

青少年**应****急****自****救**知识读本
掌握应急自救知识，提高自我保护能力

学生科普
重点推荐

突发事件

了解应急自救知识，
提高自我保护意识，增强自我保护能力
运用知识、技巧，沉着冷静地化解危机

防范与自救

伊一记◎编著

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

青少年**应急自救**知识读本
掌握应急自救知识，提高自我保护能力

学生科普
重点推荐

突发事件

了解应急自救知识，
提高自我保护意识，增强自我保护能力
运用知识、技巧，沉着冷静地化解危机

防范与自救

伊一记◎编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

突发事件防范与自救 / 伊记编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5375-5881-5

I. ①突… II. ①伊… III. ①突发事件 — 安全教育 — 青年读物②突发事件 — 安全教育 — 少年读物 IV. ①X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 095484 号

突发事件防范与自救

伊记 编著

出版发行	河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	三河市杨庄刚利装订厂
经 销	新华书店
开 本	710×1000 1/16
印 张	13
字 数	160 千字
版 次	2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
定 价	25.80 元



前言

Foreword



突发事件，是指突然发生，造成或者可能造成严重社会危害，需要采取应急处置措施予以应对的自然灾害、事故灾难、公共卫生事件和社会安全事件。在现代条件下，突发事件往往会危害社会、危及公共安全，成为突发公共事件，造成公共危机。

自然灾害、事故灾难、社会安全事件……无论哪一种灾害的发生，对于国家和人民来说，都是一种灾难。如何防范灾难事故的发生、如何在灾难发生后采取及时有效的措施予以控制和救助，不仅是政府应急管理要解决的问题，也是每一个有责任的中国人应该关注和了解的，更是青少年需要关注和学习的事情。

为此，我们编写此书献给青少年，增强他们的安全防范意识。本书注重系统性与实用性相结合，科学性与趣味性相结合，在一定程度上弥补了目前社会上对学生突发性危机教育的不足。该书包括自然灾害、事故灾难、社会安全事件等，并对各类型的突发事件防护与救助知识进行了系统而生动的阐述，内容涵盖面广，通俗易懂，趣味横生，文字表达贴近公众生活，符合学生跳跃性的思维

特征和阅读习惯，具有鲜明的时代感和针对性。该书旨在引导广大学生加强突发事件防护救助的意识与能力，倡导积极健康科学的生活方式，顺应了当前形势发展的需要。

已经发生的灾难、造成的损失，也许我们无法挽回；将要发生的灾难，也许我们尚不能预见。但是，从已有的经历中吸取经验教训，是我们能够做到的。通过这些事件的鲜活再现，通过血和泪的教训以及可歌可泣的英雄事迹，让我们在学习中不断进步。



Foreword

前言





目 录

地震来临时的防范与自救

什么是地震	2
震级和烈度	3
地震前有哪些先兆	6
地震对人体的伤害	8
地震现场的特点	10
如何做好地震防范工作	12
地震前的防范与措施	14
地震来临时的自救与互救	15
震后自救与互救	18
不幸被埋怎么办	21

沙尘暴来临时的防范与自救

什么是沙尘暴	24
沙尘暴的形成	26
沙尘天气的分类	27
沙尘暴的危害	28
沙尘暴的应急措施	30

海啸来临时的防范与自救

什么是海啸	32
海啸的危害有哪些	39
海啸发生前如何进行预防	40
发生海啸的时候怎样自救	42



目 录

滑坡、崩塌、泥石流来临时的防范与自救

什么是滑坡	44
滑坡有何征兆	45
遭遇山体滑坡时如何自救	46
什么是泥石流	47
预防泥石流的注意事项	48
身在山区如何远离泥石流	49
什么是崩塌	50
崩塌的类型有哪些	51
发生山崩时该怎样自救	52
滑坡与崩塌的关系	53
滑坡、崩塌与泥石流的关系	54

雪盲、雪崩、暴雪的防范与自救

什么是雪盲	56
雪盲的症状与处理	57
什么是雪崩	58
雪崩的类型	59
雪崩的预防与自救	61
暴雪预警信号	62
遭遇暴雪怎么办	64
什么是暴风雪	66
国外应对暴风雪的妙法	67
暴风雪降临时的自救技能	68



目 录

火山喷发时的防范与自救

什么是火山喷发	70
火山喷发的类型有哪些	71
火山喷发有哪几个阶段	73
中国的火山喷发记录	76
火山喷发的危害及逃生	77

遭遇台风时的防范与自救

什么是台风	80
台风有几种称呼	81
台风利弊	82
台风的监测和预报	83
台风的灾害破坏	84
台风来临的征兆	86
台风的应对措施	88

雷电来临时的防范与自救

什么是雷电	92
雷电发生的频率与特性	93
无法预测的雷击灾害	94
雷电伤人的四种方式	96
常见诱发雷电物体	98
遭遇雷电天气如何自我保护	99
雷击伤	101



目录

水灾来临时的防范与自救

什么是洪水	104
暴雨类型划分	105
我国的暴雨洪水有哪些特点	106
洪水暴发时如何做好防备	108
水灾的伤害	110
水灾的现场救援	111
遇到山洪时如何迅速脱险	113
水灾后常见疾病	114
水灾后传染病的防治措施	115

其他气象灾害的防范与自救

大雾	118
凝冻	120
寒潮	121

交通事故的防范与自救

交通事故的成因	124
交通事故的预防与特点	126
交通救援的基本步骤与原则	130
交通事故应急救援行动要求	133
交通现场急救方法	134



目录

火灾的防范与自救

火灾的成因及预防	138
火灾的原生伤害和次生伤害	139
火灾的现场特点	141
造成火灾及其伤害的原因	142
火灾的自救与互救	144
烧伤伤情判断	146
高楼着火时该如何逃生	148
发现楼梯被火封锁后该怎么办	150
楼内房间被火围困时怎么办	151
公共、娱乐场所着火后该如何逃生	152
列车、巴士着火后逃生方案	153
山林火灾逃生方案	154

溺水的防范与自救

溺水致死原因	156
急救预案	157
心肺复苏法	159
遇到溺水怎么办	162

常见急性中毒的自救互救

煤气中毒急救预案	166
沼气中毒急救预案	168
杀鼠药中毒急救预案	169



目 录

常见食物中毒急救预案	171
误服清洁剂急救预案	173

日常生活中的突发事件

牙痛急救预案	176
鼻出血急救预案	178
呼吸道异物急救预案	180
食管异物急救预案	182
冻伤急救预案	183
鱼刺卡喉急救预案	184
晕车、晕船时的急救措施	185
呃逆时急救措施	186
遇到日用化学品中毒怎么办	187
抽搐如何处理	190
被狗咬伤如何处理	192
被猫抓伤如何处理	193
中暑的急救	194
遭遇拥挤时的自救措施	197

地震来临时的 防范与自救





什么是地震

地震又称地动、地振动，是地壳快速释放能量过程中造成振动，期间产生地震波的一种自然现象。

全球板块构造运动地震是地球内部介质局部发生急剧的破裂，产生震波，从而在一定范围内引起地面振动的现象。地震就像海啸、龙卷风、冰冻灾害一样，是地球上经常发生的一种自然灾害。大地震动是地震最直观、最普遍的表现。





震级和烈度

震级是指地震的大小，是表征地震强弱的量度，是以地震仪测定的每次地震活动释放的能量多少来确定的。震级通常用字母 M 表示。我国目前使用的震级标准，是国际上通用的里氏分级表，共分 9 个等级。震级每相差 1.0 级，能量相差大约 30 倍；每相差 2.0 级，能量相差约 900 多倍。比如说，一个 6 级地震释放的能量相当于美国投掷在日本广岛的原子弹所具有的能量。一个 7 级地震相当于 32 个 6 级地震，或相当于 1000 个 5 级地震。

通常地震按震级大小划分为以下几类：

弱震震级小于 3 级。有感地震震级等于或大于 3 级、小于或等于 4.5 级。中强震震级大于 4.5 级、小于 6 级。强震震级等于或大于 6 级。其中震级大于等于 8 级的又称为巨大地震。

一般地震在不同的地方造成的伤害程度也不同。

为了衡量地震的破坏程度，科学家又“制作”了另一把“尺子”——地震烈度。在中国地震烈度表上，对人的感觉、一般房屋震害程度和其他现象作了描述，可以作为确定烈度的基本依据。影响烈度的因素有震级、震源深度、距震源的远近、地面状况和地层构造等。

一般情况下仅就烈度和震源、震级间的关系来说，震级越大震源越浅、烈度也越大。一次地震发生后，震中区的破坏最重，烈度最高，这个烈度称为震中烈度。从震中向四周扩展，地震烈度逐渐减小。所以，一次地震只有一个震级，但它所造成的破坏，在不同的地区是不同的。也就是说，一次地震，可以划分出好几个烈度不同的地区。这与一颗炸弹爆后，近处与远处破坏程度不同的道理一样。炸弹的炸药量，好比是震级；炸弹对不同地点的破



坏程度，好比是烈度。

例如，1990年2月10日，常熟—太仓发生了5.1级地震，有人说在苏州是4级，在无锡是3级，这是错误的。无论在何处，只能说常熟—太仓发生了5.1级地震，但这次地震，在太仓的沙溪镇地震烈度是6度，在苏州地震烈度是4度，在无锡地震烈度是3度。

在世界各国使用的有几种不同的烈度表。西方国家比较通行的是改进的麦加利烈度表，简称M.M.烈度表，共分12个烈度等级。日本将无感定为0度，有感则分为I至Ⅶ度，共8个等级。前苏联和中国均按12个烈度等级划分烈度表。中国1980年重新编订了地震烈度表。

中国地震烈度表

1度：无感——仅仪器能记录到；

2度：微有感——一个特别敏感的人在完全静止中有感；

3度：少有感——室内少数人在静止中有感，悬挂物轻微摆动；

4度：多有感——室内大多数人，室外少数人有感，悬挂物摆动，不稳器皿作响；

5度：惊醒——室外大多数人有感，门窗作响，家畜不宁，墙壁表面出现裂纹；

6度：惊慌——人站立不稳，家畜外逃，器皿翻落，简陋棚舍损坏，陡坎滑坡；





7度：房屋损坏——房屋轻微损坏，牌坊、烟囱损坏，地表出现裂缝及喷沙冒水；

8度：建筑物破坏——房屋多有损坏，少数路基塌方，地下管道破裂；

9度：建筑物普遍破坏——房屋大多数破坏，少数倾倒，牌坊、烟囱等崩塌，铁轨弯曲；

10度：建筑物普遍摧毁——房屋倾倒，道路毁坏，山石大量崩塌，水面大浪扑岸；

11度：毁灭——房屋大量倒塌，路基堤岸大段崩毁，地表产生很大变化；

12度：山川易景——一切建筑物普遍毁坏，地形剧烈变化，动植物遭毁灭。

例如，1976年唐山地震，震级为7.8级，震中烈度为11度。受唐山地震的影响，天津市地震烈度为8度，北京市烈度为6度，再远到石家庄、太原等就只有4~5度了。



地震前有哪些先兆

地震是世界上最严重的自然灾害之一。它往往在极短时间内给人以毁灭性的打击。近百年来，世界范围内因地震造成的死亡人数已达 260 万人左右，占各种自然灾害死亡人数的 58%，因地震而受伤的人数是死亡人数的 3 倍。

人们把观察到的一些与地震发生有密切联系的震前异常现象称之为地震先兆。其特征如下。

(1) 地下水的变化：地震前，由于地下岩层受到挤压或拉伸，使地下水位上升或下降；或地壳深部气体和某些物质随水溢出，而使地下水冒泡、翻油花、发浑、变味等。

(2) 动物的异常反应：由于有些动物的感觉器官比人要灵敏得多，地震发生前，一些动物可出现异常反应，人们可据此来推测是否会发生地震。

