

人人必备的安全自救手册

SAVE

突发事件 自救书

刘瑞军
编著

电梯急救口诀——电梯突停莫害怕，电话急救门拍打
配合救援要听话，层层按键快按下
头背紧贴电梯壁，手抱脖颈半蹲下

地震急救口诀——蹲下、掩护再抓牢

雷击前预警——人在遭受雷击前，会突然有头发竖起或皮颤的感觉



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

SAVE

突发事件 自救书

刘瑞军 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

突发事件自救书 / 刘瑞军编著.

— 北京:电子工业出版社, 2012.7

ISBN 978-7-121-15271-9

I. ①突… II. ①刘… III. ①突发事件—自救互救—通俗读物 IV. ①X4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242785号

责任编辑:牛晓丽

印刷:

装订:北京中新伟业印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本:880×1230 1/32 印张:4.25 字数:131千字

印次:2012年7月第1次印刷

定价:19.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。



CONTENTS 目录

第一章 认识安全自救 / 01

第一节 安全重于泰山 / 02

第二节 何为自救 / 03

第三节 你的生命就是一切 / 05

第四节 每个人都需要有避险意识 / 06

第五节 自救更需懂得急救 / 08



第二章 自救基本常识 / 10

第一节 稳定情绪，积极思考 / 10

第二节 自救工具的使用常识 / 11

第三节 公共场合混乱自救基本常识 / 14

第四节 急救电话的使用及方向的辨认 / 16



第三章 交通事故自救 / 19

第一节 电梯 / 19

第二节 火车 / 24

第三节 轮船 / 29

第四节 汽车 / 34

第五节 飞机 / 40



第四章 火灾事故自救 / 43



第一节 火灾发生后的扑救 / 43

第二节 不同状况火灾的自救技巧 / 46

第三节 自救时需注意的问题 / 57

第五章 自然灾害自救 / 62



第一节 地震 / 61

第二节 水灾 / 64

第三节 山体滑坡 / 67

第四节 雪灾 / 68

第五节 火山爆发 / 71

第六节 风暴 / 73

第七节 沙尘暴 / 76

第八节 雷电 / 79

第九节 泥石流 / 81

第六章 家庭事故自救 / 84



第一节 煤气泄漏事故自救 / 84

第二节 对付室内抢劫者自救 / 85

第三节 被动物叮咬后自救 / 86

第四节 触电后自救 / 89

第五节 食物中毒后自救 / 91

第六节 外伤后自救 / 92

第七节 农药中毒后自救 / 95

第八节 酒精中毒后自救 / 98

第九节 家用急救箱的使用方法 / 100

第七章 遭到袭击自救 / 103



- 第一节 建立自我防卫意识 / 103
- 第二节 女性遭受性侵犯 / 104
- 第三节 被当做人质 / 106
- 第四节 遭遇抢劫 / 108
- 第五节 交通工具上遭抢劫 / 109
- 第六节 遭遇绑架 / 111
- 第七节 日常物品中的自救武器 / 114

第八章 战争时的自救 / 115



- 第一节 水的重要性 / 115
- 第二节 食物的规划 / 116
- 第三节 求救信号的使用 / 118
- 第四节 学会使用地图 / 120
- 第五节 毒气与生化武器 / 121
- 第六节 炸弹爆炸时的自救 / 123
- 第七节 应对工作场所遇到的恐怖袭击 / 125

第一章

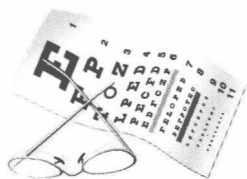
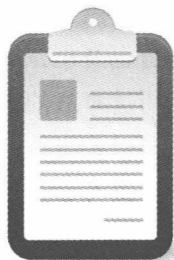
认识安全自救

安全是一个人生存的保障和基础。人人都希望拥有健康的体魄，都希望生活在一个安全自在的环境中。

俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”在我们的生活中，总会有一些影响自身安全的事情发生，而且这些事情的发生大多是不以我们的主观意志为转移的，如火灾、水灾、交通事故、自然灾害等。每当事情发生后，消防队员、家人、亲朋好友等都会闻讯赶来，尽自己最大的努力来帮助正在遭遇危险的我们，这让我们感到很欣慰。

可是，在发生事故后，我们不能够将所有的希望都放在救援人员身上，因为很多时候在我们的人身安全受到威胁的状况下，时间才是最为宝贵的，多耽误一秒钟，我们就会多一秒钟的危险。所以，在这个时候需要的往往是争分夺秒，不能一味地等待救援人员，何况在有的时候我们是孤立无援的，那么我们就只能自己救自己了。

是的，在遇到危险的时候，第一时间自己救自己，这就是所谓的安全自救。



第一节 安全重于泰山

北京时间2011年1月26日，哥伦比亚北桑坦德省萨尔迪纳塔镇发生了一起矿难事故，致使21人死亡，6人受伤。这次事故给当地人民带来了很大的损失，同时也为全世界人民敲响了安全的警钟。

不仅在哥伦比亚，在世界上许多国家每年的矿难事故不计其数，这些重大灾难使许许多多的生命过早地离开了我们。

当然，致使人们的生命受到威胁甚至离开人世的并不仅仅是矿难事故，只要人类进行生产活动就有可能发生安全事故。对于企业及机构来说，国家拥有一整套制度来约束它们的行为，要求它们确保生产活动的安全性。而对于个人来说，我们也需要深层次地认识安全重于泰山的含义。

首先，随着科技的发展与生活水平的提高，很多人变得越来越忽视周遭的安全问题，在享受高质量高水准生活的同时，完全忘记了安全的重要性，给自身及他人的安全埋下了隐患。比如，有的人在森林中吸烟，有的人在家开着煤气做饭的同时又去外边买菜，等等，这些不好的习惯都有可能给自己及他人的安全造成威胁。

其次，不管安全事故发生了还是没有发生，也不管是发生在自己身上还是别人身上，安全意识都要比泰山还重。比如有些学校、社区会定期举行一些安全自救的教育及演习，但有人却认为没有必要，认为这些事情不会发生在自己身上，即使发生在自己身上自己也能够应付。殊不知没有经历过事故的人绝对不会体会到事故中的恐惧与不安，即使自己懂得一些安全自救的常识，在特定的环境下自己的心理素质是否过硬以及是否能够正确地使用一些自救措施，这都是问题。

因此，“安全重于泰山”并不是一个口号，我们每个人都需要认识到安全的重要性，意识到学习安全自救知识的紧迫性，只有不断地学习并掌握自救技能，才能够让自己的安全如泰山一样稳固。



●—●第二节● 何为自救

狭义的自救是指当一个人陷入某种险境时，不借助和依靠他人的帮助和支持，仅凭借自己的力量脱离险境的行为。

广义的自救是指当你和相关人员身处某种险境时，在救援人员到达之前，你们通过自己的力量和努力拯救自己的行为。

下面举一个例子：

韩磊出生在一个很富有的家庭，今年刚好10岁，爸爸妈妈都是做房地产生意的。一次韩磊在放学回家的路上，被停在离他家不远处的一辆车子上的两个人强行拉进了车中。韩磊意识到自己是被绑架了。

韩磊被这两个人带到山林深处的一座小木屋中绑了起来，由一个40多岁的大胡子男人看守着。韩磊想到自己的父母一定在家里担心着急，于是他决定自救，以尽快逃出绑匪的魔掌。

他先是主动地和大胡子说话，给他讲一些学校里有趣的事情，大胡子听了哈哈大笑，觉得这个小孩子其实挺好玩的，于是就渐渐放松了警惕。

被绑架的第三天，在大胡子出去买烟的10分钟时间里，韩磊挣脱了绳子，逃走了。当他逃出被关押的屋子后，却无法分清方向。幸好他看到了一条小河，他曾经在学校学习过根据河流流向确认方向的办法，于是他就沿着河流一直走，在太阳落山的时候找到了一个坐落在山脚下的村庄，然后通过村民的帮助他最终回到了家里。

从这个例子中可以看出，自救一方面需要勇气，另一方面也要方法得当。首先要有一个良好的心理素质，沉着冷静；其次就是要具备一些必要的自救常识，运用自己的聪明才智抓住机会成功自救。就像例子中的韩磊，首先使看守自己的人放松防备，其次根据河流的流向确定方向，最终成功地实现了自救。

这就是对自救的完美诠释，它是一个人通过自己的勇敢和机智成功脱险的行为。

人们都应该意识到自救的重要性，重视自救能力的提高和自救常识的积累。只有这样，在面对一些危险和灾难时才能够在最短的时间内成功逃脱，保证自己的生命安全。

●●第三节●你的生命就是一切

生命是一个人的一切，一旦失去生命，我们将无法进行任何的活动，这是每个人都懂的道理。可是还是有一些人在面对一些突发事件的时候，不能够真正地理解、认识自己生命的重要性。

之所以在本书中单独提到这一点，是因为在这个社会中有很多“要钱不要命”的人，比如当家里发生火灾的时候，他们不顾危险冲进房子去拿自己的存折；当持刀歹徒抢走自己钱财的时候，他们舍命与歹徒争夺；当自己被绑架的时候，他们盲目地逃跑或者与绑匪搏斗，等等。站在受害者的角度上讲，这是为了保护自己的利益不受损失，没有什么不对，而且他们还可能觉得自己很勇敢，但是从长远的角度来讲，这其实是在损害自己的利益，是对自己的生命不负责，是一种愚蠢的做法，他会让自己的危险系数急剧地升高。

试想一下，当自己的生命没有了，钱财和物品还有什么用呢？或许有的人会说他是为了自己的子孙后代，但我们往远了看，即使我们失去了某些财物，只要我们的生命还在，就还可以挣回来，同样可以给我们的子孙后代，这样岂不是更好？



下面举一个例子：

一天，王晓自己一个人在家，因为与男朋友刚分手，情绪很低落。她一个人在房间里把他们曾经一起照的照片都撕碎了，可是，把照片撕碎了还不过瘾，她还要把照片都烧了。结果，就是这些照片引发了一场火灾。房间里的窗帘都被了起来，当王晓意识到事情的严重性时，为时已晚，火势已经蔓延到了门口，她根本无法从正门出去。

这一刻，她意识到自己的生命是那么重要，如果自己就这样死去，那该多遗憾啊！所以她当时脑海里想的就是一定要活着出去，因为自己还有很多事情没有做呢。

对生的渴求，使王晓急中生智。住在3楼的她赶紧跑到阳台上，把窗户打开，并把沙发垫和自己床上的被褥都从窗口扔了下去，然后慢慢地沿着阳台外面的水管爬到二楼，又从二楼跳了下去，由于有沙发垫和被褥的保护，她只是轻微的摔伤，并无大碍。很快大火也被接到报警电话后及时赶来的消防队员给扑灭了。

本例中的王晓是经过生死劫难之后才懂得了生命的重要性，才明白了生命就是一切的道理，这个代价是沉重的。而我们大多数人应该做到未雨绸缪，懂得在面对灾难的时候不冲动行事，始终把自己的生命放在第一位，同时了解自救的基本原则，学习自救的技巧与策略，这样才能够在面对险境的时候从容不迫，在成功脱离危险的同时，为自己的生命赢得一次机会。

●●第四节●●每个人都需要有避险意识

俗话说“天有不测风云，人有旦夕祸福”，说的就是不论身处大自然还是在社会生活中，我们都可能被一些突发性的灾难袭击。而有些灾难是完全可以避免的，这就要求我们每个人都应该具备避险的意识。

如何才能在不影响我们正常生活的同时躲避过这些危险或者将损失降到最低呢？最基本的就是每个人都应该树立一种避险意识。

下面举一个例子：

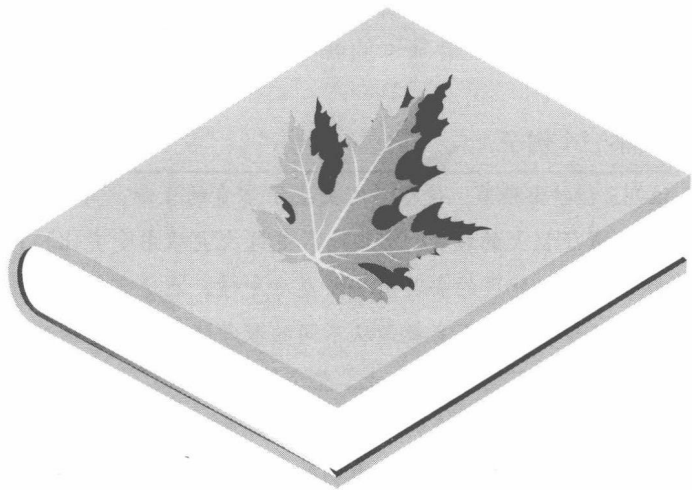
汶川5.12特大地震，使很多人失去了宝贵的生命，同时给国家及人民造成了巨大的损失。绵阳地区是这次灾难中受灾比较严重的地区，在这个地区的安县有一所桑枣中学，在地震发生后，全校2200多名学生和上百名教师从不同的教学楼整齐迅速地冲到了操场，以班级为单位集合在一起，整个过程仅仅用了1分36秒。

而当时这个学校的校长正在绵阳市出差，当他得知自己的学校地震后疯了似地跑回学校，看到的情景却是：几乎所有的教学楼都已倒塌或者已经成了危房，而他的学生却整整齐齐地站在操场上，没有一个学生及教师受伤，看到这样的情景，这位校长的眼泪禁不住掉了下来。

在之后媒体对该校长的采访中得知，他在工作中有两件事情一直都在做，第一是不断地加固学校的教学楼，对于一些年代已久不太牢固的教学楼他不惜花费资金对其加固维修；第二是定期举行学生与老师的疏散演习，每个学期至少要举行一次，在演习的过程中哪个班、哪个人该走哪个楼道、哪个线路都规定得非常清楚。

对于该校长的这种做法起初也有人提出了异议，但正是他的这种做法，才使该校的师生在这次地震中安全逃生。

从以上这个例子中可以明白，每个人永远都要有避险的意识，在风险还没有来临前，首先要懂得预测、评估风险，其次要提前做好应对风险的准备，此例中该中学校长的做法就很明智。对于我们个人而言，需要做的就是懂得预测、评估风险的同时，了解各种自救、逃生技巧，以防不测。



●●第五节●自救更需懂得急救

在灾难和危险面前，懂得自救是必须的，但同时我们更应该懂得急救。通常自救是指自己救助自己脱离危险，而急救则更具紧迫感，通常是指自己或者他人面临生命危险时，采取紧急的措施保全自己或者他人的生命。

所以，急救比自救的意义更深远，同时更加强调时间的紧迫性与自救知识的全面性。因此我们需要对急救知识有一个透彻、全面的了解，尤其要对相关的医学常识有所了解。

下面举一个例子：

有一个人独自开车去另一个城市旅行，在旅途中遭遇了两个打劫的人，这两个劫匪凶神恶煞地要求他将自己所有的钱物和车子留下。这个人不肯就此放弃属于自己的东西，于是和这两个劫

匪进行了一场搏斗，最终寡不敌众，被劫匪用刀刺伤胳膊血流不止。

劫匪走后，由于自己的手机都被劫匪抢走了，所以受害人无法立刻报警。他看到自己满是鲜血的胳膊很是恐慌，不知道该怎么办才能够止住流血。

他只能用手按住一直流血的胳膊，直到由于流血过多而昏厥。

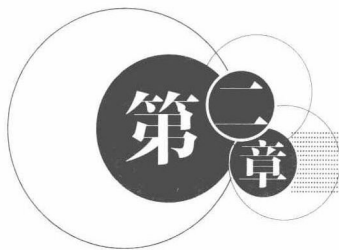
幸好后来有一个司机经过把他送到了医院，经过医生的全力抢救，终于保住了性命。医生告诉他说：“如果晚送来一分钟，他的性命就可能由于流血过多而保不住了。”

从这个例子中我们完全可以感受到急救的重要性。例子中的受害人是一个幸运者，而这种幸运并不是每个人都能够遇到的，如果没有那个司机经过，他可能就会失去生命。

虽然他的性命保住了，但这也给了他一个深深的教训：如果自己懂得急救，采用一些简单的方法把血止住，自己的生命就会得到更大的保障。

“靠天靠地不如靠自己”，这句话用在急救中最为合适，懂得急救，我们就可以在最短的时间内使自己或者别人脱离生命危险。





自救基本常识

●●第一节● 稳定情绪，积极思考

面对突如其来的变故，你是否会局促不安？情绪紧张？甚至手忙脚乱呢？

相信很多人都会有这样的反应，对于不期而至的灾难，这是很正常的心理反应，如果你的回答是否定的，那么你只会是以下两种人之一：要么你经过专业的训练，要么你的心理有问题。紧张、不安并不可怕，可怕的是这种紧张情绪长时间持续会扰乱我们的思维，耽误我们自救的时机，从而使我们的处境更加糟糕。

很多人在遇到灾难时，除了紧张还会不停地抱怨，认为自己当初如果不这样做就不会发生这样的事，或者都怪谁谁，如果不听他的就不会弄成这样子，等等。这样的抱怨无形中耽误了自救的时间，甚至会破坏受困人彼此之间的关系，影响团结，这对走出困境是没有一点好处的。

在灾难发生之后，我们需要从紧张、恐慌的情绪中走出来并稳定自己的情绪，因为害怕、担心已经无济于事；对于如何不小心遇到了这样的灾难，是谁的责任，此时也已经不再重要，最为重要的是如何让自己脱险，到达安全之处。所以我们需要积极的思考，看清周围的环境，找到脱离险境的方法。

而积极的思考需要有冷静的头脑和清晰的思维，这就要求我们稳定情绪，拿出一个积极的心态，将不满与抱怨暂时忘掉，强制自己镇静下来，这样才能够抓住时机，让自己尽快脱离危险。

●●第二节● 自救工具的使用常识

在出行时，交通工具出现事故，我们被困在里面时怎么办？家中、工作场所、娱乐场所等突发火灾时，我们应当如何行动，如何进行自我解救呢？

对于这些易发的事故，除了以防为主外，更重要的是对自救工具的正确使用。

一、安全锤

在公交车、火车、地铁等交通工具上都可以看到安全锤。安全锤是一种逃生工具，主要用于敲击玻璃，开辟逃生出口。安全锤的使用正确与否直接影响到你逃生的可用时间，而在危急时刻，时间就是生命。

1、安全锤的使用误区

- (1) 随意敲击。
 - (2) 认为中间是最容易击破的点，因此全力敲击中间部位。
 - (3) 直接用随身物品代替安全锤，如钥匙、高跟鞋、手机、包、木棍等。
 - (4) 用安全锤敲击后，玻璃会立刻有反应，如破碎、脱落。
- 这些看来合乎常理的想法与认知其实是错误的。

2、安全锤的正确使用方法

- (1) 在公交车、地铁等交通工具的玻璃上经常会发现一个固定的区域，这个区域用于在紧急情况下砸破逃生。