

救命

逃生

手册

Help!

Could you
give me
some first
aid?



蔡狄秋◎主编 / 珠海出版社

熟知紧急救命逃生的知识 为生命增加一层防护措施



救命

逃生

手册

蔡狄秋◎主编



珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

救命逃生手册 / 蔡狄秋主编. — 珠海: 珠海出版社, 2006. 1

ISBN 7-80689-506-X

I. 救... II. 蔡... III. 自救互救—手册 IV. X4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第152153号

本书由中国台湾国文书局授权珠海出版社在大陆地区独家出版发行简体中文版

救命逃生手册

© 蔡狄秋主编

终审: 罗立群

责任编辑: 徐菁菁

装帧设计: 冯建华

出版发行: 珠海出版社

社址: 珠海市银桦路566号报业大厦三层

电话: (0756)2639330 邮政编码: 519001

邮购: (0756)2639344 2639345 2639346

网址: www.zhcbbs.net

E-mail: zhcbbs@zhcbbs.net

印刷: 珠海市新金业彩色印务有限公司

开本: 787 × 1092mm 1/24

印张: 5.5 字数: 100千字

版次: 2006年1月第1版

2006年1月第1次印刷

印数: 1-5000册

ISBN 7-80689-506-X/X · 1

定价: 12.80元

版权所有 翻印必究

(若印刷质量发现问题, 可随时向承印厂调换)

序

古人云：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”在我们的生活中，随时都可能出现意外状况。

科学昌明的现代社会中，人们无论在食、衣、住、行、育、乐各方面都有长足的发展和进步。然而就在人类享尽科学文明带来的福祉之同时，也面临了随之而来的严重威胁。举例来说，便捷的各式交通工具缩短了世界的距离，但是交通意外的报导也不绝于耳。许多便利的发明，往往由于使用不当，反而带来了更大的危险和伤害。

当意外发生时，往往我们所能掌握的，只有那短短的几分钟时间，一旦错失先机，恐怕就会造成终身的遗憾了，那么，我们又该如何充分利用这分秒必争的“救命时刻”呢？

所谓“居安思危”，因此，我们收集各种相关资讯，精心为您设计这本《救命逃生手册》。本书共分六大单元，将生活中任何可能遭遇的危险汇编于此。若说这是一本“救命宝典”也不



为过。拥有了这些紧急逃生的救命知识，诚可说是为生命提供了一个绝佳的保障。

然而，世上并没有绝对安全的方法可以消灾避祸。因此，当我们在遇到危难时，除了应变自救的方法外，您更需要保持清醒的头脑，冷静镇定的思考。

专家曾说过，在危急的时刻，千万要手脑并用。首先，头脑保持清醒、镇定，临危不乱，反复叮咛自己不能惊慌。仔细观察意外状况之后，再随机应变。平时将《救命逃生手册》放在手边，随时翻看，摹拟危难发生时的应变方法，为自己的生命安全增加一层更坚固的防护措施。

朋友们，生命是无价的，更是无可取代的。当一个生命陨落时，必定也造成一个家庭的破碎。因此，保护自身的生命安全，不但是您的权利，也是您的责任啊！

目录

第1章 家居意外状况之处理

- 家庭火灾的紧急处置 /012
- 气体燃料外泄 /013
- 烧、烫伤 /015
- 化学药物灼伤 /016
- 困在电梯里 /017
- 独居时，陌生人闯入 /017
- 预防婚姻暴力 /018
- 儿童受虐处理要诀 /019
- 吵架时耳朵被重殴或割伤 /020
- 切菜时不小心切断了手指 /021
- 家人企图割腕自杀 /022
- 被落下的玻璃片割伤腹部 /023



手指被针刺入 /024

家人张嘴大笑时下巴脱落 /024

从楼梯摔下导致手臂骨折 /025

小孩跌倒时，折断了锁骨 /026

家中有人脑溢血发作 /027

触电 /028

耳中有异物进入 /029

如何防范盗窃贼 /030

家中有人癫痫发作 /030

儿童误吞异物时 /032

食物中毒 /033

被掉落的东西砸中头部 /034

家中有人喝下大量农药自杀 /035

被门窗夹伤 /035

家中有孕妇早产 /036

踏到地上的玻璃碎片 /038

小孩半夜牙齿痛 /038

家中有人心脏病发作 /039

预防玩具意外 /042

家中有孕妇意外流产时 /043





如何避免烧烫伤 /043

如何预防性虐待 /044

第2章 交通突发事件之处理

车内应放置的应急用品 /046

车祸处理 /047

车轮打滑 /048

轮胎爆裂 /049

汽车着火 /050

汽车掉入水中 /050

汽车在平交道抛锚 /052

汽车突然驶进雾浓的地方 /052

高速开车时, 挡风玻璃突然碎裂 /053

行经积满水的道路 /054

如何避免车祸发生 /055

如何辨识酒醉者驾驶的车辆 /056

第3章 自然灾害之预防与处理

台风 /058

地震防灾求生对策 /059



森林大火 /064

雷击 /064

水灾 /065

风寒 /067

落石或山崩 /067

第4章 遭受歹徒侵扰的应变要诀

街头遇袭 /070

色狼侵袭 /072

强奸 /073

醉汉骚扰 /075

电话骚扰 /075

匪徒抢劫 /076

炸弹爆炸 /077

被歹徒跟踪的自救法 /078

搭车自保要诀 /078

遭精神病患者攻击的自救要诀 /079

在电梯里遭受歹徒侵扰 /080

在停车场内遭歹徒侵扰 /081

遭绑架的应变要诀 /081





- 易遭扒窃的场所及状况 /082
- 防范扒窃及遗失的方法 /083
- 打击歹徒的十处要害 /084
- 处在激愤的人群中 /085
- 搭飞机时遇到劫机 /087
- 防备孩子受到性侵犯 /088
- 遭受虐待 /088
- 如何避免在马路上被抢劫 /089
- 深夜回家时被坏人用刀刺进腹中 /090
- 散步途中被野狗咬伤 /091
- 如何预防被强奸 /093
- 如何避免电话骚扰 /093
- 如何分辨和处理可疑邮件 /094

第5章 酗酒与毒品(物)之处理

- 如何应付酗酒 /096
- 宿醉的处理 /096
- 应酬时的饮酒技巧 /098
- 喝酒时的注意事项 /098
- 宴会中有人在喝酒之后昏倒时 /099



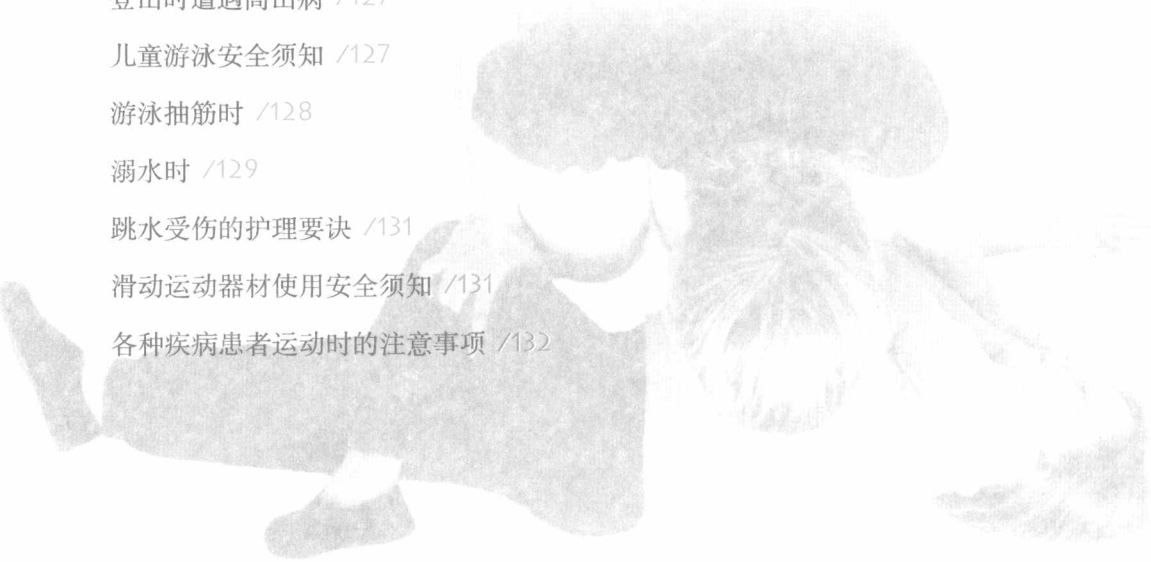
- 预防滥用药物 /101
- 如何看出孩子在吸食毒品 /102
- 如何帮助孩子戒毒 /102
- 药物中毒的急救法 /103
- 误食毒物的处理要诀 /104
- 误食后不能催吐或喝牛奶急救的毒物 /105
- 误饮化学原料的处理要诀 /106
- 慎用安眠药 /106
- 误食香烟 /107
- 如何帮助别人或自己戒烟 /108

第6章 运动时突发状况之处理

- 中暑 /110
- 运动过度 /111
- 肌肉拉伤 /111
- 肌肉的运动伤害 /112
- 肩膀的运动伤害 /113
- 背部的运动伤害 /115
- 手部的运动伤害 /116
- 肘部的运动伤害 /117



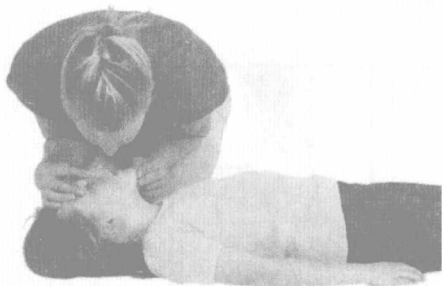
- 腿部的运动伤害 /118
- 臀部的运动伤害 /119
- 膝部的运动伤害 /120
- 足部的运动伤害 /122
- 运动时发生脱水现象 /124
- 运动时换气过度 /124
- 运动时发生气喘 /125
- 脱臼 /125
- 肿块及撞伤 /126
- 登山时遭遇高山病 /127
- 儿童游泳安全须知 /127
- 游泳抽筋时 /128
- 溺水时 /129
- 跳水受伤的护理要诀 /131
- 滑动运动器材使用安全须知 /131
- 各种疾病患者运动时的注意事项 /132



● 第 *1* 章 ●

Jia Ju Yi Wai Zhuang Kuang Zhi Chu Li

家居意外状况之处理



家庭火灾的紧急处置

家中一旦发生火灾，经常是让人措手不及，若是失火时能镇静，并掌握逃生要领，我们还是可以幸免于难的。

处理方式：

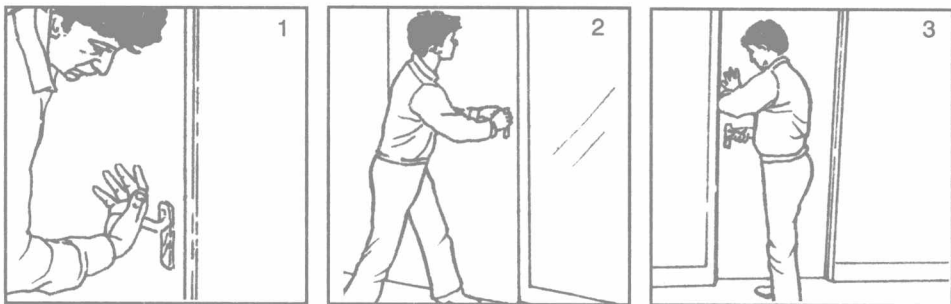
(一) 立即拨 119，明确地告诉 119 人员火场的正确位置。

(二) 冷静地判断火势从何而起，再决定逃生的路线。

- 开门逃生前，先用手背触摸门板，如感到烫手，切勿开门。(图 1)
- 若不觉烫手，则打开门缝，并用脚抵住门的下方，观察是否可以逃生。

(图 2)

- 切记关上大门，以防止火势蔓延，若有水源，在门板上泼水。(图 3)
- 火灾时，切勿乘电梯逃生。





● 毛巾沾湿，捂住口鼻，贴近地面爬行，往出口逃生。（图4）

若有垃圾袋（或大塑胶袋）时，可用垃圾袋收集地面残存的新鲜空气，再套上头部，爬行逃生。

● 若是在高楼被困在火场时，可手挥鲜艳且大块的布匹，向街上的人求救，或告知消防员你现在的位置。（图5）

若迫不得已，必须往下跳时，可以利用广告招牌，作为缓冲点再跳下来，或利用被单，把被单连结成长绳，再顺着滑到接近地面处。



逃出火场的安全措施

气体燃料外泄

家庭用之气体燃料，多半是煤气（瓦斯）和石油气（桶装瓦斯），当气体燃料外泄或燃烧不完全时，就会发生一氧化碳中毒的情形，患者会有头痛、倦怠等症状，严重者甚至会丧失意识、呼吸停止，以至于死亡。

处理方式：

- 打开门窗，使空气流通。

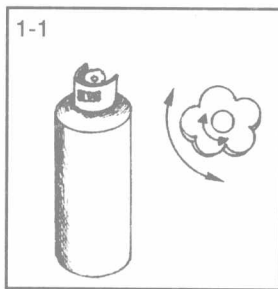


● 关掉煤气总阀把手，或瓦斯开关。（图1）

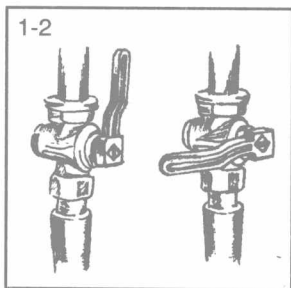
● 将患者移到安全的地方，并松开颈部、胸部的衣物。（图2）

● 若患者呼吸停止时，开放患者气道，并施行人工呼吸。（图3）

● 使患者保持暖和（图4），并打电话呼叫救护车。



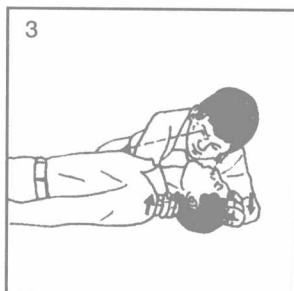
怎样关掉煤气阀。



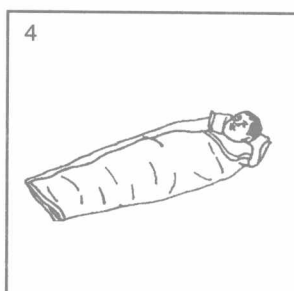
煤气总阀把手，如旋轴标记与煤气管同向为‘开’，相垂直是‘关’。



移到既通风且安全的地方。



一只手放在患者的额上，另一只手放在颈部近发际处，让头往后仰（气道开放）。



让患者保持暖和，安静地躺着。

注意事项：

- 气体燃料外泄时，禁止开关任何电器用品，如抽风机、电风扇。
- 在瓦斯外泄的现场，禁止点火，以免引发爆炸。