

市民 EMERGENCY HANDBOOK

应急手册

专家指导 全面保障 人身意外○公共卫生事件○自然灾害○事故灾难○社会安全事件
插图丰富，简练、生动、易懂、易学，让更多的生命获得拯救，给更多的家庭带来幸福

中映 编著

全彩图解本



专业
救治
方法



有效
预防
措施



简练
生动
易学



成都时代出版社



市民 EMERGENCY HANDBOOK 应急手册

中映 编著



成都时代出版社



图书在版编目(CIP)数据

市民应急手册 / 中映编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.1

ISBN 978-7-80705-901-1

I. 市… II. 中… III. ①灾害防治—手册②自救互救—
手册 IV. X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193163 号

市民应急手册

SHIMIN YINGJI SHOUCHE

中映 编著

出品人	秦 明
责任编辑	干燕飞
责任校对	张慧敏
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市华信图文印务有限公司
规格	889mm×1194mm 1/32
印 张	4
字 数	100千
版 次	2009年1月第1版
印 次	2009年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-901-1
定 价	12.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

抢得时间，救回生命

每个人或许都想要一辈子过得没灾没病，平平安安，然而在这个世界上，却又充满了太多的意外。地震、火灾、交通事故、台风、海啸、洪水泛滥……在这些不可抗拒的天灾人祸面前，人类的生命显得如此脆弱。

我们每天都过着秩序井然的生活，许多人往往都没有去想，在我们平静生活的表面下，却潜藏着种种可能的危险，一不小心，它们就会无情地夺去我们的生命。

然而在灾难真正发生的时候，痛哭跟嘶喊却一点用处都没有，最后活下来的，往往是那些保持着镇静并且比别人具有更多急救知识的人。

“防患于未然”。只有在灾难来临之前，尽可能地学习、掌握应对灾难的能力，当灾难真正来临时，才不会显得手足无措，眼睁睁地看着生命在自己眼前消逝。

本书系统讲解了自然灾害、事故灾难、社会安全事件、公共卫生事件等是如何发生的，以及它们可能伴有的前兆。当这些紧急事件发生时，我们该怎么预防和面对呢？书中介绍了行之有效的急救医学知识，帮助大家在灾难发生时，更好地自救、救人。

当生命受到威胁时，赢得时间就意味着留住生命；为了让脆弱的生命变得坚强，你有必要知道一些应急知识。



随着时代的进步，人们活动空间的扩大，各种灾难和意外灾害频频发生，威胁着人们的生命和健康。而人们对于保护身体健康和掌握急救知识的意



识正在觉醒。让我们一起来学习，掌握第一手的急救知识，为生活中可能面对的各种紧急情况做好准备。《必备急救知识》将教您最实用的报警要点和急救技术。

第一部分 必备急救知识 1

一、怎样正确拨打报警电话	2
1.110报警电话	2
2.119火警电话	2
3.122交通事故报警电话	3
4.120医疗急救求助电话	3
二、家庭应急物品	4
1.家庭应急医药包	4
2.家庭防灾救援包	5
三、心肺复苏技术	6
1.七岁以上人员心肺复苏术	6
2.七岁以下婴幼儿心肺复苏术	13
3.心肺复苏有效指标和终止标准	15

第二部分 常见个人危机状况应急 17

一、溺水	18
二、触电	19
三、中暑	20
四、呼吸道异物阻塞	22
五、醉酒与酒精中毒	24
六、眼灼伤	25
七、烫伤与烧伤	26
八、冻伤	28
九、猫犬类抓伤咬伤	29
十、蛇类咬伤	30
十一、蜂虫类蜇伤	33
十二、昏厥	34
十三、癫痫	35
十四、一般性创伤	36
十五、颅脑损伤	37
十六、胸部损伤	38
十七、腹部损伤	39
十八、脊柱、骨盆损伤	40
十九、肢体(手指)离断损伤	41
二十、四肢骨折	42
二十一、急性心肌梗死	46
二十二、心绞痛	48
二十三、突发性高血压病	49
二十四、糖尿病紧急并发症	50

第三部分 正确面对自然灾害 53

一、地震	54
1. 地震的分类	54
2. 地震的等级	55
3. 地震的前兆	55
4. 地震灾害的特点	56
5. 地震如何造成人员伤亡	56
6. 地震发生时的逃生应急方式	58
7. 地震发生后的应急	60
8. 正确看待地震次生灾害	60
二、台风	61
1. 台风来临前的征兆	61
2. 台风的破坏形式	62
3. 台风来临前的应急	63
4. 台风来临时的应急	64
三、大风	65
1. 大风的危害	65
2. 大风的预警信号和应急	65
四、暴雨	67
1. 暴雨的危害	67
2. 暴雨的预警信号和应急	67
五、高温	69
1. 高温的危害	69
2. 高温的预警信号和应急	69
六、寒冷	71
1. 寒冷的危害	71
2. 寒冷的预警信号和应急	71
七、大雾	72
1. 大雾的危害	72
2. 大雾的预警信号和应急	73
八、雷电	74
1. 雷电的危害	74
2. 雷电的预警信号和应急	74
九、灰霾	75
1. 灰霾的危害	75
2. 灰霾的预警信号和应急	75
十、泥石流、滑坡、崩塌	76
1. 泥石流、滑坡、崩塌的危害	76
2. 泥石流、滑坡、崩塌的应急	76
十一、海啸	78
1. 海啸的危害	78
2. 海啸的应急	78

十二、森林火灾	79
1. 森林火灾的危害	79
2. 森林火灾的应急	79

第四部分 事故灾难预防与应急处理

81

一、电梯故障	82
二、天然气、煤气泄漏	83
三、汽车失火	84
四、家庭失火	85
五、公共场所失火	86
六、停电事故	87
七、家庭装修污染事故	88
八、行人交通事故	89
九、公路交通事故	90
十、地铁列车意外事故	91
十一、重大核事故	92
十二、化学毒剂事故	93
十三、爆炸事故	95

第五部分 突发社会安全事件

97

一、街头盗窃与抢劫	98
二、入室盗窃与抢劫	99
三、绑架	100
四、公众场所骚乱	101
五、手机、网络信息诈骗	103

第六部分 突发公共卫生事件

105

一、食物中毒	106
二、饮用水污染	107
三、流行性感冒	108
四、手足口病	109
五、红眼病	112
六、病毒性肝炎	113
七、霍乱	114
八、鼠疫	115
九、人类禽流感	116
十、口蹄疫	118
十一、非典型性肺炎	119
十二、艾滋病	120



PART ONE 第一部分

必备 急救知识

NECESSARY
KNOWLEDGE
OF
FIRST AID

- 怎样正确拨打报警电话
- 家庭应急物品
- 心肺复苏技术



一、怎样正确拨打报警电话

1 110报警电话

发现刑事、治安案（事）件以及危及公共与人身财产安全、工作学习与生活秩序的案（事）件时，及时报警是我们每个人应该具备的基本常识。在中国，110报警电话免收电话费，投币、磁卡等公用电话均可直接拨打。



! 注意事项

- 发现斗殴、盗窃、抢劫、强奸、杀人等刑事、治安案（事）件，应立即报警。若情况危急，无法及时报警，则应在制服犯罪嫌疑人或脱离险情后，迅速报警。
- 发现溺水、坠楼、自杀，老人、儿童或智障人员、精神疾病患者走失，或者遇到危险，水、电、气、热等公共设施出现险情、灾情等，均可拨打110报警。
- 报警时需要讲清案发的时间、地点、方位，自己的姓名及联系方式等。如果对案发地不熟，可提供附近具有明显标志的建筑物、大型公共场所、公交车站、单位名称等。
- 报警后，要保护好现场，以便民警到场后提取物证、痕迹。
- 实施正当防卫时，应避免防卫过当行为。

2 119火警电话

119火警电话免收电话费，投币、磁卡等公用电话均可直接拨打。119火警除了救援火灾外，还参加其他各种灾害或事故的抢险救援工作，具体包括：各种危险化学品泄漏事故的救援；水灾、台风、地震等重大自然灾害的抢险救灾；空难及重大事故的抢险救援；建筑物倒塌事故的抢险救援；恐怖袭击等突发性事件的应急救援；单位和群众遇险求助时的救援救助等。

! 注意事项

- 拨打119时，必须准确报出失火方位。如果不知道失火地点名称，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。
- 应在消防车到达现场前设法扑灭初起火灾，以免火势扩大蔓延。扑救时需注意自身安全。



3 122交通事故报警电话

遇到交通事故或交通纠纷时，可及时拨打122或110报警电话。122交通事故报警电话免收电话费，投币、磁卡等公用电话均可直接拨打。在交通警察到达现场之前，应注意保护好现场。

! 注意事项

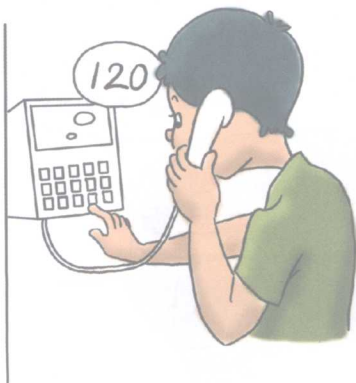
- 拨打122或110时，必须准确报出事故发生的地点及人员、车辆损伤情况。
- 双方认为可以自行解决的事故，应把车辆移至不妨碍交通的地点，协商处理。
- 需变动现场的，必须标明事故现场位置，再把车辆移至不妨碍交通的地点，等候交通警察处理。
- 遇到交通事故逃逸车辆，应记下肇事车辆的车牌号；如没看清肇事车辆车牌号，应记下肇事车辆的车型、颜色等主要特征。
- 交通事故造成人员伤亡时，应立即拨打120急救求助电话，同时不要破坏现场和随意移动伤员。

4 120医疗急救求助电话

120医疗急救电话免收电话费，投币、磁卡等公用电话均可直接拨打。当你的家人、邻居或周围的同事、朋友乃至陌生人等，如果突发了急症或受到意外人身伤害，请你和周围的人在対伤病员进行紧急救助的同时，立即给急救中心、急救站或附近的医疗机构拨通电话，请专业医务人员前来进一步抢救。

! 注意事项

- 拨通电话之后，应说清病人所在方位、年龄、性别和病情。如果不知道确切的地点，应说明大致的方位，比如在哪个大街、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。如果了解病人的病史，在呼叫急救服务时应提供给急救人员参考。
- 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。
- 尽可能说明病人的特殊需求，并了解清楚救护车到达的大致时间，准备接车。



二、家庭应急物品

每个家庭都应自备一个家庭应急医药包，配备一些必需的应急药品。一旦发生意外灾害，可用家庭应急医药包中的物品进行自救与互救。此外，作为日常防灾的重要手段，还可准备家庭防灾救援包。对于食品，饮用水、电池等一些有保质期或者使用期限的物品，一定要注意定期更换。

1 家庭应急医药包

(1) 必备医药用品

解热镇痛药：如阿斯匹林、去痛片、消炎痛等。

治感冒类药：如克感敏、康泰克、感冒通、强力银翘片、白加黑感冒片等。

止咳化痰药：如必嗽平、咳必清、蛇胆川贝液等。

抗生素：如氟哌酸、复方新诺明、乙酰螺旋霉素、先锋霉素等。

胃肠解痉药：如普鲁本辛等。

助消化药：如吗丁啉、多酶片、神曲等。

通便药：如大黄苏打片、甘油栓、开塞露等。

止泻药：如易蒙停、藿香正气水、十滴水等。

抗过敏药：如息斯敏、扑尔敏、苯海拉明等。

外用消炎消毒药：如酒精、碘酒、紫药水、红药水、高锰酸钾等。

外用止痛药：如风湿膏、红花油等。

其他：胶布、绷带、止血带、创可贴、消毒棉签、体温计、剪刀、纱布、风油精或清凉油等。

以上为每个家庭都需要具备的药品，对于有特殊病人（如冠心病病人、高血压病人、糖尿病人等）的家庭，可以根据医生的建议，适当添置一些对症的应急药品。

(2) 家庭应急医药包的保存

选择一个合适的药箱。如果有条件最好是购买药店出售的小药箱。如不想购买也可以自制一个小木箱，或充分利用家里的小柜橱、抽屉等。

分门别类将内服药与外用药、处方药与非处方药、药品与保健品分开放置。

注明标签。标注清楚药





名、规格、数量、有效期、失效期、适应症、用法用量、禁忌症、不良反应、注意事项等。

药品一般放在干燥、阴凉、避光的地方，个别应放冰箱里(如眼药水)。

小药箱放在方便拿取、而小孩子又拿不到的地方，最好不要上锁。

特殊归档慢性病(冠心病、高血压病、糖尿病、癫痫等)患者日常用的药，可根据医嘱设档单放。

定期清查药品，对于过了有效期、变了质、标签脱落的药品，要坚决清除并及时更新。

保留说明书。药品是特殊商品，使用得当可防治疾病，使用不当则会危害健康。因而，用药前一定要与说明书对照一下。

2 家庭防灾救援包

●家用灭火器

●食品

①固体食品：饼干、面包、方便面等。

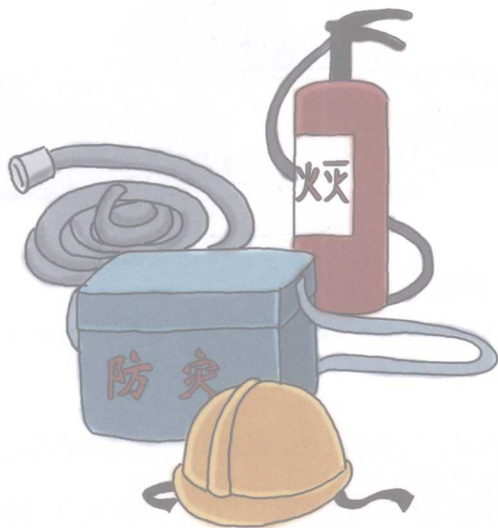
②瓶装饮用水。

③罐装食品。

●**应急逃生绳**：承重力不小于200千克，绳直径为25毫米至30毫米，外裹阻燃材料，逃生绳的长度应根据家庭具体位置选择。

●**简易防烟面具**：当遭遇火灾或遇到其他有害气体侵害时，及时取出面具戴在头上。

●**锤子、哨子、收音机、手电筒、电池、家用工具等。**



三、心肺复苏技术

1 七岁以上人员心肺复苏术

(1) 判断意识&呼吸

当发现有人受伤或神志不清时，在事发现场安全的情况下，应立即到病人身旁，判断其是否有意识存在。首先应该轻摇患者肩部，高声喊叫：“喂，你怎么啦？”轻摇肩部时用力不易过重，以免加重患者骨折等的损伤；轻摇病人一会后若其无反应，即用拇指掐压人中穴或合谷穴5秒钟左右，掐压时间最多不超过10秒，以眼球、四肢活动或有痛感反应时停止掐压穴位。

一旦初步确定伤病者为心搏呼吸骤停，应该立即招呼周围的人前来协助抢救，因为一个人作心肺复苏不可能坚持较长的时间，而且一旦动作不准确，将会影响复苏的效果。被叫来的人除协助心肺复苏外，还应该立即拨打急救电话或者呼叫更多的人来帮助。



(2) 摆好病人的复苏体位

不正确的体位将影响正确的心肺复苏方法的进行，因此将病人放置适当的体位是非常重要的。

仰卧位

进行心肺复苏时，正确的抢救体位是仰卧位。伤病者头、颈、躯干平直无扭曲，双手放于躯干两侧。

★操作方法：如伤病者摔倒时面部向下，应在呼救同时小心转动伤病者，使伤



仰卧位

病者全身各部来一个整体转动，躺在平整而坚实的地面或床板上。这时尤其要注意保护伤病者的颈部，可以一手托住颈部，一手扶着肩部，使伤病者平衡地转动至仰卧位。

❗ 注意事项

救护者跪于伤病者肩颈侧，将伤病者手臂举过头，拉直双腿，注意保护颈部。解开伤病者上衣，暴露胸部。

侧卧位

侧卧位也称恢复体位。伤病者有心搏呼吸，但仍处于昏迷状态，其气道有被舌根堵塞和吸入黏液以及呕吐物的危险，故应将伤病者置于侧卧位，这样可让黏液等液体从口腔中流出。

★操作方法：将救护者一侧的腿弯曲；再将救护者一侧的手臂置于其臀部下方；然后轻柔地将伤病者转向救护者，使伤病者头后仰，保持脸面向上，其位于上方的手置于其脸颊下方以维持头部后仰及防止脸朝下，下方的手臂置于背后以防止伤病者向后翻转。

❗ 注意事项

应尽量将伤病者置于真正侧卧的位置，头部下垂，以利液体自口腔流出，体位应能保持稳定，还应避免胸部的压力妨碍呼吸。

贴心提示：不要随意搬动病人

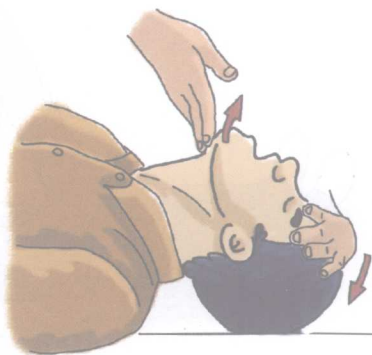
一般情况下不要随意搬动病人，只有在绝对必要时才能移动病人。无论病人处于何种姿势，在搬动过程中都应注意保护好颈部。尤其对有头颈创伤或怀疑有颈部损伤的病人。动作要适当，翻转时应整体搬动，尤其注意有骨折部位的翻转与搬动。病人搬动后应仰卧于平整而坚实的地面或床板上。

(3) 气道的开通与呼吸判断

对于昏迷或心跳呼吸停止的人，首先要给予畅通气道，以判断其是否存在呼吸。畅通气道有以下几种方式。

仰头举颏法

★操作方法：救护人用一只手的小鱼际部位置于病人的前额并稍加用力使头后仰，另一只手的食指、中指置于下颏将下颌骨上提，头部后仰。成人头部后仰的程度以下颌角与耳垂间连线与地面垂直为度。一般情况下成人头后仰90度，儿童头后仰60度，婴儿头后仰30度。



❗ 注意事项

手指不要压迫患者颈前部、颈下软组织，以防压迫气道。不要使颈部过度伸展。疑有颈椎损伤者，心肺复苏时不能使头部后仰，以免进一步加重颈椎损伤。

仰头抬颈法

★操作方法：救护人用一只手的小鱼际部位放在病人前额，向下稍加用力使头后仰，另一只手置于颈部并将颈部上托。



❗ 注意事项

有颈部外伤者不可用此法。



双手托颌法

★操作方法：救护人双手手指放在病人下颌角，向上或向后方提起下颌。

❗ 注意事项

适用于疑似颈椎外伤的病人。头保持正中位，不能使头后仰，不可左右扭动。



在开通气道之后，救护人员利用眼看、耳听、皮肤感觉等，在5~10秒钟时间内，判断病人有无呼吸。步骤如下：一听，侧头用耳听病人口鼻的呼吸声；二看，用眼看病人胸部或上腹部随呼吸而上下起伏的动作；三感觉，用面颊感觉病人的呼吸气流。如果胸廓没有起伏，并且没有气体呼出，病人即不存在呼吸，这一评估过程最多不超过10秒钟。

(4) 人工呼吸

救护人经初步检查后，若判断病人呼吸停止，应在现场立即给予人工呼吸救护措施。关键要注意：人工呼吸一定要在气道开放的情况下进行；向病人肺内吹气不能太急、太多、仅需胸廓略有隆起即可；吹气量不能过大，以免引起胃扩张；吹气时间以占一次呼吸周期的1/3为宜。人工呼吸有以下几种方式。

口对口人工呼吸

★操作方法：保持气道开放，救护人将放在病人前额手的拇指和食指捏紧病人的鼻翼，以防气体从鼻孔逸出。救护人深吸一口气，用双唇包严病人口唇四周，再缓慢持续将气体吹入，同时，观察病人胸部起伏。吹气完毕后，救护人松开捏鼻手，侧头吸入新鲜空气并观察胸部下降，听、感觉病人呼吸流动情况，准备进行下次操作。

❗ 注意事项

首先连续进行两次吹气，确认气道通畅，再进行有效的人工呼吸。成人每分钟12次（儿童每分钟16次），每次吹气量约700~1100毫升，每次吹气时间不超过2秒钟。

