

防灾应急 避险手册

本书编写组 编



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

防灾应急 避险手册

本书编写组 编

主 编 沈凤霞

编写人员 徐文钦 金 楠 黄海力 刘中生



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

防灾应急避险手册/《防灾应急避险手册》编写组编. —福州: 福建科学技术出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5335-3233-8

I. 防… II. 本… III. 防灾—手册 IV. X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 108377 号

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 防灾应急避险手册 |
| 作 者 | 本书编写组 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 福建科学技术出版社排版室 |
| 印 刷 | 人民日报社福州印务中心 |
| 开 本 | 850 毫米×1168 毫米 1/32 |
| 印 张 | 5.5 |
| 字 数 | 125 千字 |
| 版 次 | 2008 年 8 月第 1 版 |
| 印 次 | 2008 年 8 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-3233-8 |
| 定 价 | 8.00 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前 言

随着城市化建设的加速发展，人类物质文明和精神文明需求的不断提高，发生各种潜在灾害的因素也在不断增多。我国每年因自然灾害、事故灾难和社会安全事件造成的经济损失和人员伤亡现象非常严重。但是，实践证明，灾害是可以预防或减轻的。只要我们提高警惕，增加防范意识，严格按规范操作，许多灾害可以消灭在萌芽状态之中，有些灾害虽然不可完全通过人为力量避免，但只要做好防护工作，还是可以大大降低灾害造成的危害程度。

特别是，当面对突如其来的灾难，我们应保持良好的心理状态，掌握对付灾难的应急和逃生知识，掌握灾难中自救、互救的技能，就可以更大程度地赢得时间，最大限度地减少人员伤亡和财产损失。

可以说掌握防灾、减灾、抗灾、自救、互救的知识和技能，对于千家万户，对于每一个公民都是非常重要的。根据《国家突发公共事件总体应急预案》的要求，我们精心编写了这本手册，专门介绍日常生活中可能遇到的灾害（地震与地质灾害、气象灾害、火灾、传染性疾病、中毒及化学品事故、交通事故、人身财产安全事件）的预防方法、应急避险措施和自救互救技能。

本书突出介绍了灾难中的应急避险措施，旨在指导读者在各类灾害发生时，如何面对事故，冷静判断，规避风险，脱离现

场，正确地应对各种危机和灾难，降低灾难造成的损失和伤害。

我们衷心地希望本书能为增强公民的防灾意识，提高自救互救技能提供帮助。

沈凤霞

2008年7月6日

目 录

第一章 地震与地质灾害

地震前有哪些征兆/1

家庭防震应做哪些准备/2

发生有感地震时的应急要点/3

地震时家中人员如何防护/3

地震时在平房里如何逃生/3

地震时在高层楼房里如何逃生/4

地震时车间工人的应急避险措施/4

地震时井下作业工人怎样避险/4

地震时在公共场所逃离应注意哪些事项/5

公共场所撤离时被挤怎么办/5

地震发生时乘客如何应急避险/6

地震时在影剧院、体育馆怎样避险/6

地震时正上课的应急避险措施/6

地震时在户外应注意哪些事项/6

开车时遇到地震怎么办/7

地震时被压怎样自救/8

地震时被困如何延长生存时间/8

地震时被困如何引起救援者注意/9

地震发生后等待救援时应注意哪些事项/9

地震发生后互救的原则/9

地震后如何寻找被压埋的人/10

怎样救助地震中被压埋人员/10

地震后对不同伤员应怎样处理/11

地震时遇到特殊危险怎么办/12

地震时开车翻车怎么办/12

地震时开车车轮悬空怎么办/13

地震发生后日常生活应注意哪些事项/13

地震后特殊环境下应加强哪方面的工作/14

地震后如何摆脱心理压力/14

地震后如何帮助孩子克服恐惧心理/15

地震后如何关怀有心理创伤的亲友/15

怎样走出失去亲友的痛苦/15

泥石流有哪些征兆/16

泥石流来临前应采取哪些预防措施/16

怎样避免泥石流的侵害/17

泥石流发生时应该怎么办/17

泥石流发生后如何脱离险境/18

山体滑坡前有哪些征兆/18

山体滑坡前应采取哪些预防措施/19

山体滑坡如何自救/19

雪崩时逃生应注意哪些事项/19

雪崩被埋后如何进行自救/20

第二章 气象灾害

暴雨灾害防护措施/21
洪水到来前应做哪些准备/22
洪水到来时如何自救/22
洪水来临时如何登高避险/23
被洪水包围如何求救/23
遇到山洪时怎么办/23
溺水时如何自救/24
如何利用身边物品巧救溺水者/25
对溺水者急救应采取哪些措施/25
山洪来临前应做哪些准备/26
面对山洪如何自救/26
洪涝灾害期间容易发生哪些疾病/27
怎样做好水灾后防病工作/27
水灾后如何预防食物中毒/27
大雪来临前做好哪些防护措施/28
雪灾严寒中注意事项/28
雪灾中怎样穿衣更有利于御寒/28
雪灾中如何防冻伤/29
雪灾时如何护理冻疮部位/29
雪灾时如何预防疾病/30
雪灾后步行如何防滑/30
雪后骑自行车如何防滑/31
雪后驾车注意事项/31
雪灾中如何保护人身安全/32
室内如何预防雷击/32
室外如何避雷击/32
雷电时如何选择防雷避雨地点/33
被雷击时的自救措施/33
怎样抢救被雷击伤的人/34
冰雹来临前做好哪些防护措施/34

遭遇冰雹怎么办/34
大雾天气应注意哪些事项/35
沙尘暴天气应注意事项/35
台风的发生有哪些征兆/36
台风来临前城市居民的防范措施/36
台风来临前沿海居民的防范措施/36
台风来临前野外旅游的防范措施/37
台风过境时外出应注意哪些事项/37
台风过境时开车应注意哪些事项/38
台风过境时停车注意事项/38
台风过境时室内注意事项/39
台风中行走的自救措施/39
台风中不慎被卷入海里怎么办/39
台风中门窗受损怎样应急处理/40
台风时屋瓦被揭怎样应急处理/40
台风过境后应注意哪些事项/40
台风过境后怎样防触电/41
高温来临前做好哪些防护措施/41
高温来临时应采取哪些防护措施/42
烈日下干活怎样防中暑/42
皮肤晒伤后怎么办/42
高温痉挛怎么急救/43
高温中暑怎么办/43

第三章 火灾

公共场所怎样预防火灾/44
人员密集场所火灾应急要点/45
拥挤发生后的自我保护措施/45
高层商场火灾逃生的方法/46
集贸市场发生火灾的应急办法/46
地下商场发生火灾的逃生方法/47
影剧院失火如何逃生/48

酒吧歌舞厅火灾逃生方法/49
校园火灾的应急办法/50
教学楼起火时如何脱险/50
公交车发生火灾后怎样逃生/51
网吧发生火灾时应急预防措施/51
高速公路汽车火灾脱险方法/52
列车失火乘客应注意哪些事项/53
旅客列车发生火灾如何逃生/53
行车过程中发生火灾怎么办/54
地铁发生火灾应注意哪些问题/54
地铁失火如何撤离/55
轮船发生火灾后如何撤离/55
开车自燃如何扑救/56
汽车加油时发生火灾怎么办/56
汽车撞翻发生火灾怎么办/56
驾车进入山林地带发生火灾怎么办/57
发生森林火灾时应急逃生要点/57
森林火灾如何防止一氧化碳中毒/57
森林火灾如何防烟熏/58
森林火灾被火围困怎样脱险/58
使用二氧化碳灭火器应注意哪些事项/58
使用干粉灭火器应注意哪些事项/59
居室装修应注意哪些防火问题/59
家庭存储汽油时如何防火/60
家庭失火的处理原则/60
楼内房间被火围困时怎么办/61
楼梯着火楼上的人怎么办/61
平房起火如何脱险/61
煤气漏气发生火灾该怎么办/62
家庭失火如何根据火势自行扑救/62
电器发生火灾时如何应急逃生/63
家庭用电引起火灾怎么扑救/63

燃气泄漏发生火灾怎么办/63
住宅发生火灾的应对办法/64
住宅失火如何向外人呼救/65
楼下失火如何逃生/65
楼房失火选择逃生通道时应注意哪些事项/66
高层楼房失火可采用哪些逃生方式/66
跳楼逃生应注意哪些事项/67
坠楼伤员的急救办法/68
单元式楼房火灾如何利用门窗逃生/68
单元式楼房火灾如何利用阳台逃生/69
失火后如何向周围发出求救信号/69
被烟火围困时如何求援/70
打火警电话应注意哪些问题/70
根据不同火灾如何选择最佳报警方式/70
发生火灾待援时应注意哪些事项/71
着火时如何避免被烟熏/71
火灾时吸入过多烟雾如何急救/72
身上衣服着火如何扑灭/72
火灾中烧伤的急救原则/73
火灾时轻度烧伤怎么办/73
烧伤后起水泡怎么办/74

第四章 传染性疾病

预防传染病的原则/75
肠道传染病的防治措施/75
呼吸道传染病的防治措施/76
自然疫源性传染病的预防措施/76
虫媒传染病的预防措施有哪些/77
人畜共患病的预防措施/77
怎样预防流行性感冒/78

预防流感的食醋消毒法/78
流感的治疗原则有哪些/79
家庭如何预防手足口病/79
如何护理手足口病患者/79
非典型性肺炎的预防/80
预防非典的消毒方法有哪些/80
结核病的预防方法/81
如何控制肺结核病人的再传染/81
怎样预防流行性脑脊髓膜炎/82
小儿流脑的应急方法是什么/83
如何护理患了流脑的孩子/83
小孩患了腮腺炎应注意哪些事项/84
预防流行性腮腺炎的偏方有哪些/84
怎样预防小儿麻疹/85
如何护理麻疹患者/85
白喉的预防措施/86
白喉病患儿的护理措施/86
怎样预防猩红热/87
猩红热的治疗方法/87
如何预防登革热/88
疟疾应如何预防/88
疟疾常用的有效偏方验方/89
怎样预防流行性乙型脑炎/89
流行性乙型脑炎的主要治疗方法/90
汛期怎样预防感染急性血吸虫病/90
接触过疫水后感染血吸虫怎么办/91
急性血吸虫病的护理/91
细菌性痢疾如何预防/92
细菌性痢疾如何治疗/92
患了感染性腹泻怎么办/93
霍乱的预防方法/93
霍乱的治疗方法/94
炭疽热的预防方法/94

炭疽热的治疗方法/95
怎样预防狂犬病/95
被狗咬伤后如何处理伤口/95
如何预防禽流感/96
经常与家禽接触时如何进行防护/97
怎样治疗禽流感/97
猪链球菌病的预防方法/98

第五章 中毒及化学品事故

防食物中毒在饮食卫生上应注意哪些/99
食物中毒后的处理原则/100
食物中毒后的自救措施有哪些/100
食物中毒后如何催吐/100
食物中毒后催吐应注意哪些事项/101
食物中毒后如何导泻/101
食物中毒后如何自行解毒/102
食物中毒后送医院治疗应注意哪些事项/102
细菌性食物中毒的预防措施/103
细菌性食物中毒的急救方法/104
有毒动植物食物中毒的预防措施/104
化学性食物中毒的预防措施/105
夏季如何防蔬菜农药中毒/105
如何预防亚硝酸盐食物中毒/106
亚硝酸盐食物中毒后怎么办/107
怎样预防真菌性食物中毒/107
毒蘑菇中毒的急救措施/108
如何预防燃气中毒/108
燃气中毒后如何紧急处理/109
水银中毒的急救措施/109
氯气中毒有哪些应急措施/110

灭鼠类药物中毒的急救/110
杀虫剂中毒时怎么办/111
喷洒农药时中毒怎么办/112
有机磷农药中毒的急救/112
敌敌畏中毒应如何救护/113
预防危险化学品事故应采取哪些措施/113
遇到危险化学品运输车辆事故应怎么办/114
气态易燃化学品燃烧时的应急措施/114
突发性爆炸自救的原则/115
遇危险化学品事故中如何保护眼睛/116
遇危险化学品事故如何保护呼吸道/116
遇危险化学品事故如何保护消化道/117
遇危险化学品事故如何保护皮肤/117
化学品事故发生后如何撤离现场/117
危险化学品事故现场急救原则/118
危险化学品事故现场急救注意事项/119
化学品事故有毒气体中毒现场急救/119
化学品事故中皮肤被污染的处理/120
眼里溅入化学毒物的紧急处理/121
化学品灼伤怎样现场应急处理/121
如何选购安全的烟花爆竹/122
如何安全燃放烟花爆竹/123
放鞭炮时焰火烧身怎么办/124
燃放鞭炮时眼里进入异物怎么办/125
鞭炮烧伤后怎么办/125

第六章 交通事故

发生交通事故后自救的原则/126
火车出轨时乘客自救/127
火车出轨后乘客怎样自救/127

列车翻车时乘客如何自救/128
乘地铁遇意外事故的避险要点/128
地铁里发生毒气泄露怎么办/129
乘地铁时发现危险物品或可疑物品时怎么办/129
地铁候车不慎掉下站台怎么办/129
地铁列车突然停电如何疏散/130
飞机失事的各种预兆/130
乘坐飞机应采取哪些防护措施/131
飞机遇险时应采取哪些应急措施/131
飞机在水上迫降时怎样利用救生衣/132
飞机在水上迫降撤离时旅客应注意什么/132
乘船应注意哪些安全事项/132
翻船后的自救方法/133
落水后如何应急自制“救生衣”/134
水上遇难时如何使用信号工具/134
游船遇险怎样安全撤离/135
发生水运事故跳水前应采取哪些应急措施/135
发生水运事故跳水时应注意哪些事项/135
发生水运事故跳水后应注意哪些事项/136
不会游泳者落水后如何自救/136
如何援救翻船落水人员/136
落水人员脱险后的急救办法/137
行人被机动车撞后该怎么办/137
发生机动车交通事故怎么办/138
发生交通事故时乘客如何自救/138
通过铁路道口时如何避免事故发生/139
开车遇险时的处理原则/139

开车翻车时怎样从副驾驶位置逃出/140	发现家中已经被盗怎么办/153
车辆坠河时乘客如何自救/141	公共场所如何防偷/154
高速公路上发生交通事故的应急措施/142	公共场所自己的东西被偷后怎么办/154
发生车祸时对伤员的急救原则/142	公交车上如何识别小偷/155
车祸中出现脑震荡怎么办/143	火车上如何防止被偷/155
车祸中出现骨折应注意哪些事项/143	如何防止自驾车被偷/156
车祸中肋骨骨折怎么办/144	抢劫高发的时段和地段/156
车祸中肢体骨折怎么办/145	晚上下班回家需留意哪些地点/157
车祸中断肢怎么办/145	犯罪分子经常采用的抢劫方式有哪些/157
车祸中肝脾破裂出血怎么办/146	如何防止犯罪分子入室抢劫/158
车祸中肢体大出血怎么办/146	如何减少抢劫损失/159
车祸中腹部开放性外伤怎么办/147	到银行存取钱时如何防抢劫/159
车祸中头颈部受外伤大出血怎么办/148	遭抢劫、抢夺时应如何应对/160
车祸中脊柱损伤怎么办/148	自助取款机取款如何防骗/161
车祸中出现颈椎错位怎么办/148	如何防范被绑架/161
车祸中颅外伤救护法/149	遭遇绑架时应该怎么办/162

第七章 人身财产安全

平时危害人身财产安全的事件有哪些/150	女性如何预防性骚扰/163
平时如何预防犯罪分子入室盗窃/151	公交车上女性遭到性骚扰怎么办/165
家里防盗应注意哪些事项/151	女性深夜独自回家应注意哪些事项/165
外出旅游如何保障家中安全/152	女性乘电梯如何保障自身的安全/165
在门外发现贼已进屋怎么办/152	被坏人跟踪时怎么办/166
家中遇到小偷怎么办/152	遭遇强奸时如何自卫/166
	不幸被强奸怎么办/166

第一章 地震与地质灾害



地震前有哪些征兆

1. 地下水异常。地下水包括井水、泉水等。主要异常有浑浊、冒泡、翻花、升温、变色、变味、突升、突降、井孔变形、泉源突然枯竭或涌出等。

2. 动物异常。许多动物的某些器官感觉特别灵敏，它能比人类提前知道一些灾害事件的发生，地震发生前会出现冬蛇出洞、鱼跃水面、猪牛跳圈、狗哭狼吼等异常现象。

3. 气象异常。地震之前，气象常常出现反常。主要有震前闷热、人焦灼烦躁、久旱没雨、黄雾四塞、日光晦暗、怪风狂起、六月冰雹等等。

4. 地声异常。地声是指地震前来自地下的声音。其声如炮

响雷鸣，有时如重车行驶、大风鼓荡等。

5. 地光异常。地光异常指地震前来自地下的光亮。其颜色多种多样，可见到日常生活中罕见的混合色，如银蓝色、白紫色等，但以红色与白色为主。其形态也各异，有带状、球状、柱状等。

6. 地气异常。地气异常指地震前来自地下的雾气，这种雾气，具有白、黑、黄等多种颜色，有时无色，常在震前几天至几分钟内出现，常伴随怪味，有时伴有声响或带有高温。

家庭防震应做哪些准备

如果知道将要发生地震，应做好如下准备：

1. 须根据政府或有关部门的防震要求，准备食品和饮料。
2. 准备好必要的防震物品，放在便于取到的位置。
3. 检查并及时消除家里不利防震的隐患，把墙上的悬挂物取下来或固定住，防止掉下来伤人。要把阳台上的花盆杂物等拿下来。
4. 看一看自家住房是怎样的，有没有不利抗震的地方。如果有话，及时检查并加固住房；如果属于年久失修，不宜加固的危房要立即撤离。
5. 合理放置家具、物品，固定高大家具，防止倾倒砸人；家具物品摆放要符合“重在下、轻在上”的原则。
6. 把牢固的家具下腾空，以备震时藏身。
7. 加固睡床。
8. 把易燃易爆和有毒物品放在安全的地方。
9. 摸清周围环境的情况，知道哪些地方可以避灾。
10. 清理杂物，让门口、楼道畅通。
11. 了解一些防震知识。

发生有感地震时的应急要点

有感地震是指发生的地震级别较低，有明显震感，没有造成破坏和重大破坏的地震。发生有感地震时的应急要点是：

1. 发生有感地震后，室内人员在震发瞬间不知道地震强弱的情况下，应迅速按预先选定的较安全的室内避震点分头躲避。
2. 震后快速撤到室外，注意收听、收看电视台、电台播发的有关新闻，做好防震准备。
3. 了解震情趋势，不听信、传播谣言，确保社会稳定。

地震时家中人员如何防护

地震具有突发性，常使人措手不及，地震开始时，如果正在屋内，可采取如下防护措施：

1. 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，如暂避到承重墙墙角、卫生间、厨房等房间，或躲在桌子、床铺等下面。
2. 身体应采取的姿势：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；保护好头部，在紧急情况下可利用身边的棉坐垫、毛毯、枕头等物盖住头部，以免被砸伤。
3. 应立即切断电闸，关掉煤气，以防地震发生后引起新的危险。
4. 地震发生时就地避震，等首震过后，要迅速撤离，以免余震发生时伤到自己。

地震时在平房里如何逃生

1. 可以迅速跑到门外。
2. 来不及跑出户外时，可迅速躲在桌下、床下和坚固家具

旁或紧挨墙根的地方。

3. 躲避时要避开大梁。

地震时在高层楼房里如何逃生

1. 要保持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，千万不可在慌乱中跳楼。

2. 迅速远离外墙及门窗，可选择厨房、浴室、厕所等开间小、不易塌落的空间避震。在办公楼的工作人员要赶紧躲在办公桌下。

3. 不要到阳台去。

4. 住在高层的，原则上向底层转移为好，但注意不要使用电梯。震后迅速从楼梯撤离。

5. 在搭乘电梯时遇到地震，将操作盘上各楼层的按钮全部按下，一旦停下，迅速离开电梯。

6. 万一被关在电梯中的话，请通过电梯中的专用电话与管理室联系、求助。

地震时车间工人的应急避险措施

1. 立即离开电源、气源、火源等危险地点。

2. 特殊岗位上的工人要首先关闭易燃易爆、有毒气体阀门，及时降低高温、高压管道的温度和压力，关闭运转设备。

3. 就近蹲在大型坚固的机床和设备旁边。

地震时井下作业工人怎样避险

1. 要马上停止作业。

2. 要关掉电源，切忌用明火，以防瓦斯爆炸。

3. 可以到有支撑的巷道躲避，千万不要站在井口、洞口，

洞内交叉口、丁字接头断面和通道拐弯等部位。

4. 待地震停止后，应向单一巷道、竖井等地带撤离，要抢时间转移到安全巷道。

地震时在公共场所逃离应注意哪些事项

地震时，如果正在商场、书店、展览馆、地铁等公共场所时应注意：

1. 在公共场所遇到地震时，需要镇静，定下心来寻找出口，不要乱跑乱窜。

2. 逃离时要听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要拥挤，要避开人流，避免自己被挤到墙壁或栅栏处。

3. 无法找到出口时，应就地蹲在桌子或其他支撑物下面，用手或其他东西保护头部。尽量避开吊灯、电扇等悬挂物；还应避开玻璃门窗、橱窗和玻璃柜台以及高大、摆放不稳定的重物或易碎的货架；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。

4. 待地震过后，听从指挥，有组织地迅速撤离。

公共场所撤离时被挤怎么办

1. 当被卷入混乱的人流中不能动弹时，如果还有可能呼吸，首先要正确呼吸，用肩和背承受外来的压力，随着人流的移动而行动。

2. 弯曲胳膊、护住腹部，脚要站直，不要被别人踩倒。

3. 注意使身体保持活动，特别应该注意不要被挤到墙壁、栅栏旁边去。

4. 双手不要插在口袋里，应随时作好防御的准备。

地震发生时乘客如何应急避险

1. 用手牢牢抓住拉手、柱子或坐席等，以免摔伤、碰伤。
2. 降低重心，躲在座位附近。
3. 要避免行李掉下来伤人。座位上面朝行李方向的人，可用胳膊靠在前排椅子上护住头面部；背向行李方向的人可用双手护住后脑，并抬膝护腹，紧缩身体，做好防御姿势。
4. 地震后，迅速下车向开阔地转移。

地震时在影剧院、体育馆怎样避险

1. 门口的观众可迅速跑出门外。
2. 可迅速抱头蹲下或趴在排椅下。
3. 注意避开吊灯、电扇等悬挂物。
4. 用书包等保护头部。
5. 等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

地震时正上课的应急避险措施

1. 挨门的学生可以跑到门外，靠墙的学生可紧靠墙根，中间的学生应在老师指挥下迅速抱头、闭眼，蹲到各自的课桌下。
2. 可以躲在教学楼内的开间小、有管道支撑的房间里。
3. 不可乱跑或跳楼。
4. 地震发生后听从老师的指挥，迅速有秩序地撤离，撤离时千万不要拥挤。

地震时在户外应注意哪些事项

在户外遇到地震时，不要随意返回室内，应就地选择开阔的地方，用手护住头部，蹲下或趴下，以免摔倒。选择的地方应远