

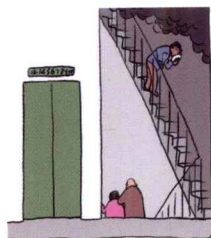
石家庄市文明素质提升工程系列读本之六

石家庄

市民安全应急手册

民政部紧急救援促进中心
中共石家庄市委宣传部 编
河北省省会精神文明办公室

SHI JIA ZHUANG SHI MIN AN QUAN YING JI SHOU CE



河北人民出版社

石家庄市安全应急手册

SHIJIAZHUANGSHIMINANQUANYINGJISHOUCE

民政部紧急救援促进中心

中共石家庄市委宣传部 编

河北省省会精神文明办公室

河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

石家庄市民安全应急手册/民政部紧急救援促进中心
编. - 石家庄: 河北人民出版社, 2009.4
ISBN 978 - 7 - 202 - 05267 - 9

I 石… II . 民… III . 安全教育 - 手册 IV . X925 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 058496 号

书 名	石家庄市民安全应急手册
编 者	民政部紧急救援促进中心 中共石家庄市委宣传部 河北省省会精神文明办公室
责任编辑	解京宁 王云弟 钱彦丛
美术编辑	吴书平
责任校对	丁 清

出版发行	河北人民出版社(石家庄市友谊北大街 330 号)
印 刷	石家庄市汇昌印刷有限公司
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	3.5
字 数	80000
版 次	2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 202 - 05267 - 9/X·7
定 价	6.50 元

版权所有 翻印必究

《石家庄市安全应急手册》编写委员会

主 编:张群生

副 主 编:宁金彪 白石 孙万勇

执行副主编:宁金彪

编 委:王惠周 薛建廷 张兴民 张景泉 郭世英

宋忠平 沈学启

专 家 顾 问:何钟琦 刘喜元 马新华

撰 稿 人:马亮 刘国 安毓琪 刘钊君 王庆庆

李明洋 徐娜 孙彦华 薛建廷

序

人的生命高于一切，做好防灾应急工作，提高公众应急自救互救能力，是落实以人为本科学发展观的重要体现，是维护人民群众根本利益的重要举措，也是保持社会和谐稳定的重要环节。

随着现代社会城市化程度的提高，各种自然灾害和人为事故的危害日趋严重，使人类面临着严重的威胁和挑战。在日常的防灾应急工作中，公众既是救护的对象，亦是自救、互救的主体。当突发事件发生时，处在第一时间、第一现场的公众，是否能保持较好的心理状态，掌握应对不同灾害事故的安全知识和自救、互救技能，将直接关系到能否最大限度地减少灾害事故所造成的危害和损失。

为了增强广大市民的防灾应急意识、了解并掌握防灾应急知识和自救互救技能，最大限度地减少灾害事故对人民生命财产的危害，我们会同民政部紧急救援促进中心等部门共同编写了《石家庄市民安全应急手册》。本手册主要介绍自然灾害、事故灾难、传染性疾病、非法侵害事件、中毒事故报警与求救常识的急救技术、实用应急方法等知识和技能，希望广大市民通过这本手册能够了解并掌握一些安全应急方面的基本知识。

最后，我们由衷地祝愿每一位市民平安、幸福！

河北省省会精神文明办公室

2009年3月

目 录

一、报警常识	1
(一)报警	1
1. 110、119 报警	1
2. 122 交通事故报警	2
3. 120 急救电话	3
(二)求救	4
二、自然灾害	7
(一)地质灾害	7
1. 地震	7
2. 泥石流	9
3. 滑坡/崩塌	10
(二)气象灾害	11
1. 大风	11
2. 暴雨	12
3. 冰雪天气	13
4. 雷电	14
5. 高温	15

6. 沙尘暴	16
三、事故灾难	18
(一)火灾事故	18
1. 家庭火灾	18
2. 高楼火灾	19
3. 森林火灾	21
4. 公众聚集场所火灾	22
5. 灭火器的使用方法	23
(二)交通事故	25
1. 行人交通事故	25
2. 非机动车交通事故	26
3. 乘车意外事故	27
4. 机动车交通事故	29
5. 高速公路交通事故	30
6. 航空事故	31
(三)家庭用电与燃气事故	31
1. 用电事故	31
2. 燃气事故	33
四、传染性疾病	35
1. 流行性感冒	35
2. 霍乱	36
3. 病毒性肝炎	37

4. 流行性出血热	39
5. 艾滋病	40
6. 流行性出血性结膜炎	41
7. 手足口病	42
8. 传染性非典型肺炎(非典)	43
9. 禽流感	44
10. 鼠疫(黑死病)	45
11. 狂犬病	46
五、非法侵害事件	48
1. 街头抢劫	48
2. 入室盗窃与抢劫	49
3. 绑架	50
六、中毒事故	52
1. 食物中毒	52
2. 煤气中毒	54
3. 杀虫剂/农药中毒	55
七、急救技术	57
1. 心肺复苏术	57
2. 止血法	63
3. 三角巾包扎法	66
4. 常用搬运法	71

八、实用应急方法	76
1. 晕厥	76
2. 急性心肌梗塞	77
3. 心绞痛	78
4. 突发脑出血	80
5. 烧(烫)伤	82
6. 眼灼伤	83
7. 骨折	84
8. 呼吸道梗阻(吸入异物)	85
9. 胸、腹外伤	88
10. 毒蛇咬伤	89
11. 宠物咬(抓)伤	90
12. 电梯意外事故	91
13. 触电	92
14. 溺水	93
15. 野外迷失方向	95
附录	96
一、石家庄市应急医院名单及急诊流程	96
二、石家庄市城区应急避难场所	97
三、应急救援包(箱)	98
四、常见安全标识	100

一、报警常识

(一) 报警

1. 110、119 报警

发现刑事、治安、火灾等事件时，及时拨打110、119报警是每位公民应尽的义务。

●发现打架、盗窃、抢劫、强奸、杀人等事件，应立即报警。若情况危急，无法及时报警，则应在脱离险情后，第一时间拨打110报警。

●发现溺水、坠楼、自杀，老人、儿童、精神疾病患者走失，公众遇到危难孤立无援，水、电、气、热等公共设施出现险情，均可拨打110报警。

●发现火灾或化学品事故时，应迅速拨打119报警。



【重要提示】

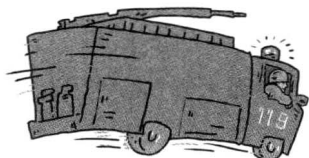
●110、119 免交电话费、无须拨打区号，投币、使用磁卡等公用电话均可直接拨打。

●拨打110时，请讲明确案发的时间、方位，您的姓名及联系方式等。如果对案发地不熟悉，可提供现场附近具有明显标志的建筑物、大型场所、公交车站或单位名称等。

●报警后，要保护现场，以便民警到场后提取物证、痕迹。

●未成年人遇到刑事案件时，应首先保护好自身安全。实施正当防卫时，应避免防卫过当行为。

●拨打119时，必须准确报出火灾方位。如果不知道失火地点名称，也应尽可能说清楚周围明显的标志，如建筑物等。尽量讲清楚起火部位、着火物资、火势大小、是否有人被困等情况。



●恶意骚扰110、119要承担相应法律责任。

2.122 交通事故报警

发生交通事故或交通纠纷，可以拨打122报警电话。

【重要提示】

●122免交电话费，投币、磁卡等公用电话均可直接拨打。

●拨打122时，一定要准确报出事故发生的地点及人员、车辆伤损情况。

●双方认为可以自行解决事故，应把车辆移至不

妨碍交通的地点，协商处理；其他事故，需变动现场的，必须标明事故现场位置，把车辆移至不妨碍交通的地点，等候交通警察处理。遇到交通事故逃逸车辆，应记下肇事车辆的车牌号；如果没看清肇事车辆车牌号，应记下肇事车辆的车型、颜色等主要特征。

●交通事故造成人员伤亡时，应立即拨打120电话，同时不要破坏现场和随意移动伤员。在交通警察到达现场之前，应注意保护现场。

●切记，找交通警察处理交通事故是最好的解决办法。

3.120 急救电话

120是急救求助电话。

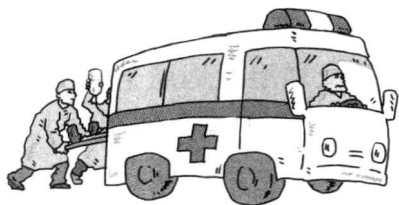
【重要提示】

●120免交电话费，投币、磁卡等公用电话均可直接拨打。

●拨通电话之后，应说清楚病人的所在方位、年龄、性别和病情。如果不知道确切的地址，应说明大致的方位，比如在哪条大街、哪个方向、哪幢建筑物附近等。

●尽可能说明病人典型的发病表现，如：胸痛、意识不清、呕血、呕吐不止、呼吸困难等。

●尽可能说明病人患病或受伤的时间。如果是意外伤害，要说明伤害的性质，如触电、爆炸、塌方、

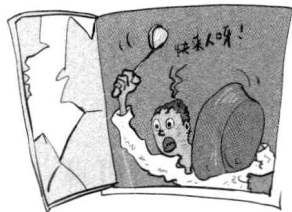


溺水、火灾、中毒、交通事故等，并报告受害人受伤的身体部位和情况。

●尽可能说明你的特殊需要，并了解清楚救护车到达的大致时间，准备接车。

(二) 求救

遇到危难时，根据自身的情况和周围的环境条件，可以发出不同的求救信号。



●声响求救

遇到危难时，除了喊叫求救外，还可以吹响哨子、击打脸盆、木棍敲打物品、斧头击打门窗或敲打其他能发声的金属器皿，甚至打碎玻璃等物品向周围群众发出求救信号。

●利用反光镜求救

遇到危难时，有效利用回光反射信号也是最有效的办法之一。常见工具有手电筒以及可利用的能反光的物品，如镜子、罐头皮、玻璃片、眼镜、回光仪等。可按每分钟闪照6次，停顿1分钟后，再重复的方法进行。

●抛物求救

在高空遇到危难时，可抛掷软物，如枕头、书本、

空塑料瓶等，引起下方群众的注意并指示方位。

●烟火求救

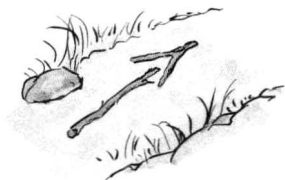
在野外遇到危难时，连续点燃三堆火，中间距离适当并最好相等。白天可燃烟（燃烧新鲜树枝、青草等植物产生浓烟），夜晚可点燃干柴，发出明亮耀眼的火光向周围求救。

●地面标志求救

在比较开阔的地面，如草地、海滩、雪地上可以制作地面标志。利用树枝、石块、帐篷、衣物等一切可利用的材料，如把青草割成一定标志，或在雪地上踩出一定标志，以便空中与地面搜救人员获得求救信息。

●留下位置信息

当离开危险地时，要留下一些信号物，以便让救援人员发现，及时了解你的位置或者去过的位置。一路上留下方向指示标，有助于营救者寻找你的行动路径，也有助于自己迷路时，作为向导。



●摩尔斯电码求救

用摩尔斯电码发出SOS求救信号，是国际通用的紧急求救方式。此电码将S表示为“…”，即3个短信号；O表示为“— — —”，即3个长信号。长信号时间长度约是短信号的3倍。这样，SOS就可以用“三短、三长、三短”的任何信号来表示。可以利用光线，如开关手电筒、矿灯、应急灯、汽车大灯、室内照明灯甚至遮挡煤油灯等方法发送。也可以利用声音（如哨音、汽笛、汽车鸣号），甚至敲击等方法发送。每发送一组SOS，停顿片刻

再发下一组。

【重要提示】

●请大家一定要记住这几个国际通用的英语单词：
SOS（求救）、SEND（送出）、DOCTOR（医生）、HELP（帮助）、INJURY（受伤）、TRAPPED（被困）、LOST（迷失）、
WATER（水）。

●一般情况下，重复三次的行动都象征寻求援助。

●除了通行的SOS外，国际性高山求救信号是一分钟发出6次哨音（或挥舞6次，火光闪耀6次等），然后安静一分钟，再重复。

二、自然灾害

(一) 地质灾害

1. 地震

地震灾害的伤亡，主要是由于地壳瞬间应力变化导致建筑物倒塌造成的。因此，地震发生时应反应迅速，及时采取保护自己的措施。

●住在平房的居民遇到地震时，如室外空旷，应迅速头顶保护物跑到屋外；来不及跑时可躲在桌下、床下及坚固的家具旁，并用毛巾或衣物捂住口鼻防尘、防烟。

●住在楼房的居民，应选择厨房、卫生间等空间小的空间避震；也可以躲在建筑物内墙根、墙角、坚固的家具旁等易于形成三角空间的地方；要远离外墙、门窗和阳台；不要使用电梯，更不能跳楼。尽快关闭电源、火源及油、气源。



●正在教室上课、工作场所工作、公共场所活动时，应迅速抱头、闭眼，在讲台、课桌、工作台和办公家具下边等地方躲避。正在市内活动时，应注意保护头部，迅速跑到空旷场地蹲下；尽量避开高大建筑物、立交桥；远离高压电线和化学、煤气等工厂或设施。正在野外活动时，应尽量避免开山脚、陡崖，以防滚石和滑坡；如遇山崩，要向远离滚石前进方向的两侧方向跑。

●正在海边游玩时，应迅速远离海边，以防地震引起的海啸伤害。

●驾车行驶时，应迅速躲开立交桥、陡崖、电线杆等，并尽快选择空旷处立即停车。

●身体遭到地震伤害时，应设法清除压在身上的物体，尽可能用湿毛巾等捂住口鼻防尘、防烟；用石块或铁器等敲击物体与外界联系，不要大声呼救，注意保存体力；设法用砖石等支撑上方不稳的重物，保护自己的生存空间。

●参加震后搜救时，应注意搜寻被困人员的呼喊、呻吟和敲击器物的声音；不可使用利器刨挖，以免伤害被困者；找到被埋压者时，要及时清除其口鼻内的尘土，使其呼吸畅通；已发现幸存者但解救困难时，首先应输送新鲜空气、水和食物，然后再想其他办法救援。

【重要提示】

●遇到地震要保持镇静，不能拥挤乱跑，震后应有序撤离。