



吉林省全民阅读活动民生读本



安全防护 百事典

吉林省全民阅读活动民生读本编撰委员会◎主编

急救专家系统指导科学防护
详细介绍日常突发灾害的防护与急救
让您在遇到问题时轻松应对



吉林科学技术出版社

安全防护 百事典

民生读本编撰委员会◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

安全防护百事典 / 民生读本编撰委员会主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5384-9897-4

I. ①安… II. ①吉… III. ①家庭安全—普及读物
IV. ①X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 230273 号

安全防护百事典

主 编 民生读本编撰委员会
出 版 人 李 梁
责任编辑 万田继 隋云平 刘宏伟 端金香
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 雅硕图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 240千字
印 张 13.5
印 数 1—10 000册
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷

.....
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司
.....

书 号 ISBN 978-7-5384-9897-4
定 价 27.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

民生读本编撰委员会

主 任：许云鹏

副主任：董维仁 姚玉和

委 员：张晶昱 徐 潜 王 新 李 梁 赵国强 刘 刚
孙建军 陈 琛 孙洪军 郑晓辉 韩明雄 安国峰
孙 昶 齐 郁 林海威 周海英 吴文阁

前言

莎士比亚曾说过：“书籍是全世界的营养品。”是的，对有着悠久诗书传统的当代中国来说，多读书、读好书更是十分重要而迫切的事。因此，集各方之力，普及科学文化知识、提升民族文化素质，已成为关系国计民生的重要举措。

本系列图书本着普及、拓展、提升的原则，从科学、实用、易用的角度切入，以大众生活为基本点，集合了一些具有较强思想性、知识性、实用性、可读性的生活知识，内容包括许多生活中必备常识，以安全、健康、生活、兴趣四个方面为主线，走入生活、融入生活。本系列书不但内容丰富多彩，让您耳目一新，而且给您身临其境的切身体会。关注日常保健、注意出入安全，是您保持身体健康的基础；改变生活细节、丰富业余生活，是您提高生活质量的根本。本系列书还旨在做到“有典可依，百事齐全”，百事皆可查，翻翻书，解决方案尽在其中。

本系列书以丰富人民群众的精神文化生活，传承历史文化、弘扬社会主义先进文化，推动经济持续、健康地发展，促进社会和谐进步为核心目标，也能够其他诸多方面起到重要的引领作用。让我们共同阅读，在阅读中陶冶情操、丰富知识、掌握技能。

民生读本编撰委员会

2015年9月

目录 MULU

第一部分

第一章

安全生活

城市救助的含义和原则·····	10
可以申请城市救助对象·····	11
遇到困难可得到救助站的救助·····	11
乘坐公交车注意事项·····	12
乘坐地铁注意事项·····	12
乘坐出租车注意事项·····	13
黑车不能坐·····	14
酒后驾车很危险·····	15
开车出事故的解决办法·····	16
城市里开货车的注意事项·····	17
交通安全标志的种类·····	18
过马路要注意的安全事项·····	18
通过铁路道口注意安全·····	19
安全购物的注意事项·····	20
正确识别防伪商标·····	20
网购也需要防骗·····	21
网购索赔及退货须知·····	22
打紧急求救电话注意事项·····	23
日常生活中常见的骗局·····	24

巧妙地对付骗子行骗的“三张牌”	25
警惕短消息诈骗·····	26
常见网络诈骗的形式·····	28
避免网上诈骗·····	30

第二章

健康生活

食物中毒后催吐应注意的事项·····	31
食物中毒后自行解毒的方法·····	31
食物中毒后送医院治疗应注意的事项 ·····	32
酒精中毒后解酒的方法·····	32
轻度烧伤可采取的措施·····	33
重度烧伤可采取的措施·····	33
爆炸事故发生后的自救互救·····	34
踩踏事故发生后对伤者的急救措施	35
煤矿发生瓦斯爆炸事故后的急救方法 ·····	35
高处坠落后对伤者的急救方法·····	36
坍塌事故发生后对伤者的急救措施	37
发生断肢事故后正确取下断肢、止血 ·····	37
发生断肢事故后未断离伤残肢体的固 定方法·····	38
冒顶事故紧急处理方法和自救方法	39
瓦斯积聚和引燃的预防·····	40
高处坠落事故的预防·····	41
煤气中毒的预防·····	41

化学品事故发生后及时撤离现场···	42	现场自制救生衣·····	61
易燃气体运输时应注意的事项·····	42	水上遇难时正确使用信号工具·····	62
不燃气体运输时应注意的事项·····	43	地震时家中人员的防护措施·····	62
有毒气体运输时应注意的事项·····	43	地震时的逃生方法·····	63
压缩气体和液化气体的安全运输···	43	地震时车间工人的应急避险措施···	64
钢瓶安全运输的注意事项·····	44	地震时井下作业工人的避险方法···	64
触电事故的预防·····	45	地震时在公共场所逃离应注意事项	64
着火时应避免被烟熏·····	46	地震发生时乘客的应急措施·····	65
家庭失火应根据火势自行扑救·····	46	地震发生后等待救援时延长生存时间	65
身上衣服着火可采取的措施·····	47	应注意事项·····	65
楼梯着火楼上的人的逃生方法·····	47	地震发生后互救的原则·····	66
家里防盗应注意的事项·····	48	洪水到来时的自救措施·····	67
在门外发现贼已进屋可采取的措施	48	溺水时的自救方法·····	68
应掌握的交通安全常识·····	49	对溺水者急救措施·····	68
通过铁路道口时避免事故发生·····	50	雪灾中御寒的穿衣策略·····	69
发生交通事故后的自救原则·····	51	雪灾中防冻伤·····	69
火车出轨后乘客的自救·····	52	雷击的预防措施·····	70
车辆遇险的处理原则·····	53	被雷击时的自救措施·····	71
车辆坠河时乘客的自救·····	54	及时抢救被雷击伤的人·····	71
高速公路上发生交通事故的应急措施	55	远离毒品·····	71
·····	55		
乘地铁遇意外事故的应急要点·····	55		
地铁里发生毒气泄漏的应急措施···	56		
地铁里发现危险物品的应急措施···	56		
地铁候车不慎掉下站台的应急措施	57		
地铁列车突然停电的疏散·····	57		
飞机遇险时应采取的应急措施·····	58		
飞机在水上迫降时正确利用救生衣	59		
飞机在水上迫降撤离时应注意事项	59		
乘船应注意的安全事项·····	60		
翻船后的自救方法·····	60		

第二部分

第一章

家庭救护准备篇

第一节 急救程序·····	74
一、评估病情·····	74

二、采取措施·····	75
三、应该备用的急救物品·····	77
第二节 观察病情·····	78
一、体温的观测·····	78
二、呼吸的观测·····	80
三、脉搏的观测·····	82
四、血压的观测·····	83
五、意识的观测·····	85
六、瞳孔的观测·····	86
第三节 急救必练：心肺复苏术·····	87
一、心肺复苏术适应症·····	87
二、体位·····	89
三、开放气道：救命第一步·····	90
四、有效的人工呼吸法使伤者恢复呼吸·····	91
五、简便易行的心脏按压（又称胸外按压）·····	93
六、单人心肺复苏·····	95
七、双人心肺复苏·····	96
八、儿童心肺复苏术·····	96
九、婴幼儿心肺复苏术·····	97
十、急救有效或无效的指征·····	99
十一、急救时可以用那些穴位·····	100
第四节 四大急救技术：止血、包扎、固定、搬运学与练·····	101
一、止血学练·····	101
二、包扎学练·····	105
三、固定学练·····	107
四、搬运学练·····	109

第五节 其他常用护理操作技术·····	112
一、消毒·····	112
二、隔离·····	115
三、冷敷·····	117
四、热敷·····	119
五、蒸汽吸入疗法·····	121
六、吸氧·····	122
七、点耳药方法·····	125
八、点眼药方法·····	126
九、点鼻药方法·····	127
十、尿标本的留取·····	128
十一、大便标本的留取·····	128
十二、痰标本的留取·····	129

第二章

意外伤害的急救

第一节 意外创伤的急救与防护要点·····	130
一、火灾烧伤后的现场急救·····	130
二、咽部烫灼伤·····	135
三、烧炸伤·····	135
四、化学烧伤·····	136
五、电烧伤·····	142
六、冻伤·····	145
七、头部受暴力打击·····	150
八、头部受伤的急救处理·····	150
九、头皮血肿怎样急救·····	152

十、面部淤血如何应急处理·····	154
十一、眼部外伤如何急救·····	154
十二、耳膜外伤·····	157
十三、鼻外伤·····	159
十四、骨刺卡喉·····	160
十五、食管异物·····	161
十六、鱼钩刺伤的处理·····	163
十七、颈部损伤·····	163
十八、下背部损伤·····	164
十九、脊柱、脊髓损伤·····	165
二十、腹部外伤·····	168
二十一、脱臼急救·····	169
二十二、扎刺的处理·····	170
二十三、跟腱断裂·····	170
二十四、什么叫扭伤?扭伤有什么表现·····	172
二十五、脚踝扭伤·····	174
二十六、游泳时抽筋·····	175
二十七、溺水·····	177
二十八、交通事故急救要点·····	179
第二节 家庭意外事故的逃生方法·····	180
一、火灾现场逃生·····	180
二、地震逃生·····	185
三、雷击时的避难措施·····	187
四、水灾的急救·····	188
五、触电·····	190
六、地窖窒息·····	191

七、油锅起火·····	192
八、台风来临的准备·····	193
第三节 动物咬伤的急救···	194
一、猫咬伤·····	194
二、狗咬伤·····	195
三、毒蛇咬伤·····	198
四、蚂蟥咬伤·····	201
五、蝎子咬伤·····	202
六、毛虫蜇伤·····	203
七、蜈蚣咬伤·····	204

第三章

户外急救

一、户外救护的原则·····	205
二、沉船后的自救·····	207
三、掉进冰窟窿·····	208
四、泥石流·····	209
五、山体滑坡·····	210
六、野外迷路·····	210
七、沙尘暴·····	212
八、严寒·····	212
九、发生拥挤怎么办·····	213

第一部分



第一章

安全生活

城市救助的含义和原则

城市社会救助，是指国家对由于各种原因而陷入生存困境的城市公民，给予财物接济和生活扶助，以保障其最低生活标准的制度。它在历史上主要表现为临时救灾济贫活动，直到现代才成为一种经常性的社会保障事业。社会救助作为社会保障体系的一个组成部分，具有不同于社会保险、社会救济的社会保障目标。

进入城市以后，由于各种原因无法找到工作、基本居住条件无法得到保证的时候，可以到当地救助部门申请救助。

城市救助的原则：

实施救助时体现自愿原则，政府会尽全力帮助其渡过难关。如果不愿意接受救助，政府也不会强迫。如果受助人员自愿放弃救助，救助站不得限制。

至于没有向救助站求助的流浪人员，公安机关和其他有关行政机关的工作人员在执行公务时，应当告知其向救助站求助；对其中的残疾人、未成年人、老年人和行动不便的人，要引导、护送到救助站。

在救助的时候，涉及民政、财政、公安及卫生等部门，各部门须保障职责的落实。比如救助站将站内患传染病或者为疑似传染病的病人送到当地具有传染病收治条件的医疗机构治疗，要采取必要的消毒隔离措施；提供符合食品卫生要求的食物；提供符合基本条件的住处；帮助与其亲属或者所在单位联系；运输单位对救助站发给的乘车凭证验证后要准予受助人搭乘相应的公共交通工具。

可以申请城市救助对象

进城务工人员如果钱花光了或者遭遇可恶的扒手偷光了钱，还没有找到工作，身边又没有亲戚、朋友和老乡，走投无路，可以找当地的救助站。找救助站的方法：可以找警察、城管人员或打110巡警电话，说明自己的姓名、身份，说明自己遇到的困难。救助站只救助那些在当地没有生活来源、没有亲戚投靠、没有工作而在城市流浪乞讨度日的人员。救助站只是救急的场所，并不提供工作机会，所以不能解决根本问题。

个人或者家庭有下列情形之一，可以申请社会救助：

1. 个人无劳动能力，无生活来源，且无法定扶养义务人或者法定扶养义务人无扶养能力的。
2. 个人或者家庭成员虽有收入，但人均收入低于最低生活保障标准的。家庭成员，是指具有法定赡养、扶养和抚养关系并共同生活的人员。
3. 个人或者家庭户主及其配偶在享受失业保险待遇期间，或者在享受失业保险待遇期间无正当理由拒绝劳动部门介绍的就业机会而被依法停止享受失业保险待遇的，不能申请社会救助。

遇到困难可得到救助站的救助

救助站根据受助人员的需要提供的救助内容包括：

1. 提供符合食品卫生要求的食物。
2. 提供符合基本条件的住处。
3. 对在站内突发急病的，及时送医院救治。

4. 帮助与其亲属或者所在单位联系。
5. 对没有交通费返回其住所地或者所在单位的，提供乘车凭证。

乘坐公交车注意事项

在城市里赶路，大多数人都会选择乘坐公交车。需要注意以下问题：

1. 上车前准备好零钱。
2. 选好乘车路线。乘车前应对照地图或通过问路，弄明白自己所在地和目的地的地名、乘车路线。
3. 看好车型。城市中公交车一般分为普通车、空调车及双层车等；售票方式有售票员现场售票、自动投币“不找钱”和“交通一卡通”三种；收费有按里程收费和统一固定收费。通常车型不同票价也不一样。因此，上车前应看好车的类型及票价。
4. 乘坐公交车，要排队候车，按先后顺序上车，不要拥挤。上下车时要等车停稳以后，先下后上，不要争抢。
5. 不要将汽油、爆竹等易燃易爆的危险品带入车内。
6. 要坐稳扶好，没有座位时，握紧扶手，以免紧急刹车时摔倒受伤。
7. 在公交车上，保管好自己的财物，
8. 防止坐过站。在公交车上，一般有车内广播和售票员口头报站两种方式，要仔细听好，别坐过站。

乘坐地铁注意事项

1. 找到地铁站。先是到安检的地方，不管大包小包都要安检。

2.到售票窗口排队买票。一是到售票处买票；二是到自动售票机买票，这个不用排队，但是要准备好硬币，然后按售票机上的提示一步步操作。

3.以上过程如果搞不清楚，就找人帮忙，一般自动售票机旁边都会有1-2个工作人员协助操作。

4.找到闸机刷卡。闸机开始是处于封闭状态，并且上面的指示是“绿色箭头”（如果是“红色叉子”就不能走这条通道），然后把票放到刷卡的位置刷一下，闸机打开后，就可以进去了。每次刷卡只能进一个人。不要抢！不要着急！

5.进站后就可以找到自己的乘车方向坐车了。站台和车厢里面都有地铁的线路图和报站，仔细听，仔细看就行。

6.下车出站后看指示牌哪里是出口，然后跟着人流出去。出站仍然需要刷卡才能出去。

乘坐出租车注意事项

1.在城市乘坐出租车前应注意：

（1）如果要赶时间，或者去一个陌生的地方，必要时可以乘出租车。

（2）在司机交接班和交通高峰时，应注意车前牌子是否符合你的路线，不符合请勿招手。

（3）在火车站打车如果路程比较近，你可以走出车站区域方便打车。

（4）的士来到跟前，要看好车有无“出租”标识，查看属于哪家公司。近年来，有些报废的出租车通过不法途径，流入市场，它们的颜色和出租车一模一样，但是车顶没有“出租”标示，为“黑的

士”。

(5) 不要乘坐黑的士，以免被“宰价”。

(6) 如果你携带较多行李，应把行李放在一边，不要拎在手里以免打不到车。

(7) 乘车前要先了解到达目的地的路线，因为上车后司机会问你怎么走，你要心中有数。在选择行车路线上应遵循宁愿绕远路，也要走“车少好走的路”，这样可能更快地到达目的地。如目的地路况不好请下车步行。

2. 在出租车上应注意：

(1) 如果乘客带有小孩，请看好自己的小孩不要弄脏弄坏车上设施。

(2) 要文明乘车，不要携带宠物上车。

(3) 与司机交谈请使用文明用语。

(4) 请不要在出租车上吸烟。

(5) 不要向窗外吐痰丢垃圾。

(6) 乘坐出租汽车时应注意计价器的读数和安放在车厢隔离栏上驾驶员的上岗服务卡，要注意记清车号和上车时间。

(7) 如果司机开车太快，请用礼貌的语气提示，这点很重要，关系安全。

(8) 天气特别炎热时可以要求司机打开空调。

黑车不能坐

“黑车”是一种通俗的说法，其实就是指未经道路运输管理机构和工商行政管理机关许可并取得运营资格，擅自从事客运经营的机动车辆。

在市面上黑车有两种形式：一种是“赤裸裸”的黑车，车的颜色没有经过改装，车前窗简单挂有“出租”标志，车主常叫喊拉客——在城乡结合部，面包车最为常见。另外一种出租下线车，外表和正规的出租车一模一样，但没有“出租”标识、营运公司及公安交通管理部门颁发的营运牌照。

黑车的危害：

1. 黑车司机驾驶资格及驾驶技术无法保证，给乘客带来潜在威胁。
2. 某些黑车司机本身就是“江洋大盗”，等乘客上车后会在车内狭小的空间内与同伙抢劫乘客财物。
3. 黑车没有固定的收费标准，更容易欺骗乘客车费。
4. 乘坐“黑车”发生交通事故造成伤亡时，索赔难度很大——“黑车”本身很少投保，“黑车”车主赔偿能力有限，即使法院判令其予以赔偿，最终也很难顺利执行。

为了您和家人的安全，请选择正规营运的出租车。

酒后驾车很危险

酒精有麻痹神经的作用，酒后驾车有五大危害：

1. 触觉能力降低。饮酒后驾车，因酒精麻醉作用，人的手、脚触觉较平时降低，往往无法正常控制油门、刹车及方向盘。
2. 判断能力和操作能力降低。饮酒后，人对光、声刺激的反应时间延长，从而无法正确判断距离和速度。
3. 视觉障碍。饮酒后会使得视力暂时受损，视像不稳，辨色力下降，因此不能发现和正确领会交通信号、标志和标线。饮酒后视野还会大大减小，视像模糊，眼睛只盯着前方目标，对处于视野边缘的危

险隐患难以发现。

4. 心理变态。酒精刺激下，人有时会过高估计自己，对周围人劝告常不予理睬，往往做出力不从心的事。

5. 疲劳。饮酒后易困倦，表现为驾车行驶不规律、空间视觉差等。

为此，《中华人民共和国道路交通安全法》明确禁止酒驾：饮酒后驾驶机动车的，处暂扣一个月以上三个月以下机动车驾驶证，并处200元以上500元以下罚款；醉酒后驾驶机动车的，由公安机关交通管理部门约束至酒醒，处15日以下拘留和暂扣三个月以上六个月以下机动车驾驶证，并处500元以上2000元以下罚款。

在此提醒司机朋友：为了你我他的安全，“开车”不“喝酒”，“喝酒”不“开车”！

开车出事故的解决办法

近年来媒体曝光了不少交通肇事逃逸、二次碾压案件，肇事司机闯祸采取不负责任的做法是不可取的。他们既要受到道德的谴责，更要受到法律的严惩。那么遇到一些常见的交通事故怎样做才好呢？

1. 报警、报保险。

一旦发生交通事故，要立即停车，保护现场，抢救伤者和财产（必须移动时应当标明位置），拨打电话“119”或者“110”迅速报告公安机关或执勤民警，听候处理；过往车辆驾驶人员和行人也应以协助。急救伤员抢救完毕后，记得报保险，为以后保险理赔留下证据。

2. 保护好交通事故现场。

出了交通事故后，司机有责任主动保护现场，在民警没有到达现