

新农村建设的百事通系列



防灾自救



《防灾自救百事通》编委会 编

电子科技大学出版社

新农村建设百事通系列

防灾自救百事通

《防灾自救百事通》编委会 编

电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

防灾自救百事通/《防灾自救百事通》编委会编
— 成都: 电子科技大学出版社, 2011.2

(新农村建设百事通系列)

ISBN 978-7-5647-0768-2

I. ①防… II. ①防… III. ①防灾—基本知识②自救
互救—基本知识 IV. ①X4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第024914号

新农村建设百事通系列

防灾自救百事通

《防灾自救百事通》编委会 编

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 张 琴

责任编辑: 吴艳玲

主 页: www.uestp.com.cn

电子邮箱: uestp@uestp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 四川嘉华印业有限公司

成品尺寸: 140mm×203mm 印 张 8 字 数 210千字

版 次: 2011年2月第一版

印 次: 2011年2月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0768-2

定 价: 16.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 邮购本书请与本社发行部联系。电话: (028) 83202323, 83256027。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前言

“人最宝贵的东西是生命，生命对于每个人只有一次”。对生命的尊重和珍视是人类社会永远不变的追求。

中国是世界上自然灾害最严重的国家之一，有一半以上的人口分布在自然灾害的严重地区。每年由于气象、海洋、洪涝、地震、地质等灾害造成直接经济损失巨大，因灾害死亡人数近万。自然灾害不仅威胁这一些地区人民的生命安全，灾害还使这些地区的经济发展滞后，灾害成为这些地区长期难以摆脱贫困的重要因素。

恩格斯说过，“一个聪明的民族，从灾难和错误中学到的东西比平时多得多”。因此，全面普及防灾自救知识、建立综合防治体系、提高全民的抗灾避险能力，尤其是提高广大农民的抗灾避险能力，不仅是防灾减灾的关键，更是推动经济社会可持续发展的关键。大力开展防灾自救宣传、教育培训、科技推广，对建立群防群治的防灾自救体系具有不可替代的作用。本书系统、生动、科学地讲解了自然灾害、事故灾难、社会安全事件、人身意外、公共卫生事件等发生时的各种危险和应急措施，图文并茂地介绍了各种防灾常识和自救技能，简练易学，实用性强。

编 者

2011年1月

自然灾害概述

灾害的概述

灾害链

原生灾害、次生灾害和衍生灾害

自然灾害的分类

灾害现场紧急救护

统一指挥、立体救护、快速反应

救护原则

救护的基本步骤

现场救护的注意事项

灾害现场紧急救护

常用的报警急救电话

拨打报警电话须知

电话报警注意问题

拨打110报警电话要说清的内容

拨打119报警电话要说清的内容

拨打120报警电话要说清的内容

拨打122报警电话要说清的内容

急救互救

判断危重伤情

胸外心脏按摩

人工呼吸

皮肤消毒

出血种类

止血方法

包扎方法

怎样识别药品有效期和失效期

防灾自救——地震

地震简介

地震发生前的征兆

我国十大地震带分布

在家里如何避震

如果室内没有可藏身的家具怎么办

地震期间如何防止火灾发生

震后发生火灾如何逃生

震后发生毒气扩散时如何逃生

震后发生燃气泄漏怎样逃生

怎样减少被倒塌物埋压的危险

地震时被重物压住身体怎么办

埋在废墟中怎样减轻烟尘侵害

地震时被废墟埋压怎么办

地震时被埋在废墟中如何求救

埋在废墟中如何应对余震

埋在废墟中如何维持生命

在地震重要重点保护身体哪些部位

正确的避震姿势有哪些
自行脱险后应该怎么办
在学校如何避震
商场、影剧院等公共场所的避震
在车上遇到地震怎么办
户外避震的注意事项
在野外怎样避震
地震时引发海啸应如何应对
地震时落入水中怎么办
在办公室中怎样避震
公共场所人群混乱如何做好自我防护
在井下工作时发生地震怎么办
工人在车间工作时发生地震怎么办
乘火车时发生地震怎么办
在行驶的公共汽车中发生地震怎么办
骑自行车时怎样避震
驾车时发生地震怎么办
怎样寻找废墟下的幸存者
如何正确扒挖被埋者
怎样防止被埋压者窒息
怎样救护长时间被埋压的幸存者
如何救护骨折、脑震荡等外伤急症的获救者
地震后不幸被废墟埋压时怎么办
震后如何营救埋压人员
平时的防震应急准备工作
地震并发症——气性坏疽的防治

防灾自救——滑坡与泥石流

滑坡来临之前山坡有哪些变化

滑坡到来前周围事物有哪些变化

滑坡最易发生在什么期间

外出旅游如何避免遭遇滑坡

野营时如何避免遭遇滑坡

驱车从发生滑坡地区经过时应怎么办

发生滑坡后我们应该怎样做

滑坡发生时正在滑坡的山体上怎么办

如何选择临时避灾场地

如何选择撤离路线

滑坡来临前，如何提前做好必要的物资准备

抢救被滑坡掩埋的人和物时应注意什么

什么样的山体易产生滑坡

滑坡灾害多发区的建房有什么要求

滑坡地区如何正确开挖坡脚和堆放土石

滑坡地区如何管理排水和引水沟渠

滑坡灾害的应急措施有哪些

哪些人类活动可能造成滑坡灾害

造成城市发生滑坡的原因是什么

防治滑坡的工程措施有哪些

怎样抑制滑坡发展

如何判断该地区是否发生过滑坡

泥石流的定义

泥石流的预兆

我国泥石流主要分布在哪些区域

泥石流灾害的形式

泥石流的爆发形式有哪些

遇见泥石流时怎么避险

泥石流易发生在哪些季节

对地震引起的泥石流如何采取应急措施

诱发泥石流的危害有哪些

哪些人类工程活动能诱发泥石流

防止泥石流的工程措施有哪些

泥石流多发区的地形特点

泥石流来临时的逃生办法

在野外时如何避免遭遇泥石流

防灾自救——洪涝灾害

洪涝灾害的特点

洪涝灾害的形成条件

洪涝灾害的类型

洪涝灾害的防治

洪水来临时，临时救生的物品有哪些

洪水将要来临时，应当采取哪些安全措施

洪水将要来临时，应做哪些物资准备

易受水灾侵害地区居民的日常防范措施

洪水来临之前贵重物品的保存方法

如何自制漂浮筏逃生

洪水袭来时，来不及转移怎么办

万一落水怎么办

在水中遇到风浪怎么办

在洪水中徒身漂流怎么办

在水中体力不支的时候如何应对
 暴雨袭来时，在野外怎么办
 被洪水困在建筑物上怎么办
 在倾斜的房顶上如何避免滑入水中
 洪水来临时被困在孤岛上怎么办
 洪水来临时，城市中哪些地方是危险地带
 洪水来临时，农村中哪些地方是危险地带
 公交车被困水中如何逃生
 驾车时遇到洪水怎么办
 下大暴雨时采取的防洪措施
 暴雨时为什么不要在马路两侧行走
 暴雨中身处野外怎么办
 如何正确救助被溺者
 落水者如何配合救助者
 在水中抽筋怎么办
 水灾以后要注意饮水卫生
 被水淹的井水如何消毒
 水灾时要注意哪些饮食卫生
 水灾时做好卫生防疫工作
 管理好临时住所的粪便和垃圾
 雷电交加时需要做好哪些防雷击措施
 在户外如何躲避雷击
 躲避雷击的正确姿势
 游泳时遇到雷雨怎么办
 有人遭雷击时正确的救助方法

台风的成因
台风的主要发源地
台风的危害
台风的监测与预报
台风预防常识
台风避险三阶段提示
台风来临时应做哪些准备
台风来临时，在街道行走应注意什么
台风中不慎被卷入海里怎么办
困在海崖之间，怎么进行水中转移
被风暴潮困在崖洞里应怎样逃生
风暴潮时被困在礁石、堤坝上怎么办
航海船只在台风来临时如何避险
航船处在台风中心怎么办
什么是龙卷风
龙卷风的成因
龙卷风的危害
龙卷风的防范措施与避险
怎样减少龙卷风的侵害
躲避龙卷风的最佳处在哪里
在公共场所如何躲避龙卷风的突袭
在家中如何躲避龙卷风
在户外如何躲避龙卷风
驾车时如何躲避龙卷风
飓风来临时应该怎么办
风灾中身处拥挤混乱的人群中该如何逃生

大风时遇到船难如何逃生

风暴潮来临时应该怎么办

风暴来临前该如何加固门窗

大风揭瓦怎么办

大风中门窗受损怎么办

在风中行车怎样保证安全

风暴中遭遇雷电怎么办

风灾中发现电力设备受损怎么办

沙尘暴的形成原因有哪些

在家中如何防治沙尘暴侵害

沙尘暴来临时外出应作哪些防护

在农村遭遇沙尘暴天气应采取哪些措施

在野外如何躲避沙尘暴

沙尘天气里司机应做好哪些应急措施

沙尘暴中如何开车

防灾自救——冰雹、雪灾、寒潮、低温冷冻

什么是冰雹

冰雹的危害

冰雹的预测与防治

冰雹预防常识

城市居民如何应对雪灾带来的危害

在平房居住的居民遇到大雪怎么办

山林中落入雪坑怎么办

野外遭遇风雪如何御寒

在野外如何搭建避寒场所

在野外遇到风雪如何求救与自救

登山时遭遇到风雪怎么办
风雪中的冻伤应如何处理
城市道路交通应如何应对雪灾
风雪中如何保证输电线路安全
大棚种植应如何防止风雪灾害
汽车行驶中遇到风雪怎么办
外出旅游遇到风雪如何应对
风雪中如何保暖
风雪中如何防止脱水
风雪中如何避免雪盲
农场、牧场如何应对雪灾
怎样降低雪灾对牲畜的危害
什么是雪崩
雪崩的成因
雪崩的危害
雪崩的科学研究与预防
雪崩的急救措施与避险
被雪掩埋怎么办
如何在冰雪地行走
低温时如何保护用水设备的安全
在河湖面上滑冰时应注意什么
掉进冰窟窿怎么办
在结冰处行走应注意什么
汽车行驶在结冰路上应注意什么
冰上摔伤时如何自我救护
什么是寒潮，它有哪些危害

寒潮预警信号的级别

南方遇到寒潮怎么办

接到寒潮预报后，市民应做好哪些准备

城市居民应如何应对寒潮

寒潮来临前如何保护农作物

怎样减轻寒潮对蔬菜果茶的危害

畜禽躲避寒潮的防护措施有哪些

儿童在寒潮来临时如何避免被冻伤冻病

暴风雪对海上航行有何影响，怎样做才安全

寒潮过程中如何避免发生交通事故

室外作业人员怎样躲避寒潮

寒潮来临如何避免其他意外发生

寒潮中取暖要注意哪些问题

防灾自救——火灾

常用的基本灭火方法

灭火器的使用

轻微火情如何应对

火场逃生注意事项

火场逃生器材

火场自救七法

火场里怎么救人

腐蚀物品灼伤的急救

烧伤、烫伤的急救

火场休克的急救

家庭火灾的特点

家庭火灾的预防

家庭常见着火处理
 停电后如何避免火灾
 烟花火灾的预防
 使用蚊香的注意事项
 冬季取暖如何防火
 单元式住宅着火时的逃生方法
 高楼失火时怎么逃生
 学生宿舍的火灾预防
 教室、餐厅、图书馆等场所的火灾预防
 校园树林、草坪防火
 校园火灾的应急处理
 公共场所火灾的预防
 商场发生火灾时怎么办
 公共娱乐场所发生火灾时怎么办
 地下建筑火灾的预防
 医院发生火灾时怎么办
 怎么进火场救人
 入住宾馆时应注意的事项
 宾馆火灾时如何逃生
 高层酒店发生火灾如何逃生
 困在电梯里时如何自救
 飞机、客船火灾的预防
 飞机失火时怎么办
 客船在航行过程中失火怎么办
 公共汽车火灾的扑救及逃生
 汽车火灾的预防

列车失火怎么办

地铁火灾怎么办

车辆加油时，油料溢出油箱怎么办

山林起火的原因

发生山林火灾时怎么逃生

防灾自救——安全用电

安全用电常识

怎样使用电线、插座、开关、保险丝

如何选购安全可靠的电源插座

安全用电“十不准”

日常用电应注意的事项

居民电器防火注意事项

家用电器为什么要有接地线

使用微波炉的注意事项

使用空调的注意事项

使用吹风机的注意事项

使用电视机的注意事项

使用电冰箱的注意事项

使用热水器的注意事项

使用饮水机的注意事项

使用电熨斗的注意事项

使用电热毯的注意事项

漏电开关乱跳怎么办

容易诱发家电着火的几种情况

如何营造正确的家电环境

电线落地，不能跑步离开

触电的方式有哪些

容易发生触电事故的情况

触电的症状

触电后的急救措施

触电以后影响伤亡的因素

防灾自救——交通安全

交通标志及其含义

步行的注意事项

安全骑车要注意的事项

乘坐汽车、电车等交通工具的注意事项

不慎掉下地铁站台怎么办

地铁停电撤离秘籍

地铁停电时的八项注意

乘坐火车的注意事项

乘坐飞机的安全知识

乘船安全须知

船上遇险怎样逃生

安全驾车基本注意事项

出车前的检查很重要

雨天行车注意事项

雪天行车注意事项

雾天行车注意事项

超车时的注意事项

倒车的学问

防追尾的有效措施

高速公路意外停车的处理