

震后防病防疫 实用手册

中国工人出版社 编

中国工人出版社

震后防病防疫实用手册

中国工人出版社 编

中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

震后防病防疫实用手册/中国工人出版社编. —北京:
中国工人出版社, 2008. 5

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4111 - 1

I. 震… II. 中… III. 地震灾害—灾区—卫生防疫—手册
IV. R18 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 073398 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 82075935 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2008 年 5 月第 1 版

印 次: 2008 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 56 千字

印 张: 2

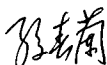
定 价: 6.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序

中华全国总工会副主席
书记处第一书记



汶川大地震，震撼了世界，牵动着全国人民和亿万职工的心。

遽然而至的天灾，使灾区人民的生命财产蒙受了巨大损失。灾情就是命令。在党中央、国务院的坚强领导下，全国人民紧急行动起来，向灾区人民伸出了一双双坚强有力的手，再次显示了中华民族在灾难面前不屈不挠、众志成城的顽强精神和强大凝聚力，显示了祖国大家庭的温暖。我们坚信，在党中央、国务院的坚强领导下，在全国人民的大力支持下，灾区人民一定能够战胜这场重大灾害，取得抗震救灾的最后胜利！

全国亿万职工与灾区人民心连心。工人阶级是国家建设的主力军，也是抗震救灾的主力军。连日来，我们看到，面对巨大的灾害，广大解放军官兵、武警战士、人民警察、医护人员和各行各业的救援人员第一时间赶到灾区，在极为危险的条件下，与灾区群众一道，抢救出数以万计的生命，为把地震灾害降到最低作出了巨大贡献。令人感动的是，在抗震救灾的第一线，活跃着成千上万职工和工会干部。他们有的是刚刚脱险或身负重伤的灾区职工，有的是来自祖国各地的救援者。面对灾情，他们不畏艰险，奋不顾身，舍小家、顾大家，表现出了工

人阶级的高尚品格和顽强斗志，以实际行动书写着新时代工人阶级无私无畏的壮丽篇章。

在全国人民以各种形式支援灾区的时候，为了帮助灾区群众抗灾自救、做好防病防疫工作，全国总工会紧急组织编写了两本实用知识手册，作为工会组织为灾区群众做的实事之一。希望这两本书能给灾区的群众提供一些实际的帮助。

在本书出版之际，谨向灾区人民、广大职工和工会干部，致以崇高的敬意，祝你们早日走出灾难的阴影，重建家园，生活更加美好幸福！

目 录

灾后防疫的一般常识

一、防疫和环境卫生

为什么灾后要加强防疫意识?	1
灾后防疫的主要内容是什么?	1
如何做好环境消毒和害虫灭杀工作?	2
如何做好垃圾和粪便处理?	2
如何做好灾后水质恢复工作?	3
灾后如何保持良好的卫生健康习惯?	3
露宿时应怎样注意做好疾病防御?	3
中暑怎么办?	4

二、饮水安全

震后饮用水需注意什么?	5
哪些水可以饮用, 哪些水不能饮用?	5
如何储存和净化饮用水?	5
如何保证在家中饮用安全的水?	6

三、食物卫生

灾后食物卫生需注意哪些问题?	6
为什么要严防食物中毒?	6
如何预防食物中毒?	7
食物中毒后应如何自救?	7
几种常见食物中毒情况的应急处理	8

灾后常见传染病防治常识

一、肠道类传染病

如何防治霍乱？	9
如何防治甲肝？	10
如何防治伤寒？	11
如何防治细菌性痢疾？	12
如何防治肠炎？	13
如何防治手足口病？	14

二、呼吸道传染病

如何防治猩红热？	16
如何防治流脑？	16
如何防治麻疹？	18
如何防治风疹？	18
如何防治流感？	19

三、虫媒类传染病

如何防治黑热病？	21
如何防治乙脑？	22
如何防治疟疾？	23

四、人畜共患病和自然疫源性疾病

如何防治鼠疫？	25
如何防治流行性出血热？	26
如何防治炭疽病？	27
如何防治狂犬病？	29

五、经皮肤破损引起的传染病

如何防治破伤风？	31
如何防治钩端螺旋体病？	32
如何防治气性坏疽？	34

六、红眼病

如何防治“红眼病”？	35
------------------	----

外伤急救与护理知识

为什么要了解一些外伤护理知识？	37
包扎的作用是什么？	37
包扎过程中应注意哪些问题？	37
常见的绷带包扎方法举例	37
常见的三角巾包扎方法举例	39
外伤性出血分为哪几种？	41
外伤止血的作用是什么？	41
常用的止血方法有哪几种？	42
什么是止血带止血法？	44
止血带的使用方法和应注意的事项是什么？	44
外伤固定的意义是什么？	45
哪些材料适用于外伤固定？	45
外伤固定的注意事项有哪些？	46
伤员的搬运方法有哪几种？	47
搬运伤员时伤员常采用哪些体位？	49
搬运伤员时应注意哪些问题？	50
特殊损伤的伤员在搬运过程中应注意哪些事项？	50

灾后心理调适

哪些人应接受震后心理危机干预？	52
怎样自我调适震后的心理情绪？	52
怎样消除震后抑郁症状？	53
怎样帮助他人摆脱心理创伤？	54
怎样关注孩子们的震后心理状态？	54
怎样帮助孩子走出震后的心理阴影？	55
怎样寻找回阳光的心理生活？	56

灾后防疫的一般常识

一、防疫和环境卫生

为什么灾后要加强防疫意识？

地震发生后，由于大量房屋倒塌，下水道堵塞，造成垃圾遍地，污水流溢，再加上有人畜尸体腐烂，各种病菌大肆繁殖，极易引发一些传染病并迅速蔓延。历史上就有“大灾后可能有大疫”的说法。因此，在震后搞好卫生防疫非常重要。

灾后防疫的主要内容是什么？

灾后防疫主要涉及两个方面：

1. 预防各种传染病，一般有几类：

- 肠道传染病，如霍乱、甲肝、伤寒、痢疾、感染性腹泻、肠炎等。
- 虫媒传染病，如乙脑、黑热病、疟疾等。
- 人畜共患病和自然疫源性疾病，如鼠疫、流行性出血热、炭疽、狂犬病等。
- 常见传染病，如流脑、麻疹、流感等呼吸道传染病等。
- 经皮肤破损引起的传染病，如破伤风、钩端螺旋体病等。

2. 避免食源性疾病，保证饮水安全。

震后房屋倒塌，使食品、粮食受潮霉变、腐败变质，存在发生食物中毒的潜在危险；由于水源和供水设施破坏和污染，存在饮水安全隐患问题。

如何做好环境消毒和害虫灭杀工作？

震后，灾区的环境卫生急剧恶化，特别是温暖季节蚊蝇会大量滋生。蚊蝇是乙型脑炎、痢疾等传染病的传播者，且繁殖迅速，因而生活区的垃圾必须每周至少清除一次。同时，还必须采取多种消毒灭害措施。

由于大量的建筑物倒塌、瓦砾不能及时清除，瓦砾堆缝隙下极有利于蚊蝇滋生，又是喷药消毒的盲区，在高气温条件下，这很容易为中毒与传染病的传播创造条件。因此，所采用的杀灭方法必须要仔细、深入和同时采用多种方法，不仅要化学药剂喷涂在瓦砾的表层，还必须仔细地深入到瓦砾的缝隙中。

对面积较大的聚居点、坍塌的建筑物、厕所、粪堆、污水坑、垃圾堆以及挖掘、掩埋尸体现场等处进行喷雾，简易防震棚内、外都可喷洒。

对分散的居住点室内和面积较小道路狭窄的地点，可用手动压缩式喷雾器、静电喷雾器以及小型手提喷雾器。

对室内、地窖、地下道等空气流动较慢的地方和喷雾器喷洒不到的地方，可用医疗部门指定的烟剂熏杀蚊蝇，也可用野生植物熏杀。

灭杀时可以用多种杀虫剂混合使用或交叉使用，以防止蚊蝇产生耐药性而降低杀灭效果。

如何做好垃圾和粪便处理？

垃圾粪便的卫生处理：生活垃圾、人畜粪便、淤泥和其他废弃物都要及时清理。对垃圾粪便应进行卫生处理，堆积的垃圾可用塑料薄膜覆盖。四周挖排水沟，同时用药物消毒杀虫，控制苍蝇滋生。

临时厕所的卫生管理：灾害时搭建临时厕所，一定要选择地势较高的地方，离水源至少 30 米以上，防止污染。有条件的地方可选择塑料桶、陶缸来代替粪池；在无条件的情况下，可挖坑，坑的

周围或底部可用塑料膜衬里或水泥和砖砌成。厕坑应做到不渗不漏，粪坑满时应及时清除。厕墙、厕顶可用草席、塑料膜、编织袋布或其他材料围挡。禽畜也应建临时栏饲养，栏里的禽畜粪便可随用时土垫圈，做到及时清理，减少蚊蝇滋生。

如何做好灾后水质恢复工作？

选择新的水源，或清理、修复原来的水源，进行修复以后，应该对水厂和管线进行全面的消毒、清洗。用充分量的消毒剂放在水厂里面和管网里面泡上 24 小时，然后把水放掉，再用清水冲洗干净，这个时候开始生产水。在生产水的过程中，应该进行卫生评价，看一看水是不是符合卫生标准，符合以后再进行供水。

之后还要对取水口采取一些技术上的处理。例如井水，应该有井台，要高出地面，要保证不受到污染。在水源周边的一定距离内，不应该建立厕所、工厂等设施，这样能够保证水质的安全。并把水源划成保护区，由专人看守，使它不再受到污染，或不再受到自然的破坏。

灾后如何保持良好的卫生健康习惯？

地震灾区的每一位公民都要格外注意身体健康，在有限的条件下建立严格的个人卫生和健康习惯。

- 建立良好的洗手习惯，饭前便后用肥皂或消毒液仔细洗手。
- 要根据天气的变化随时增减衣服，注意防寒保暖，预防感冒、气管炎、流行性感冒等呼吸道传染病，老人和儿童要特别注意防止肺炎。
- 热天要吃一些咸菜，补充体内因大量出汗而损失的盐分和水分，预防中暑。

露宿时应怎样注意做好疾病防御？

地震后有一段时间可能需要暂时住在帐篷里。不少人早上醒来时会感到头晕、头痛，或有腹痛、腹泻、四肢酸痛、周身不适等症

状。这是由于人体在睡眠时，身体处于松弛状态，抗病能力下降。夜越深气温越低，人体和外界的温差也就越大，再加上“凉风”侵袭，就容易引起以上症状。

同时，还有可能在封闭不好的地方风吹起的尘土，被睡眠者不知不觉地吸入口腔和肺部。睡眠中人体各器官活动减弱，免疫功能降低，尘土和空气中的细菌、病毒乘虚而入，会引起咽炎、扁桃体炎、气管炎等。

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。

还要防备蚊虫叮咬。蚊子叮咬时可能把疟疾、丝虫病、流行性乙型脑炎、乙型肝炎的病原体传给被叮咬者；夜间活动的昆虫的叮咬、蜇刺，甚至仅仅在皮肤上爬一下，也可能引起条索状或斑块状的水肿性红斑、丘疹、水疱，灼痛刺痒。

为防止以上情况的发生，大家应注意平时保持帐篷内干燥、通风，夜间注意避风和保暖。同时，注意防止昆虫进入帐篷内。

中暑怎么办？

中暑是在烈日暴晒或处于高温潮湿的环境中，体内的热量散发不出去所引起的肌体调节和代谢紊乱，及神经功能损伤。表现为：乏力、头晕眼花、大汗、口渴、心悸等症状，如不及时救治会有生命危险。

灾后临时居住的帐篷会比室外温度略高，尤要注意防暑。在高温高湿的天气，应避免做剧烈运动和长时间在太阳下暴晒；多饮用清凉饮料，如绿豆汤、淡盐水、凉茶等；穿宽松、通风、吸汗的服装。

如发现有人中暑，应这样做：

1. 将病人抬到阴凉通风的地点，松其衣领、裤带，以通风降温。
2. 可给中暑病人服淡盐水、十滴水、人丹等，并用清凉油、风油精涂抹太阳穴。有呼吸衰竭倾向的病人，要静脉滴注葡萄糖、盐水等。
3. 对高温昏迷的病人要迅速降温，可用冰块、冷毛巾敷在头部、腋窝、腹沟股等处，进行物理降温。

4. 重度中暑的病人应及时送医院抢救。

5. 夏季户外活动自感不适时，应尽快采取措施，终止活动，适当休息，不要因为任何原因硬挺着，反使病情加重。

二、饮水安全

震后饮用水需注意什么？

强烈地震后，自来水系统遭到严重破坏，供水中断，城乡水井并壁坍塌，井管断裂或错开，淤砂，地表水受粪便、污水以及腐烂尸体严重污染，供水极为困难，人们有时不得不饮用河水、塘水、沟水或地下积水以及雨水。这些都有害于人的健康，造成疾病的蔓延。因此，应特别注意饮用经过政府检测的安全用水，同时，注意不要喝生水。

哪些水可以饮用，哪些水不能饮用？

一般来讲，瓶装水、开水或经过消毒的水是安全的。应该注意的是，不要使用污染的水洗碗、刷牙、洗菜、洗水果等。瓶装水在开口饮用后要立即将瓶盖拧上，避免污染。如果是已经开口的瓶装水，一定要消毒或烧开后饮用。开水1分钟就可以杀死绝大多数微生物。如果没有条件烧开水，可以使用专业人员提供的消毒片或含氯制剂进行消毒后饮用。

不安全的水源有非自来水水箱的水、锅炉的残余水、被破坏的自来水管的水。一定注意不要直接饮用。

如何储存和净化饮用水？

饮用水必须储存在坚固的容器内，并拧紧盖子。在每个容器内都要加入含氯消毒剂。所有的容器有固定的存放位置。必要的时候应进行标识，避免盛水的容器与污染源接触。

要注意把储存水的容器放在阴凉处，不要在太阳下暴晒。

如何保证在家中饮用安全的水？

使用各种办法烧开水，这是保证家庭饮水安全最有效的方法。另外，要注意不饮用变色、有异味的水。饮用安全的罐头、果汁、蔬菜汁或其他来自罐装食品的液体也是安全的。

三、食物卫生

灾后食物卫生需注意哪些问题？

灾后食物会出现一度紧缺的情况，饥饿时也不能盲目乱吃，防止食物中毒。需注意以下几点：

- 救灾食品的贮存、运输和分发会有专业人员进行卫生监督，食品不得与汽油、杀虫剂、毒鼠剂以及其他毒物一起贮存，不得用同一车辆混装以上物品运输。食品仓库和堆放食品的地点要干燥、通风、清洁。有发霉、腐烂、浸水和被污染的食品以及膨胀、漏气与严重锈蚀的罐头，一定不要食用。

- 对从冷冻库内挖出的肉类食品要经卫生检验组织检验，明显腐烂变质的深埋，轻度腐烂的炼工业油；未腐烂的经高温处理方可食用。对砸死的牲畜除经兽医人员检验确定可食用外，一律做深埋处理。

- 建立良好的饮食卫生习惯，要求人人不喝未经消毒的生水，不吃腐烂变质和不洁食物。

为什么要严防食物中毒？

食物中毒是指吃入食物中的有毒物质引起身体的不良反应，其中也包括化学药物中毒，有单发的，也有群体的，轻者影响身体健康，重者甚至会危及生命。

食物中毒包括细菌性食物中毒（如大肠杆菌食物中毒），化学性食物中毒（如农药中毒），动植物性食物中毒（如木薯、扁豆中

毒), 真菌性食物中毒 (毒蘑菇中毒)。

食物中毒来势凶猛, 时间集中, 无传染性, 夏秋季多发。

群体食物中毒的表现是, 在短时间内, 吃这种食物的人单个或同时发病, 以恶心、呕吐、腹痛、腹泻为主, 往往伴有发烧。吐泻严重的, 还可发生脱水、酸中毒, 甚至有休克、昏迷等症状。

如何预防食物中毒?

要防止食物中毒, 应该在日常生活中注意一些问题:

1. 个人要养成良好的卫生习惯, 养成饭前、便后洗手的卫生习惯。外出不便洗手时, 一定要用酒精棉或消毒餐巾擦手。

2. 餐具要卫生, 每个人要有自己的专用餐具, 饭后应将餐具洗干净, 存放在一个干净的塑料袋内或纱布袋内。

3. 饮食要卫生, 生吃的蔬菜、瓜果之类的食物一定要洗净皮。不要吃隔夜变味的饭菜。不要食用腐烂变质的食物和病死的禽、畜肉。剩饭菜食用前一定要热透。

4. 生、熟食品要分开, 切过生食的刀和案板一定不能再切熟食, 摸过生肉的手一定要洗净再去拿熟肉, 避免生熟食品交叉污染。

5. 对不熟悉的野生动物不要随意采捕食用, 海蜇等产品宜用饱和食盐水浸泡保存, 食用前应冲洗干净。扁豆一定要焖熟后食用。

6. 服用药品时一定要遵照医嘱服用, 千万注意不要超剂量服用, 以免造成药物中毒。药物同时服用要遵医嘱, 避免混合产生副作用。

食物中毒后应如何自救?

出现食物中毒症状时首先应立即停止食用中毒食物, 马上向急救中心呼救, 送中毒者去医院进行洗胃、导泻、灌肠。有些本来就有基础病如冠心病、高血压等的老人, 要特别注意护理, 血液黏稠物增多可能会导致病情加重。

特别要注意保存导致中毒的食物，提供给医院检疫，如果身边没有食物样本，也可保留患者的呕吐物和排泄物，确定中毒物质对治疗来说是非常重要的。越早去医院越有利于抢救，如果超过两个小时，毒物被吸收到血液里就比较危险了。

重症中毒者要禁食半天左右，可静脉输液，待病情好转后，再进些米汤、稀粥、面条等易消化食物。

几种常见食物中毒情况的应急处理

1. 吃了有毒的蔬菜等食物怎么办？

要立即催吐、洗胃、导泻。对中毒不久而无明显呕吐者，可先用手指、筷子等刺激其舌根部催吐，然后用1:2000至5000的高锰酸钾溶液或浓茶水、0.5%活性炭混悬液等反复洗胃。让中毒者大量饮用温开水或稀盐水，可以减少毒素的吸收。

2. 细菌性中毒怎么办？

食物在制作、储运、出售过程中，处理不当会被细菌污染，食用这样的食物会导致细菌性食物中毒。中毒催吐后，如胃内容物已呕完仍恶心呕吐不止，可用生姜汁1匙加糖冲服，以止呕吐。生大蒜4至5瓣，每天生吃2至3次。几天内尽量少吃油腻食物。

3. 误食亚硝酸盐中毒怎么办？

误食亚硝酸盐的人通常会出现胸闷憋气、绀紫的症状。一旦发生亚硝酸盐中毒应立即抢救，迅速灌肠、洗胃、导泻，让中毒者大量饮水。切记，一定要让患者卧床休息，注意保暖。应将患者置于空气新鲜、通风良好的环境中。

4. 服安眠药过量怎么办？

因情绪不稳定而无法睡眠时可能需服用安眠药，然而服用过量安眠药会引起急性中毒，轻者有头痛、嗜睡、眩晕、恶心、呕吐等表现；重者会出现昏睡不醒、体温下降、脉搏弱等症状。

服药早期，可先喝几口淡盐水，然后用催吐法；若服药已超过6小时，应口服导泻药，促使药物排出；有条件的可给予吸氧，还可刺激人中、涌泉、合谷、百合等穴。

灾后常见传染病防治常识

一、肠道类传染病

地震时，房屋倒塌、地面裂缝、山体坍塌、江河污染，容易造成水源和食品污染。家园被毁后，物资匮乏，条件恶劣，为了生存，我们无法保障日常饮食卫生，也因此造成灾后常多发肠道传染病。

疾病在密集人群里的传播速度极快，更有可能激发较大的传染疾病。

如何防治霍乱？

什么是霍乱：

霍乱，是由霍乱弧菌经口进入人体的急性肠道传染病。它发病急，传播快，病死率高，潜伏期只有数小时至5天不等。

传播途径：

霍乱主要通过水、食物、生活密切接触、苍蝇媒介来传播，以经过水传播最为重要。经空气和口水传播的机会并不高，因为人体的抵抗力足以将它们杀死。

1. 病人如厕后没有洗手，然后又接触食物。
2. 患者吐泻物和带菌者粪便污染水源后，如没有煮沸便饮用这些水，或生吃水、海产品，便有机会感染。
3. 苍蝇等沾到病人的粪便，把细菌带到其他食物。

症状：

轻重表现不同：轻者仅有轻度腹泻。重者剧烈吐泻，皮肤干燥、发紫，每日大便排出量可达18000毫升，排泄物为大量米泔水样，并引起严重脱水、低血容量休克、酸碱失衡、周围循环衰竭及