

PKCC 中国人民保险集团公司

赠阅

地震灾区

DIZHENZAIQU

SHENGHUOZHINAN

生活指南

国家减灾委员会办公室 编

 中国出版社

人民保险 服务人民

PICC

中国人保集团

向5·12地震灾区人民致以深切慰问！

ISBN 978-7-5087-2062-3



9 787508 720623 >

定价：4.00元

地震灾区生活指南

国家减灾委员会办公室 编

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

地震灾区生活指南/国家减灾委员会办公室编. —北京:
中国社会出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5087-2062-3

I. 地… II. 国… III. ①地震灾害—自救互救—指南
②地震—灾区—卫生防疫—指南 IV. P315.9-62 R18-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 070957 号

书 名: 地震灾区生活指南
编 者: 国家减灾委员会办公室
责任编辑: 王紫千 杨春岩

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电 话: (010)66080300 (010)66083600
(010)66085300 (010)66063678
邮购部: (010)66060275 **电传:** (010)66051713
网 址: www.shcbs.com.cn
经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂
开 本: 140mm×203mm 1/32
印 张: 1.375
字 数: 10 千字
版 次: 2008 年 5 月第 1 版
印 次: 2008 年 5 月第 1 次印刷
定 价: 4.00 元

目 录

一、地震及其次生灾害的自救互救

1. 什么是地震 (1)
2. 地震发生时如何躲避才是最科学的 (1)
3. 什么是余震 (2)
4. 余震发生时,应注意什么 (2)
5. 地震引发的次生灾害有哪些 (3)
6. 滑坡灾害发生时,应该怎么办 (4)
7. 发生滑坡后应该怎样做 (4)
8. 当山体崩塌时如何逃生 (4)
9. 泥石流到来前有何征兆 (5)
10. 泥石流来临时怎样逃生 (5)

二、灾后自救与伤员抢救常识

1. 如果被埋压应如何自救 (6)
2. 如何营救被埋压人员 (7)
3. 家庭急救物品应该做哪些准备 (9)
4. 如何制作搬运器械 (10)

5. 骨折如何抢救…………… (10)
6. 怎样搬运脊柱损伤的人…………… (10)
7. 怎样用绷带包扎伤口…………… (11)
8. 如何现场止血…………… (12)
9. 如何做人工呼吸…………… (13)

三、灾后住宿、食品、用水安全及环境卫生

1. 在灾后特殊环境下应怎样生活…………… (14)
2. 暂时没有帐篷,需要露宿时应注意哪些事项 … (14)
3. 搭建帐篷的注意事项有哪些…………… (15)
4. 灾区不能吃的食品有哪些…………… (15)
5. 如何正确解决饮水问题…………… (16)
6. 如何寻找水源…………… (17)
7. 如何对饮用水进行净化和消毒…………… (17)
8. 如何保护水源…………… (18)
9. 为什么要大力杀灭蚊蝇…………… (18)
10. 如何处理粪便垃圾,搞好临时环境卫生…………… (18)
11. 如何做好灾后防暑 …………… (19)

四、灾后防疫

1. 灾后防止疾病流行的控制措施有哪些…………… (20)
2. 如何防治鼠疫…………… (21)

3. 如何防治霍乱…………… (22)
4. 如何防治流行性出血热…………… (22)
5. 如何防治病毒性肝炎…………… (23)
6. 如何预防肠道疾病…………… (24)
7. 如何识别疟疾…………… (25)

五、灾后心理调适

1. 地震灾难心理的一般特征及危害有哪些…………… (26)
2. 震后会经历哪些情绪与身体症状…………… (26)
3. 自我舒缓情绪与缓和身体症状的方法
 有哪些…………… (27)
4. 什么是重大创伤后压力症候群…………… (28)
5. 怎样与灾难幸存者沟通…………… (29)
6. 如何对过度恐慌进行心理自我调适…………… (30)
7. 自我摆脱心理压力有哪些具体技巧…………… (31)
8. 地震救援者如何进行自我心理保护…………… (32)
9. 震后学龄前儿童(1~5岁)的典型反应
 是什么…………… (32)
10. 震后学龄儿童(5~10岁)的典型反应
 是什么…………… (33)
11. 震后青春期前儿童(11~14岁)的典型反应
 是什么…………… (33)
12. 震后青春期少年(14~18岁)的典型反应

是什么	(34)
13. 孩子在地震灾难中失去亲人时,大多数会 出现什么反应	(34)
14. 如何对孩子和青少年进行心理调适	(35)
15. 震后丧偶老人如何减轻心理压力	(35)
16. 震后孕妇如何减轻心理压力	(36)
17. 在对他人进行心理调适之际,您可能 出现什么反应	(36)
18. 您如何为自己做心理调适	(37)

一、地震及其次生灾害的自救互救

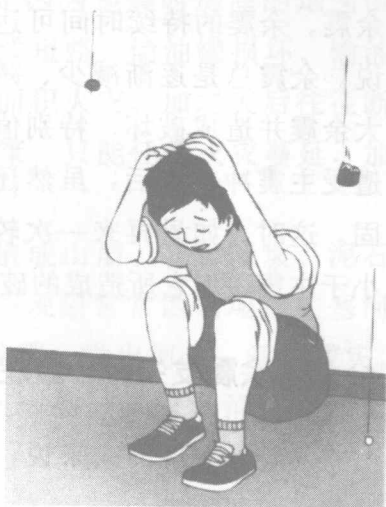
1. 什么是地震

由于地球不断运动和变化，地壳的不同部位受到挤压、拉伸、旋扭等力的作用，逐渐积累了能量，在某些脆弱部位，岩层就容易忽然破裂，引起断裂、错动，使积累的能量急剧地释放出来，并以地震波的形式向四方八面传播，就形成了地震。

2. 地震发生时如何躲避才是最科学的

真正强烈的地震不过十几秒钟，一般过不了半分钟，如果在平房或楼房的一层出去躲避还可以，但是在高层楼房中要逃出去一般来讲是不可取的。

(1) 震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方，是应急避震较好的



办法。

(2) 避震应选择室内结实、能掩护身体的物体下(旁)、易于形成三角空间的地方，在床和桌子的高度之下，但是不要爬进去，这样可能会减少伤亡。

(3) 开间小、有支撑的地方(例如卫生间、储物间等)。

(4) 身体蹲下或坐下，尽量蜷曲，降低重心，用靠垫或枕头保护头颈。

3. 什么是余震

一次强烈地震之后，岩层一般不会立刻平稳下来，还会继续活动一段时间，把岩层中剩余的能量释放出来，所以紧跟着就会发生一系列较小的地震，这就是余震。余震的持续时间可达几天甚至几个月。一般来说，余震总是逐渐减少、减弱，但有时也可能出现较大余震并造成破坏。特别值得注意的是，许多建筑物遭受主震冲击以后，虽然还未破坏，但已变得不大牢固。这时，如果再来一次较强的余震，尽管它的震级小于主震，但它所造成的破坏可能比主震还大。

4. 余震发生时，应注意什么

对于在震区的人来说，在发生余震的时候首先要冷静，不要惊慌。

其次，根据不同的位置要有所注意，在房间里，跨度比较小或者是三角的房子里就比较安全。在街道上，应该避开高层建筑，特别是一些玻璃幕墙，另外要避开高压线路。如果在山区就要避开陡崖，尽可能到空旷的地方去。

5. 地震引发的次生灾害有哪些

在地震灾害的直接影响下，震时或震后所出现的灾害称为次生灾害。常见的次生灾害有火灾、水灾（海啸、水库垮坝等）、滑坡、泥石流、有害气体的泄漏（含放射性物质）、停产（含文化、教育事业）、生命线工程被破坏（通信、交通、供水、供电等）、瘟疫、以及各种流行病的蔓延。

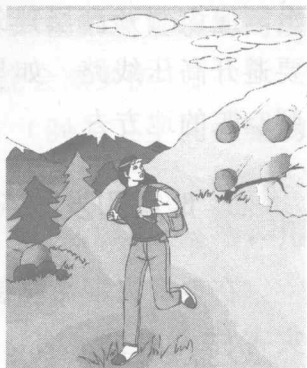
地震火灾：这种灾害是因为地震时房屋的烟囱倒塌和堵塞、火炉翻倒、电线短路、储油罐损坏、输油管及煤气管破裂引起的大面积火灾。加之灾后往往断水停电，救灾人员束手无策，只能任其火灾蔓延，加重了灾害的破坏程度。

地震水灾：地震往往造成山崩、岩石滑坡、泥石流、地层塌陷等现象，这些现象常常因崩塌物堵塞河道，形成堰塞湖，使河水陡涨，溢出河道，泛滥成灾。大地震还能使水库的大坝破裂，库容水涌出，酿成水灾。

6. 滑坡灾害发生时，应该怎么办

(1) 沉着冷静，不要慌乱。逃离时千万不要朝着滑坡方向跑，或者不知所措，随滑坡滚动。

(2) 应向垂直于滑坡的方向逃离，并尽快在周围寻找安全地带。当无法继续逃离时，应迅速抱住身边的树木等固定物体。



7. 发生滑坡后应该怎样做

(1) 不要再进入已经发生滑坡的地区找寻损失的财物，贸然回家可能会遭到第二次滑坡的侵害。

(2) 不要慌张，尽可能将灾害发生的详细情况迅速报告政府相关部门和单位，及时报告对减轻灾害损失非常重要。

(3) 在抢救被滑坡体掩埋的人和物时，应从滑坡体的侧面进行挖掘，不要从滑坡体下缘开挖。先救人，后救物。

8. 当山体崩塌时如何逃生

(1) 遇到山体崩塌时，可躲避在结实的障碍物下，

或蹲在地坎、地沟里。

(2) 应注意保护好头部，可利用身边的衣物裹住头部。不要顺着滚石方向往山下跑。

(3) 确定正确的撤离路线，不要慌不择路，进入危险区。更不要不听从统一安排，自择路线。

9. 泥石流到来前有何征兆

(1) 连续长时间降雨后，可能会发生泥石流。

(2) 暴雨过后山谷中若出现雷鸣般的声响，预示将会有泥石流发生。下暴雨时不要在山谷中行走。更不要听到山谷中有声响而不在乎。

(3) 发现河谷里已有泥石流形成，应及时通知大家转移，在逃离过程中，应照顾好老弱病残者。

10. 泥石流来临时怎样逃生

(1) 立刻向与泥石流成垂直方向的两边山坡上面爬，或向河床两岸高处跑。

(2) 跑得越快、爬得越高越好。千万不要顺着泥石流方向奔跑。

(3) 来不及奔跑时要就地抱住河岸上的树木，或躲在河谷旁边的大石头后面。

二、灾后自救与伤员抢救常识

1. 如果被埋压应如何自救

(1) 地震时如被埋压在废墟下，周围又是一片漆黑，只有极小的空间，这时一定不要惊慌，要沉着，树立生存的信心，相信会有人来救你，要千方百计保护自己。

(2) 地震后，往往还有多次余震发生，处境可能继续恶化，为了免遭受新的伤害，要尽量改善自己所处环境。①要保持呼吸畅通，挪开头部、胸部的杂物，闻到煤气、毒气时，用湿衣服等物捂住口、鼻；②设



法避开身体上方不结实的危险物；③搬开身边可搬运的碎砖等杂物。搬不动时千万不要勉强，防止周围杂物进一步倒塌；④设法用砖石、木棍等支撑残垣断壁，以防余震时再次被埋压。

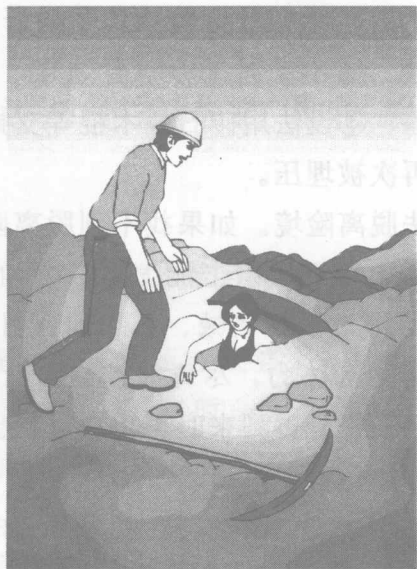
(3) 设法脱离险境。如果找不到脱离险境的通道，尽量保存体力，用石块敲击能发出声响的物体，向外界发出呼救信号，不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力，尽可能控制自己的情绪或闭目休息，等待救援人员到来时再出声求救。如果受伤，要想法包扎，避免流血过多。

(4) 维持生命。如果被埋在废墟下的时间比较长，救援人员未到，或者没有听到呼救信号，就要想办法维持自己的生命，尽量寻找食品和饮用水，必要时喝自己的尿液也能起到解渴的作用。

2. 如何营救被埋压人员

震后救人，力求时间要快、目标准确、方法恰当、互救队伍不断壮大的原则。具体做法是：(1) 先救近处的，不要舍近求远；(2) 先救容易救的人；(3) 先救青壮年和医务人员，可使他们在救灾中充分发挥作用；(4) 先救“生”，后救“人”，在很短时间内使更多人获救。

- 救人时要先抢救建筑物边沿瓦砾中的幸存者。
- 在救人中要注意听被困人员的呼喊、呻吟、敲



击器物等声音。

- 要根据房屋结构、发震时刻等特点，通过询问或倾听，确定被困人员位置后，再行抢救，防止意外伤亡。
- 首先应使被救者头部暴露，迅速清除口鼻内的尘土，防止窒息，再暴露胸腹部。若伤员不能自行出来，不能强拉硬拖。救援时可用小型轻便的工具，但使用时要注意安全。
- 对饥渴、受伤、窒息严重，埋压时间又较长的人员，被救出后要用深色布料蒙上其眼睛，避免强光刺激。
- 对于那些一息尚存的危重伤员，应尽可能在现场进行救治，然后迅速送往医院和医疗点。

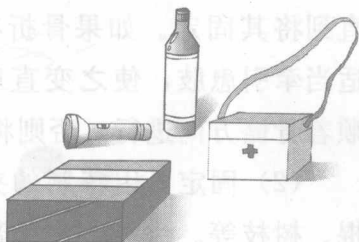
- 挖掘被埋压人员时应保护支撑物，以防进一步倒塌伤人。
- 使伤者保持呼吸畅通，如有窒息，立即进行人工呼吸。
- 对脊椎损伤者，搬运时，应用门板或硬担架。
- 当发现一时无法救出的存活者，应立下标记，以待救援。

3. 家庭急救物品应该做哪些准备

(1) 常用应急药品

①外用药：红药水、碘酒、火烫药膏、眼药水、消炎粉。②内服药：退热片、保心丸、止痛片、止泻药、抗生素。

③医用材料：三角巾、止血带、绷带、胶布、体温计、剪刀、酒精棉球。



(2) 食品

①干粮：面包、饼干、方便面等（定期更换）。

②饮用水：瓶装，定期更换。③罐装食品。

(3) 急救器具

①逃生绳、氧气袋、收音机。②锤子、钳子、家用灭火器。③手电筒。