

2005年
版本



民防

作好准备是我们唯一的保障

紧急应对手册

- 3 如何止血
- 4 烧伤及烫伤治疗法
- 5 骨折治疗法
- 6 在没有抬床的情况下运送伤者
- 7 心肺复苏法 (CPR)
- 9 气道受阻: 清醒情况下成人气道受阻
- 10 气道受阻: 从清醒逐渐变得不省人事

- 21 闪电
- 22 洪水
- 23 微震
- 26 海啸
- 29 电源中断

- 64 战争时期的紧急应对程序
- 64 食水配给
- 65 粮食配给
- 66 燃油配给
- 67 捐血
- 68 储藏必需品
- 69 公众警报信号
- 70 防空壕
- 77 防御措施

- 12 防火安全
- 13 住家防火提示
- 14 公共场所防火提示
- 15 失火了, 该怎么办?
- 16 如何使用灭火器
- 17 如何使用火灾警报器和水管
- 18 如果被围于火患中
- 19 如果衣服着火

- 31 恐怖份子袭击
- 32 化学物质威胁
- 37 生物威胁
- 44 为受侵袭人士净化的步骤
- 46 室内应对措施
- 50 炸弹威胁
- 59 公共交通工具保安
- 61 紧急袋

- 78 结语
- 79 实用电话号码

前言

民防部队的任务包括教导民众,使他们具备重要的求生知识与技能,从而增强社区的紧急应变能力,不论是面对自然或人为灾害都能从容应对。随着世界局势的发展,民防工作的必要性日益显现。

2004年12月26日印度洋海啸导致的空前破坏,以及2002年10月的峇厘岛炸弹爆炸案件,都说明了巨大的灾难也可以在我们的家园附近爆发。它也给我们一个重要的提示:灾难可以在我们最想不到时候发生,使受到袭击的社区丧失生命,财产受到摧毁。

在当今的情况中,没有任何一个国家或個人可以避开民间灾难的影响。虽然新加坡不处于地震带,得以免受地震和海啸的灾害,但我们也和其他国家一样容易受到许多大灾难的袭击,如火患、闪电和洪水等。我们也做了很多防备工作,使新加坡成为恐怖份子难以下手的目标。虽然如此,全世界还没有任何一个国家能够通过完善的防备措施,来完全豁免这类袭击。政府的安全和保安机构,包括新加坡民防部队,无法时时刻刻无处不在。新加坡人需要通过认真学习民防求生技能和紧急应变能力,帮助他们自己和他们的挚爱。

这本最新的民防紧急应对手册是该系列中的第五册,它是增强社区紧急应变能力的工具。在1990年推出的第一本手册,代表着新加坡民防部队在持续提升民防意识,让公众作好准备,应付自然或人为、传统和非传统灾害所付出的努力。这本第五个修订版加入了可让读者易于了解的图示文字,它包含了前版本的所有章节,如急救、防火、应付地震和涉及室内防护的措施。此外,随着每个新修订版的推出,我们也添加了一些新的主题。其中包括与公共交通工具安全、电源中断有关的紧急应对措施,以及化学物质或生物灾害的净化步骤。

本手册中包含的紧急应对技能和知识并不难学,但您必需下定决心和挤出时间来学习,才能掌握。我可以保证,您所获得的利益将是不可斗量的,因为这些求生技术在发生任何紧急事故时,都可以使用,它可以让您在面对生死关头时作出利人利己的决定。

因此,我恳请您认真对待手中的这本紧急应对手册。仔细阅读并作好准备,因为准备就绪的民众,可以有效地将任何灾害的不利影响减到最低,同时确保生活迅速恢复常态。

请牢记:作好准备是您的唯一保障!



陈赞诚

新加坡民防部队总监

急救

- 3 如何止血
- 4 烧伤及烫伤治疗法
- 5 骨折治疗法
- 6 在没有抬床的情况下运送伤者
- 7 心肺复苏法 (CPR)
- 9 气道受阻：清醒情况下成人气道受阻
- 10 气道受阻：从清醒逐渐变得不省人事

当灾难发生时，往往伤亡惨重。我们必须抢救伤者，尽快把他们送到医院、诊所或医疗中心接受治疗。SCDF（新加坡民防部队）提供24小时紧急救护车服务(EAS)，随时能出发到各个角落护理急需紧急医疗的伤者。紧急医疗状况是指如果不即刻护理，就会导致死亡或严重并发症的状况（例如，严重受伤和出血、不省人事、心脏病发作或剧烈心痛）。请只在出现这类紧急状况时致电995。

在非紧急性质的情况下（例如，轻微割伤和瘀伤、慢性疼痛、疼痛和轻微发烧），请不要使用SCDF EAS。您应该使用自己的或公共交通工具，向家庭医生或医院寻求医疗护理。您也可以致电任何您偏好的非紧急状况私人救护车服务或1777。在伤者获得医务人员的救治之前，如果您可以及时给予适当的急救，肯定可帮助减轻伤者的伤势及痛楚。



如何止血

- 流血或出血指的是血液冲破血管流出体外。
- 出血的严重性根据个别情况而定。
- 主要的止血方法是直接施压法。

直接施压法

- 这是最有效的方法，可以应用在身体的任何部位，并能有效地制止伤者严重流血。
- 把拇指或手指按在流血的地方然后直接施加压力。
- 通常过一阵子就会停止流血。
- 如果伤口有异物或伤者有骨折现象，千万不要使用这个方法。
- 直接施压法也可能使细菌进入伤口。预防方法是先在伤口上放块干净的棉布或纱布，然后才施压。



把拇指或手指按在流血的地方然后直接施加压力。

烧伤及烫伤治疗法



烧伤及烫伤是指由火、化学物质或辐射导致身体组织受到伤害。

- 用冷水冲洗受伤部位，或将伤部浸在水中至少10分钟，可避免热气扩散，减轻疼痛和消肿。
- 在伤部肿起之前，小心除去该部位的戒指、手表、皮带或衣物。
- 在受伤部位覆盖一块清洁、消过毒、不起绒毛的布。
- 脸部受伤时，可用纱布盖在伤处，纱布必须在鼻孔部位剪洞，让伤者可以呼吸。

- 若是烧伤起疱，不要挤破它，也不可剥除伤口上的任何黏附物。
- 不要在受伤部位涂上任何药水、药油或药膏。

注：如果是严重烧伤，请致电995召唤紧急救护车。



不要在受伤部位涂上任何药水、药油或药膏。

骨折治疗法



什么是骨折？

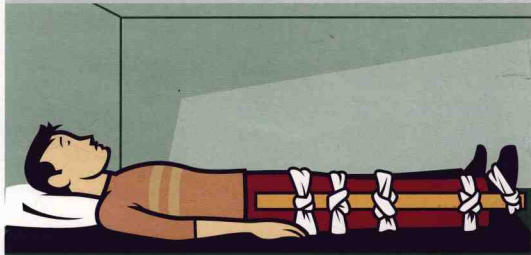
骨折是指骨头折断或破裂。从下列征兆和症状可以断定伤者是否骨折：

- 感觉疼痛。
- 受伤部位不能正常移动。
- 伤处变形或扭曲。
- 出现肿胀，有时也伴有瘀伤。
- 伤处乏力。
- 肢体缩短或变形。

骨折的急救

1. 先处理严重出血和呼吸困难。
2. 当场救治。尽可能不要移动伤者。
3. 用夹板和绷带包扎伤口的上部关节和下部关节，固定受伤部位。

先处理出血和呼吸困难然后才固定受伤部位



在没有抬床的情况下运送伤者

如果没有抬床或现场没有适当的物件可使用为临时抬床，您可能需要以“人力”方式运送伤者。您可以根据伤者的伤势，采取下列几种方法：

伤者可在些许协助下步行



单人扶持法

- 如果伤者神智清醒而且可在些许协助下步行，就可使用此方法。
- 用手牢牢揽住伤者的腰，同时让伤者的手绕过您的肩膀，靠在您身上，然后慢慢移动。

伤者体重轻



消防员背负法

- 不论伤者是否神智清醒，只要他体重轻，就可使用此法。
- 微让伤者伏在您的肩膀上，将他举起。如果要更平稳些，可用胳膊绕过伤者的腿，同时握住他的手。

伤者体重轻和神智清醒



背负法

- 如果伤者神智清醒、体重轻，而且能够用双手捉牢拯救人员，这将是运送她的最佳方法。
- 使用这个方法时，您应该把伤者背在身后，双手托着伤者的双腿，让伤者双手绕在您胸前，来确保伤者平稳。

伤者是儿童/体重轻



手抱膝肩法

- 如果伤者是儿童或体重轻的成人，都可以使用此法。
- 用手托住伤者的肩膀和膝部，让伤者感觉舒适。

心肺复苏法 (CPR)

如果伤者出现呼吸停止或脉搏停止跳动的现象，必须立刻加以抢救。可遵循以下步骤进行：

翻转伤者让他面部朝上



1. 查看伤者的情况——轻轻摇动伤者并和他说话以了解伤势。

- 大声向旁人叫喊求助，要求致电 **995** 召唤救护车。
 - 让伤者在稳固的平面上躺下，移动伤者时，必须注意头部和身体一起移动。
2. 采用舌头-下巴张开术打开伤者的口。
3. 把伤者的下巴提起，使头部向后仰，以确保他的呼吸顺畅无阻。伤者口中或咽喉若有任何异物，都必须清除。

检查伤者的呼吸情况



4. 把您的脸部贴近伤者的口然后观察他的胸部；查看、聆听和触摸，以了解是否还有任何呼吸迹象**10秒钟**。

5. 如果伤者没有呼吸，赶紧施予口对口人工呼吸法。

- 首先，确定伤者气道敞开。然后，捏住伤者的鼻子，从嘴部吹进两口气。伤者的胸部应该随着吹气而扩充。

施予口对口人工呼吸法



6. 接下来，用手按在伤者的颈动脉（颈项部位）上，为伤者诊脉约**10秒钟**。

- 如果脉搏有跳动，就再次为伤者进行口对口人工呼吸法，每分钟**12次**，直到伤者自然呼吸为止。
- 如果脉搏没有跳动，马上按照下列步骤（步骤**7到10**）进行心肺复苏法（CPR）。

心肺复苏法 (CPR)

把其中一只手的掌跟放在伤者胸骨下段的中间，手指不要碰压肋骨



进行心脏按压时必须保持手臂平直



当伤者的脉搏恢复正常时即刻停止按压，然后检查他的呼吸情况



7. 如果伤者脉搏没有跳动，应给予胸外心脏按压：

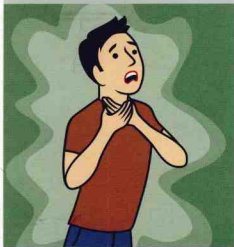
- 把其中一只手的掌跟放在伤者胸骨下段的中间，手指不要碰压肋骨。用另一只手的掌跟压在其上。
 - 两臂伸直，垂直向下按压约4到5厘米。在每10秒内完成15次按压。在每次按压之间，双手不要离开伤者的胸部。
8. 使伤者头部向后仰，让呼吸道畅通。捏住伤者的鼻子，口对口为伤者的肺部吹进两口气。
9. 每压15次就必须进行口对口人工呼吸两次，施救一分钟后，检查脉搏跳动，过后每五分钟检查一次。

10. 脉搏一恢复跳动，即刻停止按压，然后检查呼吸情况。如果没有呼吸，继续进行口对口人工呼吸，直到伤者恢复自然呼吸为止。

注：若要精通心肺复苏法，可接受心肺复苏法训练，学习正确的技术和步骤。

气道受阻：清醒情况下成人气道受阻

注意气道受阻的迹象



1. 问伤者是否气道受阻。
2. 他也许会显示气道受阻的“窒息手势”——用拇指和食指捏住颈项。
3. 如果他可以说话、呼吸和咳，不要去干扰他，让他把阻塞物给咳出来。否则，可进行“腹部推压法”直到把阻塞物给咳出来为止。

双手环抱伤者的腰部以进行“腹部推压法”



4. 如何进行“腹部推压法”

- 站在伤者的背后，双手环抱他的腰部。
- 一手握拳，拳头拇指向内，放在肚脐上，另一只手握住那个拳头。
- 向内和向上快速按压伤者的腹部。每一次腹部推压都必须果敢有力，直到把阻塞物逼出来。

双手环抱孕妇或肥胖伤者的胸部下方以进行“胸部推压法”



5. 如果伤者处于怀孕后期或肥胖，则须进行“胸腔推压法”

6. 如何进行“胸腔推压法”

- 站在伤者的背后，双手伸过他的腋窝环抱其胸部。
 - 一手握拳，拳头拇指向内，放在胸骨中间，另一只手握住那个拳头。
 - 快速向内用力推压。
7. 若伤者陷入昏迷状态，则应施予“从清醒逐渐变得不省人事”的气道受阻急救法（请参阅下一页）。

气道受阻：从清醒逐渐变得不省人事

张开伤者的口，取出口中的异物



1. 让伤者仰躺，小心支撑他的头部和颈部。大声向旁人叫喊求助，要求致电995召喚救护车。
2. 采用舌头-下巴张开术打开伤者的口。用手指取出口中的异物。
3. 使伤者头部后仰，下巴抬高，让呼吸道通畅，然后检查他的呼吸情况。

如果伤者没有呼吸，赶紧施予口对口人工呼吸法



如果伤者胸腔没有胀起，则施予胸腔挤压



4. 如果伤者没有呼吸，赶紧施予口对口人工呼吸。
5. 如果伤者胸腔没有胀起，则调整伤者的头部位置，然后再次尝试人工呼吸法（第二次人工呼吸）。
6. 如果胸腔还是没有起伏，做15次胸腔挤压。
7. 手的位置与CPR中进行的胸腔推压一样（请参阅第8页）。
8. 重复执行舌头-下巴张开术，然后检查伤者的口部。取出可见的所有异物。
9. 使伤者呼吸道通畅，并检查伤者的呼吸情况。
10. 若有必要，重复步骤6到8，直到伤者苏醒为止。

防火安全

- 12 防火安全
- 13 住家防火提示
- 14 公共场所防火提示
- 15 失火了，该怎么办？
- 16 如何使用灭火器
- 17 如何使用火灾警报器
- 18 如果被困于火患中
- 19 如果衣服着火防火



火患可以导致严重的灾难和人命伤亡，如办公室、酒店、购物中心、医院、学校和住家等。如果密切留意正确的防火措施，这类灾难是可以避免的。

最佳的预防方法就是消除火患的危机。因此，身为一名有责任感的公民，您需要了解什么是火患危机，以及您应该做些什么，来消除住家或工作场所的火患危机。

如果您发现存在火患危机，应马上向SCDF报告：

- 免付费热线：67344308 或
- 填写 www.scdf.gov.sg 网站所提供的“Fire Hazard Report Form”（火患危机报告表）

住家防火提示

不要离开烹煮中的食物



准备食物时

1. 不要离开任何正在烹煮的食物。关闭所有不在使用的烹调用具和拔下电源线。
2. 烹煮时穿着要适当。在靠近火源准备食物时，避免穿着具有宽松袖的衣物。

不要超载电源插接口



使用电器时

3. 不要超载电器插座。
4. 检查电源线的情况（电器和装饰灯等等）。让合格的技工维修磨损或断裂的电源线。

熄灭正在燃烧的灰烬



家务管理

5. 不要将正在燃烧或冒烟的木炭和灰烬丢到垃圾槽内，应该先把它们熄灭。
6. 时刻保持炉面清洁整齐，不要存放杂物。
7. 不要在靠近火源的地方存放易燃物。
8. 不要将废物留在屋外。您应该正确地将它们丢弃，否则，将会造成火患。

使儿童远离火患危险



防止儿童点火

9. 将火柴、打火机和蜡烛放在儿童无法接触的地方，并禁止他们接触这些物品。您应该教育他们关于火患危险的知识。
10. 只有在家长/成人的指导下，才允许儿童玩烟花。

住家的防火措施



烟雾探测器和灭火器

11. 在家装置烟雾探测器和灭火器将可拯救生命。
12. 电池操作的流动型探测器，可以在探测到烟雾时发出响亮、刺耳的警报，它们在火患之前发出的警报对我们很有帮助。

公共场所防火提示

火患危机是指任何可能造成增加火患的行为和物质。您的合作可以确保公众的安全。

避免超越建筑物的最高占用量



- 身为超级市场、购物中心和公共娱乐场所的业主、营业者和管理层，您应该避免超越您所在建筑物的最高占用量。

不要移开任何灭火配备



- 避免将重要的灭火配备从它们的安装地点移开，例如，水管和灭火器。

定期保养防火配备



- 定期保养灭火器和通讯器材（扩音装置）、火警以及其他防火系统。

任何时刻都保持出口通道通畅无阻



- 避免在公共走廊、逃生门或楼梯堆放货物。
- 如果有人使用建筑物，不要把出口的门锁上。

帮助疏散的提示

- 不要锁上火患出口。
- 使所有出口和过道保持通畅无阻
- 在疏散时，保持冷静和有秩序。

防火安全

失火了，该怎么办？

如果您发现失火了，不要慌张。只要记得这些简单的步骤：

从建筑物中疏散



- 疏散所有的人。

防止火势蔓延



- 把门关上以防止火势蔓延。

关闭煤气总头然后致电求助



- 如有可能，关闭煤气总头。致电995通知民防部队。

在不危及自己的情况下灭火



- 尝试进行灭火工作，但只在不危及您自己和他人的情况下才这样做。

怎样从烟雾中脱困



如果您被困在充满烟雾的房间里，用手和膝盖爬行使身体保持在低的位置。

在火患中，离地约30厘米到60厘米的空间会留下一些干净的空气。您的头部在爬行时正好处在这个安全范围内，可以避免吸进烟雾中的有毒物质。