

公安部宣传局 编

公民自救手册

——面对地震的自救与互救



中国人民公安大学出版社

公民自救手册

——面对地震的自救与互救

公安部宣传局 编

中国人民公安大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

面对地震的自救与互救/公安部宣传局编. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2008. 7

(公民自救手册)

ISBN 978-7-81139-191-6

I. 面… II. 公… III. 地震灾害—自救互救—手册 IV. P315.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 112203 号

公民自救手册

——面对地震的自救与互救

GONGMIN ZIJIU SHOUCHE

MIANDUI DIZHEN DE ZIJIU YU HUJIU

公安部宣传局 编

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经销: 新华书店

印刷: 北京蓝空印刷厂

版次: 2008 年 7 月第 1 版

印次: 2008 年 7 月第 1 次

印张: 2.4375

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/64

字数: 62 千字

印数: 1 ~ 3000 册

书号: ISBN 978-7-81139-191-6/X · 001

定价: 8.00 元

网 址: www.cppsups.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: cpep@public.bta.net.cn zbs@cppsu.edu.cn

营销中心电话 (批销): (010) 83903254

警官读者俱乐部电话 (邮购): (010) 83903253

读者服务部电话 (书店): (010) 83903257

教材分社电话: (010) 83903259

公安图书分社电话: (010) 83905672

法律图书分社电话: (010) 83905637

公安文艺分社电话: (010) 83903973

杂志分社电话: (010) 83903239

电子音像分社电话: (010) 83905727

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换
版权所有 侵权必究

本书编委会

主 任 单慧敏

副主任 刘家伟 孙 洁 葛余敏

编委会成员 侯书生 蒋 华 徐志红

邱卫东 陈秋玲 朱 泓

王彤丹 李 博

前 言

2008年5月12日，是中华民族为国殇之日。

汶川大地震，再次用无情的事实告诉每一个人：我们赖以生存的这片土地并不太平，人类时刻都会面临被摧毁家园、夺去生命的自然灾害的威胁。

汶川大地震，神州大地一时间山河失色，苍生泣血，草木同悲，举国致哀。然而，在重灾巨变面前，中国人民没有被压垮，更没有被吓倒，13亿颗心会聚成一股爱的洪流，13亿双手共筑起一座团结的长城。上下同心、军民一心的生死大营救，更是感天地、泣鬼神，也让世界为之震惊和钦佩。

这场天灾，让我们看到了生命的渺小和脆

弱，同时，也让我们看到了人类如此坚忍的求生渴望，如此感人的灵魂救赎，如此博大的人性力量，我们还看到了在风雨中我们共同承担、勇敢面对的伟大精神。对生命的尊重和珍惜，是人类永远不变的追求。

对每一个生命负责，是人类文明的希望所在。让每一个生命平安，是人类社会的福祉所在。今天，我们仍然无法阻止地震、火山、海啸、风暴等自然灾害的发生，但是，我们可以通过科学地认识灾害，有效地防范灾害来构建人与自然和谐发展的未来。今后，我们虽然仍将与自然灾害长期共存，但是，我们可以用知识武装自己，用科学避灾自救，用智慧捍卫生命。

近年来，全球特大自然灾害频繁发生。无论是美国黄石的森林大火，还是印度洋的海啸；无论是缅甸的风灾，还是中国刚刚发生的汶川大地震，其中抢险救灾的大量事实都已表明：防灾减灾的意识与自救互救的知识，是减少伤

亡、降低危害、拯救生命最关键、最宝贵、最有效的盾牌，而防范意识不强、自救知识缺乏，往往是灾难中造成很多惨痛悲剧的重要原因。在大自然为人类敲响的警钟面前，每个公民更应该科学地认识自然灾害，掌握避灾避险的自救互救知识，在灾难来临时自救求生，这更是全人类保卫自己家园和生命义不容辞的使命。

本书是我国汶川大地震后，受全国军民抗震救灾精神的感召突击抢制出来的，它是一本增加公众避灾自救意识、帮助公众掌握避灾常识、提高公众避灾自救能力的科普手册。编写与出版这本书的目的，是为大众在面对突发的自然灾害时掌握救生知识，以让灾难的危险降至最低，让更多的生命从容地避险，得到安全的佑护。本书内容精练，知识丰富，简明通俗，易学易用，希望广大读者朋友通过阅读本书，能够获得在重大自然灾害面前的避险自救知识。

在本书紧张的编写过程中，得到了不少专家学者的积极参与和相关部门的大力支持，在

此我们真诚致谢。

在汶川大地震中，涌现出许许多多感人壮举和生命奇迹。事实证明：灾难降临，与其惊慌恐惧，不如沉着自救。生死关头，没有什么比顽强求生的精神更珍贵，没有什么比依靠自己拯救生命更重要。

我们真心祈愿，汶川地震灾区群众早日重建家园，真心祈愿人人安康幸福。

公安部宣传局

2008年5月25日

目 录

绪 言 // 1

山崩地裂，抗灾避难

——面对地震的自救与互救

典型灾害

△唐山与汶川：两次惨绝人寰的地震灾难 // 18

A 认识地震灾难的危害 // 20

1. 地震：自然灾害中的“元凶” // 20
2. 地震灾害突发的成因 // 23
3. 地震所带来的巨大灾害 // 25
4. 我们不必对地震恐慌 // 32
5. 以积极有效的措施综合预防 // 34
6. 预防震灾，生存自救的物资准备 // 37

B 地震突发时的紧急自救 // 41

1. 保持镇静，不能惊慌失措 // 41
2. 在家中如何进行地震避害 // 42
3. 在室外如何进行个人防护 // 47
4. 在工作岗位上如何应对震魔 // 49
5. 在公共场所如何紧急避险 // 50
6. 自驾车行驶中的避险自救措施 // 52
7. 震后被压埋困陷的自救方法 // 56

C 震中和震后对他人的救护 // 59

1. 发扬“救人于危难之中”的美德 // 59
2. 掌握地震中快速救人的方法 // 61

D 震后对伤员的深度救护 // 65

1. 尊重生命，用真情抚慰受伤的心灵 // 65
2. 及时化解灾区群众痛失亲人的哀伤 // 68
3. 震后伤员须正确急救包扎 // 70
4. 地震后须立即对饮用水消毒 // 73
5. 防止震后次生灾害的发生 // 76
6. 震后野营时须搞好临时环境卫生 // 78

7. 灾区安置点防震棚注意消防安全 // 81

施援救护，挽救生命

——灾害中致伤的伤员急救方法

典型灾害

△不懂急救导致他们死亡 // 85

△骨折没影响麦当娜 // 86

A 急救伤员的基本要求 // 87

1. 灾难中受伤的各种情况 // 87

2. 找到伤病员后要做的第一件事 // 93

3. 对伤员伤情迅速作出判断与分类 // 96

4. 对伤员进行急救的合理程序 // 97

B 对伤员伤口的止血与包扎 // 101

1. 外伤出血时的止血方法 // 101

2. 对伤员伤口的正确包扎 // 105

3. 对不同部位采用不同的包扎技巧 // 108

C 对各种伤员的急救 // 113

1. 对高空坠落伤员的急救 // 113

2. 对腹部锐伤伤员的急救 // 114
3. 对腹部钝伤伤员的急救 // 115
4. 对外伤性昏迷伤员的急救 // 116
5. 对骨折伤员的急救 // 117
6. 对休克伤员的急救 // 123
- D 搬运伤员的正确方法 // 126
 1. 把伤员搬运到担架上的正确方法 // 126
 2. 徒手搬运伤员的正确方法 // 127
 3. 使用器械搬运伤员的正确方法 // 130
 4. 对特殊伤员搬运的正确方法 // 132
- E 野外各种情况下的自救 // 135
 1. 登山遇险的自救措施 // 135
 2. 身陷沼泽的自救措施 // 136
 3. 丛林遇险的自救措施 // 137
 4. 沙漠遇险的自救措施 // 139
 5. 在冰天雪地中的自救措施 // 143

绪言：生命高于一切

人世间，最可怕的莫过于各种灾难的降临，而最宝贵的又莫过于我们的生命。当肆虐无边的灾难与极其脆弱的生命狭路相逢时，谁都不免惊慌，但却万万不能失措；谁都难免恐惧，但却绝对不能放弃。

因为，求生的希望正是我们的信心和勇气。在危难当头之时，拯救我们生命的首要要靠我们自己。

在再大的灾难面前，生命永远高于一切，重于一切。

□ 危难兴邦，重灾之中彰显中国力量

汶川大地震，让人类再次领教了大自然那嚣张、可怕的威力：山崩地裂，建筑物夷为平

地，巨大的人员伤亡惨不忍睹。汶川大地震，也让大自然再次见证了人类那坚强而博爱的力量：一方有难，八方支援，直面灾难，尽我们的一切可能与死神争夺着每一个可以拯救的生命。

面对这场突如其来的特大灾难，13亿中国人民在悲痛中更加团结一心，更加勇敢坚强，以更多的爱心和力量投入到这场抗震救灾、拯救生命的艰巨战斗中。连日来，我们看到了灾区人民顽强不屈、自救互救，在危难之中始终挺立的脊梁；我们看到了十几万大军昼夜兼程、连续奋战，挽救了数万条濒危的生命；我们看到了党和国家领导人不顾安危，亲临一线，鼓舞了千千万万颗心；我们看到了中华儿女手足相连，用赤子之心筑成了伟大的长城；我们看到了国际援助纷至沓来，会聚成感天动地的爱的海洋……

如此动人的画面，感动已不足以表达其心；如此的壮举，崇敬已不足以显示其情。在这场人类与自然的大较量中，我们看到了崇高的人

之美；在这场生命与灾难的搏斗中，我们感悟到了伟大的民族情。原来，人类的血肉之躯上，还有着一种昂扬的斗志和不屈的精神。原来，人类的生存之路上，更需要用尊严面对灾难，用精神支撑希望，用大爱保卫生命。

此时此刻，从灾区到中国乃至世界的每一个角落，已是义举频频，英雄遍地。此时此刻，每一个真正有良知的人，都会由衷地对这些用不同方式参与抗震救灾的人们肃然起敬。山可以移动，但动摇不了中国人民抗震救灾的决心；水可以阻断，但阻断不了中国人民与全球华人的同胞之情。

中国是世界上最一个自然灾害比较频发的大国。从古至今，历史上任何一个朝代的救灾政策和救灾效果，都不可能像在中国共产党领导下的人民政府做得这样好。究其原因，最根本的一条就是：中国共产党是以全心全意为人民服务为宗旨的党，是一个高度负责任的执政党，中国政府是一个非常有效力的和负责任的政府。

自强不息，危难兴邦。这是汶川地震所昭

示的中国力量！这是任何挑战任何灾难都压不垮的中国人民！

□向汶川地震抢险救灾的英雄致敬

中华民族是伟大的民族，凝聚无坚不摧的力量！在汶川地震的救灾战斗中，涌现了许许多多感人肺腑、可歌可泣的英雄事迹，他们牺牲个人救众人，舍弃小家为大家的英雄壮举，让每一个中国人感到骄傲和自豪。在这场与时间赛跑、与死神抗争的战斗中，一个个闪光的名字和群体让我们感动不已，无比敬佩。

——镇党委书记赵蓉：“还有许多活着的人需要我的帮助”

她今年33岁，是一个8岁男孩的母亲，又是北川县通口镇党委书记、人大主任。她说其实她很柔弱，她的眼泪已经哭干，但是她的同事们都说，他们是他们所见过的最坚强的女子。在此次地震中，她失去了9位亲人，包括她的父亲、丈夫和年仅8岁的儿子。然而，不管自

己的心里有多痛，大地震发生后的这些日子，她每天都带领着全镇干部与群众，一直坚守在一起。

地震发生后，震区所有的通信全部中断，而离北川 23 公里的通口镇也在震区内，幸运的是通口镇灾情不是很严重，但是需要组织疏通公路、抢救伤员、运送物资等，赵蓉作为通口镇的带头人，一直离不开，而此时她所能做的就是心里为家人祈祷，“我实在走不开，这里需要我。我真的很对不起你们！我甚至都无法回去找你们一下。因为还有许多活着的人需要我的帮助。”赵蓉哽咽着深深自责。

地震发生后的这些日子，赵蓉组织干部群众疏通了被泥石流堵塞的交通，顺利把物资运回发放给群众。安抚完老百姓、开展完防疫工作，紧接着便是疏散群众备战堰塞湖，还要进行灾后重建工作……她一刻也停不下来，“我没法停下来！”