

安全工作 规范应对 全面防范  
注重细节 防微杜渐

# 现代员工 意外伤害的 防范与 应对措施

本书编写组◎编著



从理论指导到实践落实，  
有效解决员工防范与应对意外伤害  
“最后一公里”难题。

虽然是突发，但也有发生的原因、  
前兆、规律，  
通过科学的防范与应对，  
可以大幅减少或杜绝意外伤害，  
将损失降到最低。

人民日报出版社

# 现代员工 意外伤害的 防范与 应对措施

本书编写组◎编著



安全工作  
规范应对  
全面防范  
注重细节  
防微杜渐

人民日报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

现代员工意外伤害的防范与应对措施 / 《现代员工意外伤害的防范与应对措施》

编写组编著. -- 北京: 人民日报出版社, 2018. 2

ISBN 978-7-5115-5218-1

I. ①现… II. ①现… III. ①企业 - 工伤事故 - 预测 IV. ①X928.03

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 002833 号

书 名: 现代员工意外伤害的防范与应对措施

作 者: 《现代员工意外伤害的防范与应对措施》编写组

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 刘天一

封面设计: 陈国风

出版发行: 人民日报出版社

地 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65369844

网 址: [www. peopledaily. press. com](http://www.peopledaily.press.com)

经 销 新华书店

印 刷 北京德富泰印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 12. 25

印 次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-5218-1

定 价: 39. 80 元

有一句谚语：“明天和意外，你永远不知道哪一个先来。”这句话很残忍地道出了意外的真相：所谓意外，就是你永远不知道会在什么时候、什么地点发生的、有可能带来灭顶之灾的事情。老话也说“天有不测之风云，人有旦夕之祸福”，生活中意外事故无所不在。无从防范的天灾、无端而起的人祸、无法预料的风云突变、难以避开的飞来祸端……意外伤害不仅是我们不得不面对的生命威胁，而且就像“达摩克利斯之剑”一般，让我们时时刻刻都有如履薄冰、如临深渊之感。更可怕的是，很多意外伤害会带来非常严重的后果，造成肢体伤残、甚至夺去生命。

虽然意外不能事先预料，但科学、全面的防范措施对于减少意外带来的伤害还是非常有效的。即便天灾人祸突然而至，也能做到有备无患，少一些伤害，多一些逃生的机会。比如地震不可预料，但平日里多做防震防灾的防范工作，在震灾来临时也会有效地减少地震带给我们的伤害。

同时，掌握意外伤害发生后的紧急处置和急救方法，在意外伤害发生时及时、科学有效地进行处置，无疑会极大地减轻意外伤害的后果，使伤害降到最低。每一个人都应当有防范意外的警觉性，学习意外伤害预防知识，掌握意外伤害的紧急处置技巧，尽最大可能减少意外事故带给我们的伤害。



生命只有一次，安全至高无上。多一些防灾知识，就多一分安全保险；多一些急救技巧，就多一分生存的可能。本书对现代员工生活和工作可能遇到的意外伤害作了全面、深入的阐述，并对每一种意外事故的防范措施和意外伤害的现场急救方法作了详细介绍，还配有相应的插图，以便更好地帮助广大员工学习和掌握意外伤害防范技巧和急救方法，减轻伤害。希望本书能对广大员工有所裨益。

## ★第一章 意外伤害现场救援常识和处置要点

意外伤害往往是无法预料的，因而救援的难度更大，要求更高。不论是受伤者还是救援人员，只有平时多学习，熟练掌握基本救援常识和处置要点，现场急救才能及时、有效。

1. 迅速拨打求救电话 / 2
2. 塌方埋压现场救援原则 / 5
3. 溺水救援要点 / 7

## ★第二章 岗位工作中意外伤害防范和紧急处理

工作中发生意外伤害，也并不少见。特别是一些高危行业，如井下作业、高空作业、电气作业、封闭空间作业、化学作业等岗位，更需要提高防范意识，学习现场急救和处置常识，最大限度地减少伤害，保护生命。

1. 工厂机械伤害的紧急处置和意外防范 / 10
2. 脚手架等高处坠落预防 / 12
3. 工作中物体打击伤害的防范 / 15
4. 意外爆炸事故的预防 / 18



5. 意外触电紧急处理与伤害预防 / 24
6. 电焊伤害的紧急处理与预防 / 29
7. 化学中毒与化学烧伤的防范 / 32
8. 井下冒顶事故伤害自救和互救 / 35
9. 井下透水事故预防与逃生 / 38
10. 井下爆炸事故伤害防范与自救处理 / 43
11. 工地火灾的防范与自救 / 47

### ★第三章 家庭常见意外伤害的防范和紧急处理

家庭是温馨的港湾，幸福的乐园。可一旦发生意外，幸福和温馨都会无情远去。所以，家庭生活更需要时刻防范意外伤害，让温馨和幸福常伴身边。

1. 家庭火灾防范与失火逃生 / 52
2. 家庭触电防范要点 / 58
3. 食物中毒预防与紧急处置 / 61
4. 电梯被困的防范与自救 / 64
5. 家中烧伤烫伤紧急处理 / 67
6. 家中摔伤紧急处理方法 / 69
7. 异物扎入身体的紧急处理方法 / 71
8. 被宠物咬伤的紧急处理 / 73

### ★第四章 交通意外伤害的防范和急救

随着现代交通的快速发展，交通意外伤害事故也时有发生。懂得防范措施，掌握安全规则，熟知逃生知识，学会紧急救援技巧，对于防范交通事故、减少交通伤害意义重大。

1. 遵守交通规则, 防范交通意外 / 76
2. 走路的安全自护与意外防范 / 78
3. 意外坠落下水道竖井的自救方法 / 80
4. 骑自行车意外防范和自救措施 / 82
5. 自驾车安全必知和车祸预防 / 85
6. 汽车坠落水中的自救措施 / 90
7. 汽车起火的紧急处置方法 / 92
8. 乘火车安全防护及意外逃生 / 95
9. 车祸伤害的紧急处置 / 98
10. 乘船安全防护及意外应急逃生方法 / 99
11. 乘飞机安全要点及空难事故自救原则 / 104

## ★第五章 公共场所意外伤害的应对和防范

公共场所由于环境复杂、人员众多, 安全隐患大大增加, 发生意外的可能性也随之增加。因而在公共场所我们更需要提高意外防范意识, 掌握必要的意外应对技巧, 保护自己不受或少受伤害。

1. 踩踏受伤的急救与踩踏伤害预防 / 110
2. 动物园安全自护与伤害自救 / 113
3. 公交车着火的伤害预防和逃生自救 / 116
4. 娱乐场所火灾事故逃生和自救 / 119
5. 游泳馆溺水预防 / 121
6. 公共场所突发斗殴事件的自护和自救 / 123
7. 突发恐袭事件的紧急应对措施 / 125
8. 遭遇抢劫时的伤害预防和自救 / 127
9. 被绑架或劫持时的自救措施 / 129





## ★第六章 户外活动的意外伤害防范及应急自救技巧

大自然的魔力总是让人无法阻挡，向往蓝天白云、向往自由的奔跑、更向往远离喧哗的宁静。但同时野外活动也充满了各种危险，一不小心就会发生意外伤害。因而在户外，意外防护处置和自救互救技巧就尤为重要。

1. 郊游注意事项及意外伤害防护 / 134
2. 登山安全要点和遇险自救 / 137
3. 野外游泳安全要点及溺水自救和互救 / 140
4. 户外滑冰、滑雪安全防护 / 143
5. 放风筝意外防范 / 145
6. 野外迷路及被困山中的自救措施 / 147
7. 野外突遇山火的避险措施 / 151
8. 被困野外的通用求救方法 / 154

## ★第七章 自然灾害的自救和逃生技巧

地震、火山、洪水、飓风、暴雪、高温、雷击、海啸……这些自然灾害危害巨大又防不胜防，常常是严重意外伤害的源头和祸根。多学一些自然灾害中的自救和逃生技巧，就会让我们多一些生机，少一些伤害。

1. 地震灾害中伤害预防和逃生技巧 / 158
2. 震后心理自救技巧 / 163
3. 滑坡、泥石流逃生及伤害紧急处理 / 165
4. 洪涝灾害中的自救措施和伤害防范 / 167
5. 气象灾害伤害防范及应急处理方法 / 170

6. 沙尘暴避险要点 / 174

7. 火山喷发伤害避险要点 / 176

安全格言警句 / 179

## 第一章

### 意外伤害现场救援常识和处置要点

意外伤害往往是无法预料的，因而救援的难度更大，要求更高。不论是受伤者还是救援人员，只有平时多学习，熟练掌握基本救援常识和处置要点，现场急救才能及时、有效。





## 1. 迅速拨打求救电话

不管在任何时候任何地方，出现意外伤害的情况，比如交通事故、意外受伤、突发紧急事态或是突发疾病等，都应当立即在第一时间拨打求救电话。而且一定记得要先拨打官方救援电话。因为这些电话效率最高、反应最快、救援最为专业。所以一旦出现意外务必先打官方求救电话，再打给个人亲朋好友。

目前可用官方求救电话，中国内地有报警 110；火警 119；救护车 120；交通事故 122。中国香港有紧急求救电话 999；中国澳门有紧急求救电话 000。

### (1) 110 报警电话

110 报警服务台以维护治安与服务群众并重为宗旨，除负责受理刑事、治安案件外，还接受群众突遇的、个人无力解决的紧急危难求助。因此在以下情况下都可以拨打 110。

正在进行的或可能发生的各类刑事案件如：杀人、抢劫、绑架、强奸、伤害、盗窃、贩毒、偷窃等；正在进行的或可能发生的各类治安案件或紧急治安事件如：扰乱商店、市场、车站、体育文化娱乐场所公共秩序、赌博、卖淫嫖娼、吸毒、结伙斗殴；火灾、交通事故；自然灾害和各种意外事故；举报各种犯罪行为及犯罪嫌疑人；需要有人民警察到现场才能处置的事件；人民群众的各种求助；发生微小责任事故时；突遇危难无力解决时；要举报违法犯罪线索时；遇到人身攻击时可以求助。求助 110

时,要注意保护现场,实施正当防卫时应避免防卫过当。

### (2) 119 火警电话

119 服务台为发生火灾,呼唤消防人员的报警求助电话。电话接通以后,要准确报出所在地址(路名、弄堂名、门牌号)、发生的险情、有没有人被困、有没有发生爆炸或毒气泄漏等。在说不清楚具体地址时,要说出地理位置、周围明显建筑物或道路标志;将自己的姓名、电话或手机号码告诉对方,以便联系。注意听清接警中心提出的问题,以便正确回答;打完电话后,立即派人到交叉路口等候消防车,引导消防车迅速赶到消防现场;如果险情发生了新的变化,要立即告知消防队,以便他们及时调整力量部署。

119 还参与包括危险化学品泄漏、水灾、风灾、地震、建筑物倒塌、空难、恐怖袭击等各种救援。

### (3) 120 急救电话

120 是全国统一的医疗急救电话号码,免收电话费,投币和磁卡电话无需投币和插卡可直接拨打。是在发生急病和受伤时,需要救护车和急救医生抢救病人和伤员的求助电话,各地城市均已开通。

拨打 120 在电话中讲清病人所在的详细地址。街道门牌号等。不能因为事情紧急而泣不成声描述不清楚,也不能只交待在某处旁边等模糊的地址,这样会耽误救护车到达时间;说清病人的主要病情。比如诸如昏迷、喘气或有严重的外伤出血,使救护人员能作好救治设施的准备;清楚说明救援者的姓名及电话,一旦救护人员找不到病人时,可与呼救人联系;把就医所需的医保卡、病历、现金等准备好,为抢救争取时间;如为意外灾害性事故,必须说明伤害的性质,如交通事故、塌方、泥石流、火灾、触电、溺水、毒气泄漏等,还必须说明受伤人数、严重程度等情况,以决定派出医护人员数量及专业、急救物资配置等;联系好救护车后,应派人前往住宅门口或交叉路口等候,并引导救护车的出入并疏通搬运病人的过



道；若在 20 分钟内救护车仍未出现，可再拨打 120，然后耐心等待，无论什么时候，只要是呼叫了 120 救护，车辆必定会到，所以不必要考虑再找其他车辆运送病人去医院。

选择去哪个医院有两个准则。一是就近，二是考虑医院的特色。但一般来讲，就近是比较好的选择，因为这样可以为病人治疗争取更多的时间，尤其是对于病情严重的病人来说，时间就是生命。

#### (4) 122 交通报警电话

122 报警服务台是我国公安交通管理部门为受理群众交通事故报警电话，指挥调度警员处理各种报警、求助、同时受理群众对交通管理和交通民警执法问题的举报、投诉、查询等而设的部门。该部门是公安交通管理部门指挥中心的主要组成部分。实行 24 小时值班。群众只要用电话拨打“122”即可免费接通 122 台电话。如果事故比较小，双方可以自行调解的，则可以不打 122 报警电话。

除了以上电话外，12395 也是求救电话。12395 是全国统一水上遇险求救电话。在海上，船舶一旦发生碰撞、触礁、搁浅、漂流、失火等海难事故或遇人员落水、突发疾病需要救助，就可拨打 12395 向海上搜救中心报警。“12395”音译为：要岸上救我，以便于在应急情况下唤醒记忆。

根据国家有关部门规定，使用 110、119、120、122 四种全国通用的电话报警求助均不收费。为了方便群众报警，全国所有公用电话亭电话都标有以上电话不收费的标牌，即不用 IC 卡或磁卡均可拨打以上四种电话。用手提电话也可免费直接拨通报警电话，没有电话卡，手机也能拨打 110，119，120 等报警电话。

在拨打所有的求救电话的时候要掌握一个要点，那就是快。任何需要帮助和求助的情况下，都要在第一时间通知被求助的单位，以便自己尽快得到帮助。



## 2. 塌方埋压现场救援原则

塌方，是指建筑物、山体、路面、矿井在自然非人为的情况下，出现塌陷下坠的自然现象。多数因地层结构不良，雨水冲刷或修筑上的缺陷而导致塌方。发生塌方后，急救的原则是首先救出遇险者。在塌方的救援过程中，常常会“再次塌方”伤及救援人员，塌方埋压现场急救的关键在于掌握正确的急救方法。

### (1) 现场救援的原则

①观察现场情况，在确保安全的情况下，遵守“先脱险再救人”的原则。

②接受伤员的同时，对清醒的伤员表明身份，以安慰伤员做好被救援的准备，同时对伤员说明将要采取的救援措施，以得到伤员的配合。

③当有受伤严重的病人时，一定要避免盲目移动，要先确认伤员受伤情况后再移动，避免再次伤害。

④未经专业的医生指导，不要给伤病员任何饮食或药物。

⑤救助的同时及时报告有关部门，寻求援助。

现场救援根据伤者的情况不同，也要采取不同的方法，要以不给伤者第二次伤害、又能尽快救出伤者为原则。

### (2) 被埋者的急救方法

塌方时因为来势猛，来不及逃脱导致被全身被埋的情况很多。如不及时正确救助，有可能造成受伤者死亡。这种情况的救援要快、稳和防止



误伤。当了解清楚被埋人的位置后，在接近伤者时，为了防止抢救工具挖掘时的误伤，应尽量用手刨挖。在挖掘伤员的过程中，同时要注意附近的房屋、断墙、山体等情况，防止挖掘时再次倒塌。救出伤员后，要根据伤员受伤的情况来决定移动方法，挖掘过程中严禁拖拉伤员，以防加重病情。



 3. 溺水救援要点

溺水是常见的意外事故，溺水能导致窒息、通气障碍、严重缺氧、呼吸衰竭，甚至呼吸、心跳停止。所以一旦发现有溺水者，要刻不容缓地进行救援。

(1) 一般溺水救援要点

看到有人溺水，首先大声呼救，提醒四周的人注意有人溺水，这样可以增加救援人力。同时紧急拨打110，让专业的救生人员到现场救援。

随后，马上观察眼前的情况，如果溺水者离岸不远且仍在挣扎，在岸边的人应迅速用雨伞、鱼竿、竹竿等伸到溺水者前面，这时救援者应该蹲低，放低重心站稳，避免溺水者力量过大，反而将救援者拉下水。

假如身边有绳子或者救生圈，要先将绳子绕圈收整齐，再抛到溺水者下游处，让溺水者看到绳子或者救生圈后可以顺利抓住。绳子没收整齐的话，比较不容易抛，也可能绊倒救援者。抛的时候如果抛在溺水者前面或者上游处，因为人体中漂流较快，会让溺水者和绳子距离更远。但是若是静水，就可以直接抛在溺水者面前。有条件的可以划船或驾船前往搭救，以免救人者体力不支反危及自己性命。

(2) 下水救援

由于溺水情况复杂多样，除非专业救援者，否则，一般不建议直接下水救人。

如果溺水者离岸比较远，必须下水施救，而且救援者有能力下水救