

家庭避险 急救手册

Family
Emergency
MANUAL



■《家庭避险急救手册》编委会 编著



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

家庭避险 急救手册



《家庭避险急救手册》编委会 编著

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

家庭避险救急手册 / 《家庭避险救急手册》编委会编著.
—北京: 北京出版社, 2005
ISBN 7-200-06245-6

I. 家... II. 家... III. 家庭—安全—手册 IV. X956-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 128922 号

☐ 全案策划  唐码书业

WWW.TANGMARK.COM

☐ 责任编辑 毛白鸽 ☐ 装帧设计 刘畅 张腾方

本书内容仅供参考, 如遇险情, 请根据具体情况做出独立判断。

家庭避险救急手册

JIATING BIXIAN JIUJI SHOUCHE

《家庭避险救急手册》编委会 编著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版次 / 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 1/24

印张 / 13.375

插页 / 8

字数 / 400 千字

印数 / 1—10,000 册

书号 / ISBN 7-200-06245-6/TS · 70

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010—58572393



1 在通过地下通道时，尽量不要用手机打电话，因为那样会分散自己对周围环境的注意力，使歹徒有机可乘。



2 携款旅行中，要“按囊取钱”，并始终保持各种面值钞票的结构平衡。



3 携款出行时，尽量把钱分成一多一少的两份，多的一份在贴身的位置放好，少的一份放在皮包、钱包等随身的位置。



4 戳眼法是防范性骚扰的有效手段。危急时刻，你可以两指叉开成V形，使劲插入歹徒眼睛。

避险救急长镜头



外出乘车时应做到包不离手，并尽量放在身前；候车时如携带大件物品，应放在视线可及的地方。



离车后，应将贵重物品诸如照相机、手提包、手提电脑等随身携带，不要放在车窗内或座位上。



公交车门口是手机最易被盗的地方。扒手最爱在乘客上下车的混乱中浑水摸鱼，这种环境利于逃脱，必须小心防范。



火灾中大量伤亡是因为烟雾造成的。逃生时一定要用湿毛巾或其他物品捂住鼻子，减轻烟雾的熏呛；向外逃生应采取匍匐撤离的方式，尽量使头处在低位，因为烟雾越低越稀。



9 在穿越烟雾区时，以毛巾、口罩、床单甚至衣服等作为临时的“空气呼吸器”。如条件允许，还可向头部、身上浇些凉水，用湿衣服、湿床单、湿毛毯等将身体裹好。



10 万不得已跳楼时，可抱一些松软物品来减缓冲击力。也可伏在沙发垫上，但要注意重心，确保落地时人在上方。



11 进入商场，一定要对其设施和结构布局进行观察，记住疏散通道和安全出口的位置；发生火灾逃生时，尽量采用低姿势前进。

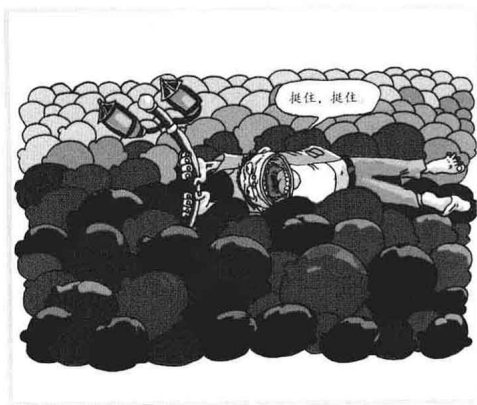


12 住进宾馆后，首先搞清楚所在房间通往疏散通道楼梯的途径，以及安全出口、报警器、灭火器的位置等。

避险救急长镜头



用汽油等有机溶剂清洗衣物上的油污时，应充分挥发后再进行正常洗涤。



身不由己而陷入人群之中，如有可能，抓住一样坚固的东西，如路灯柱之类。待人群拥过之后，迅速而镇静地离开现场。



发生突然停水事故后，应及时关闭家中所有的水管开关，以防来水时措手不及。



更换灯泡或进行电器修理时，应首先关闭电闸，否则容易引起触电事故。



17 当怀疑燃气有泄漏时，可用肥皂水涂抹，有气泡生成则表明有漏气发生。



18 燃气泄漏后，千万不要在屋内打电话，应离开泄漏场所后再行拨打。



19 闻到燃气味时千万不能开灯，以免电火花引燃泄漏气体。



20 如发现有人煤气中毒，要尽快将其抬到空气流通的地方，并松开中毒者衣服。中毒较轻的人，神志清楚后可给予浓茶或咖啡。

避险救急长镜头



21 外出时，巧妙地在庭园和房间内利用不同亮度的灯光，营造出有人的效果，可以有效地防除夜贼。



22 一旦发现电梯运行不正常，应立即停止使用，报告有关部门进行及时的修理。



23 如果误服了农药，可用温水或肥皂水进行反复的催吐，并火速上医院救治。



24 不要去扶服药过量中毒的患者行走，或者强行弄醒患者。应让其保持安静，尽量减少身体的活动，以防止药物在体内加速吸收。



误食漂白粉中毒后应口服牛奶等，立即送往医院进行救治。



当创面有水泡形成时，不能用油脂、凡士林、煤油、酱油、牙膏、酒精、食盐等涂抹患处，以免造成创面感染。



对腹部损伤的伤者不能给水喝，以防造成腹腔内脏血流量增加而加重内出血。同时千万不要让其进食。



有的儿童喜欢将铅笔、筷子、汤匙以及吃完冰棍后的木棍含在口中奔跑、玩耍，这是极其危险的。

避险救急长镜头



29 内耳外伤时，伤者侧卧，伤耳侧向下以利于引流，防止血及组织液在耳内积聚，造成更严重的听力丧失和可能的感染。



30 在运动中，每隔十五分钟喝一杯温水，不要喝含糖饮料，可有效防止肌肉痉挛。



31 鱼刺卡喉时，不能用吞咽馒头或饭团等方法强行将刺压下。这样会让鱼刺扎得更深，甚至引起咽喉的伤害及感染。



32 地震时，在室内的人如果不能及时退出，可在开间小、有管道的卫生间及厨房内躲避。

前言 Preface

印度洋大海啸发生之前，10岁的英国小女孩蒂莉正在海边玩耍。突然，她发现原本平静的海面上升起了泡泡，海天之间闪出几道白光，蒂莉的脑海里立刻想起了曾在书上看到过的一则知识——这是海啸的征兆。她立即让父母动员海滩上所有游客撤离这个危险地区，蒂莉所在的海滩因此而成为海啸灾难中唯一没有伤亡事故的海滩。蒂莉读到的海啸知识也许仅仅只是一两句话，但就是这几句话，挽救了几百人的生命。

当今社会，城市规模越来越大，人口越来越多。随着生活内容的日益丰富，人们遭遇危险的几率也越来越大，“天灾人祸”经常不期而至。而隐藏在日复一日中的容易被忽略的一些危险，同样成为生命健康的“隐形杀手”。危急时刻，如何应对突如其来的危险，可能会决定一个人乃至一个家庭的命运。

面对危险，人们常寄希望于他人，或者运

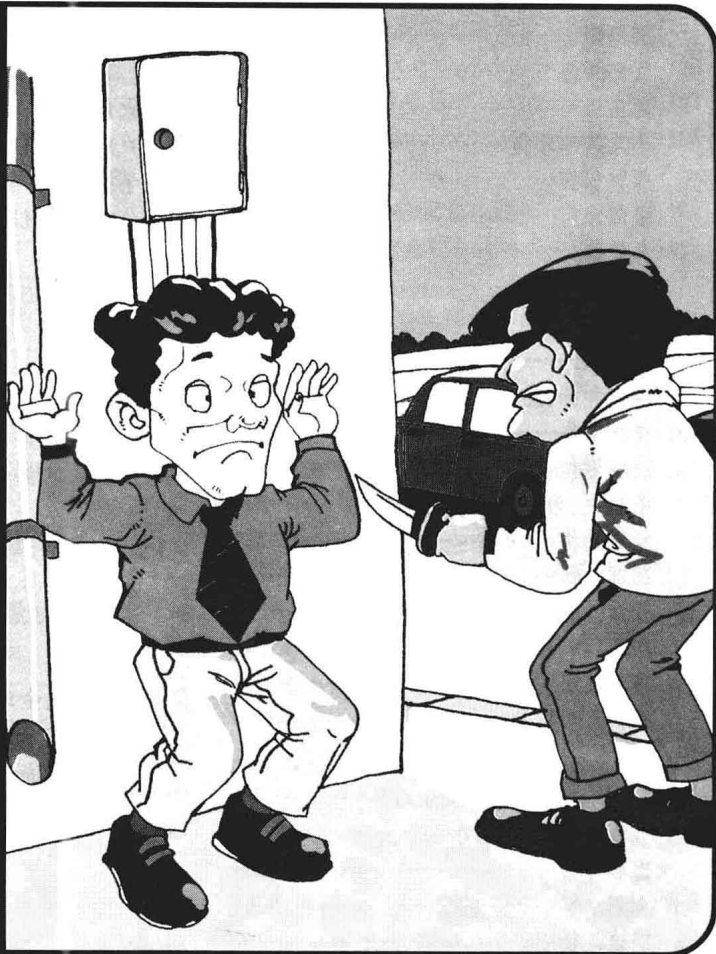
气。然而，并非每个危急时刻都能有超人从天而降，好运气也很难永远忠心耿耿。除了依靠他人或运气之外，我们还需做些什么？面对抢劫，面对盗窃，面对触电、缺水、煤气中毒、疾病、性骚扰、骚乱……面对各种各样的危险情况，我们该如何把危险系数降到最低？发生地震躲在哪里最安全？遇到泥石流怎么办？如何在野外躲避雷击？为什么住酒店首先要观察好安全出口？本书用图文并茂的形式为您提供了解答案。

从救险攻略、避险旨要到案例回放、专家提醒，本书在大量列举日常生活中可能发生的险情的同时，更详细地给出了简单、实用、机智、有效的避险救急手段，并借助生动活泼的图画，对各种避险救急的手法给予现场展示，让所有内容都言之有理、行之有效。

如果您读了这本《家庭避险救急手册》，下一次临危自救或机智救人的英雄或许就是您。

搶劫避險

救急安全攻略



目 录

1 抢劫避险救急安全攻略	1	手机防窃	43
都市街区抢劫	2		
地下通道和天桥抢劫	3	5 火灾避险救急安全攻略	47
机动车抢劫	4	火灾逃生九诀	48
途中抢劫	6	防火误区	49
入室抢劫	11	防止浓烟危害	50
约会抢劫	13	火灾自救	51
麻醉抢劫	14	火灾救人	52
电梯抢劫	15	家庭防火	53
		日常防火	57
2 性骚扰避险救急安全攻略	17	单元住宅防火	59
应对性骚扰十大招数	18	外出家庭防火	61
公共场所性骚扰	19	厨房防火	62
办公室性骚扰	20	电器防火	64
网络性骚扰	21	地板防火	68
电梯性骚扰	21	阳台防火	69
		楼道防火	70
3 性侵害避险救急安全攻略	23	日用品防火	70
性侵害避险救急攻略	24	家庭防火特别提醒	75
居室性侵害	28	消防器具的使用	78
约会性侵害	31	商场防火	80
		影剧院防火	85
4 防盗避险救急安全攻略	33	歌舞厅防火	88
公共场所防窃	34	停车场防火	91
出行防窃	34	高层建筑防火	92
公交车防窃	35	宾馆饭店防火	96
商场办公室防窃	39		
私家车防窃	40	6 户外避险救急安全攻略	103
自行车防窃	42	旅游安全	104

踩踏避险·····	105	外出防盗·····	148
球场安全·····	109	节假日防盗·····	149
游乐场安全·····	110		
7 日常用水避险救急安全攻略 ·····	117	11 骚扰、恐吓避险救急安全攻略 ·····	151
日常用水避险救急安全攻略·····	118	骚扰电话·····	152
水管爆裂·····	119	持续性骚扰电话·····	153
水管漏水·····	119	恐吓电话·····	154
水管堵塞·····	120		
屋顶漏水·····	120	12 电梯避险救急安全攻略 ·····	157
浴室漏水·····	121	电梯避险救急安全攻略·····	158
断水、停水·····	122		
水源污染·····	122	13 食物中毒避险救急安全攻略 ·····	163
		食物中毒安全攻略·····	164
8 家庭用电避险救急安全攻略 ·····	125	食品安全十大“黄金定律”·····	166
触电·····	126	细菌性食物中毒·····	166
停电·····	128	其他食物中毒·····	167
9 家庭燃气避险救急安全攻略 ·····	133	14 药物避险救急安全攻略 ·····	183
家庭燃气避险救急安全攻略·····	134	药物避险全攻略·····	184
燃气泄露·····	135	残留农药中毒·····	186
燃气中断·····	137	错服药物·····	187
煤气中毒·····	137	安眠药中毒·····	188
燃气热水器中毒·····	139	止痛类药物中毒·····	189
土暖气·····	140	解热镇痛药中毒·····	190
液化石油气·····	141	农药中毒·····	191
		家庭日用化学品中毒·····	192
10 家庭防盗避险救急安全攻略 ·····	143	15 家庭烧伤、烫伤避险救急安全攻略 ·····	197
入室行窃·····	144	家庭烧伤、烫伤避险急救安全攻略·····	198
应对陌生人·····	146	口腔烫伤·····	201
遭遇窃贼·····	147	儿童烫伤·····	202
夜间防盗·····	147	化学品烧伤·····	202

日光灼伤	204	18 溺水避险 救急安全攻略	267
16 家庭外伤避险救急安全攻略	207	溺水	268
胸部外伤	208	游泳抽筋	271
腹部外伤	209	19 地震避险 救急安全攻略	273
内出血	212	家居避震	274
小儿头部外伤	213	户外应急避震	276
颅脑损伤	214	学校避震	278
眼部外伤	216	公共场所避震	279
鼻外伤	219	20 防风避险 救急安全攻略	283
耳外伤	220	居家避险	284
皮肤割伤	220	户外避险	285
刺伤	222	台风(飓风)避险	286
碰伤和挫伤	226	龙卷风避险	288
皮肤擦伤	227	沙尘暴避险	289
玻璃划伤	228	21 雷电避险 救急安全攻略	293
手指夹、砸伤	228	居家避险	294
指甲受伤	229	户外避险	295
颈部外伤	230	22 家庭急救全攻略	299
开放性喉外伤	231	心肺复苏术(CPR)	300
断肢(指、趾)	232	急救止血法	304
运动性损伤	234	伤口包扎术	307
骨折急救技术	249	伤员的简易搬运	310
17 异物伤害避险救急安全攻略	255		
气管异物堵塞	256		
误吞异物	259		
鱼刺卡喉	261		
眼睛异物	262		
鼻腔异物	263		
耳道异物	264		