

..... 吕 欣 吕玉军◎主编

应急避险

YING JI BI XIAN
YI BEN TONG

一本通

.....

◎灾害自救 ◎事故脱险
◎一册在手 ◎从容应对



 中国工人出版社

应急避险

YING JI BI XIAN
YI BEN TONG

一本通

吕 欣 吕玉军◎主编

中国工人出版社



图书在版编目(CIP)数据

应急避险一本通/吕欣,吕玉军主编. —北京:中国工人出版社,
2009.7

ISBN 978-7-5008-4408-2

I. 应… II. ①吕… ②吕… III. 灾害—自救互救—手册
IV. X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 048717 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62005043(总编室)

发行热线: (010) 62005049 62005042

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市密东印刷有限公司

版 次: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数: 150 千字

印 数: 8000 册

印 张: 6

定 价: 12.80 元

版权所有 侵权必究

印刷错误可随时退换



目 录

自然灾害篇

一、地震防范与自救	(3)	四、洪水防范与自救	(28)
(一) 地震知识储备	(3)	(一) 洪水知识储备	(28)
(二) 震前预防	(4)	(二) 洪水来临前的预防	
(三) 地震谣言甄别	(6)	措施	(29)
(四) 抓紧时机,科学避震	(7)	(三) 洪水发生时的自救	(30)
(五) 震后脱困	(11)	(四) 洪水发生后的疾病	
二、台风防范与自救	(16)	预防	(32)
(一) 台风知识储备	(16)	五、酷暑防范与自救	(33)
(二) 沿海居民平时对台风的		(一) 中暑的原因及症状	(33)
防备措施	(18)	(二) 如何预防中暑	(33)
(三) 台风来临前的防范	(20)	(三) 中暑后的救护方法	(38)
(四) 台风期间的防范	(20)	六、严寒防范与自救	(39)
(五) 台风后的注意事项	(23)	(一) 冻伤	(39)
三、海啸防范与自救	(24)	(二) 摔伤	(44)
(一) 海啸知识储备	(24)	七、雷击防范与自救	(46)
(二) 识别海啸的前兆	(25)	(一) 雷电知识储备	(46)
(三) 海啸发生后的应急		(二) 如何防止雷击	(47)
措施	(26)	(三) 雷击后的急救	(51)
(四) 海啸过后的自救及		八、冰雹防范与自救	(53)
抢救	(28)	(一) 冰雹知识储备	(53)

(二) 冰雹的防范	(53)	(三) 泥石流的防范	(55)
九、泥石流防范与自救	(54)	(四) 泥石流发生后的	
(一) 泥石流知识储备	(54)	救治	(57)
(二) 对泥石流的判断	(55)		

事故灾难篇

一、火灾防范与自救	(61)	四、道路交通事故	(96)
(一) 家庭火灾	(61)	(一) 道路交通事故的安全自	
(二) 公共娱乐场所火灾	(67)	救法	(97)
(三) 高层建筑火灾	(69)	(二) 常见交通事故伤情	
(四) 地铁火灾	(75)	急救	(101)
(五) 旅客列车火灾	(77)	(三) 交通事故报警	(104)
(六) 公共汽车火灾	(78)	五、铁路安全事故	(105)
(七) 自驾车火灾	(79)	(一) 铁路安全防范常识	(105)
(八) 火灾防范与自救		(二) 火车事故自救	(106)
常识	(81)	六、航空安全事故	(107)
二、煤气中毒	(92)	(一) 航空安全防范	(108)
(一) 煤气中毒的预防	(93)	(二) 民用航空事故应急	
(二) 煤气中毒后的自救		措施	(113)
	(93)	七、水运安全事故	(117)
(三) 煤气中毒纠正后的		(一) 乘船应注意的安全	
处理	(94)	事项	(118)
三、被困电梯	(95)	(二) 水上交通事故应急	
(一) 注意事项	(95)	措施	(119)
(二) 自救措施	(95)	(三) 落水的处理	(123)

公共卫生篇

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 一、食物中毒 (129) | (五) 常见传染病的防治 (142) |
| (一) 食物中毒的家庭预防 (130) | 三、突发性疾病 (155) |
| (二) 食物中毒的家庭急救措施 (130) | (一) 警惕突发性疾病 (155) |
| (三) 常见的食物中毒及防治 (131) | (二) 突发疾病的紧急处理 (156) |
| 二、传染病 (135) | (三) 突发疾病的预防 (161) |
| (一) 传染病传播原理 (135) | 四、水源污染 (162) |
| (二) 传染途径 (135) | (一) 水源污染严重 (162) |
| (三) 远离传染病 (137) | (二) 水源污染应对措施 (162) |
| (四) 地震中的传染病及防治 (138) | (三) 地震后的水源污染防范 (163) |

社会安全篇

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| 一、犯罪袭击的防范与应对 (167) | 二、社会骚乱的防范与应对 (182) |
| (一) 强奸的防范与应对 (167) | (一) 球场骚乱的防范与应对 (182) |
| (二) 抢劫的防范与自救 (170) | (二) 如何应对公共场所混乱 (183) |
| (三) 绑架侵害的防范与应对 (176) | 三、恐怖袭击的应对与自我保护 (185) |
| (四) 恐吓电话的防范与应对 (178) | (一) 如何应对恐怖袭击 (185) |
| (五) 敲诈勒索的防范措施 (181) | (二) 中国公民在国外遭遇恐怖袭击的自我保护 (185) |

自然
灾害
篇

一、地震防范与自救

5·12大地震,让每个人都为之痛心,短短的几个小时,我们失去了那么多骨肉同胞。然而在悲伤之余,你是不是也应该学习一点防震常识呢?万一以后不幸遇到这种情况,起码我们懂得如何防震,可以将灾难降低到最小化。

(一) 地震知识储备

1. 地震发生的原因

由于地球不断运动和变化,逐渐积累了巨大的能量,在地壳某些脆弱地带,造成岩石突然发生破裂,或者引发原有断层的错动,这就是地震。地震绝大部分发生在地壳中。

2. 地震相关概念

- ◆ 震源:地球内部直接发生断裂的地方。
- ◆ 震中:震源在地表的投影。
- ◆ 震中距:震中到观测点的距离。
- ◆ 震源深度:震源到震中的距离。
- ◆ 震级:表示地震能量大小的等级。
- ◆ 烈度:地震对地面影响和破坏的程度。通常,震级越高,震源越浅,地震的烈度越强。

3. 地震烈度的划分

三级地震难知晓

四级五级吊灯摇

六级物倒房微损

七八房坏地裂掉

九十桥断房屋倒

十一十二重灾到

（二）震前预防

1. 居安思危,做好防震准备



为预防突如其来的地震灾害,平时应居安思危,事前做好防震应变的准备,并应有“事前防范重于事后救难”的观念。在地震多发地区,更应预先做好准备工作。无论你在家里还是正在工作,在商店里、在街上、车上或其他任何地方,如事

先考虑了发生地震前该做些什么,一旦遇到地震你就更能镇静而理智地采取行动。

◆ 合理放置家具、物品

把墙上的悬挂物取下来或固定住,防止掉下来伤人;

清理杂物,让门口、楼道畅通;

把易燃的液体和毒品等危险品存放在不会倾倒或砸开的安全地方;

固定高大家具,防止倾倒砸人;家具物品摆放做到“重在下、轻在上”;

床绝不能安放在大玻璃窗附近;把牢固的家具下腾空,以备震时藏身。

◆ 准备好必要的防震物品

在家储备一些食品、饮料和干粮,以备不时之需;

常备手电筒和备用电池,放在随手可取的地方;

在适当的位置备一个或多个灭火器;

必要的急救药品；

- ◆ 定期检查和加固住房
- ◆ 进行避震模拟演练

2. 识别地震前兆,发现异常及时报告

地震前通常会有一些预兆,发现这些异常现象要及时报告,以便及早采取预防措施,防止灾害发生。

【水】 无雨水变浑,变色变味又难闻;
喷气又发响,既翻水花又冒泡;
天旱井水冒,反常升降有门道。

牛马骡羊不进圈,猪不吃食狗乱咬,
鸭不下水岸上闹,鸡飞上树高声叫。



【动物】 震前动物有前兆,发现异常要报告。

牛马骡羊不进圈,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,老鼠痴呆搬家逃。

兔子竖耳蹦又撞,鱼儿惊慌水面跳。

蜜蜂群迁闹哄哄,鸽子惊飞不回巢。

综合分析辨真假,群测群防很重要。

【地光】 大地震发生前,在震中或附近地区常常出现形态各异的地光,以白、红、黄、蓝色较为常见。

【地声】 在地光发生后,有时会有地声。多数像打雷,有时像狂风、炮鸣、狮吼等。

(三) 地震谣言甄别

地震谣言指的是没有确切来源、毫无科学依据、传播迅速的有关地震将要发生的消息。在地震预报还不过关的今天,尤其是在已经发生过破坏性地震的地区地震谣言是一种经常发生的社会现象,它是由于心理恐震导致的一种社会灾害。

1. 地震谣言的特征

地震谣言一般有两个特点:一、似是而非的地震异常。把某些并非一定属于地震的气象现象,动植物异常、地下水异常等偶然事件,误认为是地震前的异常。二、超乎目前科学水平的准确。有的谣言能把地震发生的事件准确到某日,甚至几点几分,震级精确到几点几级,地震震中是某个乡镇某个村等,这些都超乎了现有地震预报水平所能达到的高度。

另外,地震谣言主要还有以下几个特征:

- ◆ 带有封建迷信色彩或伴有离奇传说的地震传闻;
- ◆ 传说地震是外国人预报的地震传闻;
- ◆ 传说的地震震级很大或震级、发震时间、地点都很精确的地震传闻;
- ◆ 打着某专家的旗号或说成是某地震机构的预报,不通过正常途径而由小道传播的地震传闻等。

地震谣言是完全可以杜绝的,关键点是要不信谣、不传谣,用防震减灾知识消除恐震心理,用科学代替封建迷信,用地震预报法规约束社会的每一个成员,这样谣言就会不攻自破、失去市场。

2. 如何识别地震谣言

在发生大地震时,人们心理上易产生动摇。为防止混乱,每个人依据正确的信息,冷静地采取行动极为重要。理性判断和识别各

种地震谣言,要做到一问、二想、三核实。

一问:首先问一下消息来自何方?一般情况下只有省级政府才有权向社会公开发布地震预报,其他任何单位或个人都不得对外发布地震预报。所以,只要不是政府公开发布的地震预报,无论哪种权威发布的都不要相信。

二想:由于现今地震预报科学水平的限制,地震预报不可能十分准确。所以,凡是将地震发生的时间、地点、震级都说得非常准确的地震预报都是谣言。

三核实:当听到地震要发生的消息,一时存有疑问,难以判断真伪时,可向政府和地震部门核实。

3. 学习地震常识,消除恐慌心理

我们只要掌握地震谣言具有的特征,再对我国和世界当今地震预测的真实水平及我国关于发布地震预报的法规有所了解,就能够正确地判断和识别地震谣言。另外对待地震谣言,要做到不相信、不传播、及时报告。

4. 获取地震信息的途径

政府通过媒体发布的才是权威信息。一旦有任何信息,政府会立即通过报纸、电视、广播、官方手机短信等方式向全社会进行公布。只有这些信息才是权威可靠的,市民们从携带的收音机等中把握正确的信息,要相信从政府、警察、消防等防灾机构直接得到的信息,一定不要轻信谣言,不要轻举妄动。

(四) 抓紧时机,科学避震

从地震发生到房屋破坏,一般约有十几秒钟的预警时间,大震的预警现象主要有:地面的颤动、地声、地光,建筑物的晃动等。大震的预警现象,预警时间和避震空间的存在,是人们震时能够自救

求生的客观基础,只要掌握一定的避震知识,事先有一定准备,震时又能抓住预警时机,选择正确的避震方式和避震空间,就有生存的希望。

1. 避震要点

◆ 震时就近躲避,震后迅速撤离到安全地方,是应急避震较好的办法。避震应选择室内结实、能掩护身体的物体下(旁)、易于形成三角空间的地方,开间小、有支撑的地方,室外开阔、安全的地方。

◆ 身体应采取的姿势:

伏而待定,蹲下或坐下,尽量蜷曲身体,降低身体重心;

抓住桌腿等牢固的物体;

保护头颈、眼睛,掩住口鼻;

避开人流,不要乱挤乱拥,不要随便点明火,因为空气中可能有易燃易爆气体。

2. 在家庭中怎样避震

选择易形成三角空间的地方躲避,主要有:炕沿下、坚固家具附近;卫生间、厨房、储藏室等狭小空间,承重墙(注意避开外墙)等。

如是平房,可逃出房外,外逃时注意用被子、枕头、安全帽护住头部。千万不要跳楼,不要站在窗外,不要到阳台上去。

3. 在学校怎样避震

◆ 正在上课时,要在教师指挥下迅速抱头、闭眼,躲在各自的课桌下。



◆ 在操场或室外时,可原地不动蹲下,双手保护头部,注意避开高大建筑物或危险物。不要回到教室去。听从老师安排,室内学生不撤出,室外学生不要回教室,就近“蹲下,掩护、抓牢”。注意避开高大建筑物、危险物。

4. 在公共场所怎样避震

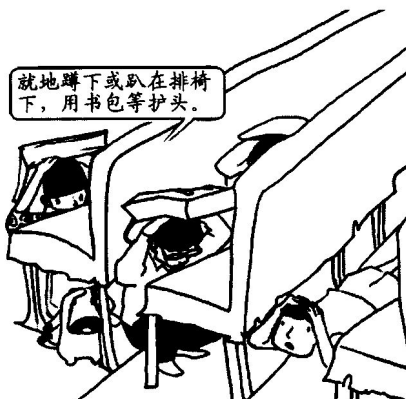
在影院、体育馆和商场、地下街等人员较多的地方,最可怕的是

发生混乱。地震发生时,不要慌乱,要保持镇定,就近躲避。等地震过去后,听从工作人员指挥,有组织地撤离。

◆ 在影剧院、体育馆等处

就地蹲下或趴在排椅上;

注意避开吊灯、电扇等悬挂物;



用书包等保护头部;

地震过后,听从工作人员指挥,有组织地撤离。

◆ 在商场、书店、展览、地铁等处:

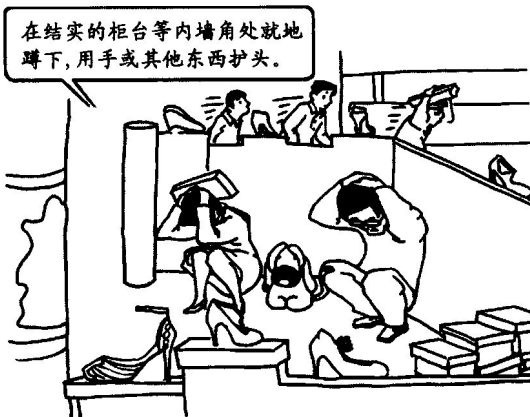
选择结实的柜台、商品(如低矮家具等)或柱子边,以及内墙角

等处就地蹲下,用手或其他东西护头;

避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台;

避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架;

避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂物。



◆ 在行驶的电(汽)车内:

避开十字路口将车子靠路边停下;

不妨碍避难疏散的人群和紧急车辆的通行,让出道路中间部分;

乘客应抓牢扶手,以免摔倒或碰伤;降低重心,躲在座位附近;

不要跳车,地震过去后再下车。

5. 在户外怎样避震

◆ 就地选择开阔地避震



或构筑物

楼房,特别是有玻璃幕墙的建筑;

过街桥、立交桥;高烟囱、水塔下。

◆ 避开危险物、高耸或悬挂物

如变压器、电线杆、路灯等;广告牌、吊车等。

◆ 避开其他危险场所

狭窄的街道;危旧房屋,危墙;女儿墙、高门脸、雨棚下;砖瓦、木料等物的堆放处。

蹲下或趴下,以免

摔倒;

不要乱跑,避开人多的地方;

避免家人走失,照顾好老人和儿童;

不要随便返回室内。

◆ 避开高大建筑物

6. 在野外怎样避震

◆ 避开山边的危险环境

避开山脚、陡崖,以防山崩、滚石、泥石流等。

◆ 躲避山崩、滑坡、泥石流

遇到山崩、滑坡,要向垂直于滚石前进方向跑,切不可顺着滚石方向往山下跑;也可躲在结实的障碍物下,或蹲在地沟、坎下;特别要保护好头部。

7. 地震时遇到特殊危险怎么办

◆ 燃气泄漏时:用湿毛巾捂住口、鼻,千万不要使用明火,震后设法转移。

◆ 遇到火灾时:趴在地上,用湿毛巾捂住口、鼻。地震停止后向安全地方转移,要匍匐、逆风而进。

◆ 毒气泄漏时:遇到化工厂着火,毒气泄漏,不要向顺风方向跑,要绕到上风方向去,并尽量用湿毛巾捂住口、鼻。

◆ 应注意避开的危险场所:生产危险品的工厂;危险品,易燃、易爆品仓库等。

(五) 震后脱困

震后,余震还会不断发生,你的环境还可能进一步恶化,你要尽量改善自己所处的环境,稳定下来,设法脱险。

1. 被掩埋自救

◆ 要坚定求生意志,消除恐惧心理,相信能脱离险地。

◆ 设法挣脱手脚,清除压在身上,尤其是腹部的重物,就地取材加固周围的支撑。

◆ 搬开身边可搬动的碎砖瓦等杂物,扩大活动空间。

◆ 避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物。