

# 危急应变指南

思 勤 编著

华龄出版社

一九九四年十月·北京

[京]新登字 068 号

## 危急应变指南

思勤 编著

---

华龄出版社出版发行

(北京西城区小乘巷 21 号)

邮编 1100035

新华书店经销

人民卫生出版社胶印厂印刷

---

787×1092 毫米 32 开 220 千字 9.75 印张

1994 年 10 月北京第 1 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—12,000 册

---

ISBN 7—80082—320—2/F·11

定价:7.80 元

# 目 录

|               |     |
|---------------|-----|
| 一、危 难 篇.....  | 1   |
| 二、急 救 篇 ..... | 43  |
| 三、疾 病 篇 ..... | 99  |
| 四、创 伤 篇.....  | 143 |
| 五、中 毒 篇.....  | 189 |
| 六、妇 幼 篇.....  | 217 |
| 七、法 律 篇.....  | 259 |
| 八、生 活 篇.....  | 283 |

# 索引

## 一、危 难 篇

- 遇到灾难怎么办……………(2)
- 天灾人祸怎么办……………(3)
- 发生地震怎么办……………(4)
- 地震之后怎么办……………(5)
- 发生火山喷发怎么办……………(7)
- 遇上森林大火怎么办……………(8)
- 台风袭击怎么办……………(9)
- 发生水灾怎么办……………(10)
- 闪电雷鸣怎么办……………(10)
- 遭受雷击怎么办……………(11)
- 遇到雷雨怎么办……………(12)
- 陷进沼泽怎么办……………(12)
- 帐篷遭受侵袭怎么办……………(13)
- 登山遇寒怎么办……………(14)
- 野外求救怎么办……………(15)
- 风雨中迷路怎么办……………(15)
- 雪天迷路怎么办……………(16)
- 白昼迷路怎么办……………(16)
- 黑夜迷路怎么办……………(17)
- 沙漠中缺水怎么办……………(18)
- 乘船遇险怎么办……………(19)
- 掉进冰水怎么办……………(20)
- 水中遇到鲨鱼怎么办……………(20)
- 遇到劫机怎么办……………(21)
- 空难事故怎么办……………(21)
- 地铁意外事故怎么办……………(23)
- 发生车祸怎么办……………(24)
- 两车相撞怎么办……………(25)
- 迎面来车怎么办……………(26)
- 洞穴遇险怎么办……………(27)
- 雪洞藏身怎么办……………(28)
- 滑雪意外怎么办……………(28)
- 滑雪板掉了怎么办……………(29)
- 雪盲怎么办……………(30)
- 烟雾袭击怎么办……………(30)
- 应急救火怎么办……………(31)
- 火场救人怎么办……………(32)
- 老年人家中失火怎么办……………(33)
- 电器失火怎么办……………(34)
- 身上衣服着火怎么办……………(34)
- 家中失火怎么办……………(35)
- 液化气瓶着火怎么办……………(37)
- 液化气泄漏怎么办……………(38)
- 电视机或电脑失火怎么办……………  
……………(38)
- 油锅起火怎么办……………(39)
- 家具失火怎么办……………(40)
- 塌方压埋怎么办……………(40)
- 交通事故怎么办……………(41)

## 二、急救篇

- 家里有危重病人怎么办…… (44)
- 电话呼救怎么办…… (44)
- 急救伤员怎么办…… (45)
- 急救包扎怎么办…… (46)
- 人工呼吸怎么办…… (47)
- 现场止血怎么办…… (48)
- 耳朵出血怎么办…… (50)
- 舌头出血怎么办…… (51)
- 七窍流血怎么办…… (52)
- 拔牙后出血怎么办…… (53)
- 眼睛出血怎么办…… (54)
- 牙龈出血怎么办…… (55)
- 鼻子流血怎么办…… (55)
- 甲下出血怎么办…… (56)
- 病人吐血怎么办…… (56)
- 小便出血怎么办…… (57)
- 大量咯血怎么办…… (58)
- 肺结核咯血怎么办…… (59)
- 支气管扩张咯血怎么办…… (60)
- 上吐下泻怎么办…… (61)
- 体温过低怎么办…… (62)
- 病人高热怎么办…… (63)
- 血压升高怎么办…… (64)
- 心跳过慢怎么办…… (65)
- 病人休克怎么办…… (65)
- 病人昏迷怎么办…… (66)
- 长跑休克怎么办…… (68)
- 心脏过早搏动怎么办…… (69)
- 骤然心慌气短怎么办…… (70)
- 突然中风怎么办…… (70)
- 心脏病发作怎么办…… (71)
- 心脏骤停怎么办…… (72)
- 心绞痛发作怎么办…… (73)
- 地窖窒息怎么办…… (74)
- 乘船落水怎么办…… (75)
- 困在电梯内怎么办…… (76)
- 窒息怎么办…… (77)
- 有人触电怎么办…… (78)
- 有人溺水怎么办…… (79)
- 有人上吊怎么办…… (80)
- 洗澡时晕倒怎么办…… (81)
- 呼吸停止怎么办…… (82)
- 胆囊炎发作怎么办…… (82)
- 蛔虫钻入胆道怎么办…… (83)
- 突然失明怎么办…… (84)
- 急性青光眼怎么办…… (84)
- 突然噎食怎么办…… (85)
- 发生晕厥怎么办…… (87)
- 盛夏中暑怎么办…… (87)
- 抽羊角风怎么办…… (88)
- 癌症发作怎么办…… (90)
- 癌症疼痛怎么办…… (91)
- 病人尿潴留怎么办…… (93)
- 病人便秘怎么办…… (95)
- 病人出现褥疮怎么办…… (96)

### 三、疾 病 篇

- 牙痛怎么办 ..... (100)
- 食物塞牙怎么办 ..... (100)
- 电光性眼炎怎么办 ..... (101)
- 患了麦粒肿怎么办 ..... (102)
- 红眼病怎么办 ..... (103)
- 眼睛近视怎么办 ..... (103)
- 耳垢堵塞耳道怎么办 ..... (104)
- 中耳炎怎么办 ..... (104)
- 得了腮腺炎怎么办 ..... (105)
- 对阳光过敏怎么办 ..... (105)
- 得了药疹怎么办 ..... (106)
- 患有痔疮怎么办 ..... (107)
- 生了疖子怎么办 ..... (108)
- 得了鱼鳞病怎么办 ..... (109)
- 得了疥疮怎么办 ..... (109)
- 生了冻疮怎么办 ..... (110)
- 发生呃逆怎么办 ..... (111)
- 水土不服怎么办 ..... (111)
- 晕车晕船怎么办 ..... (112)
- 失眠怎么办 ..... (112)
- 屁多气臭怎么办 ..... (114)
- 有了口臭怎么办 ..... (114)
- 麦芒性皮炎怎么办 ..... (115)
- 烂嘴角怎么办 ..... (115)
- 发现贫血怎么办 ..... (116)
- 椎间盘突出怎么办 ..... (117)
- 突然全躺怎么办 ..... (117)
- 胃痛怎么办 ..... (119)
- 轻度高血压怎么办 ..... (120)
- 哮喘发作怎么办 ..... (121)
- 心跳过快怎么办 ..... (122)
- 脑血管意外怎么办 ..... (123)
- 干咳嗽痛怎么办 ..... (124)
- 大便发黑怎么办 ..... (125)
- 游泳抽筋怎么办 ..... (126)
- 小腿抽筋怎么办 ..... (127)
- 腿部抽筋怎么办 ..... (128)
- 掉下巴怎么办 ..... (129)
- 落枕疼痛怎么办 ..... (130)
- 打针肌肉硬结怎么办 ..... (131)
- 生了头虱怎么办 ..... (131)
- 尿频尿急怎么办 ..... (132)
- 精神失常怎么办 ..... (133)
- 早泄怎么办 ..... (134)
- 睾丸疼痛怎么办 ..... (135)
- 经常遗精怎么办 ..... (136)
- 阴囊挫伤怎么办 ..... (137)
- 患了性病怎么办 ..... (137)
- 得了淋病怎么办 ..... (138)
- 新婚房事急症怎么办 ..... (139)

### 四、创 伤 篇

- 皮肤擦伤怎么办 ..... (144)
- 颅脑损伤怎么办 ..... (145)

- 火焰烧伤怎么办 ..... (145)
- 全身冻僵怎么办 ..... (146)
- 肢体冻伤怎么办 ..... (147)
- 耳朵损伤怎么办 ..... (148)
- 耳廓外伤怎么办 ..... (149)
- 异物进入鼻腔怎么办 ..... (150)
- 牙内受伤怎么办 ..... (150)
- 眼睛青肿怎么办 ..... (150)
- 眼睛受伤怎么办 ..... (151)
- 灰砂入眼怎么办 ..... (151)
- 眼球穿透伤怎么办 ..... (152)
- 酸碱溅入眼内怎么办 ..... (153)
- 氨水溅入眼内怎么办 ..... (154)
- 眼球碰伤怎么办 ..... (154)
- 汗流入眼怎么办 ..... (155)
- 皮肤晒伤怎么办 ..... (156)
- 头皮血肿怎么办 ..... (156)
- 头皮撕脱怎么办 ..... (157)
- 厨房里烫伤怎么办 ..... (157)
- 枪伤怎么办 ..... (158)
- 爆炸受伤怎么办 ..... (158)
- 玻璃屑嵌进肉里怎么办 ..... (159)
- 跌到钉子怎么办 ..... (159)
- 皮下淤血怎么办 ..... (160)
- 手腕脱臼怎么办 ..... (160)
- 手指挫伤怎么办 ..... (161)
- 指甲损伤怎么办 ..... (161)
- 手指夹伤怎么办 ..... (162)
- 手部损伤怎么办 ..... (162)
- 足踝扭伤怎么办 ..... (164)
- 膝部扭伤怎么办 ..... (165)
- 肌肉拉伤怎么办 ..... (165)
- 肘关节扭伤怎么办 ..... (166)
- 手脚冻伤怎么办 ..... (167)
- 高处跌落怎么办 ..... (168)
- 老人跌倒怎么办 ..... (169)
- 跌伤骨折怎么办 ..... (170)
- 脊柱骨折怎么办 ..... (171)
- 骨盆骨折怎么办 ..... (173)
- 腹部损伤怎么办 ..... (174)
- 脊柱损伤怎么办 ..... (175)
- 断肢再植怎么办 ..... (176)
- 遇到恶犬怎么办 ..... (177)
- 疯狗咬伤怎么办 ..... (178)
- 蜈蚣咬伤怎么办 ..... (179)
- 蝎子螫伤怎么办 ..... (179)
- 松毛虫刺伤怎么办 ..... (180)
- 毒蛇咬伤怎么办 ..... (180)
- 蚂蟥咬伤怎么办 ..... (181)
- 被猫咬伤怎么办 ..... (182)
- 刺毛虫蜇伤怎么办 ..... (183)
- 壁虱咬伤怎么办 ..... (183)
- 虫子入耳怎么办 ..... (184)
- 鱼刺卡喉怎么办 ..... (185)
- 牛角顶伤怎么办 ..... (186)
- 马咬踢伤怎么办 ..... (187)

## 五、中毒篇

- 职业中毒怎么办 ..... (190)
- 苯中毒怎么办 ..... (190)
- 铁中毒怎么办 ..... (191)
- 煤气中毒怎么办 ..... (191)
- 沼气中毒怎么办 ..... (192)
- 氯气中毒怎么办 ..... (193)
- 汽油中毒怎么办 ..... (194)
- 氨水中毒怎么办 ..... (195)
- 樟脑丸中毒怎么办 ..... (195)
- 来苏儿中毒怎么办 ..... (196)
- 误服强酸强碱怎么办 ..... (197)
- 烟草中毒怎么办 ..... (198)
- 误服洗涤剂怎么办 ..... (198)
- 紫铜火锅中毒怎么办 ..... (198)
- 农药轻度中毒怎么办 ..... (199)
- 混合农药中毒怎么办 ..... (200)
- 敌敌畏中毒怎么办 ..... (202)
- 服药过量怎么办 ..... (203)
- 安眠药中毒怎么办 ..... (204)
- 发霉甘蔗中毒怎么办 ..... (205)
- 白果中毒怎么办 ..... (206)
- 棉酚中毒怎么办 ..... (206)
- 果仁中毒怎么办 ..... (207)
- 发芽马铃薯中毒怎么办 ..... (208)
- 变质银耳中毒怎么办 ..... (209)
- 毒蕈中毒怎么办 ..... (210)
- 咸菜中毒怎么办 ..... (211)
- 肉毒中毒怎么办 ..... (212)
- 河豚鱼中毒怎么办 ..... (212)
- 螃蟹中毒怎么办 ..... (213)
- 鱼胆中毒怎么办 ..... (214)
- 酒精中毒怎么办 ..... (215)
- 餐具消毒怎么办 ..... (216)

## 六、妇 幼 篇

- 月经来潮怎么办 ..... (218)
- 妇女痛经怎么办 ..... (218)
- 妇女倒经怎么办 ..... (219)
- 新娘阴道大出血怎么办 ..... (220)
- 蜜月性膀胱炎怎么办 ..... (221)
- 妊娠恶心呕吐怎么办 ..... (222)
- 孕妇小腿抽筋怎么办 ..... (223)
- 胎膜早破怎么办 ..... (224)
- 产前出血怎么办 ..... (224)
- 产后出血怎么办 ..... (225)
- 孕妇临产怎么办 ..... (225)
- 分娩急诊怎么办 ..... (226)
- 人工流产怎么办 ..... (228)
- 外阴、阴道损伤怎么办 ..... (229)
- 产后便秘怎么办 ..... (230)
- 产妇奶疮怎么办 ..... (231)
- 遇到流氓歹徒怎么办 ..... (232)
- 歹徒欺凌怎么办 ..... (233)



- 遇到性骚扰怎么办 ..... (235)
- 女子独身外出怎么办 ..... (236)
- 女性夜间行走怎么办 ..... (237)
- 女子遭受奸淫后怎么办 ... (237)
- 早产怎么办 ..... (239)
- 婴儿湿疹怎么办 ..... (240)
- 婴儿感冒怎么办 ..... (241)
- 儿童意外中毒怎么办 ..... (242)
- 孩子腹泻怎么办 ..... (242)
- 孩子走失怎么办 ..... (243)
- 婴儿大便干燥怎么办 ..... (243)
- 孩子抽搐怎么办 ..... (244)
- 孩子高热怎么办 ..... (245)
- 孩子出水痘怎么办 ..... (246)
- 小儿脚被绞伤怎么办 ..... (247)
- 孩子阴部烫伤怎么办 ..... (248)
- 孩子呼吸道出现异物怎么办 .....  
..... (249)
- 孩子说脏话怎么办 ..... (250)
- 孩子抽烟怎么办 ..... (251)
- 孩子赌博怎么办 ..... (252)
- 孩子私自拿钱怎么办 ..... (253)
- 孩子失足怎么办 ..... (254)
- 孩子早恋怎么办 ..... (255)
- 孩子说谎怎么办 ..... (256)
- 孩子拿人东西怎么办 ..... (256)
- 孩子逃学怎么办 ..... (257)

## 七、法 律 篇

- 遇到匪警怎么办 ..... (260)
- 罪犯入室怎么办 ..... (260)
- 家中发生刑事案件怎么办 .....  
..... (261)
- 家庭被盗怎么办 ..... (261)
- 发现窃贼怎么办 ..... (262)
- 陌生人叫门怎么办 ..... (263)
- 现场需要保护怎么办 ..... (264)
- 亲友犯罪怎么办 ..... (264)
- 爱人违法怎么办 ..... (265)
- 发现家人吸毒怎么办 ..... (266)
- 招送犯人怎么办 ..... (266)
- 购物时被窃怎么办 ..... (267)
- 遇到打劫怎么办 ..... (268)
- 自行车失窃怎么办 ..... (268)
- 交易时遇骗怎么办 ..... (269)
- 司机受到暴徒攻击怎么办 .....  
..... (270)
- 专利权受到侵犯怎么办 ... (271)
- 向法院提供证据怎么办 ... (271)
- 要向检察机关举报怎么办 .....  
..... (272)
- 写民事起诉状怎么办 ..... (272)
- 写答辩状怎么办 ..... (274)
- 提起上诉怎么办 ..... (275)
- 打暴力干涉婚姻自由官司怎么办  
..... (276)
- 打遗弃官司怎么办 ..... (277)

- 打虐待官司怎么办 ..... (278)
- 打自诉伤害官司怎么办 ... (278)
- 打诽谤官司怎么办 ..... (279)

- 打赔偿官司怎么办 ..... (280)
- 对方不履行法院判决怎么办 ..... (281)

## 八、生 活 篇

- 有社交恐惧症怎么办 ..... (284)
- 遇到尴尬场面怎么办 ..... (285)
- 有人出你洋相怎么办 ..... (286)
- 恶性情绪困扰怎么办 ..... (286)
- 丧失亲人和朋友怎么办 ... (287)
- 拒绝求爱怎么办 ..... (289)
- 求爱被拒绝怎么办 ..... (290)
- 失恋了怎么办 ..... (291)
- 摆脱失恋痛苦怎么办 ..... (292)
- 夫妻为孩子闹矛盾怎么办 ..... (293)

- 爱人发火怎么办 ..... (294)
- 夫妻争吵怎么办 ..... (294)
- 爱人另有新欢怎么办 ..... (295)
- 爱人提出离婚怎么办 ..... (296)
- 爱人有隐私怎么办 ..... (297)
- 婆媳不和怎么办 ..... (298)
- 水管爆裂怎么办 ..... (299)
- 天花板漏水怎么办 ..... (300)
- 旅途遗物怎么办 ..... (300)
- 衣服烫黄怎么办 ..... (300)

# 一 危 难 篇

## ●遇到灾难怎么办

在人类死亡原因的排行表上，突发性的灾难死亡，正以惊人的速度向前五名冲刺。

世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：长期以来，人们对在家中、路上或工作场所可能遇到的危险的认识，还不足以形成公众舆论。

然而，漠视我们日常生活中的安全问题，就要使我们付出痛苦的代价。

如何在突发性灾难来临之际，尽量使自己活下来呢？重要的是，能在突发性灾害中保持良好的心理状态。

首先要保持理智的清醒。许多劫后余生的人回忆说：“危机发生的最初几秒钟，人们只会随别人行动，而不能冷静地思考。能大难不死的人，首先要有几秒钟的思考时间，对危险的性质和对付的方法作出正确的判断。”比如球场骚乱，人们毫无目的地随着人群奔跑，而这种逃生举动，往往是挤死人的重要原因。正确的方法是尽快逃离人群。若已卷入人群之中，应双手抱头，两肘朝外，以此来保持肺部和心脏不遭受挤压。在人挤人致死事件中，绝大部分死因是肺部和心脏受到挤压。如果自己已经被挤倒又无法起来，如潮的人群会从你身上经过，随时都有被踏死的危险，此时拯救自己的生命的最佳方法是：双手抱着后脑勺，双肘支地，胸部稍离地面，即使双肘被磨出血水，也不能改变动作。因为被踏死的人，大部分是脑部和心脏受损而丧生的。

二是正确判断且迅速逃离现场。住在高楼上的人，在地震或火灾发生时，真正由于灾难本身原因而死的并不多（毁灭性地震例外），而是由于“逃生本能”的促使，仓皇跳楼而去世的

较多。人在紧急情况下，如果失去理智的判断，就会选择跳楼、跳水等冒险行为。其实，地震时，如果寻找墙角、墙柱等处躲避，还是有可能免除死伤的。火灾时，只要能匍匐前进，从地面得到氧气供应，也是可以避免死亡的。实践证明，火灾的死亡病例中，窒息死亡远远超过烧伤死亡。

三是忍痛自救非常重要。如果你乘坐的船舶沉没江中，水在进舱，窗口被封，此时，面临的情况十分清楚，水一旦灌满，得救的希望就没有了。只有立即用器械打破玻璃，浮上水面，争取救援。如果来不及找器械，甚至可以用拳头、脚打破窗子争取上浮。这种举动，必须忍受眼前的皮肉痛苦。决不能因小失大，坐失生机。同样，飞机失事后，你可能已经受伤，伤口疼痛难忍，血管在流血，头脑晕眩。这时要不顾疼痛尽可能地在失去知觉之前止住动脉出血，从撞破的机身里爬出，争分夺秒地跑离现场一、二百米。如果你已被摔得下肢不能走路，也要脱离现场或俯在地面，防止飞机油箱爆炸。清醒的分析，正确的行动，巨大的忍受力，会使你获得死里逃生的机会。

### ●天灾人祸怎么办

天灾人祸是人们始料不及的，如火灾、风灾、水灾、车祸、路遇歹徒、身遭抢劫及至污辱、暗遭陷害等等。面对突然出现的灾难，我们应采取以下几点措施：

- 要抢救生命财产。当生活中突遇灾难时，首先应抢救人的生命。因为世界上人是第一宝贵的，只要有了人，那么“留得青山在，不怕没柴烧”，日后就可以着手重建家园。其次应该抢救贵重的财物，尤其是便于携带的钱财或存折。

- 要互慰互勉，增强战胜困难的信心。首先自己要稳定情绪，然后冷静地与亲朋好友共商，千万不要过份悲伤，不要绝

望悲观,要保重身体,战胜困难。

- 要诉诸法律手段,对付人为灾难。当生活中发生人为灾祸时,应当依靠法律武器,保护自己。有的女性在遭到奸污后,害怕名誉有损,不敢报案,这是不可取的。

- 要齐心协力地重建家园。当家庭遭受意外灾害时,幸存者应挑起重建家园的重担,靠自己努力或取得社会和亲友的支持,逐步地恢复和建设受损的家庭。应该相信,在社会主义制度下,凭借着劳动的双手,不用几年,就可以重建一个幸福美满的家庭。

- 对因灾致残和精神失常者给予更多的关怀和爱护。有些亲人,如丈夫、妻子或父母,因天灾人祸或意外事故而致伤致残,乃至精神失常。对于他们应该加倍地予以关怀和爱护,给他们增强生活下去的信心,同样享受家庭的温暖。对于精神失常的亲人,更应在生活上多加照料和关心,在精神上多多给予宽慰和疏导,使他们尽快恢复健康。

## ●发生地震怎么办

地震到来时,要镇定沉着,不要慌张。那么,怎样行动才能避免伤亡呢?

- 如果是在平房住宅里,迅速钻到桌下、床下或蹲到不靠近窗户的墙根下,如房屋、围墙不高而院子又比较宽敞,也可头顶被褥、枕头和安全帽到院子中心躲避。如在楼房中,也可躲到厨房、厕所等小开间里。

- 如果是在电影院、舞厅等公共场所,不要挤进蜂拥在门口的混乱人堆里去,可先躲在排椅下或舞台脚下,待晃动和混乱过去后再行动。

- 如果恰巧在室外,千万不要返回室内。因为,时间不允

许你抢救他人,而且这时去顾及他人往往是愚蠢的。道德原则更多的是表现在震后的抢救中。

· 注意,在大地抖动一阵之后的短暂平息中,要迅速拉断电闸、浇灭炉火、关闭煤气等。并带上提袋、提箱之类以护住头部,向安全区转移,切忌乘电梯。

## ●地震之后怎么办

### · 脱离危险房屋

房屋,本是人类借以保护自己,抗风避雨的建筑物。然而在地震中,人类却可能首先直接死于倒塌的建筑物内。因此,必须在倒塌的房屋里减少能量消耗,尽可能地延长生命。

一些罹难者,他们不是被砸伤或挤压伤致死,而是由于精神崩溃,丢失生存的希望。他们歇斯底里地喊叫、翻动,乱折腾,没等到人们来抢救时,就在极度的恐惧中“扼杀”了自己。因此,在任何恶劣的环境中,都要保持稳定的心理状态。

地震后发现自己被埋在瓦砾下时,首先要稳定自己的情绪,分析自己所处的环境努力寻找出路,同时还要注意节省体力消耗,等待救援。惊慌失措,乱喊乱叫只会加速新陈代谢,耗氧量增加,使体力下降,耐受力降低。另一方面,在废墟中叫喊,必定会吸进大量烟尘,对呼吸道极为不利,易造成窒息,甚至死亡。

如果经过自己的努力,找到出口,应尽快脱离倒塌的房屋,转移到空旷地带,以防再度被倒塌的房屋埋没或砸伤。

### · 妥善处理创伤和出血

砸伤和挤压伤是地震中常见的伤害。开放性创伤、外出血和内脏出血是严重的情况,首先应当进行止血,同时抬高受伤的肢体。肢体止血法有三种,加压包扎法,适用于体表、四肢

中、小动静脉的止血。屈曲肢体加垫止血法，多用于无关节损伤的肘、膝关节以下的肢体止血。止血带止血法，适用于四肢大出血。但持续绑止血带不得超过5小时。不可用绳索或电线捆扎。表浅的动静脉出血时，若有同伴在场，可先行指压法止血，同时呼救，或准备按上述止血方法处理。

对开放性骨折，不应作现场复位，以防止组织再度受伤，一般可用清洁的纱布覆盖创面，作简单的固定后，再进行转运。

受到挤压伤时，首先应适当设法尽快解除重压。肢体肿胀、张力大者，局部血液循环肯定发生障碍了。在伤情许可时，应及早沿着肢体长轴方向先剪开衣裤，再广泛切开伤肢的皮肤、皮下组织，进行减压，以减少坏疽的机会。因为一旦肢体发生坏疽，往往需截肢才能保全生命。

为了提高受伤者的治愈率，应根据不同的伤势、伤情，对大批伤员进行分类和分级，即“检伤分类”，以分出轻重缓急，集中力量抢救重伤员，避免盲目和浪费。这样不仅能提高治愈率，而且还能降低致残率和死亡率。

- 勿忘破伤风和气性坏疽

大地震之后，可以见到许多大面积创伤的病人，其中一些是开放性的创伤，此时要格外警惕破伤风和气性坏疽的发生。感染这两种细菌后，病情发展很快，如处理不当，死亡率很高。因此，遇到大面积创伤的病人，首先要保持创面清洁，用干净纱布包扎创面，怀疑有破伤风和产气杆菌感染时，就立即与医疗队联系，以得到及时诊断和特殊治疗。此外，对大面积创伤和严重创伤的病人，可用少量糖盐水口服，预防休克。

- 防止火灾蔓延



地震常引起许多“次灾害”，火灾是最常见的一种。

在大火中，首先应尽快脱离火灾现场，然后迅速脱下仍在燃烧的衣帽，或用湿淋淋的衣服覆盖身上，或卧地打滚，也可用水直接浇泼灭火。但切忌用双手扑打火苗，因为这样会引起或加重双手烧伤。

被火烧伤的创面，可用清洁的被单、毛巾等包扎。严禁在创面上涂沫药膏或未经消毒的任何药物，以免增加以后清理创面的困难和发生感染。

#### • 讲究卫生，大灾中灭大疫

大灾之后必有大疫。地震后，由于卫生设施遭破坏，尸体腐败，蚊蝇大量孳生，灾区极易引起各种传染病流行。因此，幸存者和救护人员，均应积极清除传染源、杀灭蚊蝇，同时应特别注意饮食卫生，不饮生水，还可以服用黄连素、痢特灵等药，或者每餐进食一些大蒜，防患于未然。

### ●发生火山喷发怎么办

火山喷发是巨大的灾祸，非人力所能避免，应急措施看来也难起作用。不过，大祸临头之际如能当机立断，采取适应行动，也许能绝处逢生。

• 倘若身处火山区，察觉到火山喷发的先兆，应该立刻离开。火山一旦喷发，人人张皇失措，交通中断，到时离开就困难多了。

• 使用任何可用的交通工具。火山灰越积越厚，车轮陷住就无法行驶，这时就要放弃汽车，迅速向大路奔跑，离开灾区。

• 倘若熔岩流逼近，应立即爬上高地。

• 保护头部，以免遭飞坠的石块击伤。最好戴上硬帽或头盔，任何帽子塞了报纸团戴在头上，也有保持作用。