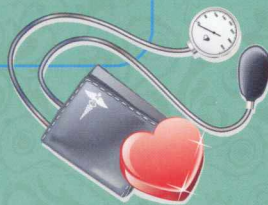


445个生活自救常识

生活无慌

龙君玲 编著



25%的死亡不是因为绝症或衰老，而是在意外事故、灾害造成的损伤中丧失了现场急救的最佳时机。掌握自救自助知识刻不容缓！

这是一本居家旅行必备的实用自助手册
这里有快速、有效、易操作的急救处理对策



445个生活自救常识



生活无慌



龙君玲 编著



 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活无忧：445 个生活自救常识 / 龙君玲编著. —
北京：经济科学出版社，2013.6
ISBN 978 - 7 - 5141 - 3288 - 5

I. ①生… II. ①龙… III. ①自救互救 - 基本知识
IV. ①X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 079632 号

责任编辑：张 力

责任印制：王世伟

生活无忧：445 个生活自救常识

龙君玲 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100142

总编部电话：88191217 发行部电话：88191537

网址：www.esp.com.cn

电子邮件：esp@esp.com.cn

天猫网店：经济科学出版社旗舰店

网址：http://jjkxcbs.tmall.com

北京盛源印刷有限公司印装

710×1000 16 开 10 印张 150000 字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 3288 - 5 定价：25.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换。电话：88191657)

(版权所有 翻印必究)

前 言

俗话说“天有不测风云”。

换完牙的孩子贪玩，不小心磕落了牙齿。焦急的奶奶速捡起断落的牙齿用自来水冲洗干净，急忙送孩子去医院补牙。殊不知，这一洗，将附在牙齿周围的神经等生命物质冲刷掉，将有生命的断牙给洗坏了。

一名 75 岁的老人在晨练时突然晕倒，民警到场时安置老人让其平卧，在场的邻居和路人对民警不抬人上车的做法十分不满。可事实上，老人晕倒很可能是心脑血管病发，乱搬动反而会加剧病人的病情。

.....

生活中像这样因为急救不当或不急救而造成悲剧的事例屡屡发生，如游泳溺水、雷电击伤、突发急性心肌梗死、果冻呛住气管、中暑昏迷等。当意外发生时，人们常寄希望于他人或者运气。然而，并非每个危险时刻都能有幸运之神从天而降，好运气也很难永远相伴于我们。除了依靠他人或运气之外，我们还需要些什么？

虽然我们可以打 120 请医生前来救助，但在医生尚未到达之前，必须懂得一些“自救”的方法，做一些必要的“自救”处理，这样，更加有利于医生抢救，为自己或为家人争取抢救的时间。据有关专家介绍，有 25% 的死亡不是因为绝症或衰老，而是在意外事故、灾害造成的损伤中丧失了现场及时抢救的时机。



工厂两青年不慎将石灰水溅到眼睛里，一个是选择闭上眼睛，让朋友开车送去最近的医院急救，因为时间的耽搁使眼皮“燃烧”变白。而另一个是赶紧打开自来水龙头，自行翻开眼皮用水不停地冲洗而使眼睛基本无损。

古人说“未雨绸缪、防微杜渐、防患于未然、亡羊补牢”，正确、及时的急救措施不仅能让伤害减少到最小，更能直接挽救生命。

本书主要包括家庭疾病、运动外伤、室内生活、室外事故、自然灾害五个方面，从意外的预防、常见错误处理方式、正确的急救措施、急救原理及注意事项等角度介绍各种生活自救常识和技巧。全书语言简练，通俗易懂，融知识性、实用性于一体，列举了我们日常生活中可能面临的诸多危机和难题，并提供了快速、有效、可行的应急处理对策，是居家旅行必备的实用急救手册，让我们的生活拨云见日、无忧无虑。

目 录

Contents



第一篇 室内生活自救常识

1. 宠物咬伤：怎样预防（一） / 2
2. 宠物咬伤：怎样预防（二） / 2
3. 宠物咬伤：常见错误处理方式 / 2
4. 宠物咬伤：正确的急救措施 / 2
5. 注射狂犬疫苗注意事项 / 3
6. 宠物咬伤：急救原理 / 3
7. 鱼刺卡住喉咙：怎样预防 / 4
8. 鱼刺卡住喉咙：常见错误处理方式 / 4
9. 鱼刺卡住喉咙：正确的急救措施 / 4
10. 处理鱼刺需要注意事项 / 4
11. 吞咽异物怎么处理 / 5
12. 烫伤：怎样预防 / 5
13. 烫伤：常见错误处理方式 / 5
14. 烫伤：正确的急救措施（一） / 6
15. 烫伤：正确的急救措施（二） / 6
16. 处理烫伤的注意事项 / 6
17. 烫伤后如何做好康复保护（一） / 7
18. 烫伤后如何做好康复保护（二） / 7
19. 孩子吃饭噎着：怎样预防 / 7
20. 孩子吃饭噎着：常见错误处理方式 / 7
21. 孩子吃饭噎着：正确的急救措施（一） / 8
22. 孩子吃饭噎着：正确的急救措施（二） / 8
23. 几种食物孩子进食时要注意 / 8
24. 老人吃饭时噎到怎么办 / 9
25. 如何分辨异物是梗在气管或食道内 / 9
26. 夏日中暑昏迷：怎样预防（一） / 9
27. 夏日中暑昏迷：怎样预防（二） / 10
28. 夏日中暑昏迷：常见错误处理方式 / 10
29. 夏日中暑昏迷：正确的急救措施（一） / 10
30. 夏日中暑昏迷：正确的急救措施（二） / 10
31. 炎炎夏日，警惕“热射病”（一） / 11
32. 炎炎夏日，警惕“热射病”（二） / 11
33. 异物堵住呼吸道：怎样预防（一） / 11
34. 异物堵住呼吸道：怎样预防（二） / 12
35. 异物堵住呼吸道：常见错误处理方式 / 12
36. 异物堵住呼吸道：正确的急救措施 / 12
37. 异物堵住呼吸道：不同情况区别处理 / 12
38. 气管异物为何偏爱孩子 / 13
39. 食物中毒：怎样预防（一） / 13
40. 食物中毒：怎样预防（二） / 14
41. 食物中毒：常见错误处理方式 / 14
42. 食物中毒：正确的急救措施（一） / 14

43. 食物中毒：正确的急救措施（二） / 14
44. 食物中毒急救注意事项（一） / 15
45. 食物中毒急救注意事项（二） / 15
46. 家庭常见的可引发中毒的食物 / 15
47. 误服或过量服用药物：怎样预防 / 16
48. 误服或过量服用药物：常见错误处理方式 / 16
49. 误服或过量服用药物：正确的急救措施 / 16
50. 误服或过量服用药物：不同药物的处理方法（一） / 16
51. 误服或过量服用药物：不同药物的处理方法（二） / 17
52. 催吐注意事项 / 17
53. 误食药物自行催吐 / 17
54. 休克：怎样预防 / 17
55. 过敏性休克：常见错误处理方式 / 18
56. 过敏性休克：正确的急救措施 / 18
57. 过敏性休克的表现 / 18
58. 过敏性休克第一次发病怎么办 / 18
59. 如何诊断食物过敏原 / 19
60. 煤气泄漏中毒：怎样预防 / 19
61. 煤气泄漏中毒：常见错误处理方式 / 20
62. 煤气泄漏中毒：正确的急救措施 / 20
63. 煤气中毒纠正后的处理 / 20
64. 小心煤气中毒后遗症 / 20
65. 刺伤动脉大出血：怎样预防 / 21
66. 刺伤动脉大出血：常见错误处理方式 / 21
67. 刺伤动脉大出血：正确的急救措施 / 21
68. 不同部位大出血（一） / 22
69. 不同部位大出血（二） / 22
70. 掌握不同的止血方法 / 22
71. 老人昏迷不省人事：怎样预防 / 22
72. 老人昏迷不省人事：常见错误处理方式 / 23
73. 老人昏迷不省人事：正确的急救措施 / 23
74. 脑血管意外引起的晕厥 / 23
75. 心肌梗死引起的晕厥 / 23
76. 引起昏迷的原因 / 24
77. 心脏突然停止跳动：怎样预防 / 24
78. 心脏突然停止跳动：常见错误处理方式 / 24
79. 心脏突然停止跳动：正确的急救措施（一） / 25
80. 心脏突然停止跳动：正确的急救措施（二） / 25
81. 心肺复苏的正确操作 / 25
82. 实施心肺复苏的注意事项 / 26
83. 4 分钟黄金抢救时间 / 26
84. 触电昏厥：怎样预防 / 26
85. 触电昏厥：常见错误处理方式 / 27
86. 触电昏厥：正确的急救措施（一） / 27
87. 触电昏厥：正确的急救措施（二） / 27
88. 高低电压急救注意事项 / 28
89. 急救者注意自身安全的事项 / 28
90. 触电急救原则 / 29
91. 饮酒过度醉酒：怎样预防 / 29
92. 饮酒过度醉酒：常见错误处理方式 / 29

93. 饮酒过度醉酒：正确的急救措施（一）/ 29
94. 饮酒过度醉酒：正确的急救措施（二）/ 30
95. 怎样喝酒才能不醉 / 30
96. 酒后忌饮茶 / 31
97. 异物钻进耳朵：怎样预防（一）/ 31
98. 异物钻进耳朵：怎样预防（二）/ 31
99. 异物钻进耳朵：常见错误处理方式 / 31
100. 异物钻进耳朵：正确的急救措施 / 32
101. 异物钻进耳朵：注意事项 / 32
102. 孩子耳朵里的耳垢要不要掏 / 32
103. 洗澡突然晕倒：怎样预防 / 33
104. 洗澡突然晕倒：常见错误处理方式 / 33
105. 洗澡突然晕倒：正确的急救措施 / 33
106. 洗澡注意事项 / 34
107. 不同人群的洗澡注意事项 / 34
108. 咬断体温表：怎样预防 / 34
109. 咬断体温表：常见错误处理方式 / 35
110. 咬断体温表：正确的急救措施 / 35
111. 误吞水银要洗胃吗 / 35
112. 手指被切断：怎样预防 / 35
113. 手指被切断：常见错误处理方式 / 36
114. 手指被切断：正确的急救措施 / 36
115. 断指如何处理（一）/ 36
116. 断指如何处理（二）/ 37
117. 手指切断多长时间可以接活 / 37
118. 哮喘病发作：正确的急救措施 / 40
119. 哮喘病发作：正确的急救措施 / 40
120. 慎防哮喘用药剂量过多 / 40
121. 急性胃出血：怎样预防（一）/ 41
122. 急性胃出血：怎样预防（二）/ 41
123. 急性胃出血：常见错误处理方式 / 41
124. 急性胃出血：正确的急救措施（一）/ 41
125. 急性胃出血：正确的急救措施（二）/ 42
126. 心肌梗死：常见错误处理方式 / 42
127. 心肌梗死：正确的急救措施 / 42
128. 心肌梗死患者容易再发心梗 / 43
129. 脑溢血：怎样预防（一）/ 43
130. 脑溢血：怎样预防（二）/ 43
131. 脑溢血：常见错误处理方式 / 44
132. 脑溢血：正确的急救措施 / 44
133. 急性腹痛：常见错误处理方式 / 44
134. 急性腹痛：正确的急救措施（一）/ 44
135. 急性腹痛：正确的急救措施（二）/ 45
136. 急性腹痛：注意事项 / 45
137. 孩子腹痛不可乱按摩 / 45
138. 感冒流行季节居家护理（一）/ 45
139. 感冒流行季节居家护理（二）/ 46
140. 疝气：常见错误处理方式 / 46
141. 疝气：正确的急救措施（一）/ 46
142. 疝气：正确的急救措施（二）/ 47
143. 孩子疝气术后护理（一）/ 47
144. 孩子疝气术后护理（二）/ 47
145. 疝气托带如何使用 / 47

第二篇 家庭疾病自救常识

146. 流鼻血：常见错误处理方式 / 48
147. 流鼻血：正确的急救措施（一） / 48
148. 流鼻血：正确的急救措施（二） / 48
149. 孩子经常流鼻血的原因（一） / 48
150. 孩子经常流鼻血的原因（二） / 49
151. 孩子流鼻血时别仰头 / 49
152. 恶心呕吐：怎样预防 / 49
153. 恶心呕吐：常见错误处理方式 / 50
154. 恶心呕吐：正确的急救措施 / 50
155. 呕吐症状辨别疾病 / 51
156. 胃下垂：怎样预防（一） / 51
157. 胃下垂：怎样预防（二） / 51
158. 胃下垂：常见错误处理方式 / 52
159. 胃下垂：正确的急救措施（一） / 52
160. 胃下垂：正确的急救措施（二） / 52
161. 胃下垂由什么原因引起 / 52
162. 过敏性鼻炎：常见错误处理方式 / 53
163. 过敏性鼻炎：正确的急救措施 / 53
164. 过敏性鼻炎的一些常见治疗方法 / 53
165. 孩子患过敏性鼻炎的饮食禁忌 / 54
166. 别把过敏性鼻炎当成感冒 / 54
167. 心绞痛：常见错误处理方式 / 55
168. 心绞痛：正确的急救措施（一） / 55
169. 心绞痛：正确的急救措施（二） / 55
170. 黑芝麻可治疗心绞痛 / 55
171. 孩子癫痫发作：常见错误处理方式 / 56
172. 孩子癫痫发作：正确的急救措施（一） / 56
173. 孩子癫痫发作：正确的急救措施（二） / 56
174. 防治孩子癫痫的 5 个误区（一） / 57
175. 防治孩子癫痫的 5 个误区（二） / 57
176. 帮助癫痫孩子培养按时服药的习惯 / 57
177. 细菌性痢疾：常见错误处理方式 / 58
178. 细菌性痢疾：正确的急救措施（一） / 58
179. 细菌性痢疾：正确的急救措施（二） / 58
180. 孩子痢疾注意事项 / 59
181. 孩子痢疾期间的生活调理 / 59
182. 细菌性痢疾的传播途径（一） / 60
183. 细菌性痢疾的传播途径（二） / 60
184. 营养性贫血晕眩：怎样预防 / 60
185. 营养性贫血晕眩：常见错误处理方式 / 60
186. 营养性贫血晕眩：正确的急救措施 / 61
187. 孩子贫血的常见原因（一） / 61
188. 孩子贫血的常见原因（二） / 61
189. 一些改善贫血的食物 / 61
190. 失眠：常见错误处理方式 / 62
191. 失眠：正确的解决措施（一） / 62
192. 失眠：正确的解决措施（二） / 62
193. 失眠者注意事项 / 63
194. 如何正确使用安眠药（一） / 63
195. 如何正确使用安眠药（二） / 63

第三篇 运动外伤自救常识

196. 关节脱臼：怎样预防 / 66
197. 关节脱臼：常见错误处理方式 / 66

198. 关节脱臼：正确的急救措施 / 66
199. 关节脱臼：注意事项 / 66
200. 运动骨折：怎样预防 / 67
201. 运动骨折：常见错误处理方式 / 67
202. 运动骨折：正确的急救措施 / 67
203. 闪腰：常见错误处理方式 / 68
204. 闪腰：正确的急救措施（一） / 68
205. 闪腰：正确的急救措施（二） / 68
206. “闪腰”简易疗法（一） / 68
207. “闪腰”简易疗法（二） / 69
208. “闪腰岔气”应经常锻炼 / 69
209. 小腿抽筋：常见错误处理方式 / 69
210. 小腿抽筋：正确的急救措施 / 69
211. 腿抽筋的主要原因（一） / 70
212. 腿抽筋的主要原因（二） / 70
213. 老年人腿抽筋并非都因为缺钙 / 70
214. 崴脚：怎样预防 / 70
215. 崴脚：常见错误处理方式 / 71
216. 崴脚：正确的急救措施（一） / 71
217. 崴脚：正确的急救措施（二） / 71
218. 崴脚后积极恢复 / 72
219. 崴脚先冷敷后热敷 / 72
220. 肌肉拉伤：怎样预防（一） / 72
221. 肌肉拉伤：怎样预防（二） / 73
222. 肌肉拉伤：常见错误处理方式 / 73
223. 肌肉拉伤：正确的急救措施 / 73
224. 肌肉拉伤恢复训练 / 73
225. 发生肌肉拉伤的主要原因 / 74
226. 脚磨出水泡：怎样预防 / 74
227. 脚磨出水泡：常见错误处理方式 / 74
228. 脚磨出水泡：正确的急救措施 / 74
229. 外出旅游如何防脚起泡 / 75
230. 不同运动穿不同的鞋子（一） / 75
231. 不同运动穿不同的鞋子（二） / 75
232. 肌肉酸痛：怎样预防（一） / 76
233. 肌肉酸痛：怎样预防（二） / 76
234. 肌肉酸痛：常见错误处理方式 / 76
235. 肌肉酸痛：正确的急救措施 / 76
236. 肌肉酸痛常备药 / 77
237. 肌肉酸痛的原理 / 77
238. 网球肘：常见错误处理方式 / 77
239. 网球肘：正确的急救措施 / 78
240. 网球肘的日常保健 / 78
241. 打网球怎么避免网球肘 / 78
242. 跟腱受伤：怎样预防（一） / 79
243. 跟腱受伤：怎样预防（二） / 79
244. 跟腱受伤：常见错误处理方式 / 79
245. 跟腱受伤：正确的急救措施 / 79
246. 检测跟腱是否损伤 / 80
247. 跟腱长度和弹跳有关 / 80
248. 膝盖滑膜炎：怎样预防 / 80
249. 膝盖滑膜炎：常见错误处理方式 / 81
250. 孩子患上膝盖滑膜炎如何治疗 / 81
251. 腰椎间盘突出：怎样预防 / 81

- 252. 腰椎间盘突出：常见错误处理方式 / 81
- 253. 腰椎间盘突出：正确的急救措施（一） / 82
- 254. 腰椎间盘突出：正确的急救措施（二） / 82
- 255. 坐姿不好易导致腰椎间盘突出 / 82
- 256. 韧带损伤：怎样预防 / 83
- 257. 韧带损伤：正确的急救措施（一） / 83
- 258. 韧带损伤：正确的急救措施（二） / 83
- 259. 韧带受伤如何恢复 / 83
- 260. 如何拉开韧带（一） / 84
- 261. 如何拉开韧带（二） / 84
- 262. 手指关节错位：常见错误处理方式 / 84
- 263. 手指关节错位：正确的急救措施 / 84
- 264. 手指关节错位：注意事项 / 85
- 265. 肋骨骨折：怎样预防 / 85
- 266. 肋骨骨折：常见错误处理方式 / 85
- 267. 肋骨骨折：正确的急救措施 / 85
- 268. 肋骨骨折：注意事项 / 86
- 269. 颈部扭伤：怎样预防 / 86
- 270. 颈部扭伤：常见错误处理方式 / 86
- 271. 颈部扭伤：正确的急救措施 / 87
- 272. 如何消除颈部酸痛（一） / 87
- 273. 如何消除颈部酸痛（二） / 87
- 274. 眼睛撞伤：常见错误处理方式 / 88
- 275. 眼睛撞伤：正确的急救措施 / 88
- 277. 被蛇虫咬伤：常见错误处理方式 / 90
- 278. 被蛇虫咬伤：正确的急救措施（一） / 90
- 279. 被蛇虫咬伤：正确的急救措施（二） / 90
- 280. 被蛇虫咬伤：注意事项 / 91
- 281. 快速诊断蛇是否有毒 / 91
- 282. 蜂虫蜇伤：怎样预防（一） / 91
- 283. 蜂虫蜇伤：怎样预防（二） / 92
- 284. 蜂虫蜇伤：常见错误处理方式 / 92
- 285. 蜂虫蜇伤：正确的急救措施 / 92
- 286. 蜂虫蜇伤：注意事项 / 92
- 287. 爆竹炸伤眼睛：怎样预防 / 93
- 288. 爆竹炸伤眼睛：常见错误处理方式 / 93
- 289. 爆竹炸伤眼睛：正确的急救措施 / 93
- 290. 脚踩铁钉：怎样预防 / 93
- 291. 脚踩铁钉：常见错误处理方式 / 94
- 292. 脚踩铁钉：正确的急救措施 / 94
- 293. 脚踩铁钉：注意事项 / 94
- 294. 指甲受伤：怎样预防 / 94
- 295. 指甲受伤：常见错误处理方式 / 95
- 296. 指甲受伤：正确的急救措施 / 95
- 297. 指甲受伤：注意事项 / 95
- 298. 如何处理指甲上的大血疱 / 95
- 299. 指甲受伤会引起癰疽 / 96
- 300. 暴晒皮肤灼伤：怎样预防 / 96
- 301. 暴晒皮肤灼伤：常见错误处理方式 / 96
- 302. 暴晒皮肤灼伤：正确的急救措施 / 96
- 303. 跌倒坠落：怎样预防 / 97

第四篇 室外事故自救常识

- 276. 被蛇虫咬伤：怎样预防 / 90

304. 跌倒坠落：常见错误处理方式 / 97
305. 跌倒坠落：正确的急救措施（一） / 97
306. 跌倒坠落：正确的急救措施（二） / 97
307. 跌倒坠落：注意事项 / 98
308. 头部外伤：怎样预防 / 98
309. 头部外伤：常见错误处理方式 / 98
310. 头部外伤：正确的急救措施（一） / 98
311. 头部外伤：正确的急救措施（二） / 99
312. 头部撞伤小心后遗症 / 99
313. 脊柱损伤：常见错误处理方式 / 99
314. 脊柱损伤：正确的急救措施（一） / 100
315. 脊柱损伤：正确的急救措施（二） / 100
316. 脊柱受到外伤后的三种情况 / 100
317. 颈部外伤：怎样预防 / 101
318. 颈部外伤：常见错误处理方式 / 101
319. 颈部外伤：正确的急救措施 / 101
320. 如果孩子的颈部血管损伤 / 101
321. 如果孩子的喉和气管受到损伤 / 102
322. 好动孩子颈部外伤易引起颈椎半脱位 / 102
323. 被困电梯：怎样预防 / 102
324. 被困电梯：常见错误处理方式 / 103
325. 被困电梯：正确的急救措施 / 103
326. 故障电梯不会自行坠落 / 103
327. 交通事故：常见错误处理方式 / 104
328. 交通事故：正确的急救措施 / 104
329. 保护孩子安全，驾驶须知（一） / 104
330. 保护孩子安全，驾驶须知（二） / 105
331. 交通处罚之妙招（一） / 105
332. 交通处罚之妙招（二） / 105
333. 踩踏事故：怎样预防 / 106
334. 踩踏事故：常见错误处理方式 / 106
335. 踩踏事故：正确的急救措施（一） / 106
336. 踩踏事故：正确的急救措施（二） / 106
337. 踩踏事故：正确的急救措施（三） / 107
338. 踩踏事故现场如何处理 / 107
339. 孩子被踩踏如何处理（一） / 107
340. 孩子被踩踏如何处理（二） / 108
341. 听着音乐排队上楼减少校园踩踏事故 / 108
342. 乘坐地铁发生事故：怎样预防 / 108
343. 乘坐地铁发生事故：常见错误处理方式 / 109
344. 乘坐地铁发生事故：正确的急救措施 / 109
345. 地铁逃生注意事项 / 109
346. 掉进地铁铁轨怎么办 / 110
347. 外出与孩子走散：怎样预防（一） / 110
348. 外出与孩子走散：怎样预防（二） / 110
349. 外出与孩子走散：常见错误处理方式 / 111
350. 外出与孩子走散：正确的急救措施
（一） / 111
351. 外出与孩子走散：正确的急救措施
（二） / 111
352. 外出与孩子走散：正确的急救措施
（三） / 111
353. 如何对孩子加强安全教育（一） / 112
354. 如何对孩子加强安全教育（二） / 112

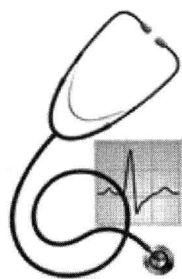
355. 谨防孩子被拐卖：怎样预防（一） / 112
356. 谨防孩子被拐卖：怎样预防（二） / 113
357. 谨防孩子被拐卖：常见错误处理方式 / 113
358. 谨防孩子被拐卖：正确的急救措施
（一） / 113
359. 谨防孩子被拐卖：正确的急救措施
（二） / 114
360. 如何识别身边的拐卖犯罪（一） / 114
361. 如何识别身边的拐卖犯罪（二） / 114
362. 发现被拐如何自救 / 114
363. 遭敲诈勒索：怎样预防 / 115
364. 遭敲诈勒索：常见错误处理方式 / 115
365. 遭敲诈勒索：正确的急救措施 / 115
366. 面对勒索的其他应对方式（一） / 116
367. 面对勒索的其他应对方式（二） / 116
368. 敲诈勒索常遇的情况 / 116
369. 女孩遭遇性骚扰：常见错误处理方式 / 117
370. 女孩遭遇性骚扰：正确的急救措施
（一） / 117
371. 女孩遭遇性骚扰：正确的急救措施
（二） / 117
372. 女孩遭遇性骚扰：正确的急救措施
（三） / 117
373. 女孩遭遇性骚扰：正确的急救措施
（四） / 118
374. 孩子们是怎样被引诱的 / 118
375. 孩子如何防范性侵犯 / 119

376. 坏人常用作案方式 / 119
377. 被坏人跟踪：怎样预防（一） / 119
378. 被坏人跟踪：怎样预防（二） / 120
379. 被坏人跟踪：怎样预防（三） / 120
380. 被坏人跟踪：常见错误处理方式 / 120
381. 被坏人跟踪：正确的急救措施（一） / 120
382. 被坏人跟踪：正确的急救措施（二） / 121
383. 受到不法分子侵害如何报警 / 121
384. 如何确定自己被人跟踪了 / 121

第五篇 突遇自然灾害自救常识

385. 火灾逃生 / 124
386. 火灾逃生：常见错误处理方式 / 124
387. 火灾逃生：正确的急救措施（一） / 125
388. 火灾逃生：正确的急救措施（二） / 125
389. 火灾发生的不同处理措施（一） / 125
390. 火灾发生的不同处理措施（二） / 126
391. 火灾发生的不同处理措施（三） / 126
392. 居家防火须谨慎（一） / 126
393. 居家防火须谨慎（二） / 126
394. 有些火灾不能用水扑（一） / 127
395. 有些火灾不能用水扑（二） / 127
396. 游泳溺水：常见错误处理方式 / 127
397. 游泳溺水：正确的急救措施（一） / 128
398. 游泳溺水：正确的急救措施（二） / 128
399. 如何对落水者开展急救 / 128
400. 游泳溺水：注意事项 / 129

401. 正确实施人工呼吸 / 129
402. 雷电击伤：常见错误处理方式 / 129
403. 雷电击伤：正确的急救措施（一） / 130
404. 雷电击伤：正确的急救措施（二） / 130
405. 雷雨天气，户外避雷（一） / 130
406. 雷雨天气，户外避雷（二） / 130
407. 低温冻伤：怎样预防 / 131
408. 低温冻伤：常见错误处理方式 / 131
409. 低温冻伤：正确的急救措施 / 131
410. 小心局部冻伤 / 132
411. 警惕全身性冻伤 / 132
412. 冬季注意预防冻疮 / 132
413. 泥石流脱险：怎样预防 / 133
414. 泥石流脱险：常见错误处理方式 / 133
415. 泥石流脱险：正确的急救措施 / 133
416. 正确判断泥石流的发生 / 134
417. 滑坡的前兆 / 134
418. 处滑坡体上，向两侧跑最佳 / 134
419. 洪水来袭救助：如何预防 / 134
420. 洪水来袭救助：常见错误处理方式 / 135
421. 洪水来袭救助：正确的急救措施（一） / 135
422. 洪水来袭救助：正确的急救措施（二） / 135
423. 洪水过后注意防疫（一） / 136
424. 洪水过后注意防疫（二） / 136
425. 洪涝灾害后容易发生哪些疾病 / 136
426. 空中遇险：常见错误处理方式 / 136
427. 空中遇险：正确的急救措施（一） / 137
428. 空中遇险：正确的急救措施（二） / 137
429. 飞机起飞遭遇湍流时 / 137
430. 把握“逃生黄金 90 秒” / 138
431. 海难沉船遇险：怎样预防 / 138
432. 海难沉船遇险：正确的急救措施 / 138
433. 有人从船上落海时 / 138
434. 海上遇到事故需弃船避难 / 139
435. 路遇龙卷风：怎样预防 / 139
436. 路遇龙卷风：常见错误处理方式 / 139
437. 路遇龙卷风：正确的急救措施（一） / 139
438. 路遇龙卷风：正确的急救措施（二） / 140
439. 龙卷风来袭前做好庇护措施 / 140
440. 身陷泥潭：怎样预防 / 141
441. 身陷泥潭：常见错误处理方式 / 141
442. 身陷泥潭：正确的急救措施 / 141
443. 在沼泽地怎样维持生命 / 142
444. 沼泽徒步方法 / 142
445. 雪崩自救 / 142



第一篇

室内生活自救常识



1. 宠物咬伤：怎样预防（一）

被宠物咬伤可不是小事，这可能会引起一些重大的疾病，因此，家中饲养宠物的父母需要知道一些预防方法，避免意外发生。

- （1）避免被狂犬咬伤，就要远离有攻击性的各种犬类。
- （2）如果家有小孩，最好不要养狗、猫等宠物。

2. 宠物咬伤：怎样预防（二）

（3）家有宠物，必须带宠物到防疫站注射狂犬病疫苗，养狗者还得到有关部门进行登记、挂牌，以增加邻居的安全感。

（4）饲养宠物时，必须充分了解它们的习性、特点，并采取相应的措施，以避免对孩子造成不必要的伤害。

（5）如果宠物狗出现性情反常，神经过敏，口中流出大量唾液，坐立不安，叫声低哑等，一定要高度警惕，迅速就医，诊断是否患上了狂犬病。

3. 宠物咬伤：常见错误处理方式

凡是被猫、狗咬伤，除非伤及大血管大量出血，否则先不要急着去医院诊治，而是应该立即、就地、彻底冲洗伤口。下面是一些错误的处理方法：

- （1）被猫、狗咬伤后，伤口不作任何处理。
- （2）有的人不仅不冲洗伤口，反而涂上红药水包上纱布，这些措施是不科学的。
- （3）长途跋涉赶到大医院求治，认为这样更安全。这也是一种误区。

4. 宠物咬伤：正确的急救措施

（1）冲洗伤口要快。分秒必争，以最快速度把沾染在伤口上的狂犬病毒冲洗掉。

(2) 清洗要彻底。冲洗时,尽量把伤口扩大,让其充分暴露,并用力挤压伤口周围软组织,而且冲洗的水量要大,水流要急,最好是对着自来水龙头急水冲洗。

(3) 伤口不可包扎。除了个别伤口大,又伤及血管需要止血外,一般不上任何药物,也不要包扎,因为狂犬病毒是厌氧的,在缺乏氧气的情况下,狂犬病毒就会大量生长。

(4) 及时去医院。伤口反复冲洗后,再送医院作进一步的救治处理,并在 24 小时内尽早注射预防狂犬病疫苗。

5. 注射狂犬疫苗注意事项

(1) 早注射比迟注射好,迟注射比不注射好。被动物咬伤后应尽早注射狂犬疫苗,越早越好。首次注射疫苗的最佳时间是被咬伤后的 48 小时内。具体注射时间是:分别于第 0、第 3、第 7、第 14、第 30 天各肌肉注射 1 支(2 毫升)疫苗,“0”是指注射第一支的当天(其余以此类推)。如果因诸多因素而未能及时注射疫苗,应本着“早注射比迟注射好,迟注射比不注射好”的原则使用狂犬疫苗。

(2) 孩子注射疫苗后要注意保健。在注射疫苗期间,注意不要饮酒,喝浓茶、咖啡,也不要吃有刺激性的食物,诸如辣椒、葱、大蒜等等,同时要避免受凉、剧烈运动或过度疲劳,防止感冒。

6. 宠物咬伤: 急救原理

被宠物咬伤后一般要用肥皂水清洗,这是因为碱性的肥皂具有一定杀菌作用,冲洗方式是用肥皂水冲洗,或将肥皂直接涂在伤口上,然后对着水冲洗,这样在一定程度上能有效抑制细菌进入人体。

只有冲洗到最大最合适的时间,同时将脏血挤净,才能确保安全,一般冲洗时间 15 ~20 分钟。因为人对狂犬病没有自然免疫力,被病犬咬伤后,病毒沿外周神经迅速侵入中枢神经系统,一旦侵入胞体就会大量繁殖,如果再侵犯整个中枢神经系统,即使注射狂犬病疫苗也可能无济于事。所以在冲洗伤口时,一定要同时将污血挤出,而且尽量挤到最大限度。