

自然灾害自救与互救

李乡状 主编



天津科学技术出版社

自然灾害自救与互救

李乡状主编

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自然灾害自救与互救/李乡状主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2011. 7

(健康生活点点通)

ISBN 978 - 7 - 5308 - 6483 - 8

I. ①自… II. ①李… III. ①自然灾害—自救互救
IV. ①X43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 151077 号

责任编辑: 蔡小红

编辑助理: 冀云燕

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电 话: (022) 23332695 (编辑室) 23332393 (发行部)

网 址: [www. tjkjcs. com. cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

印 刷: 北京龙跃印务有限公司印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张 45 字数 850 千字

2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 165.00 元 (全十册)

前言

人生有许多梦想，而我的梦想之一就是为农民农村农业服务，这套农业丛书的出版，让我的这个梦想得以实现。我的童年是在农村度过的，换句话说，我拥有绿色的童年。正是那时的历练与陶冶，使我在此后的城市生活中做到了处变不惊，胜不骄，败不馁。多少年来，始终萦绕在我心头的是挥不去的浓浓乡情。我大学毕业去单位报到，领导看见我的名字二话没说就将我分到了农村救济科；我进入报界，主编同样不假思索地让我在乡村栏目任职；后又派我到《农村天地》杂志社工作 8 年。总之，我的工作离不开农村与农业，朋友也是农民居多。不谦虚地说，就是城里人不屑或者说是不会的农活我也会干几样，比如水稻育苗、葡萄嫁接等。身后有余忘缩手，眼前无路想回头。就在我为出版这套丛书四处搬兵、网罗人才时，得到《吉林日报》社农村部主任张力军，副主任石威，群工部主任孟繁杰，记者林启龙、王继富的积极响应与帮助。在此表示诚挚的谢意。俗话说，人多力量大，众人拾柴





火焰高。我的大学同学肖军在关键时刻，给我以鼎力支持，找来了任东波等几名农大的专家一同助我一臂之力。我的老领导、曾经在《农村科学实验》《农村未来》《农村畜牧兽医》杂志任主编、主任的周振和、吕维也加入了这个团队，使我的力量大增。从而保证了这套丛书的质量，在具有科学性、实用性的同时，技术上也有了一定的高新度。我希望这套丛书能为推动新农村建设尽微薄之力。当然由于时间仓促，难免有不足之处，敬请广大读者及朋友批评指正。

李乡状

2011年4月

目 录

第一章 雪灾的自救与互救	1
第一节 雪灾的危害	2
第二节 防治雪灾的措施	3
一、雪灾前	3
二、雪灾进行时	4
三、雪灾后	5
第三节 暴风雪脱险法	6
一、慎防道路结冰带来的危险	6
二、被暴风雪围困时应注意的事项	7
第四节 应对雪灾的急救小常识	8
一、“雪盲”症的急救方法	8
二、治疗野外冻伤的方法	8
三、骨折的处理办法	10
第五节 雪崩的危害	11
第六节 雪崩时的逃生方法	12
第二章 暴风雨的自救与互救	14
第一节 暴雨的危害及其防护措施	14





一、暴风雨的危害·····	14
二、暴风雨的防护措施·····	14
第二节 暴雨天保护孩子的措施·····	15
第三节 暴雨天安全行车小锦囊·····	17
第四节 应对暴风的方法·····	21
第五节 有效防雷的方法·····	22
一、室内防雷方法·····	22
二、室外防雷方法·····	24
第六节 被雷电击中后的自救方法·····	26
一、起火的急救措施·····	26
二、烧伤处理办法·····	27
三、晕死的急救办法·····	28
第三章 地震的自救与互救·····	30
第一节 防震必备品·····	30
第二节 不同场所遇震逃生的方法·····	33
一、学校遇震逃生指南·····	33
二、家庭遇震逃生指南·····	34
三、电梯遇震逃生指南·····	35
四、行驶车辆遇震逃生指南·····	36
五、车间工人遇震逃生指南·····	36
六、商店、地铁等处遇震逃生指南·····	36
七、影剧院、体育馆等处遇震逃生 指南·····	37
八、街上行人遇震逃生指南·····	37

九、户外遇震逃生指南·····	38
十、野外遇震逃生指南·····	38
第三节 弱势群体的遇震逃生指南·····	39
一、残疾人士遇震逃生方法·····	39
二、女性遇震逃生方法·····	40
第四节 余震中逃生策略·····	41
一、救助伤员·····	42
二、检查设施·····	42
三、其他需检查的地方·····	43
四、疏散您的家人·····	43
第五节 地震后的自救方法·····	44
一、调整心态，等待救援·····	44
二、见机行事·····	45
第六节 地震后互救策略·····	46
第四章 火灾的自救与互救·····	48
第一节 巧打报警电话·····	48
第二节 火灾逃生术·····	51
一、公共场所逃生知识·····	51
二、高层建筑火灾的逃生知识·····	53
三、厨房失火的灭火方法·····	55
四、棚户区火灾的逃生方法·····	56
五、地下建筑火灾的逃生方法·····	57
六、森林火灾逃生方法·····	59
七、教学楼中起火怎么办·····	60





第三节 车辆失火的救助方法·····	61
一、汽车失火的自救办法·····	61
二、列车失火的自救办法·····	62
第四节 几种突发情况的应对办法·····	63
一、惹火上身的解决办法·····	63
二、熟睡时发生火灾的处理办法·····	64
三、如何救治火场休克·····	65
第五节 火灾中应注意的“三不”准则·····	66
第六节 火灾中应坚持的“三要”原则·····	67
第七节 火灾中应实行的“三救”方法·····	69
第五章 泥石流的自救与互救·····	71
第一节 泥石流的危害·····	71
一、对居民点的危害·····	71
二、对公路、铁路的危害·····	71
三、对矿山的危害·····	72
四、对水利、水电工程的危害·····	72
第二节 泥石流带给人们的伤痛·····	72
一、应激阶段·····	73
二、灾后几周内·····	73
三、恢复和重建阶段·····	74
第三节 救助受伤人员的方法·····	75
一、外伤处理·····	75
二、内伤治疗·····	76
第四节 泥石流自救逃生术·····	77

一、泥石流发生后应注意的事项·····	77
二、泥石流逃生法·····	78
第六章 沙尘暴的自救与互救·····	82
第一节 沙尘暴小常识·····	82
一、沙尘天气·····	82
二、沙尘暴预警信号与安全提示·····	83
三、沙尘暴天气的避险策略·····	85
第二节 沙尘暴天气安全防护措施·····	86
第三节 沙尘暴天气安全生产措施·····	87
第四节 沙尘暴天气交通安全措施·····	89
第五节 沙尘迷眼的急救小常识·····	90
第七章 水灾的自救与互救·····	92
第一节 水灾概述·····	92
第二节 防灾的方法和策略·····	93
一、室内防灾法·····	93
二、建筑物中求生法·····	93
三、来不及撤离时的应对措施·····	94
第三节 水灾中保护自己及他人的方法·····	95
一、逃离危险地带·····	95
二、家长在水灾中如何更好地保护 孩子·····	96
三、对受伤人员的救助·····	97
第四节 躲避水灾时应注意的问题·····	98
第五节 发生水灾时驾车一族的处理	





办法·····	99
一、绕行易被洪水漫溢的道路·····	99
二、汽车在水中行驶时的常见问题·····	99
三、驾车时遇到洪水的处理方法·····	99
第六节 水灾自救小常识·····	100
第七节 突遇山洪时的自救方法·····	102
一、旅游时突遇山洪应如何自救·····	102
二、突遇山洪时的逃生方法·····	104
第八节 突遇山洪灾害的互救·····	106
第八章 火山爆发的自救与互救·····	108
第一节 我国易发生地质灾害的原因·····	108
第二节 火山爆发对人类的影响·····	109
一、对臭氧层的影响·····	110
二、对环境的影响·····	111
三、对气候的影响·····	111
四、对日常生活的影响·····	111
第三节 火山爆发后的逃生方法及注意 事项·····	112
一、逃生方法·····	112
二、居民生活中需要注意的问题·····	112
第四节 灾后对传染病的预防和治疗·····	113
一、外伤感染的处理方法·····	114
二、如何预防呼吸道传染病·····	114
三、如何预防肠道传染病·····	114

四、防治蝇害、蚊害、鼠害	115
第九章 海啸的自救与互救	117
第一节 慎重对待动物预警	118
第二节 发生海啸时必须	120
一、保持警觉	120
二、及时预防	122
三、安全撤离	123
四、快速逃跑	123
五、抓住固定物	124
六、乘坐浮性物体	124
七、求生小锦囊	125
第三节 如何更好地救助孩子	126
第四节 海啸自救与互救	127
一、学会自救	127
二、海啸中互救的方法和原则	128
第五节 常见疾病的预防	130



第一章 雪灾的自救与互救

俗话说得好，“瑞雪兆丰年”。在我国北方，一层厚厚的疏松的积雪，对作物的生长非常重要，这就像给小麦盖了一床御寒的棉被，预示着作物的丰收。雪中还含有一些营养物质，这些物质易被农作物吸收利用。雪还能增强土壤肥力，雪水渗入土壤，就等于施了一次氮肥。雪水的温度比较低，这样就能冻死在地表层越冬的害虫，给农业生产带来好处。此外，积雪也可以为农作物的生长储存一定的水分，春季融化以后可以有效缓解春旱。

在我国北方地区，冬季的降雪对春季农作物的生长有着非常重要的作用。

对于农民来说，雪的确有其不可替代的作用，但是过犹不





及，如果降雪过多就会带来雪灾。雪灾是一种不可避免的自然灾害，对人类的危害性相当大。在降雪的过程中有时伴有大风，形成暴风雪，给人们的生命和财产带来一定的损失。

第一节 雪灾的危害

雪灾也被称为白灾，是由于长时间大量降雪造成大范围积雪的一种自然灾害。雪灾在我国牧区经常发生，是一种常见的畜牧气象灾害。这些地区的牧场主要是依靠天然草场放牧。这些地区因为冬季降雪量过多形成积雪过厚，并且冬季气温低，雪层维持时间过长，从而影响正常放牧活动。

雪灾对畜牧业的危害非常严重，主要是积雪掩盖草场，且积雪的深度过深，雪的密度过大，有时在雪面上还会形成一层冰壳，这样就使牲畜难以扒开雪层取食，引起牲畜饥饿。在牲畜扒冰雪层时冰壳有时还会划破羊和马的蹄腕，并因此而造成冻伤，致使牲畜瘦弱，常常造成母畜流产，仔畜成活率低，老弱幼畜饥寒交迫，死亡增多。

雪灾不仅会对牲畜带来一定的危害，也会给人带来一定的伤害。发生雪灾时，一般风力比较大，且风中还夹有雪花，很容易冻伤人的脸，因此在暴风雪天气里要注意保暖。在路上行走时，要远离树



下，大风随时有可能刮断树枝，避免砸伤。另外，发生暴风雪时尽量减少外出，学生放学时要结伴而行，并且最好手牵手前行，这样既可以防止雪地路滑而摔倒，又可以减少大风带来的危害。

雪灾
也会给人
们的生



产、生活带来一定的不便。雪灾的危害主要为：严重影响到交通、通讯、输电线路等生命线工程；冻坏农作物，导致农业欠收或严重减产，影响蔬菜的生产和供应，给人们生活带来很多不便；暴风雪发生以后经常会伴随低温冻害，这样就会致使体弱的老人及牲畜冻伤或冻死，暴雪还会造成道路结冰，由此会引发一些交通事故及行人跌倒或摔伤，对人民的生命安全和生活都会造成一定威胁。

第二节 防治雪灾的措施

一、雪灾前

暴雪来临之前要密切关注气象部门关于暴雪的最新预报、预警信息。暴雪来临前要减少外出活动，特别是尽可能减少车辆外出，并躲避到安全地方。机场、高速公路、火车、轮渡码头都可能会停运或



封闭，要及时取消或调整出行计划。

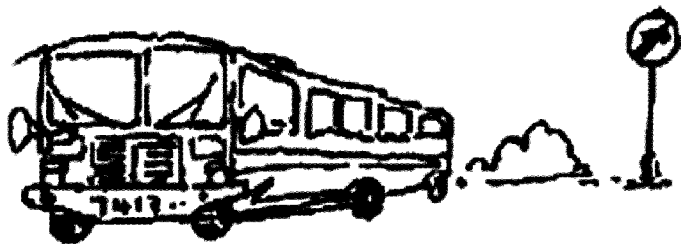
暴雪来临之前不要待在不结实不安全的建筑物内，要待在安全的房子内，并做好防寒保暖准备，储备足够的食物和水。

二、雪灾进行时

面对突如其来的暴风雪，人们往往会没有心理准备。这时人们应尽量待在室内，不要外出。

暴风雪发生时，如果你正在外面行走，这时你要学会自我救助。暴风雪发生以后，要迅速赶回家中，不能立刻赶回家，自己首先要冷静，找准回家路线，及时赶回家。如果不能马上回到家，要远离广告牌、临时搭建物和老树等处，避免砸伤。路过桥下、屋檐等处时，要小心观察或绕道通过，以免因冰凌融化脱落伤人。

如果你正在机动车上，可以给机动车的轮胎少量放气，这样是为了增加轮胎与路面的摩擦力，减少因雪天路滑而发生交通事故。并且这时要听从交通民警指挥，服从交通疏导安排。





三、雪灾后

在雪灾发生后，我们要积极采取一些防范措施来减少雪灾对我们的危害，下面让我们来学习一下具体的措施。

暴雪天气最容易损毁道路，引起交通事故，威胁到人的生命。因此交通部门要加强对道路的巡查工作，并将受毁道路及时修复。出现暴雪天气时，如果你所在地区的电力、通信等部门出现一些事故，要及时报告相关部门，这样方便他们迅速处理。

暴雪发生以后出门在外，要注意防滑保暖。面对暴雪天气，出门上路时要选择防滑性能好的鞋，不宜穿高跟鞋或硬塑料底的鞋，这些鞋容易摔倒并引起骨折；要做好防寒，千万不要站着不动，这样会发生冻伤的，要经常搓搓手做好保暖，并尽快回到安全的地方；车辆外出时，应采取必要的防滑措施，给车辆安装防滑链。

暴雪肆虐时，要对一些安全性不是很好的房屋进行加固。暴雪来临前或肆虐过程中，对一些临时搭建物，及时采取加固防护措施，这样可以避免建筑物被雪压塌造成人员伤亡。

如果你已经被积雪围困，自己已经无力走到安全的地方，要尽快拨打 110、119 等报警电话，积极寻求救援。