

关爱生命 抚慰震痛

抗震救灾自助手册

防震\避险\救助\卫生\防疫

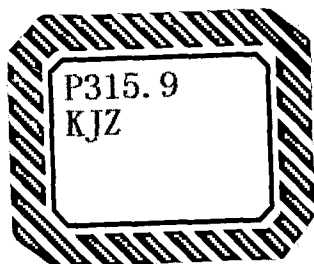


中国大百科全书出版社



抗震救灾自助手册

防震\避险\救助\卫生\防疫



中国大百科全书出版社

图书在版编目(CIP)数据

抗震救灾自助手册/中国大百科全书出版社编著. —北京: 中国大百科全书出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5000-7910-1

I. 抗… II. 中… III. ①地震灾害-救灾-手册 ②地震灾害-自救互救-手册 IV. P315.9-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第069491号

出版发行: 中国大百科全书出版社
北京阜成门北大街17号
<http://www.ecph.com.cn>
邮 编: 100037

电 话: 010-88390642
经 销: 中国大百科全书出版社发行部
排版制版: 北京嘉年正稿图文设计有限责任公司
印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32
字 数: 30千字
版 次: 2008年5月第1版

印 张: 1
印 次: 2008年6月第9次印刷

ISBN 978-7-5000-7910-1

定 价: 3.00元

目 录

地震是如何产生的?	1
如何做好家庭防震准备?	1
地震前如何清除家居隐患?	1
防震应急包中应准备哪些物品?	2
在学校如何做好防震准备?	2
露宿时应注意哪些事项?	2
搭建防震棚有哪些注意事项?	3
地震时应注意什么?	3
地震发生在白天怎么办?	5
地震发生在夜间怎么办?	5
平房避震应注意什么?	5
高层建筑避震应注意什么?	5
在公共场所如何避震?	6
乘坐公共汽车如何避震?	6
乘坐地铁如何避震?	6
乘坐火车如何避震?	6
驾车时如何避震?	6
身处郊外如何避震?	7
震情中如何进行心理调整?	7
如何识别谣言?	7
救人的原则有哪些?	7
救人的方法有哪些?	8
身体被压后应该怎么办?	8
怎样救助被埋压人员?	9
地震被压时怎样延长生存时间?	9
无法脱险时怎样求救?	9
地震时遇到特殊危险怎么办?	9
脱险后应当怎么做?	10
如何寻找废墟下幸存者?	10
如何搬运地震伤员?	10

怎样进行简单的包扎？	11
怎样抢救休克人员？	11
怎样做人工呼吸？	12
如何为伤员止血？	13
怎样抢救骨折人员？	15
怎样救助扭伤人员？	16
如何正确解决饮水问题？	17
如何寻找水源？	17
如何对饮用水进行净化和消毒？	17
如何保护水源？	18
如何防止食物中毒？	18
为什么要大力杀灭蚊蝇？	18
如何搞好临时环境卫生？	19
如何做好灾后防暑与防寒？	19
灾区不能吃的食品有哪些？	19
如何正确加工食品？	19
如何治疗震后心理创伤？	20
如何对遭遇灾难的人们给予心理支持？	21
如何做好尸体处理中的卫生防疫工作？	22
如何防治鼠疫？	22
如何防治细菌性痢疾？	23
如何防治霍乱？	23
如何防治流行性出血热？	24
如何防治流行性感冒？	24
如何预防肠道传染病？	25
如何识别流行性乙型脑炎？	25
如何识别疟疾？	25
如何防治钩端螺旋体病？	26
如何防治破伤风？	26
如何防治登革热？	26
震后恢复要注意哪些事项？	27
地震谚语 震前动物前兆	28

地震是如何产生的？

天然地震主要是构造地震，它是由于地下深处岩石破裂、错动，把长期积累起来的能量急剧释放出来，以地震波的形式向四面八方传播出去，到地面引起房摇地动的现象。构造地震约占地震总数的90%以上。其次是由火山喷发引起的地震，称为火山地震，约占地震总数的7%。此外，某些特殊情况下也会产生地震，如岩洞崩塌（陷落地震）、大陨石冲击地面（陨石冲击地震）等。

地震波发源的地方，叫作震源。震源在地面上的垂直投影，叫作震中。震中到震源的深度叫作震源深度。通常将震源深度小于70千米的叫浅源地震，深度在70~300千米的叫中源地震，深度大于300千米的叫深源地震。破坏性地震一般是浅源地震。

如何做好家庭防震准备？

- (1) 准备食品和饮料（饼干、压缩干粮、水或功能性饮料）。
- (2) 加固房屋。
- (3) 把墙上的悬挂物和高大家具上的物品取下来或将其固定。
- (4) 清理杂物，保持门口、楼道畅通。
- (5) 将易燃、易爆或有毒物品放在安全地带。
- (6) 清理阳台护墙，把花盆等杂物拿下来。
- (7) 将结实、牢固的家具下面腾空，以便震时藏身。
- (8) 将防震应急包放在随手可取之处。

地震前如何清除家居隐患？

书架、书柜、多宝柜、酒柜等以及其他高大家具，应在它们的背面直接用螺栓与墙壁连结牢实。书柜靠墙直接与天花板联结，可增强房屋（客厅）的抗震性能。还应防止书、陈列物、酒瓶等物品在地震时散落下来，应该在敞开处有门或木栅。

厨房和卫生间开间小，粗大的铸铁管道支撑性能相对较好，是躲避地震的理想场所。

遇到地震时，躲避地震的最佳方法是迅速钻进桌子底下，因此桌下一定不要堆放杂物。

每一个家庭成员都要熟悉水、电、气阀门的位置，尤其是居室总闸门的位置，掌握正确的关闭方法。

不要将农药、有毒物品和易燃、易爆物品放在屋内。
正门、楼道、走廊不要堆放杂物，以利于防火和人员疏散。

防震应急包中应准备哪些物品？

水——几瓶矿泉水或功能性饮料。如果自制凉白开水要注意定期更换，保证不变质。

食品——备用压缩饼干或普通饼干、真空罐头、巧克力、蜂蜜、干果等高能量、易存放的食品。注意按照每种食品的保质期进行更换。

药品——消毒纱布、绷带、胶布（带）、创可贴、消炎药膏、药水、体温计、扑热息痛、清凉油、黄连素、食盐、小块肥皂、剪刀、小刀、别针、卫生纸等药品及物品。

手电和电池或应急灯。

微型收音机，备有高容量的碱性干电池，以便帮助你及时收听到电台中有有关震情、应急须知、救援等方面的消息。

哨子——可以呼救，可以帮助抢救人员发现你被埋压的地点。
此外，还可以准备衣物、手套和小铁铲、钳子等物品。

在学校如何做好防震准备？

应当检查并消除教室不利抗震的隐患。

- (1) 墙上的悬挂物应当加固或摘下。
- (2) 顶灯要挂牢。
- (3) 动手加固课桌，以便能够安全躲在下面。
- (4) 桌椅的摆放应当便于震时撤离。
- (5) 把年小体弱的同学安排在方便躲避或撤离的地方。

在教师带领下一起来讨论发生地震时怎么办。

- (1) 做到沉着应震，临震不慌。
- (2) 及时躲在课桌下或角落里。
- (3) 震后有组织地撤离。

露宿时应注意哪些事项？

发生地震后，许多房屋倒塌或不再安全，人们不得已时只有在户外露宿。在露宿时，我们应该尽力利用我们身边有限的资源，确保健康。

露宿地点应选择干燥、避风、平坦之处。在山上露宿时，最好选择东南坡，因为那里不仅避风，而且早上能最早见到太阳。

如果身体和地面仅隔着薄薄的凉席、塑料布，凉风与地表湿气向上蒸腾的合力，常常会诱发风湿性关节炎、类风湿病等。

凉风阵阵吹在熟睡者的头面部，第二天清晨就会使人偏头痛，甚至忽然口角歪斜、流口水，一只眼睛闭不住。这是病毒侵犯人体，引发了面神经麻痹。凉风若吹在没有盖被子的肚子上，会引起腹痛、恶心、腹泻，这是因为腹部受凉引起胃肠功能紊乱，肠道内细菌乘机大量繁殖导致了胃肠痉挛、急性肠胃病。

蚊子落在露宿者裸露在外的皮肤上，吮吮他们的血，同时还可能把疟疾、丝虫病、流行性乙型脑炎、乙型肝炎的病原体传给被叮咬者。夜间活动的昆虫，不用说蜇刺，有时仅仅在皮肤上爬一下，也足以引起条索状或斑块状的水肿性红斑、丘疹、水疱，灼痛刺痒。此外，还会被蛇、蝎、蜈蚣叮咬伤害，重者甚至有生命危险。

如被毒蛇咬伤，应立即用绳带在伤口上方缚扎，阻止毒素扩散，并尽快送医院救治。在紧急情况下，可用肥皂水清洗伤口，用口吮吸毒液（边吸边吐，并用清水漱口）。如有蛇药，可按说明外涂或口服。

搭建防震棚有哪些注意事项？

（1）棚舍搭建的场地要开阔，农村要避开危崖、陡坎、河滩等地，城市要避开高楼群和次生灾害源区，不要建在危楼、烟囱、水塔、高压线附近，也不要建在阻碍交通的道口及公共场所周围，以确保道路畅通。

（2）在防震棚中要注意管好照明灯火、炉火和电源，留好防火道，以防火灾和煤气中毒。

（3）防震棚顶部不要压砖头、石头或其他重物，以免掉落砸伤人。

地震时应注意什么？

（1）躲在桌子等坚固家具的下面，并紧紧抓牢桌子腿或紧靠家具。在没有桌子等物可供藏身的场合，要抓住手边的柔软遮盖物保护好头部。

（2）房屋摇晃时立即关火，失火时立即灭火。地震时，消防车灭火可能会不及时，因此，我们每个人关火、灭火的这种努力，是

能否将地震灾害控制在最小程度的重要因素。

(3) 不要慌张地拥向门口。地震发生后，大家惊恐地拥向门口，会挤成一团，造成谁都无法逃生。在最危险的时候也要保持镇静，有序逃离。同时，要注意碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等掉下来砸在身上的危险。

(4) 将门打开，确保出口。钢筋水泥结构建筑，由于地震的晃动会造成门窗错位，打不开门，最好预先准备好梯子、绳索等。

(5) 在户外要保护好头部，避开危险之处。不要靠近水泥预制板墙、门柱等。在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。要注意用手或手提包等物保护好头部。

(6) 在商场、剧场时依工作人员的指示行动。在这些人员较多的地方，最怕发生混乱。请依照商场职员、警卫人员的指示行动。就地震而言，地下通道是比较安全的。即便发生停电，紧急照明灯也会即刻亮起来，请镇静地采取行动。如发生火灾，室内即刻会充满烟雾。以压低身体的姿势避难，并做到绝对不吸烟。

在发生地震、火灾时，不能使用电梯。万一在搭乘电梯时遇到地震，被关在电梯中，请通过电梯中的专用电话与管理室联系、求助。

(7) 汽车靠路边停车，管制区域禁止行驶。发生大地震时，人无法把握方向盘，汽车难以驾驶，因此必须充分注意，避开十字路口将车子靠路边停下。为了不妨碍避难疏散的人和紧急车辆的通行，要让出道路的中间部分。都市中心地区的绝大部分道路将会全面禁止通行。要注意汽车收音机的广播。附近有警察的话，要依照其指示行事。停车后请把车窗关好，车钥匙插在车上，不要锁车门，并和当地人一起行动。

(8) 务必注意山崩、断崖落石或海啸。在山边、陡峭的倾斜地段，有发生山崩、断崖落石的危险，应迅速到安全的场所避难。在海岸边，有遭遇海啸的危险。请注意收音机、电视机等播放的信息，迅速到安全的场所避难。

(9) 避难时要徒步，携带物品应在最少限度。当地震造成的火灾，危及人身安全时，应以市民防灾组织、街道等为单位，在负责人及警察等带领下采取徒步避难的方式，尽量少带物品，绝对不能利用汽车、自行车避难。

当地居民要协助医生护士将病人安全转移。邻里之间最好在灾

前就商量好如何互助。

(10) 不要听信谣言，不要轻举妄动。在发生大地震时，人们容易在心理上恐慌而听信各种流言。为防止混乱，人们应从收音机、电视、报纸中获得信息，听从政府、警察、消防等防灾机构的安排，决不轻信不负责任的流言蜚语，不要轻举妄动。

地震发生在白天怎么办？

地震发生时，千万不可慌乱。若感到上下跳动，一般是近震，跳动的程度取决于地震烈度的大小。若轻微上下跳动，然后左右摆动，不会造成建筑物破坏，不必惊慌外逃。若感到上下跳动十分强烈，而人正在高层楼房内，靠门的人应立即到走廊去，靠内墙的可紧靠墙根，房间中间的人应立即躲在桌子底下，闭眼抱头。

在室外的人可原地蹲下不动，双手保护头部。应尽量避免高大的建筑物，千万不可冒着大地颤动的危险进入室内取财物或救人。

正在家里面的人，地震时应立即冲向厨房或卫生间，注意远离玻璃窗，不可外逃，更不可盲目跳楼。

地震发生在夜间怎么办？

夜间发生地震比白天逃生困难大，不要因为寻找衣服和穿衣而耽误时间，应抓紧时机，选择正确的避震方式和避震空间，如迅速到卫生间、厨房、墙角等一些跨度较小或三角空间去避震。千万不要去开门或往楼道、电梯跑，更不可已转移到安全地段又因衣冠不整又返回取衣服，以至贻误逃生时机。

平房避震应注意什么？

如果正在门边，可立即跑到院子中间的空地上。如果在房间深处或来不及跑时，应迅速躲在坚实的桌子下或紧挨墙根的坚固的家具旁。尽量利用身边物品保护头部，如棉被、枕头等。

高层建筑避震应注意什么？

迅速躲进管道多、整体性好、跨度小的厨房、卫生间、储存室等面积较小的空间内。

立即躲避到结实的桌子、家具旁或可在房屋倒塌后形成三角空

间的墙根、墙角等处。

不要乘坐或躲到电梯里，不要跟随人群向楼下拥挤逃生，不要盲目跳楼逃生。

在公共场所如何避震？

听从工作人员指挥，有秩序地采取避震行动。不要盲目拥向出口。若被人群拥挤，应双手交叉抱在胸部，保护自己。用自己的肩、背部承受拥挤压力。被挤在人群中无法脱身时，要跟随人群向前移动，注意防止摔倒。

在商场和书店中避震时，要在结实的柜台、柱子、墙角等处就地蹲下，用身边物品或双手护住头部。不要站在高而不稳或摆放重物及易碎品的商品陈列橱边。不要站在吊灯、广告牌等悬挂物下面。

在影剧院中避震时，不要乱跑，马上蹲下或趴在排椅下面。靠近墙的观众可躲避在墙根、墙角处。尽量避开吊扇、吊灯等悬挂物品。地震过后，在工作人员的组织下，有秩序地撤离。

在体育场（馆）中避震时，不要拥挤地向外跑。要听从指挥，有秩序地从看台向场地中央疏散。要选择安全的避震逃生路线。

乘坐公共汽车如何避震？

司机应立即减速，逐步刹车，将车停在路边。乘客应紧紧抓住座椅，降低重心，躲在座位附近，并用衣物护住头部。

地震过后，乘客有秩序地从车门下车。

乘坐地铁如何避震？

如正坐在座椅上，应注意保护自己的头部。地震造成停电时，乘客应在有关人员的指挥下撤离，避免拥挤踩踏。

乘坐火车如何避震？

迅速卧到座椅下，抓住座椅的钢管。若无法卧到座椅下，应双手护住头部，将身体紧紧地缩在一起，降低重心。

驾车时如何避震？

把车开到路边停下。不要紧急刹车，以免引起堵塞或追尾事故。

不要在桥上或桥下停留。重新上路时，要留心观察路况及周围环境。

身处郊外如何避震？

远离山脚、陡崖等危险地带。

当遇到山崩、滑坡和泥石流时，应沿斜坡横向水平方向撤离，并注意观察身体上方山体的变化，仔细聆听周围异常响动，如果躲避不及时时，可藏在结实的障碍物、地沟、地坎下。

震情中如何进行心理调整？

地震发生时如果不幸被压埋，应保持镇静，努力克服恐惧心理，坚定生存信念。设法将手脚挣脱出来，清除压在自己身上的物体，用湿毛巾、衣服和其他透气的物体捂住口鼻和头部，防止烟尘窒息。想方设法用砖石、木棍支撑坠落的重物，保护生存空间。

若环境和体力许可，应尽量设法逃出困境。当无力脱险自救时，应当用石块或铁器等敲击物体与外界联系，不可大声呼救，以保存体力。被埋压期间要设法寻找代用食物。

总之要沉着冷静，树立起生存的勇气和信心，积极寻求被救机会，最大限度地延长生命。

如何识别谣言？

地震谣言，指没有事实根据或缺乏科学依据的地震消息。主要有以下几个特征：

(1) 不是经由主流媒体（电视、广播、报纸）或上级机关正式传达的消息。

(2) 带有封建迷信色彩或伴有离奇传说的地震传闻；

(3) 传说震级很大，发震时间、地点都很精确或外国人已经预先得知的地震传闻；

(4) 打着某专家的旗号或说成是某地震机构的预报，并且不通过正常途径而由小道传播的地震传闻等。

救人的原则有哪些？

震后救人，力求时间要快、目标准确、方法恰当，不断壮大互救队伍。具体做法是：

(1) 先救近处的人，不论是家人、邻居，还是陌生人，不要舍近求远；

(2) 先救容易救的人，这样，可迅速壮大互救队伍；

(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”。每救一个人，只把其头部露出，避免窒息，接着再去救另一个人，在很短时间内使几十人获救。

救人的方法有哪些？

应根据震后环境和条件的实际情况，采取行之有效的施救方法，将被埋压人员安全地从废墟中救出来。

通过了解、搜寻，确定废墟中有人员埋压后，判断其埋压位置，向废墟中喊话或敲击等方法传递营救信号。

营救过程中，要特别注意被埋压人员的安全。一是使用的工具（如铁棒、锄头、棍棒等）不要伤及被埋压人员；二是不要破坏了被埋压人员所处空间周围的支撑条件，引起新的垮塌，使被埋压人员再次遇险；三是应尽快与被埋压人员的封闭空间沟通，使新鲜空气流入，挖扒中如尘土太大应喷水降尘，以免被埋压者窒息；四是如果埋压时间较长，一时又难以救出，可设法向被埋压者输送饮用水、食品和药品，以维持其生命。

在进行营救行动之前，要有计划、有步骤，哪里该挖，哪里不该挖，哪里该用锄头，哪里该用棍棒，都要有所考虑。过去曾发生过救援人员盲目行动，踩塌被埋压者头上的房盖，砸死被埋人员的情况，因此在营救过程中要有科学的分析和行动，才能收到好的营救效果。盲目行动，往往会给营救对象造成新的伤害。

身体被压后应该怎么办？

震后，余震还会不断发生，环境还可能进一步恶化，所以要尽量改善自己所处的环境，设法脱险。

设法避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物；搬开身边可移动的碎砖瓦等杂物，扩大活动空间。注意，搬不动时千万不要勉强，防止周围杂物进一步倒塌；设法用砖石、木棍等支撑残垣断壁，以防余震时再次埋压；不要随便动用室内设施，包括电源、水源等，也不要使用明火；闻到煤气及有毒异味或灰尘太大

时，设法用湿衣物捂住口鼻；不要乱叫，保持体力，用敲击声求救。

怎样救助被埋压人员？

一般来说大地震后半小时内救出的被埋压人员生存率达99%，因此，自救、互救是减少伤亡的主要措施之一。救助被压埋人员应注意以下几点：

- (1) 注意听被困人员的呼喊、呻吟、敲击声；
- (2) 要根据房屋结构，先确定被困人员的位置，再行抢救，以防止意外伤亡；
- (3) 先抢救建筑物边沿瓦砾中的幸存者，及时抢救那些容易获救的幸存者，以扩大互救队伍；
- (4) 首先应使被压者头部暴露。迅速清除其口鼻内的尘土，防止窒息，再行抢救，不可用利器刨挖；
- (5) 对于埋压废墟中时间较长的幸存者，首先应输送饮料，然后边挖边支撑，注意保护幸存者的眼睛；
- (6) 对于颈椎和腰椎受伤的人，施救时切忌生拉硬抬；
- (7) 对饥渴、受伤、窒息较严重，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，对伤者；根据受伤轻重，采取包扎或送医疗点抢救治疗；
- (8) 对于那些一息尚存的危重伤员，应尽可能先在现场抢救，然后迅速送往医院和医疗点。

地震被压时怎样延长生存时间？

- (1) 树立坚定的生存信念；
- (2) 不要大哭大叫，减少体力消耗；
- (3) 尽量注意休息，保存体力；
- (4) 寻找一切可以维持生命的食物和水；
- (5) 设法包扎伤口，等待救援，并设法与救援人员取得联系。

无法脱险时怎样求救？

当听到废墟外面有声音时，要不间断地敲击身边能发出声音的物品，如金属管道等，向外界求援。想尽一切办法与外面救援人员联系。

地震时遇到特殊危险怎么办？

- (1) 燃气泄露时：用湿毛巾捂住口、鼻，千万不要使用明火，

并设法迅速转移。

(2) 遇到火灾时：趴在地上，用湿毛巾捂住口、鼻。地震停止后向安全地方转移，要匍匐、逆风而进。

(3) 毒气泄露时：遇到化工厂着火，毒气泄漏，不要向顺风方向跑，要绕到上风方向，并尽量用湿毛巾捂住口、鼻。

(4) 应注意避开的危险场所：生产危险品的工厂，危险品、易燃、易爆品仓库等。

脱险后应当怎么做？

(1) 首先是迅速救人。在有关人员的指导下，采用科学的方法，积极参加互救。

(2) 从危房中撤出时，应当先熄灭明火，切断电源、火源和气源。尽快离开室外各种危险环境，遇到特殊危险时要注意保护自己。

(3) 不要回房去取东西，谨防余震随时发生。

(4) 尽快与家人或机关、学校取得联系，到单位或指定的疏散地点去。

如何寻找废墟下幸存者？

可以通过救生犬、人工喊话、敲击传声等方法寻找。还可以根据被埋者家属、亲朋好友、邻居等提供的线索寻找被埋者方位。上述方法仍无法找到被埋压者时，可使用红外、测声、光学目视和无线电测向定位等高科技探测技术寻找。

如何搬运地震伤员？

不正确地搬运地震伤员，会使伤员在搬运过程中加重病情，造成神经、血管损伤，严重者要截肢，甚至死亡。搬运地震伤员要有知识、有技能。简单的搬运方法有徒手搬运方法和工具搬运方法。

徒手搬运方法：

掎法：面对伤员，将伤员腹部掎在右肩上，右手包住伤员的双腿，左手握住伤员右手。

背法：背对伤员，把伤员驮在背上，两手反抱伤员双腿，伤员的两手抱住抢救者的颈部。如果伤员失去知觉，应躺在伤员一侧，一手握住伤员的肩，另一只手抱住伤员的腿，用力翻身使其驮伏在

自己的背上，慢慢地站起后用臂勾住他的双膝，并用两手从前面握住他的双手。

抱法：站在伤员左侧，使伤员抱住急救者颈部。急救者右手抱伤员背部，左手托住伤员膝弯就可抱起。

拖法：如果伤员体重太重时，一个人难以拖动，可用拖法。双后从伤员肩下穿过，握住伤员手腕，然后向后拉。

扶法：轻伤员一只手勾住抢救者的脖子，腰靠在抢救者的身上，由抢救者搀扶着走。

工具搬运方法：

常用的搬运工具可就地取材。搬运方式也可多种多样。例如用椅子搬运，伤员坐在椅子上，由两人抬着走，这是简单易行的搬运方法。在搬运呼吸道阻塞伤员时，最好采取俯卧运送，将头部转向一侧，以免舌后缩或分泌液堵塞呼吸道引起窒息。

怎样进行简单的包扎？

抢救地震伤员多数需要进行简单的包扎。包扎的目的是保护开放性伤，减少污染机会，同时起到固定伤肢、减轻疼痛、防止继发损伤的作用。包扎可与加压止血结合进行。如没有急救包、三角巾或绷带，也可用干净的毛巾、被单、衣服等。包扎范围应超出伤口边缘5~10厘米。

在进行开放性腹部损伤包扎时，要注意腹壁伤口深度，如伤口很深且大，则常有内脏脱出，尤其是小肠脱出较为常见。如同时有内脏损伤，伤口常有胃肠内容物流出，应及时包扎腹部伤口，千万注意不可将脱出的内脏放回腹腔，要用消毒纱布等敷料盖好，外加盖清洁的碗或盆，也可用布卷成圆轮放在伤部四周，包扎好后立即转送医院治疗。

怎样抢救休克人员？

地震中，休克人员是比较多见的。休克表现是多方面的，一般情况是有极度劳感或虚脱感，严重时会失去知觉，处于昏迷状态。另外，会出冷汗、体温下降、脉搏变弱、脸色苍白、呼吸困难、身体发抖，有时还会呕吐等。严重的休克会使人昏迷不醒，大小便失禁，如不及时抢救就有生命危险。

地震伤员休克的原因不外乎严重的创伤或出血。有些人虽然没有创伤或出血，也会由于饥饿、脱水、疲劳而出现休克。但更应该注意是否有肌肉被重物长时间挤压。实际上地震伤员休克的原因并不简单，只有医生仔细诊断才能查明。地震现场只能对地震休克伤员作一般性护理，由于现场抢救受到很多条件限制，事实上很难完全纠正休克，应该将地震休克伤员送震区医疗站或震区医院作进一步处理。

地震现场紧急抢救休克人员的方法是：

(1) 注意保暖，但不要使其出汗，不要过热。

(2) 伤员宜采取卧位，且不宜头低脚高，以免横膈压迫心、肺，影响血液循环和呼吸。但伤员出现面红耳赤、呼吸困难时，要抬高下半身。

(3) 保持呼吸道通畅；尽可能防止缺氧。

(4) 可喂伤员热饮料。但伤员在昏迷不醒、呕吐、腹部负伤、手术前等情况下不可喂热饮料。

(5) 如有明显的出血，应立即止住。如胸、腹腔内有出血，应先运送至震区医疗站或震区医院，立即施行确定性治疗。

(6) 如有抗休克裤，应尽早使用，以有效提高循环血量，增加重要脏器的灌流量。

(7) 做好伤肢的固定。

(8) 止痛。如需注射杜冷丁等止痛剂，尽可能采取静脉注射，以保证止痛效果。

(9) 尽可能输注生理盐水或平衡盐溶液；如有右旋糖酐或其他扩容剂，更有利于补充血容量。除脑外伤伤员外，输液速度宜快，切忌用小针头缓滴注。

怎样做人工呼吸？

将伤员从废墟中救出后，应先将伤员口、鼻腔内的异物取出，而后立即搬运到空气通畅的地方进行人工呼吸。进行人工呼吸前，将伤员的衣领、衣扣和裤带解开，清理口腔，并将伤员舌头拉出口外，舌与牙之间垫块纱布或手绢，使其便于呼吸，尔后便可进行人工呼吸。因口、鼻腔、下颌、颈部外伤引起窒息的伤员，应吸除口、鼻腔内痰、血和呕吐物等。如果舌后坠影响呼吸，可将伤员置半俯位，