



中国灾害防御协会组织编写

市民公共安全 应急指南



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

市民公共安全应急指南

中国灾害防御协会组织编写



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

市民公共安全应急指南/中国灾害防御协会组织编写.

—北京:北京大学出版社,2006.7

ISBN 7-301-10919-9

I. 市… II. 中… III. 安全教育—普及读物 IV. X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 084835 号

书 名: 市民公共安全应急指南

著作责任者: 中国灾害防御协会组织编写

责任编辑: 典 文

标准书号: ISBN 7-301-10919-9/G · 1905

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62758190

电子信箱: em@pup.pku.edu.cn

排 版 者: 北京启文博雅文化传播有限公司

印 刷 者: 北京汇林印务有限公司

经 销 者: 新华书店

890 毫米×1240 毫米 A5 5.375 印张 86 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 7.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,翻版必究

编委会

名誉主任：李贵鲜

主任：宋瑞祥

副主任：张辉 万鹏飞 王晓鸣

编委：刘宁 高建国 陈洪飞 王宝杰

王学英 杨立范 李淑芳 陈小平

主编：万鹏飞

撰稿人：万鹏飞 于秀明 张琪 哈艳梅

鹿霞霞 陈莉 李建梁

序

公共安全事关人民群众的生命和财产,事关社会的和谐与稳定,与个人、家庭和社会密切相关,党和政府历来十分重视。SARS后,党中央提出科学发展观,公共安全更注重预防的原则和以人为本的理念。一种新的公共安全应急管理体制正在建设中。然而,公共安全的实现仅靠政府是不够的,还必须依靠广大公民的个人参与。政府与社会共治是一个社会公共安全实现的有效途径。公共安全服务的特殊之处在于,每个公民不仅是政府公共安全服务的对象,更是公共安全服务的参与者和合作者,每一个公民都是国家公共安全应急管理体制的重要组成部分。公民的公共安全既需要他助,更需要自助。公民个人良好的安全意识、预防和应对各种灾害和突发事件的能力,有助于避免一些公共安全事故的发生,减轻一些灾害或突发事件所带来的损失,甚至于在关键时刻拯救自己或他人的生命。因此,做好应对各种自然和人为灾害的准备是所有公民的责任。然而,公共安全教育在我国还相当薄弱,绝大多数人缺乏必要的应对灾害和突发事

件的能力和技巧培训。这是我国公共安全应急管理体制建设过程中亟须解决的一个现实问题。为寻求问题解决之道，中国灾害防御协会决定组织编写一本普及性的公共安全应急指南。摆在读者面前的这本小册子正是我们努力的结果。这本指南紧紧围绕那些与市民日常生活和工作相关的公共安全问题，侧重指导人们应该如何做，为我们的公民提供了有益而又切合实际的建议，有助于我们将各种灾害和突发事件对我们生命和财产所造成的危害减至最低限度。

“灾异之生，常出于人之所不意，诚素有其备，虽甚灾不足为忧也。”希望我们的市民认真阅读本书内容并运用于实践，不断增强自身应对各种灾害和突发事件的能力，同时给我们提出宝贵意见，以利于该指南的进一步完善。

最后，我衷心祝愿广大市民生活越来越富足、和谐和安康。

全国政协副主席
中国灾害防御协会会长

李贵鲜

目 录

序	李贵鲜
第一章 建立家庭应急计划	1
一、家庭应急四步走	1
(一)基本知识储备	1
(二)制定应急方案	1
(三)核对安全事项	3
(四)准备家庭应急箱	5
二、特殊应急计划	9
(一)儿童的应急计划	9
(二)老年人的应急计划	12
(三)宠物的应急计划	14
第二章 日常生活安全常识	17
一、居家安全指南	17
(一)居家安全	17
1. 居家安全常识	17

市民公共安全应急指南

2. 如何防盗	19
(二) 饮食安全	22
1. 饮食安全常识	22
2. 食物中毒怎么办	23
二、外出安全指南	25
(一) 行路安全	25
1. 行路安全常识	25
2. 行路携带物品	27
(二) 乘驾车安全	27
1. 乘车安全常识	27
2. 驾车安全常识	30
(三) 公共场所安全	30
1. 如何应对公共场所拥挤踩踏现象	30
2. 公共场所撤退法则	31
(四) 野外安全	31
1. 野外游玩要点	31
2. 野外迷失方向怎么办	32
(五) 水上安全	34
1. 戏水安全守则	34
2. 溺水自救措施	35
3. 陷入冰层逃生要则	36
4. 巧救溺水者常识	36

三、办公场所安全指南	38
1. 独自在办公室	38
2. 电梯安全	38
3. 洗手间安全	39
四、意外袭击应急指南	39
1. 如何防范抢劫案的发生	39
2. 被歹徒盯上怎么办	40
第三章 具体灾难应对	43
一、洪水灾害防护	43
(一) 河流漫溢或决堤	43
1. 什么是河流漫溢	43
2. 什么是河流决堤	43
3. 紧急防护措施	43
(二) 山洪	45
1. 什么是山洪	45
2. 紧急防护措施	45
二、地震灾害防护	46
1. 什么是地震	46
2. 地震相关概念	47
3. 地震烈度谣	47
4. 地震前兆	47

5. 紧急防护措施	48
三、地质灾害	55
(一) 崩塌和滑坡	55
1. 什么是崩塌	55
2. 什么是滑坡	55
3. 崩塌和滑坡的前兆	56
4. 紧急防护措施	56
(二) 泥石流	56
1. 什么是泥石流	56
2. 泥石流前兆	57
3. 紧急防护措施	57
(三) 火山喷发	58
1. 什么是火山喷发	58
2. 火山喷发的前兆	58
3. 紧急救护措施	59
四、传染病	60
1. 什么是传染病	60
2. 传染病的预防和救治	60
五、气象灾害防护	76
(一) 台风	76
1. 什么是台风	76
2. 台风前兆	76

3. 台风警报级别标准	77
4. 防灾减灾措施	79
(二) 龙卷风	81
1. 什么是龙卷风	81
2. 龙卷风出现的气象条件	82
3. 紧急应对措施	82
(三) 雷电	83
1. 什么是雷电	83
2. 紧急应对措施	85
(四) 冰雹	87
1. 什么是冰雹	87
2. 冰雹防护措施	88
(五) 沙尘暴	88
1. 什么是沙尘暴	88
2. 防护措施	89
(六) 高温	90
1. 什么是高温	90
2. 防护措施	90
3. 急救措施	92
(七) 雪灾	93
1. 什么是雪灾	93
2. 防护措施	94

市民公共安全应急指南

3. 应急措施	94
4. 道路结冰	94
(八)寒潮	95
1. 什么是寒潮	95
2. 防护措施	96
3. 应急措施	97
(九)大雾	98
1. 什么是大雾	98
2. 防护措施	98
六、海啸	99
1. 什么是海啸	99
2. 海啸前兆	100
3. 应急措施	100
七、火灾	102
1. 什么是火灾	102
2. 预防措施	102
3. 如何灭火	105
4. 火灾逃生	106
八、交通安全	112
(一)陆上交通事故自救	112
1. 行路安全	112
2. 非机动车安全	113

3. 乘车安全	115
4. 驾车安全	118
(二)水上事故自救	120
1. 跳水前	120
2. 跳水时	120
3. 跳水后	121
(三)航空事故自救	121
1. 事故前兆	121
2. 应急措施	122
九、化学事故防护	123
1. 什么是化学事故	123
2. 前兆/确认	123
3. 防护措施	124
十、恐怖主义	128
1. 什么是恐怖主义	128
2. 恐怖主义的表现形式	129
3. 紧急防护措施	129
第四章 应急实用常识	135
一、紧急医疗救护常识	135
(一)如何开展急救	135
1. 急救步骤	135

2. 受伤简易处理办法	136
(二)心肺复苏	137
1. 什么是心肺复苏	137
2. 心肺复苏的对象	137
3. 心肺复苏的目的	137
4. 心肺复苏急救步骤	138
5. 胸外按压操作步骤	139
二、常用应急号码	145
1. 常用报警电话	145
2. 如何拨打 110 报警电话	145
三、遇险如何求救	149
1. 声响求救	150
2. 利用反光镜	150
3. 抛物求救	150
4. 烟火求救	150
5. 地面标志求救	151
6. 留下信息	152
7. 摩尔斯电码求救	153
附录:地方应急信息备忘录	154

第一章 建立家庭应急计划

灾难的发生总是让人猝不及防。“知道如何做”是我们保护自己、保护家人最好的准备和应尽的责任。我们可以按照以下几个步骤来建立个人和家庭的应急计划。

一、家庭应急四步走

(一)基本知识储备

- 了解本地区和家庭周围经常发生的灾害事件。
- 了解应对各种灾害事件的基本常识。
- 寻找家庭中的安全盲点。
- 知道如何帮助老人、孩子和残障人士。
- 了解本地区、本社区、本单位和子女学校的应急方案。

(二)制定应急方案

召开家庭会议制定自家独特的应急方案,具体内容包括:

(1)家庭成员集合处

确定紧急状态时的“家庭成员集合处”,最好有两处:

①家中发生意外时可去的屋外安全地点。

②当发生意外难以到达①地点时,可去的本市某交通便捷地。

(2)家庭紧急联络人

在本市和外市各选择一位“家庭紧急联络人”。这样,事故发生时,家庭成员可以通过此两位固定的联络人取得联系。

基本家庭应急方案
家庭成员集合处:
集合处电话:
地址:
家庭紧急联络人:
电话:

(3)信息联络卡

为每位家庭成员准备一张信息联络卡(老人和儿童尤其必需)。上面记录本人的名字、家庭地址、家庭其他成员、联络电话、年龄、血型、既往病史等信息。信息卡注意每年更新,并在工作单位和邻居家备份。

家庭成员信息卡					
姓 名		年龄		血型	
家庭住址				电话	
家庭其他成员				电话	
家庭紧急联络人				电话	
既往病史					

注意

- 在家庭成员中普及安全知识。尤其要教会孩子急救常识,主要是如何拨打 110 报警电话等。
- 将“家庭紧急联络人”的号码和常用报警号码贴在家中电话机上或近旁。
- 和家庭成员一起讨论和完善家庭应急方案。

(三)核对安全事项

家庭中通常存在许多安全盲点,请逐一核对您是否注意到了以下安全事项:

- 在家中装设油烟警报器,注意安装位置和房间,尤其