



紧急 救护

上海市精神文明建设委员会办公室 编
上海东方社区学校服务指导中心



上海科学普及出版社



社区学校通用教材

紧急 救护

上海市精神文明建设委员会办公室 编
上海东方社区学校服务指导中心



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

紧急救护/上海市精神文明建设委员会办公室,上海东方社区
学校服务指导中心编. —上海:上海科学普及出版社,2009.9

ISBN 978-7-5427-4130-1

I. 紧… II. ①上…②上… III. 急救-问答 IV. R459.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 193465 号

责任编辑 刘瑞莲

绘 图 葛 怡

紧 急 救 护

上海市精神文明建设委员会办公室 编

上海东方社区学校服务指导中心

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.625 插页 2 字数 76 000

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-4130-1 定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

内 容 简 介

本书主要介绍灾害事故和常见急症发生时的紧急救护,内容包括自然灾害的紧急救护、其他意外伤害的紧急救护、急性中毒的紧急救护、人体局部伤害与意外的紧急救护、动物咬伤的紧急救护、口服有害物质的紧急救护、疾病发作时的紧急救护。掌握书中列举的现场救护的方法,既能做到自我保护,又能帮助他人摆脱困境。

本书通俗易懂、言简意赅、图文并茂,具有可读性、科普性、实用性和可操作性等特点。

序

作为公共文化服务体系的重要组成部分,上海市社区学校目前已发展到 220 所,近 5 000 所分校及教学点,遍布全市 18 个区县的各街道、乡镇,为 1 800 万上海市民提供培训、讲座、娱乐、活动等四种形式的近千门课程。其自觉、自愿、自主的学习方式深受广大社区居民的欢迎,成为上海和谐社会、和谐文化、和谐社区建设的重要载体。

为满足广大人民群众多层次、多样化的精神文化需求,建立、健全公共文化服务体系内容配送系统,加强社区学校的规范化、系统化和集约化建设,丰富社区学校的内容资源,由上海市精神文明建设委员会办公室、上海东方社区学校服务指导中心组织编写的“社区学校通用教材”内容涉及文化、艺术、科普、健康、体育、卫生、法律、生活常识等门类。这既是上海市社区学校统一指定教材,同时也可以为兄弟省市社区学校日常教学、培训所借鉴。

相信通过“社区学校通用教材”系列的不断编辑出版,将对公共文化服务体系建设、上海精神文明建设、社会主义和谐社会的构建起到积极作用。

编 者

2009 年 5 月

目录

目 录

第一章 自然灾害	(1)
1. 火灾	(1)
2. 人体烧伤	(3)
3. 火灾中吸入性损伤	(5)
4. 水灾	(6)
5. 局部冻伤	(8)
6. 雷击	(10)
7. 中暑	(12)
8. 台风	(14)
9. 地震	(16)
第二章 意外伤害	(20)
1. 鞭炮伤害	(20)
2. 电梯事故	(22)
3. 地铁遇险	(25)
4. 车祸	(27)
5. 交通工具失火	(29)
6. 高温脱水	(31)
7. 拥挤	(33)
8. 溺水	(35)

9. 人体开水烫伤	(37)
10. 人体油类烫伤	(39)
11. 人体化学品灼伤	(41)
12. 触电事故	(43)
13. 头部外伤	(46)
14. 眼部外伤	(48)
15. 耳部外伤	(50)
16. 耳道流脓水	(52)
17. 鼻出血	(53)
18. 鼻腔异物	(55)
19. 喉异物(鸡骨、鱼刺、假牙、其他物品)	(56)
20. 气管异物	(58)
21. 牙龈大出血	(60)
22. 牙脱落	(62)
23. 口腔溃疡	(64)
24. 下颌关节脱位	(66)
25. 肩关节脱位	(67)
26. 肘关节脱位	(68)
27. 腰扭伤	(70)
28. 踝关节扭伤	(72)
29. 突发骨折	(74)

30. 运动中小腿抽筋	(76)
31. 游泳抽筋	(78)
32. 洗澡晕倒	(80)
33. 日照性皮炎	(82)
34. 伤口感染	(84)
第三章 疾病发作	(86)
1. 脑卒中	(86)
2. 癫痫发作	(88)
3. 冠心病	(90)
4. 高血压急症	(92)
5. 低血糖发作	(93)
6. 便血	(94)
7. 高热	(95)
8. 气急	(97)
9. 血尿	(98)
10. 突然头痛	(99)
11. 突发性耳聋	(100)
12. 旅途突发疾病	(102)
第四章 急性中毒	(106)
1. 煤气中毒	(106)
2. 食物中毒	(108)

3. 常见的几种食物中毒(河豚鱼、豆角、土豆、蘑菇) (110)
4. 农药中毒 (113)
5. 鼠药中毒 (115)
6. 刺激性有害气体中毒 (117)

第五章 动物咬伤 (119)

1. 宠物咬伤 (119)
2. 毒蛇咬伤 (121)
3. 蜂蜇伤 (123)
4. 蜈蚣咬伤 (125)
5. 蝎子蜇伤 (126)
6. 蚂蟥叮咬 (127)
7. 蟾蜍中毒 (129)

第六章 误服有害物质 (130)

1. 吃错药物 (130)
2. 服药过量 (132)
3. 醉酒 (134)

后记 (136)

第一章 自然灾害

1. 火灾

在火灾中,被困人员应有良好的心理素质,保持镇静不惊慌,不盲目行动,从而选择正确的逃生方法。

应急措施

(1) 火灾发生时,被困人员要保持冷静,不可盲目地乱躲乱藏,否则不被烧死也会被烟雾等有毒气体熏呛致死,且不易被救援的消防队员发现。



(2) 千万不要乘电梯逃生,此时电梯很容易发生故障。

(3) 如果楼层有避难层或疏散楼梯,可先进入避难层或疏散楼梯,撤离到安全地点。如果楼层充满烟雾和火焰时,可用湿毛巾捂住口、鼻,披上用水浸湿的衣被,俯身外冲或头朝下爬行。

(4) 在楼层较低的楼房,可利用绳索,一端紧拴在门窗或其他建筑物上逃生。但千万不要采取跳楼逃生的方式,否则往往是凶多吉少!

(5) 如果各种逃生线路均被切断,逃生无望时,被困人员应退入室内,关闭对着火势蔓延方向的门窗,等待救援。

(6) 一旦发生火情,居民应迅速报警,告知火灾地点和燃烧情况,以便第一时间得到消防人员的救护。

2. 人体烧伤

烧伤是日常生活、生产劳动中常见的损伤,是由火焰、蒸汽、热液体、化学物质等作用于人体所引起的损伤。按烧伤的深度可分为:一度烧伤——表皮受伤,局部轻度红肿、疼痛,创面干燥无水疱,痊愈后不留疤痕;二度烧伤——表皮、真皮都受损,红肿,水疱,剧痛,愈后有色素及疤痕;三度烧伤——皮、肉、骨均受伤,局部出现蜡白、焦黄或炭黑色,疼痛消失,痊愈后留有疤痕或畸形。

应急措施

(1) 迅速远离火源并脱去着火的衣物,或用冷水浇灭正在着火的衣服,或就地滚动。

(2) 用大衣、棉被、毯子覆盖使火熄灭,或直接滚、跳入池塘、水池、水沟内灭火。

(3) 注意:①不能一边跑,一边呼救,这样会加重烧伤度。②被液体烫伤后,立即剪去被浸湿的衣服,如某处衣肉粘得太紧时,不要强行撕下,应先剪去未粘连部分,暂留粘连部分。③剪刀不要碰到伤口、水疱,不要涂紫药水、红药水和其他药膏,以免影响创面观察。

(4) 创面须用清水冲洗后,用干净布包扎或敷创面,防止感染。



(5) 手足烧伤包裹时应将伤指(趾)分开,以防粘连。

(6) 剧痛时,用度冷丁 1~2 毫克/千克,最好用生理盐水稀释 1 倍后,由静脉缓缓注入止痛。

(7) 缺水时可多次少量口服淡盐水、盐茶水或烧伤口服片(每片含食盐 0.3 克,碳酸氢钠 0.15 克,鲁米那 0.03 克),每服 1 片,口服白开水 100 毫升。

(8) 大面积烧伤(超 40%)如有呕吐者,在 24 小时内禁食,口渴时可用少量水湿润口腔。

(9) 二、三度烧伤时,及时送医院抢救。途中少颠簸、保暖、吸氧、输液。

3. 火灾中吸入性损伤

吸入性损伤是指热空气、蒸汽、烟雾、有害气体、挥发性化学物质等致伤因素和其中某些物质中的化学成分被人体吸入所造成的呼吸道黏膜和肺实质的损伤以及毒性气体和物质吸入引起的全身性化学中毒。

应急措施

(1) 迅速使伤员脱离火灾现场,置于通风良好的地方。

(2) 清除口鼻内分泌物和碳粒,保持呼吸道通畅。

(3) 如有条件给予导管吸氧。

(4) 判断是否有窒息剂如一氧化碳、氰化氢中毒的可能性,及时送医疗中心进一步处理,途中要严密观察,防止因窒息而死亡。



4. 水灾

水灾泛指洪水泛滥、暴雨积水和土壤水分过多对人类社会造成的灾害。一般所指的水灾,以洪涝灾害为主。水灾将威胁人民生命安全,造成巨大的财产损失,并对社会经济发展产生深远的不良影响。

应急措施

(1) 如果来不及转移,也不必惊慌,可向高处(如结实的楼房顶、大树上)转移,等候救援人员营救。



(2) 为防止洪水涌入屋内,首先要堵住大门下面所有的空隙。最好在门槛外侧放上沙袋,沙袋可用麻袋、草袋、布袋、塑料袋,里面塞满沙子、泥土、碎石。如果预料洪水还会上涨,那么底层窗槛外也要堆上沙袋。

(3) 如果洪水不断上涨,应在楼上储备一些食物、饮用水、保暖衣物以及烧开水的用具。

(4) 如果水灾严重,水位不断上涨,就必须自制木筏逃生。任何入水能浮的东西,如床板、箱子、柜子、门板等都可用来制作木筏。如果一时找不到绳子,可用床单、被单等撕开来代替。

(5) 在爬上木筏之前,一定要试试木筏能否漂浮。收集食品、发信号用具(如哨子、手电筒、旗帜、鲜艳的床单)、划桨等是必不可少的。在离开房屋漂浮之前,要吃些食物和喝些热饮料,以增强体力。

(6) 在离开家之前,还要把煤气阀、电源总开关等关掉,时间允许的话,将贵重物品用毛毯卷好,收藏在楼上的柜子里。出门时最好把房门关好,以免家中物品随水漂流出去。