

本书编写组 / 编

人民武警出版社



# 安全 防护 常识

AN  
QUAN  
FANGHU  
CHANGSHI

本书编写组 / 编

安全



## 图书在版编目(CIP)数据

安全防护常识/张树森等编著. —北京:人民武警出版社,2006.7

ISBN 7-80176-180-4

I. 安... II. 张... III. 军人-安全教育-中国

IV. E251

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 074815 号

## 书名:安全防护常识

---

作者:张树森 等

出版发行:人民武警出版社

社址:(100089)北京市西三环北路1号

印刷:武警部队印刷厂

开本:850×1168 毫米 1/32

字数:110 千字

印张:6

印数:1-100000

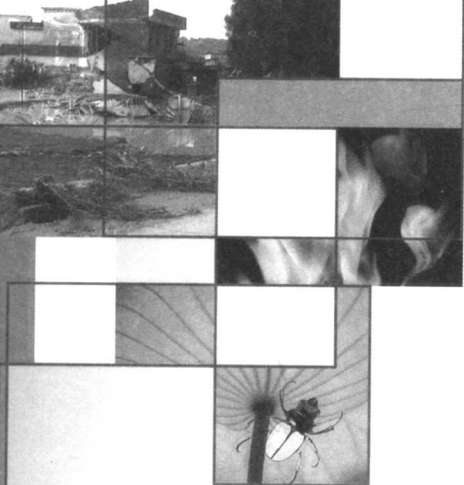
版次:2006 年 7 月第 1 版

印次:2006 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80176-180-4

定价:14.00 元

---



A N Q U A N F A N G H U C H A N G S H I

人民  
武  
警  
出  
版  
社



**主 编：**张树森

**副主编：**李静蓉

**编 写：**胡根科 李 应

张晓平 于有君

王福德 张金星

李增德 张伟龙

**统 稿：**张春江

# 前 言

遵照武警部队首长和政治部领导指示，我们组织编写了《安全防护常识》一书。

抓好安全工作，保障广大官兵的生命和部队的财产安全，是贯彻落实以人为本为核心的科学发展观的必然要求。

抓好安全工作，首先要从安全防护入手，提高应对危机的能力。部队在执勤训练、抢险救灾以及日常生活中，随时可能遇到水火气电及其他灾害的袭击，安全防护常识不可或缺，安全防护意识不能松懈。编写此书的目的是使广大官兵增强安全意识，学习防护知识，掌握避险方法，遇有情况能正确避险、救护，最大限度地减少危害和损失。

本书共分自然灾害的安全防护、遂行任务的安全防护、生活中的安全防护和疾病的安全防护四个部分，力求以简明的语言着重回答“为什么”和“怎么办”。

由于我们的经验和能力有限，本书所介绍的安全常识和防护方法难免有疏漏和偏颇，期望广大读者用自己的实践经验来不断完善和弥补。

本书编写组

2006年7月

## 目 录

### 一、自然灾害的安全防护

#### (一) 水灾的安全防护

1. 汛期营区应做哪些防护准备? //3
2. 洪水袭来时来不及转移怎么办? //4
3. 野外遇到暴雨怎么办? //5
4. 水灾中城区哪些地方最危险? //7
5. 万一落入水中怎么办? //7
6. 如何应对海啸? //8

#### (二) 地震的安全防护

7. 地震有哪些前兆? //9
8. 接到地震预报后应做哪些防灾准备? //10
9. 如何准备防震包? //10
10. 在营房内遇地震如何避险? //11
11. 执勤时遇到地震怎么办? //12
12. 正确的避震姿势有哪些? //12
13. 地震后如何预防水、电、气事故? //13
14. 震后发生燃气泄漏时如何避险? //14
15. 地震中被废墟埋压怎么办? //14
16. 在交通工具上遇到地震怎么办? //15
17. 地震后怎样搜救废墟下的被困人员? //16



18. 怎样救护地震中长时间被埋压的幸存者? //17

### (三) 滑坡和泥石流的安全防护

19. 什么是滑坡、泥石流? //18  
20. 滑坡有哪些征兆? //18  
21. 营区如何预防山体滑坡灾害? //19  
22. 泥石流沟谷有什么特征? //20  
23. 如何预防滑坡和泥石流伤害? //21  
24. 泥石流发生时如何避险? //22  
25. 滑坡和泥石流中搜救遇难者时应注意什么? //23

### (四) 风灾的安全防护

26. 台风来临前应做哪些准备? //24  
27. 台风来临时在城镇街道执勤应注意什么? //26  
28. 台风中不慎落水怎么办? //26  
29. 飓风来临时怎么办? //27  
30. 龙卷风袭来时怎么办? //28  
31. 大风中遇到船难如何自救? //29  
32. 大风中发现电力设备受损怎么办? //30  
33. 日常如何预防沙尘暴侵害? //31

### (五) 雷电的安全防护

34. 雷雨季节应有哪些安全措施? //32  
35. 雷电天气如何保护通信设施? //33  
36. 雷电交加时在室内应有哪些防护措施? //33  
37. 室外执勤时如何避免遭雷击? //35  
38. 有人遭雷击怎么办? //36  
39. 遇到冰雹袭击怎么办? //36

### (六) 雪灾的安全防护

40. 雪崩是怎样发生的? //37

- 41. 雪崩有几种形态? //38
- 42. 在雪崩多发地区应注意什么? //38
- 43. 雪崩发生时如何避险? //39
- 44. 如何预防雪盲? //41

## 二、遂行任务的安全防护

### (七) 野外设营的安全防护

- 45. 野外设营时应注意什么? //45
- 46. 热带丛林中宿营要注意什么? //46
- 47. 冬季野外宿营应注意什么? //47

### (八) 部队开进中的安全防护

- 48. 山地行进中如何避险? //48
- 49. 被困山中怎么办? //50
- 50. 在沙漠中如何避险? //51
- 51. 涉渡河流时如何避险? //51
- 52. 沼泽地带如何避险? //53
- 53. 野外如何寻找水源? //53

### (九) 抗洪抢险及水中训练的安全防护

- 54. 执行抗洪抢险任务要注意哪些安全问题? //55
- 55. 如何保证水域训练安全? //56
- 56. 水中抽筋怎么办? //56
- 57. 水草缠身怎么办? //57
- 58. 身陷漩涡怎么办? //58
- 59. 如何救助溺水者? //59

## (十) 动态车辆的安全防护

60. 出车前要做哪些安全检查? //60
61. 车队开进时如何预防车辆事故? //61
62. 为什么驾驶员服药易引发交通事故? //62
63. 开车时为什么不能打手机? //63
64. 恶劣天气和特殊路况行车要注意什么? //63
65. 使用车内空调要注意哪些问题? //64
66. 行车时如何避险? //65
67. 雷雨天气如何保证行车安全? //66
68. 行车时遇到地震怎么办? //67
69. 大风中行车怎样保证安全? //67
70. 沙尘天气行车要注意什么? //68
71. 遇到意外翻车怎么办? //69

## (十一) 爆炸和袭击的安全防护

72. 哨兵发现爆炸物或遇到爆炸时怎么办? //70
73. 执勤目标受到爆炸物威胁怎么办? //70
74. 押送弹药如何预防爆炸事故? //71
75. 遭到人群围攻怎么办? //72
76. 哨兵遭到袭击怎么办? //73
77. 哨兵遭到恶意干扰怎么办? //73
78. 动态勤务中如何保证武器安全? //74

## (十二) 训练中的安全防护

79. 如何预防武器伤人事故? //74
80. 实弹射击训练如何避免枪弹伤人事故? //76
81. 如何预防训练伤? //77
82. 如何预防训练猝死? //79
83. 训练中发生扭伤怎么办? //80
84. 摔伤后怎么办? //81

85. 发生骨折怎么办? //81
86. 如何防止肌肉拉伤? //82
87. 如何救护脊柱骨折伤员? //83
88. 如何预防踩踏伤? //84
89. 受挤压伤如何处理? //84
90. 锐器伤怎么处置? //85
91. 头撞伤怎么办? //86
92. 眼中吹进沙尘怎样处理? //87

### 三、生活中的安全防护

#### (十三) 火灾的预防及救护

93. 火灾中应主要防止哪些伤害? //91
94. 宿舍中如何预防火灾? //92
95. 厨房如何防火? //92
96. 煤火取暖要注意什么? //94
97. 实弹训练如何防止火灾? //94
98. 城区营房如何避免受火灾殃及? //95
99. 遇到火灾怎么办? //96
100. 灭火的基本方法有几种? //98
101. 常用灭火器的种类及使用方法有哪些? //99
102. 如何备置消防沙? //99
103. 如何扑救电器火灾? //100
104. 如何预防和扑救砖木结构营房火灾? //101
105. 火势凶猛时应如何阻截火势蔓延? //102
106. 火灾中如何避险逃生? //103
107. 身上着火怎么办? //104

#### (十四) 用电的安全防护

108. 用电有哪些不安全因素? //106

- 109. 怎样才能做到安全用电? //107
- 110. 使用日常照明灯具要注意哪些安全问题? //108
- 111. 使用电器要注意哪些安全问题? //109
- 112. 如何预防触电事故? //110
- 113. 发生触电如何施救? //111
- 114. 怎样预防电视机意外? //112

### (十五) 易中毒气体的安全防护

- 115. 使用煤炉如何预防煤气中毒? //113
- 116. 使用管道燃气如何预防煤气中毒? //114
- 117. 发生燃气中毒怎么办? //115
- 118. 如何预防沼气中毒? //115
- 119. 如何预防深井硫化氢中毒? //116
- 120. 如何预防菜窖二氧化碳中毒? //117

### (十六) 日常其他安全常识

- 121. 如何处理烫伤? //118
- 122. 如何预防淹亡事故? //118
- 123. 乘火车遇到事故怎么办? //119
- 124. 乘汽车应注意哪些安全问题? //120
- 125. 被困电梯如何应对? //121
- 126. 如何防范手机和网络诈骗? //122

## 四、疾病的安全防护

### (十七) 传染病的安全防护

- 127. 传染病的主要传播方式有哪些? //125
- 128. “四害”的危害和消灭方法有哪些? //125
- 129. 得了传染病为什么需要隔离治疗? //127
- 130. 冬春季节如何预防呼吸道传染病? //127

131. 夏秋季节如何预防肠道传染病? //129
132. “拉肚子”会不会传染? //130
133. 如何预防细菌性痢疾? //130
134. 常用的消毒方法有哪些? //131
135. 预防传染病的主要措施有哪些? //131
136. 发现了传染病疫情该怎么报告? //132
137. 怀疑得了“非典”怎么办? //133
138. 如何预防禽流感? //134
139. 尿黄、眼睛黄是怎么回事? //134
140. 如何预防病毒性肝炎? //135
141. 发烧、出疹子怎么办? //135
142. 怎样预防肺结核? //136
143. 如何预防血吸虫病? //137
144. 如何预防疟疾? //137
145. 流感是怎么回事? //138
146. 如何预防感冒? //139
147. 怎样预防“红眼病”? //139
148. 为什么住空调房间要小心患军团菌病? //140
149. 饲养人员如何预防猪链球菌病? //141
150. 日常生活中怎样预防淋病? //142
151. 如何预防艾滋病? //142

### (十八) 饮食的安全防护

152. 什么是食物中毒? //143
153. 哪些食品容易引起食物中毒? //144
154. 部队食堂应当怎样预防食物中毒? //145
155. 吃豆角如何防止中毒? //146
156. 发了芽的土豆还能吃吗? //146
157. 没煮开的豆浆也能引起中毒吗? //147
158. 怎样预防毒蘑菇中毒? //147
159. 吃新鲜果蔬要注意什么? //148

160. 亚硝酸盐中毒的常见原因有哪些? //149  
161. 如何预防亚硝酸盐中毒? //150  
162. 抢险救灾时如何预防食物中毒? //150

### (十九) 地域性疾病的安全防护

163. 什么是冻伤? //151  
164. 高寒地区如何预防冻伤? //152  
165. 发生冻伤怎样自救互救? //153  
166. 中暑有哪些症状? //153  
167. 炎热季节如何预防中暑? //154  
168. 什么是高原病? //155  
169. 初上高原应注意什么? //156  
170. 怎样克服高原性失眠? //157  
171. 怎样预防高原紫外线损伤? //157  
172. 高原行军应注意什么? //158

### (二十) 救灾和训练中的疾病防护

173. 抢险救灾中如何做好卫生防病工作? //160  
174. 水灾中怎样注意饮食卫生? //160  
175. 水灾中怎样保持环境和个人卫生? //161  
176. 参加疫情处置时如何自我防护? //162  
177. 行军中如何预防和处理脚泡? //163  
178. 野外怎样预防蛇虫咬伤? //164  
179. 被蛇咬伤怎么办? //165  
180. 被蜂、蜈蚣、蝎子蜇伤怎么办? //166

附录: 现场急救的基本方法 //167

后记 //177

## 一、自然灾害的安全防护



