

中学生

ZHONGXUESHENG



应急避险



YINGJI BIXIAN

教育部基础教育司 主编

读本
DUBEN



北京出版社

中学生

ZHONGXUESHENG



应急避险

YINGJI

BIXIAN

读本

教育部基础教育司 主编

DUBEN



北京出版社



图书在版编目(CIP)数据

中学生应急避险读本 / 教育部基础教育司主编, —北京: 北京出版社, 2004

ISBN 7-200-05190-X

I. 中... II. 教... III. 安全教育—中学—课外读物 IV. G634.203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 019020 号

中学生应急避险读本

ZHONGXUESHENG YINGJIBIXIAN DUBEN

教育部基础教育司 主编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北 京 四 季 青 印 刷 厂

*

850×1168 32 开本 3.5 印张

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 版印刷

印数 1—50 000

ISBN 7-200-05190-X

X·15 定价: 4.00 元



《中学生应急避险读本》 专家委员会名单

- | | |
|-----|------------------------------|
| 明发源 | 北京减灾协会常务副秘书长 |
| 金 磊 | 中国灾害防御协会副秘书长
北京减灾协会常务副秘书长 |
| 吴正华 | 北京城市气象研究所高级工程师 |
| 杨渭根 | 北京科技中心消防科教咨询部
高级工程师 |
| 郑大玮 | 中国农业大学资源与环境学院教授 |
| 马 昕 | 全国政协北京中协安全技术
研究发展中心主任 |
| 李宗浩 | 中国灾害防御协会救援医学会会长 |



目 录

第一单元 正确认识和防御灾害 1

地 震	2
火 灾	9
雷 击	15
风 灾	19
传染病	23

第二单元 常见意外事故及处理方法

.	28
煤气中毒	29
食物中毒	32
触 电	35
电梯事故	40
交通事故	43



第三单元 校园内外的自我保护 58

拥 挤 59

有毒化学物质泄漏 61

抢 劫 65

绑 架 67

性侵害 70

第四单元 急救小常识 73

心肺复苏 74

止 血 78

骨折固定 82

蜇咬伤 85

溺 水 89

中 暑 92

冻 伤 95

第五单元 正确的报警方法 98

第六单元 危机后的心理调节 103



ACU12/01

第一单元

正确认识和防御灾害



灾害是指由于自然或人为原因造成的人类不幸，包括财产损失和人员的伤病及死亡。为了生存和发展，人类在漫长的进化过程中不断积累与各种灾害斗争的经验，以减轻灾害对人类的生存威胁。随着科学技术的发展，人类逐步认识了一些灾害的成因，并掌握了一定的预防办法，这成为改善人类自身生存环境、谋求未来更大发展的重要基础。学习和掌握这些宝贵的经验对所有的人都有重要意义。这里我们将介绍一些常见灾害的预防方法和应急避险措施。



地震

地震是一种常见的自然现象。它具有发生突然、破坏性强、预报困难、次生灾害严重和社会影响深远等特点。所以，地震被认为是群灾之首。

知识窗



一、地震的成因与危害

1. 地震的成因

地震是指地球内部缓慢积累的能量突然释放或因人为原因引起的地球表层的震动。除了自然力外，人为的活动(如矿山爆破等)也会诱发地震。

地震是地壳运动的一种特殊表现形式。地球上每天都在发生地震，每年约有 500 万次。一般情况下，3 级以上的地震人们才开始有感觉，7 级以上的地震则会造成巨大损失。

我国是一个多地震的国家，由于地处全球两大地震带之间，因此我国大陆地震约占世界大陆地震的 $\frac{1}{3}$ 。



2. 地震的危害

地震发生在不同的地点会造成不同的灾害：在城市附近，可以造成楼房坍塌、立交桥扭曲、地下管线断裂、燃气泄漏、水源污染、人员伤亡等后果，使城市瘫痪；在山区，地震易引起山体滑坡、水库垮坝等意外事故；在海上地震则会引起海啸、风暴潮等等。不论地震发生在什么地方，都会造成巨大破坏。地球上每年平均发生破坏性地震约 1000 次，7 级以上地震有十余次。

据统计，1900 年以来，我国因地震死亡的人数达 55 万之多，占全球地震死亡人数的 53%。建国以来，100 多次破坏性地震袭击了 22 个省（自治区、直辖市），成灾面积达 30 多万平方公里，倒塌房屋 700 万间。地震灾害的严重性已经引起了各级政府和有关专家的特别重视。

二、地震的预防

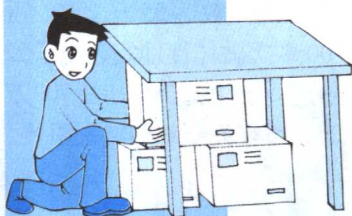
地震灾害的破坏性很大，它可以轻而易举地摧毁生命、颠覆城市，但如果能事前作好防震准备，就可以有效地保护自己，并尽可能地减少损失。

家庭防震准备工作

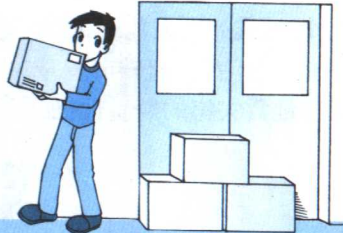
检查和加固房屋、女儿墙、高门脸等处，笨重和易碎物品等应及时拆除。



腾空床下、
桌下等处，以利
震时藏身。



清理家中及楼道
内的杂物，保持逃生
通道的畅通。



把易燃、易爆
和有毒物品放到
安全的地方。



进行家庭防震演
习，熟悉躲避地点和
疏散路线。



准备一个家庭防震包，把它放在便于拿到的地方。包内应放手电筒、收音机、食品、矿泉水、应急药品等（注意应定期更换其中保质期短的物品）。



答疑解惑

什么叫做地震次生灾害？

地震次生灾害是指由地震所造成的直接破坏而引起的一系列其他灾害，如燃气泄漏、大火、水灾、放射性物质扩散等。



应对地震的方法



特别提示

地震往往发生突然，因此必须采取正确有效的措施才能真正保护好自己的身体和生命。

1. 躲避地震的原则

- 总体原则：震时就近躲避，震后迅速撤离。
- 选择避震空间的原则：室内结实、能掩护身体的物体下；易形成三角空间的地方；开间小、有支撑的地方或室外开阔安全的地方。



- 避震中正确的自我保护姿势：伏地、蹲或坐下，尽量蜷曲身体，降低重心；用双臂保护头部、眼睛，尽可能掩住口鼻。



2. 不同场所的避震要点

● 室内避震

在家中，可躲在坚固的家具、内墙根、墙角附近或厨房、厕所、贮藏室等开间小的地方（在厨房躲避，一定要关闭燃气总开关）。



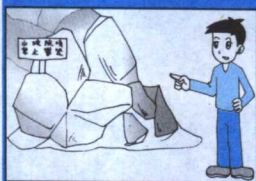
在学校，正在上课时，可听从老师的指挥，躲在课桌下，千万不要在走廊、楼梯等处拥挤，以免被踩伤、挤伤。

在影剧院等处，可躲在排椅下。

在商场，应躲在坚固的立柱、墙角旁，避开玻璃门窗和柜橱，当心高大、摆放不稳和易碎的物品。

● 户外避震

避开高大的建筑物、广告牌、玻璃幕墙、油库、化工厂等危险处，选择开阔地蹲下或趴下；不要在立交桥、过街桥上停留。



● 山区避震

不要在山崖下、岩石下、水体旁躲避，防止滚石、滑坡、涨水等意外情况发生造成的伤害。

3. 地震中意外情况的处置

地震发生时往往会引发一些次生灾害，如燃气泄漏、火灾等。遇到这些意外情况，不要慌张，可采取下面的自救方法：



发现燃气泄漏时,可用湿毛巾捂住口鼻,不要使用明火,震后迅速向上风方向转移。



遇到火灾时,可趴在地上,用湿毛巾捂住口鼻,在地震停止后向安全地点转移时要逆风并匍匐而行。

发现化工厂毒气泄漏时,不要顺风跑,要用湿毛巾捂住口鼻,尽量绕到上风方向。



如果被坍塌物埋压,不要随意搬动周围的杂物,防止引起更大的塌方;不要大声喊叫,注意保存体力,可用敲击坍塌物的方法发出求救信号。



注意

- △ 危急时刻不要贸然跳楼。
- △ 不要贪恋财物。
- △ 如果被坍塌物所困,要冷静,注意保持体能,等待救援。

警钟长鸣

可怕的一瞬间

1995年1月17日,日本阪神地区(指大坂、神户地区)发生7.2级地震。顷刻间,房屋变为废墟,城市中路面开裂、地基变形、铁道弯曲、列车脱轨、港口破坏,高架桥拦腰折断,须臾间一切都面目全非。断裂的高速公路从几十米高处塌落下来,将在下面公路上行驶的汽车压成了“铁饼”。地震引起的火灾将神户市上空映得一片通红,救护车、救火车的警笛声此起彼伏,整座城市处在瘫痪之中……据统计,这次地震死亡人数达到5466人,3万多人受伤,几十万人无家可归,受灾人口达到140多万人,被毁房屋超过10万栋,生命线工程和大量公共设施被严重破坏。据日本官方宣布,这次地震造成的直接经济损失总计超过960亿美元。

专家点评

这是继1923年关东大地震后发生在日本的最严重的一次地震,也是迄今为止人类史上经济损失最严重的一次震灾。这次地震给我们的启示是:城市作为人类生命财产最集中的地方,应该是防震减灾工作最重要的地点,万不可掉以轻心。

开动脑筋

1. 正在上课,突然发生地震,你打算怎么躲避?
2. 凌晨3点,房屋晃动惊醒了晓钢,他迅速跑到院子里。突然他想起忘记把书包带出来,明天还要上课,他能进屋取书包吗?替他出主意。



火灾

火是生活中最常见的现象之一，它能带给我们光明和温暖。火的使用曾为人类的进化和文明起到过不可估量的作用。但是，当火违背人们的意愿燃烧并造成重大损失时就成为一种灾难。火灾是吞噬生命和财产的恶魔。

知识窗



一、火灾的成因与危害

火是物体燃烧时发出的光和热。当燃烧现象失去控制时就会形成火灾。

引起火灾的主要原因有雷击起火、自燃起火、使用明火不慎、使用燃气不当、用电不当等，不论是自然原因还是人为原因引起的火灾，所造成的生命财产损失都是巨大的。

二、预防火灾的有效措施



管好明火。



注意用电安全。





三、灭火的基本原理和方法

为了保证未成年人健康成长，我国法律规定禁止动员组织未成年人参加火灾的扑救。但对于生活中发生的初期着火现象如能及时扑灭，可阻止大火的发生和蔓延，把火灾消灭在萌芽状态。

1. 灭火的基本方法和原理

根据物体燃烧的基本规律，通常可以通过下述方法达到灭火的目的。

窒息法：阻止空气进入燃烧区，使其由于缺氧达到阻燃的目的。

冷却法：将水等降温剂直接喷洒在燃烧物上，使周围温度降低到燃点以下。

隔离法：用切断可燃物来源的办法，阻止火的蔓延。

2. 常见着火现象的灭火方法

当在生活中遇到一些小的着火现象时，可以采取不同的办法熄灭火焰，制止燃烧。具体的方法有：

(1) 树叶、木头、纸张等杂物着火可以用水浇灭。

(2) 家用电器着火，应先切断电源，后用湿被单等覆盖，隔断空气的来源，达到灭火的目的。

(3) 做饭时油锅着火，要先关闭燃气开关，再将锅盖盖严，这样能有效地熄灭火焰，不要用水浇。



(4) 电线起火,要立即切断电源,并用灭火器灭火;用沙土掩埋或用扫把拍打也可以起到灭火的作用。



火场逃生的正确方法



特别提示

1. 不同着火地点的逃生方法

● 楼房着火

首先判明起火位置,然后决定逃生路线。

当着火位置高于居住层,可从楼梯及时撤离,不要乘电梯(发生火灾时会切断电源,电梯会被困在中途)。

当着火位置低于居住层,退路被切断时,可向高层转移。

被大火围困在高层楼房,应密闭门窗,阻断烟雾,用水浇湿屋内的用品及四壁,以降低温度;在临街的窗户或阳台等处及时呼救,等待救援。

被大火围困在低层楼房,可借助绳索从阳台、窗户等安全处逃生。

● 商场、电影院、体育场等公共场所失火,应寻找标有“安全通道”、“安全出口”或“EXIT”的地方迅速有序地撤离,在人多拥挤的情况下,不要逆人流行动,不要弯腰捡拾任何物品,防止被踩伤。

● 遇到山火(森林、草原大火),可选择河流、山涧、峡谷或林中空地等处避难;在山火靠近时,可顺风选择火势较弱,已经燃烧过的方向突围,或就地设置防火隔离带。

2. 紧急避险行为准则

- 逃离火场不要慌,千万不可莽撞行事。
- 不能贸然跳楼。
- 不能乘电梯。
- 不要参加火灾的扑救。

