



● 居安思危



● 防患未然



● 远离危机

防灾避险 安全生活

一点通

颜俊 / 主编



防灾避险 安全生活

一点通

颜 俊 / 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

编委会成员

龚淑云 黄于新 杨俊 陈勇 吴耀耀 林桂明 罗永正 胡永济

图书在版编目(CIP)数据

防灾减灾安全生活一点通 / 颜俊主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5381-7736-7

I. ①防… II. ①颜… III. ①防灾 - 基本知识 IV. ①X4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第246213号

策划制作: 深圳市无极文化传播有限公司 (www.wujiwh.com)

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市新视线印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 13

字 数: 320千字

出版时间: 2012年12月第1版

印刷时间: 2012年12月第1次印刷

责任编辑: 刘晓娟 修吉航

封面设计: 李 露

责任校对: 众 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7736-7

定 价: 28.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7736

前言

突如其来的天灾人祸，
难以预料的社会安全事件，
触目惊心的食品安全问题，
防不胜防的家庭事故，
百年不遇的异常天气……
您觉得自己安全吗？

现代社会中，人们可能遭遇到各类人身意外、自然灾害、事故灾难、社会安全和饮食安全事件等。针对这些突如其来的事故，我们有必要详细了解应对方法，方能脱离险境、保护自己。

本书集合了各界专家学者，全面介绍了有关个人防护与应急的几个方面的内容。

一是防护与应急必备的常识以及日常生活中应备的应急物品，一旦发生意外灾害，可以更好地进行自救与互救。

二是饮食安全，告诉人们如何防止食物中毒，如何吃才能健康安全。

三是突发社会安全事件应对，如面对诈骗、抢劫、挟持等事件时的基本应对方略。

四是常见的个人危机状况应急对策，如溺水、触电、中暑、烫伤、烧伤与冻伤的应急处理等。

五是如何冷静地面对自然灾害，如地震、海啸、泥石流、台风、暴雨来临时，不再束手无策。

六是学会生活中常见的事故灾难应急处理，如电梯故障、火灾、家庭装修污染事故、交通事故、爆炸事故等。

通过本书，人们可以学习各类安全知识，认识各种预警信号，了解事故应对措施，懂得必要的急救、避险常识，从而在危害来临时更好地自救和救助他人。



目 录

第一章 应急常识

生活中有哪些突发事件·····	10
常用报警电话·····	11
装配应急箱·····	14
个人求生技能·····	15

第二章 急救措施

心肺复苏法·····	19
猝死·····	21
晕厥·····	23
溺水·····	25
触电·····	28
冻伤·····	31
呼吸道异物阻塞·····	33
眼睛灼伤·····	34
异物入眼、耳、鼻·····	36
鼻出血·····	38

严重的胸、腹外伤·····	39
烫伤与烧伤·····	40
蛇类咬伤·····	42

第三章 自然灾害

地质灾害

崩塌、滑坡·····	45
泥石流·····	49
地面塌陷·····	52

地震和海啸

地震·····	53
海啸·····	71

气象灾害

台风·····	74
暴雨·····	79
雷雨大风·····	85
高温·····	89
寒潮·····	92
大雾·····	95



低温冰冻·····	97
龙卷风·····	101
沙尘暴·····	103



第四章 事故灾难

道路交通事故·····	107
地铁事故·····	111
动车、火车事故·····	117
水上交通事故·····	122
航空事故·····	126
电梯事故·····	129
火灾·····	133
爆炸事故·····	139
家庭用电事故·····	140
燃气事故·····	142
水管爆裂事故·····	145
装修污染事故·····	146

危险化学品事故..... 148

施工事故..... 150

第五章 公共卫生事件

农药中毒..... 155

登革热..... 156

流行性感冒..... 157

禽流感..... 158

狂犬病..... 159

病毒性肝炎..... 160

红眼病..... 161

肺结核..... 162

艾滋病..... 163

第六章 社会安全事件

抢劫..... 166

盗窃..... 170

诈骗..... 177

绑架..... 180

强奸..... 182

恐怖袭击..... 184

踩踏事故..... 185

游乐设施事故..... 186

球场骚乱事件..... 187

公共场所险情..... 188

第七章 食品安全

食物中毒·····	190
正确看待食品添加剂·····	194
学会看食品标签·····	197
食品中常见的隐形“杀手”·····	198
怎样选购和保存面粉·····	200
怎样鉴别“染色馒头”·····	200
腐竹挑选也有学问·····	201
识别黑木耳的好劣·····	201
怎样选购大米·····	202
如何选购放心肉·····	203
怎样鉴别伪劣肉·····	203
日常水果慎防吃了中“毒”·····	204
如何识别桶装水·····	205
月饼选购及食用指南·····	206
了解食品安全常识·····	207
后 记·····	208



第一章 应急常识

在我们平静生活的表面下，
潜藏着种种可能的危险，
一不小心，
它们会无情地伤害我们，
甚至，夺去我们的生命！
或许，
当我们面对危险的时候，
也曾不断努力为自己寻找生的机会，
然而，
还是有很多人，
因为没有找到正确的方法而发生悲剧……
掌握安全应急的常识，
与您的生活和生命息息相关。

生活中有哪些突发事件

突发事件，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，甚至危及公共安全的紧急事件。生活中的突发事件类型太多了，如：失火、溺水、车祸、疾病、创伤、抢劫、杀人……再有能耐的人也不可能应付得了各种突发事件。无论面对什么样的突发事件，都必须做到沉着冷静，快速反应，及时求救，并且平时要多积累一些安全知识。

自然灾害

主要包括：水旱灾害、气象灾害、地震灾害、地质灾害、海洋灾害、生物灾害、森林火灾等。

事故灾难

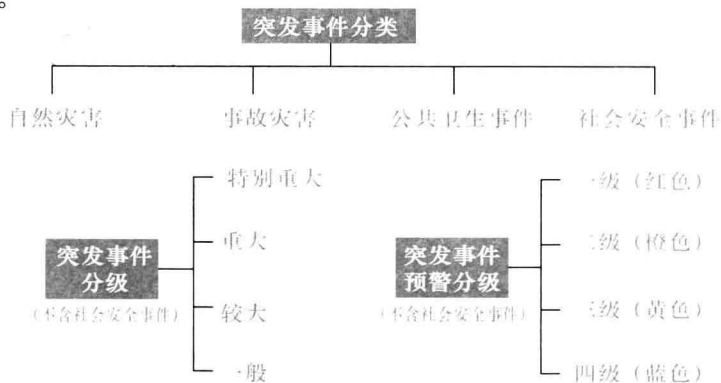
主要包括：各类安全事故、交通运输事故、火灾事故、公共设施和设备事故、核与辐射事故、环境污染和生态破坏事故等。

公共卫生事件

主要包括：传染病疫情、群体性不明原因疾病、食品安全和职业危害、动物疫情以及其他严重影响公众健康和生命安全的事件。

社会安全事件

主要包括：恐怖袭击事件、民族宗教事件、经济安全事件、涉外突发公共事件和群体性事件等。



常用报警电话

安全和生活之间有自己的游戏规则，生活关注安全，安全呵护生活。切记，在任何突发事件发生后，都要保持头脑清醒和平常心，及时拨打报警电话求救，做出正确的决定，千万不要冲动。

“110”报警电话

什么情况下可拨打 110 报警电话

1. 正在发生杀人、抢劫、绑架、强奸、伤害、盗窃、贩毒等刑事案件时。
2. 正在发生扰乱商店、市场、车站、体育文化娱乐场所公共秩序，赌博、卖淫嫖娼、吸毒、结伙斗殴等治安案件时。
3. 发生各种自然灾害事故时。
4. 发生重大责任事故时。
5. 突遇危难无力解决时。
6. 要举报违法犯罪线索时。



拨打 110 的注意事项

1. 一定要在就近的地方，抓紧时间报警，越快越好。任何有电话的单位、个人及公用电话都应为报警人提供方便。

2. 报警时要按民警的提示讲清报警求助的基本情况；现场的原始状态如何；有无采取措施；犯罪分子或可疑人员的人数、特点、携带物品和逃跑方向等。拨打 110 还要提供报警人的所在位置、姓名和联系方式。

3. 无特殊情况，报警后应在报警地等候，并与民警和 110 及时取得联系。有案发现场的，要注意保护，不要随意翻动。除了营救伤员，不要让更多的人进入。

“119”火警报警电话

拨打 119 火警报警电话时应掌握以下几个环节：

1. 说清起火单位及其街、路、门号。
2. 说清起火部位、着火物资和火势大小。
3. 有无人员受困。
4. 报警人的姓名及电话，方便与消防队随时取得联系。
5. 报警后，立即派人到路口迎候消防车。



为什么火警电话选择 119

简单易记是关键：世界各国的火警号码都不相同，但每个国家都选取了简单、通俗易懂、让人们最容易记住的数字来组成火警号码。比如盗匪报警电话 110，查询号码 114 等。

谐音：“1”在古代时候念作“幺”，它跟“要”字同音。“9”同“救”于是“119”就是：“要要救”。

与消防日吻合：119 同中国消防日（11 月 9 日）是同一数字，更加确立了消费火警电话为 119。

“120”急救电话

在家、在单位、在公共场所，如果发生了急重病人和意外受伤时，请立即拨打 120 急救电话，向急救中心求救。急救中心会立即派出医生和救护车，到现场进行抢救，并把病人快速送到医院。



拨打 120 时应注意的事项

1. 拨打 120 电话时，应切勿惊慌，保持镇静、讲话清晰、简练易懂。
2. 呼救者必须说清病人的症状或伤情，便于准确派车。讲清现场地点、等车地点，以便尽快找到病人。留下自己的姓名和电话号码以及病人的姓名、性别、年龄，以便联系。
3. 等车地点应选择路口、公交车站、大的建筑物等有明显标志处。
4. 等救护车时不要把病人提前搀扶或抬出来，以免影响病人的救治。

“122” 交通事故报警电话

在遇到交通事故时，用手机或到邻近的地方拨打“122”交通事故报警电话。如果你的手机号码不是在发生交通事故所在地办理的业务，拨打时加当地的区号即可。



拨打 122 报警电话的注意事项

1. 不要慌张，吐字要清晰，这样有利于接警人员听得清楚明白，不会造成时间上的拖延。

2. 求助人或目击者应讲明事故发生的地点、车牌号码、伤亡损失程度以及是否需要医护人员帮助等情况，以便公安交警部门采取相应的救援、处理措施。

3. 若遇有肇事逃逸，应讲明是驾车还是弃车逃逸以及车型车号、逃逸方向等，这样就为交警追逃、侦破提供了及时准确的信息。

4. 报案时还应说明是否造成交通阻塞，影响道路通行。

5. 如因交通事故引起火灾的，应先报火警 119，再拨打 122 报警。

温馨提醒

◇需要报警、求助时，可通过有线电话（普通市话、投币电话、磁卡电话）、移动电话（手提电话）等，不用拨区号，直接拨打，即可接通当地相应的报警电话。

◇拨打报警电话，电讯部门免收报警人的电话费，投币、磁卡电话不用投币或插磁卡，直接拿起话筒即可拨通。

◇任何一台手机，在欠费、无信号的情况下都可以拨打紧急报警电话，例如 110、120 等，而且每部手机出厂后就自带了一个紧急呼叫的强制功能，所以无 SIM 卡也可以拨打紧急求助电话。但手机一定要有电才可拨打。

装配应急箱

面对重大自然灾害，尤其不可抗的重大灾害，生命是脆弱的。所以在家配备应急箱是非常有必要的。应急箱大体可以满足重大灾害发生时幸存人员的自救需要，可以最大限度地延长幸存人员等待救援的时间。那么，这种“防灾应急箱”中究竟有哪些物品呢？

物品清单

1. 家庭应急食品

①干粮：面包、饼干、方便面等（定期更换）。

②饮用水：桶装、瓶装（定期更换）。

③罐装食品（定期更换）。

2. 家庭应急药品

①外用药：红药水、碘酒、烫伤药膏、眼药水、消炎粉、创可贴。

②内服药：退热片、保心丸、止痛片、止泻药、抗生素。

③医用材料：三角巾、止血带、绷带、胶布、剪刀、酒精棉球、体温计。



3. 家庭应急器具

- ①逃生绳、氧气袋、安全带。
- ②锤子、钳子、改刀、家用灭火器。
- ③家用应急照明灯、手电筒。
- ④手机、无线收音机。
- ⑤火柴、打火机、塑料布。

保存与更新应急箱

- 1. 将罐头食品置于干燥、阴凉处。
- 2. 将食品储藏在密封袋或罐内。
- 3. 留意保质期，注意更新。
- 4. 每 6 个月更新一次应急箱中的食品和水。
- 5. 选择易搬运的塑料箱、背包或露营包作为应急箱。

根据实际情况装配应急箱

- 1. 家里：物品齐全，可供全家用一天。
- 2. 工作地：主要准备食物和水。
- 3. 私家车：主要准备食物、水、医疗急救箱、手电筒等。

个人求生技能

也许这些求生技能，就可以让一个人从死神的门前跨回来，这就是核心内容。当然，任何技巧方法都不是万能的。当我们遇到危险时，首先要尽快地镇静下来，迅速对自己所处的环境进行安全判断，然后再根据生存技巧的指引，随机应变地做出反应。

个人生存的基本条件

- 1. 个人生存的基本条件是空气、饮水、食品和基本生存空间。
- 2. 空气是第一位，如果没有空气，只能存活几分钟。
- 3. 没有水，一般可以存活 7 天。
- 4. 没有食品，靠自身的营养储备，只要有空气、饮水，可以存活 15 天左右。

5. 人们为了生存，至少应有能让头和手脚自由活动的空间，否则人也无法生存下去。

人被埋困时如何寻求空气来源

1. 人遇险被埋后一旦清醒，要慢慢活动头和四肢，清理口鼻、面部的泥沙，以获得自由活动和呼吸的条件。
2. 设法清除身边的泥土和障碍物，力求扩大自由活动和呼吸空间。
3. 不要乱喊乱叫，焦躁不安，尽量减少氧气的消耗。
4. 当感觉憋气时，可寻找周围缝隙，贴近呼吸，注意有光的缝隙，是较好的空气来源通道。

密闭房间的呼吸环境如何保护

1. 当人们被毒气、烟火包围时，可以集中保护一个密闭房间，隔离毒气、烟火和高温。
2. 清除房内的有毒有害物品，加强房间的气密性、坚固性、耐热性和耐燃性。
3. 注意收集饮用水、食品。
4. 保持冷静，不点明火，减少室内氧气的消耗。
5. 向外发出求救信息。
6. 保持卫生，收集、封存带异味的物质。

如何撤离缺氧场所

1. 先用水湿、尿湿的纺织物捂住口鼻，采取低姿或匍匐动作，认准方向，向出口处快速运动。
2. 也可憋足一口气，低着身子，向出口处奔跑，逃离缺氧场所。

在缺水的情况下如何生存

1. 正常情况下，体重 60 千克的健康人，每天约需 2.5 升水。在失去饮用水源时，要设法保护现有饮水不受污染，学忍耐干渴，每次用水润湿口腔、咽喉，减少水的消耗。
2. 多吃以碳水化合物为主的蔬菜、瓜果及根叶类食品。
3. 如干渴难忍，还可用舌贴地、墙等办法吸潮解渴。