的人在水中遇险怎么逃生 .....	202
三 有人溺水怎么办 .....	203
四 落入冰窟如何自救 .....	204
五 有人落入冰窟怎么办 .....	205
六 将落水者救上岸后怎么办 .....	206
<b>第三章 自驾车遇险</b> .....	208
一 两车发生正面碰撞怎么办 .....	208
二 机动车落水后如何逃生 .....	209
三 如何应对车辆刹车失灵 .....	210
四 如何应对在高速行驶中爆胎 .....	211
五 发生翻车事故怎么办 .....	211
六 车辆打滑怎么办 .....	212
七 车辆行驶中挡风玻璃破碎怎么办 .....	213
八 自驾车出行如何保护儿童安全 .....	214

<b>第四章 遭遇猛兽袭击</b> .....	215
一 遭遇狮子或老虎怎么办 .....	215
二 与熊相遇如何逃生 .....	216
三 遭遇其他野兽攻击怎么办 .....	217
<b>第五章 其他遇险</b> .....	219
一 漂流遇险怎么办 .....	219
二 发生高原反应怎么办 .....	220
三 登山滑坠怎么办 .....	222
四 滑雪受伤怎么办 .....	223
五 陷入流沙后如何逃生 .....	225
六 陷入沼泽（泥潭）后如何逃生 .....	226
<b>第六章 国外出行安全与自救</b> .....	228
一 与团队走散怎么办 .....	228
二 丢失财物怎么办 .....	229
三 发生伤亡事故怎么办 .....	230
四 被外国警察询问怎么办 .....	231
五 在国外被捕入狱怎么办 .....	233

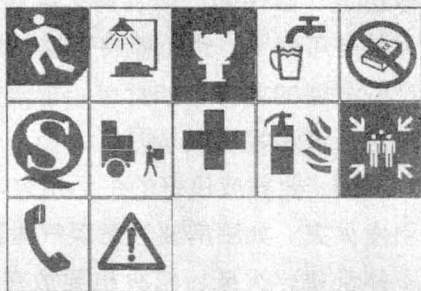
## 附录

一 家庭常用应急电话 .....	236
二 自制家庭逃生避险图的方法 .....	237
三 家庭常用应急物品 .....	239

四 家庭消防安全自查表 .....	242
五 确认老人、儿童是否安全的参照标准 .....	245
六 国际航空禁运物品说明表 .....	248
七 我国铁路、公路运输禁运物品说明表 .....	250
后 记 .....	253

# 第一编

## 家庭安全与自救





# 第一章

## 家庭用火安全

### 一 如何预防家庭火灾

**1** 确保电器、电线质量，预防电气火灾及用电不慎引发火灾。如根据防湿、防潮、阻燃、防腐等要求选用电线，确保线路不出现超负荷情况，线路铺设要科学规范，灯具、电暖器等应远离可燃物，雷雨天看电视不要使用室外天线，使用洗衣机时不可一次放入过多衣物，电冰箱应保持后部干燥通风，等等。

**2** 居室装修时要注意建材的耐火等级，尽量不用易燃和燃烧后产生有毒气体的材料和家具，提倡使用阻燃材料。

**3** 室内外不要随意堆放物品。不要在走道、疏散通道、楼梯间、阳台等影响疏散的地方堆放物品，尤其是可燃物。也不能将可燃物堆放在用火频繁及易产生高温的地方，如灶台、取暖器附近；切不要储存鞭炮、汽油等易燃易爆品。

**4** 要养成良好的生活用火习惯，避免用火不慎引发火灾。如厨房要注意煤气泄漏、油锅起火，烟头不能乱扔，火柴、打火机要放在儿童拿不到的地方，