



新闻出版总署 编

中国家庭 应急手册

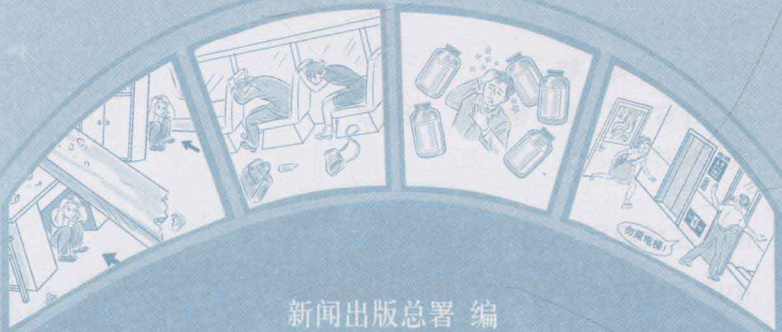


人民出版社

中国家庭
应急手册



中国家庭应急手册



新闻出版总署 编

中国家庭 应急手册



人民出版社

责任编辑：东方明

封面设计：肖 辉

插图作者：李 木 徐寅虎 康丽雅

责任校对：吴海平 张 红

图书在版编目（CIP）数据

中国家庭应急手册 / 新闻出版总署 编.

— 北京：人民出版社，2010.12

ISBN 978-7-01-009498-4

I. ①中… II. ①新… III. ①急救—手册 IV. ①R459.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 230629 号

中国家庭应急手册

ZHONGGUO JIATING YINGJI SHOUCHE

新闻出版总署 编

人民出版社 出版发行

（100706 北京朝阳门内大街 166 号）

安徽芜湖新华印务有限责任公司印刷

2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月北京第 1 次印刷

开本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张：3.5

字数：80 千字

ISBN 978-7-01-009498-4

（免费赠阅）

出版前言

我国是自然灾害、事故灾难等公共突发事件多发的国家之一。每年发生的各类灾害事故给人民群众的生命财产造成了巨大损失。为了提高公众有效应对突发事件的能力，全面普及家庭应急自救互救基本知识，新闻出版总署决定组织编辑出版《中国家庭应急手册》一书。

本书分为自然灾害、事故灾难、公共卫生事件和社会安全事件四部分，内容立足公共突发事件，以家庭应急自救互救为重点，同时兼及预防。本书力求科学、实用，语言通俗、简明、易懂，有助于公众学习和掌握在突发事件发生时紧急避险与应急自救互救的基本知识，提高防灾减灾意识和应急自救互救能力，最大限度地降低伤亡和损失。

希望本书也能为各级应急救援、民政、卫生、公安、消防等机构开展工作提供帮助和支持。

家庭常用应急电话

火警	119
报警服务台	110
短信报警	12110
医疗急救	120
交通事故报警	122
森林防火报警	12119
中国环保热线	12369
妇女维权公益服务热线	12338
电话号码查询	114
电信客服热线	10000
天气预报	12121

当地应急电话：

国内主要应急网站

中央人民政府网（应急管理栏目）

<http://www.gov.cn/>

国家减灾网

<http://www.jianzai.gov.cn/>

中国安全应急网

<http://www.aqyjw.com/>

首都公共安全信息网

[http://www.beijing.gov.cn/sdzctx/index/yjsc/index.](http://www.beijing.gov.cn/sdzctx/index/yjsc/index.htm)

htm

注：全国各省、自治区、直辖市政府网站均有公共安全应急内容的链接，读者可根据需要自行查找。

目 录

CONTENTS

家庭常用应急电话	01
----------------	----

国内主要应急网站	02
----------------	----

第一编 自然灾害

第一章 地震	02
--------------	----

一、地震有哪些征兆	02
-----------------	----

二、室内遇到地震怎么办	04
-------------------	----

三、室外遇到地震怎么办	06
-------------------	----

四、深夜遇到地震怎么办	06
-------------------	----

五、地震后被埋压怎么办	07
-------------------	----

六、如何救助被埋压人员	08
-------------------	----

七、如何做好震后防疫	09
------------------	----

八、如何做好震后心理调节	10
--------------------	----

第二章 暴雨、雷电、洪水 11

- 一、暴雨、洪水来临前应做哪些准备 11
- 二、遇到雷雨怎么办 12
- 三、被雷电击中怎么办 14
- 四、遇到洪水怎么办 15
- 五、洪灾后如何防疫 16

第三章 山体滑坡、泥石流 17

- 一、山体滑坡有哪些征兆 17
- 二、遇到山体滑坡怎么办 18
- 三、泥石流有哪些征兆 19
- 四、遇到泥石流怎么办 19

第四章 台风、海啸 20

- 一、台风有哪些征兆 20
- 二、遇到台风怎么办 21
- 三、海啸有哪些征兆 22
- 四、遇到海啸怎么办 23

第五章 沙尘暴、雪灾 24

- 一、遇到沙尘暴怎么办 24
- 二、遇到雪灾怎么办 25

第六章 森林、草原火灾 26

- 一、如何预防森林火灾 26

二、如何扑救森林火灾	27
三、遇到森林火灾如何自救	28
四、如何预防草原火灾	28
五、如何扑救草原火灾	29

第二编 事故灾难

第七章 火灾事故

一、如何预防家庭火灾	32
二、高层楼房着火怎么办	34
三、砖木结构住宅着火怎么办	37
四、简易棚户区着火怎么办	38
五、电器电线着火怎么办	39
六、油锅着火怎么办	39
七、煤气罐着火怎么办	40
八、遇到公共场所失火怎么办	41
九、遇到公共交通工具失火怎么办	43
十、如何自制家庭逃生避险图	45

第八章 突发化学品事故与放射性污染

一、遇到突发化学品泄漏怎么办	47
二、遇到放射源泄漏怎么办	49
三、遇到紧急核泄漏怎么办	50
四、饮用水（含农村井水）被污染怎么办	52

第九章 公共交通事故 53

- 一、乘坐汽车遇险怎么办 53
- 二、乘坐火车遇险怎么办 54
- 三、乘坐地铁遇险怎么办 55
- 四、乘船遇险怎么办 56
- 五、乘坐飞机遇险怎么办 57

第三编 公共卫生事件

第十章 急性中毒 60

- 一、食物中毒的预防与自救 60
- 二、农药中毒的预防与自救 62
- 三、煤气中毒的预防与自救 64
- 四、沼气中毒的预防与自救 66

第十一章 传染性疾病 67

- 一、如何预防甲型 H1N1 流感 67
- 二、如何预防传染性非典型性肺炎 (SARS) 68
- 三、如何预防艾滋病 69
- 四、手足口病的预防与自救 70

第十二章 动物疫情 72

- 一、鼠疫的预防与自救 72
- 二、狂犬病的预防与自救 73

三、蜱虫咬伤的预防与自救	75
--------------------	----

第四编 社会安全事件

第十三章 突发公共安全事件	78
---------------------	----

一、公共场所遇到拥挤踩踏怎么办	78
二、公共场所遇到骚乱怎么办	81
三、游乐场所遇到事故怎么办	82
四、遇到爆炸怎么办	83
五、被困电梯怎么办	84

第十四章 突发治安事件	86
-------------------	----

一、回家时发现盗贼入室行窃怎么办	86
二、深夜醒来发现家中有贼怎么办	87
三、歹徒入室抢劫怎么办	88
四、遇到绑架怎么办	89
五、遇到可疑包裹怎么办	91
六、遇到枪击恐怖袭击怎么办	92
七、遇到化学恐怖袭击怎么办	93

后 记	95
-----------	----

中国家庭 应急手册

第一编

自然灾害

第一章 地震

一、地震有哪些征兆

地震预报目前还是全世界共同的难题，我国也在积极进行探索。在多年的实践中积累了一些知识，可供参考。

有些地震征兆是人的感官能直接觉察到的，有些则需用专门仪器才能测量到。前者称为地震的宏观异常，后者称为地震的微观异常。了解这些征兆，可以帮助人们预知地震，从而最大限度地减少人员伤亡。地震宏观异常大体包括以下方面：

1. 地下水异常。指井水、泉水等出现发浑、冒泡、翻花、升温、变色、变味、水位突升突降、井孔变形、泉源突然枯竭或涌出等异常现象。人们总结成谚语：井水是个宝，地震有前兆。无雨泉水浑，天干井水冒。水位升降大，翻花冒气泡。有的变颜色，有的变味道。

2. 动物异常。生活中家畜及蛇、老鼠等动物在地震来临前都有所预感，会出现反常现象。人们总结成谚语：牛羊骡马不进厩，猪不吃食狗乱咬。鸭不下水岸上闹，鸡飞上树高声叫。冰天雪地蛇出洞，大鼠叼着小鼠

跑。兔子竖耳蹦又撞，鱼跃水面惶惶跳。蜜蜂群迁闹哄哄，鸽子惊飞不回巢。

3. 气象异常。主要有震前闷热、久旱不雨或霖雨绵绵、黄雾四塞、日光晦暗、怪风狂起等。另外，地震前往往会看到浮云在天空呈极长的射线状，射线中心指向的位置就是地震中心的位置，这样的射线云很容易被人们观察到。

4. 地声异常。指震前从地下发出像炮响雷鸣、重车行驶、大风鼓荡一样的声响。如果在震中区，3级及以上地震发生前往往可听到。

5. 地光异常。指震前出现日常生活中罕见的银蓝色、白紫色等混合色光亮。光亮形态有带状、球状、柱状、弥漫状等。地光多在震前几小时至几分钟内出现，往往持续几秒钟时间，出现的范围也较大。

6. 地气异常。指震前几天至几分钟内出现白、黑、黄或无色的雾气。雾气往往伴有怪味，有时伴有声响或带有高温。

7. 地动异常。指震前地面出现的晃动。这种晃动与地震时不同，往往十分缓慢，地震仪常记录不到，但很多人可以感觉得到。

8. 地鼓异常。指震前地面上出现鼓包。类似的异常还有地裂缝、地陷等。

9. 电磁异常。常表现为收音机、电视机、日光灯等家用电器出现异常，尤其是收音机失灵。还表现为一些电机设备工作不正常，如微波站异常等。

二、室内遇到地震怎么办

一旦发生地震，根据房屋结构的不同及距震中远近，从地震初动到房屋倒塌会有十几秒或更长一点的时间。因此，要充分利用这段时间避震。

1. 如果在平房里，能直接跑到室外是最安全的。如果来不及，可迅速趴在床边、躲在桌旁（下），同时用被褥、枕头、脸盆等物护住头部。如果房屋开始倒塌，千万不要移动，要等到地震停止后再撤到室外或等待救援。



在三角形自然空间避震

2. 如果处在楼房的一、二层，无危险坠落物掉落，可迅速跑到楼外避震。如果来不及或处在较高的楼层，要及时选择室内结实、能掩护身体的物体下（旁）或开间小、有支撑的地方躲避。如厕所、厨房、墙根、储藏室、坚固的桌下、床边、农村土炕炕沿下、低矮而坚固的家具旁及房间内侧的墙角、易于形成三角空间的地

方等。

3. 选择好躲避处后应尽量蜷曲身体，降低重心。采用蹲下或坐下姿势，脸朝下，双臂护头，或抓住桌腿等身边牢固的物体。

① 应急注意事项

1. 遇震不要惊慌，要从容镇定，不盲目乱跑。

2. 不要待在床上，不要到阳台上去，不要在楼梯间躲避，也不要乘坐电梯，更不要跳楼。

3. 应远离吊顶、吊灯下，无支撑物的空房间内，外墙、玻璃（包括镜子）和大窗户旁，水泥预制板墙、门柱旁边等危险处。

4. 如同时遇到燃气或有毒气体泄漏，要用湿毛巾等捂住口、鼻，逆风躲避。

5. 躲进房间后，要把门打开，以便于逃生或他人救援。

6. 在教室内遇到地震时，学生要听从老师的指挥，快速撤离。来不及撤离时，可迅速躲到课桌下，双手抓住桌腿，也可躲在课桌、实验台旁边，或躲避在教室内承重墙的墙根、墙角并用双手保护好头部。



躲在课桌下避震