

图说防灾自救

主编 陈月吾

绘图 黄诗立



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图说防灾自救

主编 陈月吾

绘图 黄诗立



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

图说防灾自救/陈月吾主编. —长沙:中南大学出版社,2013.10
ISBN 978-7-5487-0986-2

I. 图... II. 陈... III. ①防灾-图解②自救互救-图解
IV. X4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 241671 号

图说防灾自救

陈月吾 主编

☐责任编辑 孙如枫

☐责任印制 易红卫

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 国防科技大学印刷厂

☐开 本 850 × 1168 1/32 ☐印张 6.25 ☐字数 110 千字

☐版 次 2014 年 5 月第 1 版 ☐2014 年 5 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-5487-0986-2

☐定 价 15.00 元

图书出现印装问题,请与出版社调换

序 言

中国位于世界两大地震带——环太平洋地震带与欧亚地震带之间，受太平洋板块、印度板块和菲律宾海板块的挤压，20 世纪以来，中国共发生 6 级以上地震近 800 次，遍布除贵州、浙江两省和香港特别行政区以外所有的省、自治区、直辖市。同时我国也是世界上少数几个遭受台风影响最为严重的国家之一，台湾、海南以及南起两广、北至辽宁的漫长沿海地带都时常受到台风的袭击，所以自古以来就是地震、洪水、台风等自然灾害频发的地方。这些年来，由于全球气候条件恶化，导致灾害造成的死伤和财物损失一年比一年高。

地震、台风、洪水……我们应该如何看待这些可能影响我们的生活，或者改变我们生命的灾害？你是仅能束手无策等待外界的救援，还是愿意与大家一起积极地采取预防措施，并做好紧急应变的工作？

2006 年国务院发布《国家突发公共事件总体应急预案》，预

案所称突发公共事件是指突然发生，造成或者可能造成重大人员伤亡、财产损失、生态环境破坏和严重社会危害，危及公共安全的紧急事件。主要分为自然灾害、事故灾难、公共卫生事件、社会安全事件四类。

本书以图解方式传授读者“防灾自救”的重要知识，图文并茂，旨在以政府防灾救灾组织为主体，经由民众参与，凝聚官方和民间共识与力量，推动减灾的措施，减少致灾因子，降低灾害发生的几率，同时万一遭遇灾害，极大地提高个体的防灾减灾意识和临灾应变能力，迅速推动复原、重建，导向社会安全、和谐、持续的发展。

目 录

1. 社会安全类事故或事件的预防和应对

- 1.1 社会安全类突发事件等级确认与划分 (2)
- 1.2 社会安全类突发事件的预防 (3)
- 1.3 应急保障 (3)
 - 1.3.1 预案保障：防灾计划表 (3)
 - 1.3.2 队伍保障：防灾教育委员会及其工作项目表
..... (6)
 - 1.3.3 技术和物质保障：防灾设施的安全管理表
..... (7)

2. 意外伤害事故的预防和应对

- 2.1 认识公共场所的安全标识和危险警示标识 (11)
- 2.2 正确使用高空缓降器、安全锤等公共场所安全设施

.....	(11)
2.2.1 灭火器的使用方法	(11)
2.2.2 简易防毒面具的使用	(13)
2.2.3 消防栓的使用方法图示	(14)
2.2.4 安全锤的使用图解	(15)
2.2.5 高空缓降器的使用图解	(17)
2.3 报警电话怎么打? 什么时候打?	(19)
2.3.1 119 火灾报警电话怎么打?	(19)
2.3.2 遇事怎么拨打 110 电话求助?	(20)
2.4 红十字急救法	(22)
2.4.1 观察和安置伤病人员体位的注意事项	(22)
(1) 观察	(22)
(2) 体位	(23)
2.4.2 心肺复苏法	(25)
(1) 确保气道畅通	(25)
(2) 人工呼吸	(26)
(3) 胸外心脏按压	(28)

2.4.3 骨折固定、外伤指压止血的方法·····	(29)
(1)骨折固定的方法·····	(29)
(2)外伤指压止血的方法·····	(29)
2.4.4 饮料、食物与保温方面的注意事项·····	(32)
(1)饮料和食物·····	(32)
(2)保温·····	(32)

3. 常见自然灾害的预防和应对

3.1 火灾的避险自救·····	(33)
3.1.1 火灾预防·····	(34)
(1)家庭·公共场所防火知识·····	(34)
(2)居家常备火场逃生“四件宝”·····	(37)
(3)制作一张火灾逃生线路图·····	(38)
3.1.2 火场逃生技巧·····	(40)
(1)火场逃生的“第一分钟避险”·····	(40)
(2)迅速判断危险地点和安全地点·····	(43)

(3) 如何选择火场逃生路线?	(45)
(4) 怎样建造火场避难空间?	(50)
3.1.3 实用烧伤应急处理	(51)
3.2 地震的避险自救	(52)
3.2.1 什么是地震?	(52)
(1) 为什么会发生地震?	(53)
(2) 什么是震源、震中、震源深度、震中距?	(53)
(3) 什么是震级?	(54)
(4) 地震的类型	(54)
(5) 地震烈度以及影响烈度的因素	(55)
3.2.2 震前预防	(56)
(1) 建立个人和家庭防灾卡	(56)
(2) 准备一个家庭防震包	(59)
(3) 加固居所	(61)
(4) 准备一张地震逃生地图	(64)
3.2.3 震中避险	(66)
(1) 地震前兆	(66)

(2)震时预警——与地震波的“赛跑”	(68)
(3)室内地震紧急应变	(71)
(4)户外地震紧急应变	(76)
(5)地震后紧急疏散时的注意事项	(80)
(6)防止地震引发的次生灾害	(81)
3.2.4 震后救护	(83)
(1)震后自救与互救	(83)
(2)震后急救原则	(87)
(3)在灾后特殊环境下怎样生活?	(88)
3.3 水灾的避险自救	(89)
3.3.1 海啸的避险自救	(89)
(1)什么是海啸?	(89)
(2)地震海啸的前兆	(92)
(3)海啸的逃生诀窍	(93)
3.3.2 防洪防涝的避险自救	(97)
(1)什么是洪涝灾害?	(98)
(2)洪水来临前的三项准备	(98)

(3) 都市洪涝如何脱险?	(99)
(4) 暴雨中开车的 7 个注意事项	(104)
(5) 遇到泥石流如何逃生?	(105)
3.3.3 怎样做好水灾后的防病工作?	(108)
(1) 水灾期间卫生应急措施	(108)
(2) 洪涝灾害期间容易发生哪些疾病?	(110)
3.4 风灾的避险自救	(112)
3.4.1 龙卷风的避险自救	(112)
(1) 龙卷风的前兆	(113)
(2) 室内或室外遭遇龙卷风的对策	(113)
3.4.2 台风和飓风的避险自救	(114)
(1) 台风预警信号	(115)
(2) 台风来临前做什么?	(118)
(3) 台风期间的避险方法	(122)
附录: 美国食品与药物管理局(FDA)发布飓风灾后卫生	
健康忠告	(127)
3.5 雷电·雪崩的避险自救	(130)

3.5.1 雷电的避险自救	(130)
(1) 雷电的种类	(131)
(2) 雷电的危害	(131)
(3) 雷电袭来怎么办?	(133)
(4) 在野外怎么预知雷电?	(138)
(5) 雷电袭来时怎样保护电气设备?	(138)
(6) 遭遇雷击怎么办?	(139)
3.5.2 雪崩的避险自救	(140)
(1) 雪崩的危害	(140)
(2) 万一遇到雪崩怎么办?	(141)

4. 影响未成年人安全的其他事件的预防和应对

4.1 校园暴力事件的预防和应对 (144)

4.1.1 校园暴力的施暴者和施暴形式 (144)

4.1.2 “学校—家长—政府”三位一体建立安全校园
..... (146)

- 4.1.3 未成年人预防校园暴力的措施 (149)
- 4.2 拐骗事件的预防和应对 (149)
 - 4.2.1 拐骗者常用的诱骗手法 (150)
 - 4.2.2 预防拐骗家长怎么做? (151)
 - 4.2.3 预防拐骗中小学生应该知道什么? (154)
 - 4.2.4 孩子走失后家长应该怎么办? (158)
 - 4.2.5 寻人过程中防止诈骗的五个要点 (159)
 - 4.2.6 被拐骗后的自我解救方法 (160)

5. 网络、信息安全事故的预防和应对

- 5.1 网络交流中的七条安全守则 (162)
- 5.2 提高网络道德素养, 抵制网络违法和不道德行为
..... (165)

6. 公共卫生事故的预防和应对

- 6.1 流感、手足口、艾滋病等常见传染病的危害、
传播途径和预防措施 (167)

6.2 烟酒毒的危害	(173)
6.2.1 吸烟的危害	(173)
6.2.2 饮酒的危害	(176)
6.2.3 吸毒的危害	(178)
参考文献	(181)

1. 社会安全类事故或事件的预防和应对

本篇重点：

◎ 社会安全类突发事件的预防和预警

◎ 社会安全类突发事件的应急保障

★ 预案保障：防灾计划表

★ 队伍保障：防灾教育委员会及其工作项目表

★ 技术和物质保障：防灾设施和设备的安全管理表

1.1 社会安全类突发事件等级确认与划分

社会安全类突发事件的等级，根据群体性事件的突发紧迫程度、形成的规模、行为方式和激烈程度、可能造成的危害、可能发展蔓延的趋势等，由高到低划分为四个等级。

- **特别重大事件(Ⅰ级)**：聚集事件失控，并未经批准进行大规模游行、集会、绝食、静坐、请愿以及实施打、砸、抢等，引发地区、行业性的连锁反应，严重影响社会稳定的大规模群体性事件；各类恐怖袭击事件；以及视情需要作为Ⅰ级对待的事件。
- **重大事件(Ⅱ级)**：聚集事件失控，出现大量的串联、煽动和蛊惑信息；出现未经批准的大规模游行、集会、静坐、请愿等行为，正常社会秩序受到严重影响甚至瘫痪；以及视情需要作为Ⅱ级对待的事件。
- **较大事件(Ⅲ级)**：单个突发事件引发连锁反应，出现各种横幅、标语、大小字报，有关事件的讨论已攀升为网络热点问题，引发局部聚集，一次或累计聚集人数不足100人，但已形成影响和干扰社会正常秩序的群体性事端；以及视情需要作为Ⅲ级对待的事件。
- **一般事件(Ⅳ级)**：事件处于单个事件状态，可能出现连锁反应并引起聚集，群体性事端呈萌芽状态。单个性突发事

件已引起广泛关注，出现少数过激的言论和行为，呈现可能会影响社会稳定的苗头性信息；以及视情需要作为Ⅳ级对待的事件。

1.2 社会安全类突发事件的预防

第一，社会安全类突发事件信息采取分级报送的原则。

第二，坚决执行重大情况报告和请示制度，对可能发生的群体性突发事件的信息，要及时报告上级部门，并向当地政府、公安机关等有关部门通报。

第三，各级社会安全类突发事件应急处置工作小组办公室负责汇总、分析和研判发生社会安全类突发事件后各方面的反应，掌握发展态势，Ⅲ级以上事件直报领导小组组长、副组长，并按应急处置要求报市委、市政府，抄报市维稳办、公安局等部门，协助处理有关突发事件。及时向新闻宣传主管部门通报信息，主动与市公安局等沟通情况，加强联网监控。

1.3 应急保障

1.3.1 预案保障：防灾计划表

加强应急处置工作人员的培训，使其掌握应急反应的主要内