

人生多有不测,心理承受能力为要为本
天灾人祸难免,应急自救本领应知应会

应急自救指南

主编 王三叶



YING JI ZI JIU ZHI NAN

前 言

据专家预测,本世纪末至下世纪初,将是全球和我国主要自然灾害群发时期,我国地震活动也将进入本世纪以来的第五个高潮期。而这一时期正是我国改革开放,建设有中国特色的社会主义现代化的关键时期,因此,如何根据我国地域广,人口多,经济和科学还不够发达,人们的灾害意识和减灾能力还比较脆弱的基本国情,大力普及减灾知识,强化灾害意识,培养自救观念,学习和掌握应付各种灾害的必要知识和基本技能,越来越成为社会各界极为关切的一件大事。

本书是大型系列全国巡回展览《突发事件的应急与自救》的系列工程之一。本书的出版正是适应社会急需,向全社会,尤其是向广大青少年读者献出的一份爱心。希望人们对自然界和人类生产、生活中可能发生的各种灾害能有足够的思想准备,在自己的工作和生活中能自觉地注意安全,保护环境,避免各种可能诱发灾害的不当行为,从而达到提高中国人民的生存质量,改善生存环境,最大限度地减少人们在各种灾害事件中的损失,为社会文明与进步作出有益的贡

献。

本书为配合展览同步发行，编写时间非常急促，不足和错误之处在所难免，敬请各界批评指正。

参加本书撰稿的有：孙照华（第1、8、9章），梁海华、郑文涛、侯建军（第2章），张业成、高庆华（第3章），张金枝、童乐天、庄肃明、胡学文（第4章），叶琳（第5章），孔令文（第6章），谢勇（第7章），孔繁红（第10章），冯锁柱（第11、12章），杨津广、王振铎（第13章），朱洪元（第14章），李宗浩、聂星、李乐松、张雁（第15章），张国芳、蔡佳明（第16章），全书由孙照华拟定提纲并修改统稿。杨怡同志为本书的修改和审校鼎力襄助，在此谨致谢忱。

孙照华

1994年3月

目 录

前言

第一章 什么是应急与自救	1
第一节 突发事件及其分类	1
一、什么是突发事件	1
二、突发事件的分类	2
第二节 突发事件的危害	3
一、人员伤亡和财产损失	3
二、1949 年以来发生的最大突发性自然灾害	4
三、本世纪全球十大灾害	5
第三节 我国自然灾害的分布特点及其危害	6
一、自然灾害的分布特点	6
二、灾害损失的变化趋势	7
第四节 突发事件的几个主要发展阶段	8
一、灾害征兆显示阶段	8
二、防灾阶段	9
三、应急反应阶段	10
四、临时恢复阶段	11
五、恢复重建阶段	12
第五节 突发事件给人们造成心理、病理及生理方面造成的伤害	13
一、灾害意识与灾害心理	13
二、突发事件每个阶段中人们的心理特征	14
三、灾难应激与应激性疾病	18
第六节 应急行为与避难行动	21

一、应急行为	21
二、避难行动	22
三、城市人口应急疏散	23
第七节 自救与互救	24
第八节 灾难与犯罪	26
第九节 培养自救观念, 开展应急自救培训	29
第十节 国际合作与交流	30
第二章 地震发生时怎么办	32
第一节 地震是怎么回事	32
一、地震和地震震级	32
二、全球地震带和中国地震带	32
三、我国地震在时间分布上的规律性	34
四、我国发生的特大地震和大地震	35
五、地震预报方法	36
第二节 地震的危害	38
一、地震灾害	38
二、地震灾害类型的划分	39
第三节 最佳减灾处理	40
一、地震强度、类型的分析与判明	40
二、中国城乡的抗震减灾环境	45
三、地震减灾对策	48
第三章 发生泥石流、滑坡时怎么办	56
第一节 泥石流及其灾害	56
一、泥石流是含有大量泥沙的山地洪流	56
二、泥石流是一种破坏严重的自然灾害	58
三、泥石流是在多种条件综合作用下形成的	61
四、加强预防治理, 减少泥石流灾害损失	62
第二节 滑坡及其灾害	64
一、滑坡及其基本类型	64
二、中国滑坡灾害概况与典型实例	65
三、滑坡形成的内部原因与外部条件	68

四、滑坡监测与防治措施	70
第四章 天灾降临时怎么办	74
第一节 台风及其灾害	74
一、什么是台风	74
二、台风的命名和编号	74
三、台风是怎样形成的	75
四、台风的巨大能量及其危害和带来的益处	77
五、台风的移动路径及其预报和防御措施	79
第二节 龙卷及其灾害	83
一、一个真实的故事	83
二、什么是龙卷	83
三、龙卷的形成	84
四、龙卷的分布	85
五、龙卷的形状和分类	86
六、龙卷的危害	87
七、遇龙卷时的自救	89
第三节 黑风暴及其灾害	90
一、什么是黑风暴	90
二、沙尘暴的分布	91
三、沙尘暴的成因及沙漠气候	91
四、沙尘暴的危害	93
五、沙尘暴的防御	93
第四节 冰雹及其灾害	95
一、冰雹的形成	95
二、冰雹的时空分布	97
三、冰雹的危害	99
四、冰雹的预防与自救	101
第五章 大海发怒时怎么办	105
第一节 海洋灾害的由来	105
第二节 来自海洋的杀人魔王——风暴潮	107
一、潮汐	107

二、台风风暴潮与温带风暴潮	108
三、风暴潮灾的时空分布	109
四、风暴潮的监测与预警报	111
五、风暴潮灾的防御与救助	112
第三节 海洋中的长足巨人——地震海啸	113
一、海啸的起因及传播	113
二、海啸的危害	114
三、海啸的预警与防范	116
四、太平洋海啸警报系统	117
第四节 海洋航行中的大敌——巨浪	117
一、海浪的起因及等级划分	117
二、什么是灾害性海浪	119
三、灾害性海浪在海上及近岸造成的危害	120
第五节 海冰灾害	122
一、海水为什么会结冰	122
二、海冰的冰情等级划分	122
三、海冰灾害及预防	123
第六节 大海的溃疡——赤潮	124
一、赤潮的起因	124
二、赤潮给人类带来的灾害	125
三、赤潮的预防与防治	126
第七节 海难救助	127
一、海难事故的救助系统	127
二、海上求生	129
三、求救信号“SOS”	131
四、海难的自救	132
第六章 遇上洪水时怎么办	134
第一节 洪水的危害	134
一、水害是我国历史上严重的自然灾害	135
二、水害也频繁袭击世界部分国家	136
第二节 洪水的由来	136

一、见暴雨而知洪水	136
二、冰雪融水也成患	138
三、大坝意外溃决以后	139
四、山洪带来的灾难	140
第三节 防洪抗灾的有力武器	140
一、筑堤束水	140
二、建库蓄水	141
三、分洪调水	142
四、观天治水	142
五、动员民众防洪抗洪	144
六、当洪灾降临的时刻	144
第四节 江河防洪对策	145
第五节 城市防洪的新课题	146
一、北京市的防洪	146
二、上海市的防洪	147
三、天津市的防洪	148
第七章 发生火灾时怎么办	151
第一节 火的形成	151
一、什么是燃烧	151
二、燃烧的条件	151
第二节 火的危害	154
一、早期火灾的起因及燃烧对象	154
二、近代火灾原因复杂、危害严重	155
第三节 灭火原理及灭火器材的使用	158
一、灭火原理和通常的灭火方法	158
二、灭火器材的使用	159
三、使用灭火器的基本方法	161
第四节 发生火灾怎么办	162
一、如何报火警	162
二、怎样扑救初起火源	163
三、被火包围后如何逃生和自救	163

四、身上着了火怎么办	165
第五节 警惕你身边的“定时炸弹”	166
一、防止美酒佳酿引起火灾	166
二、电视机的防火防爆	167
三、洗衣机的失火与预防	168
四、怎样安全使用电熨斗	169
五、电热毯火灾的预防	170
六、液化石油气的安全使用	171
七、火灾中浓烟的危害	173
八、防止吸烟引起火灾	174
第八章 触电时怎么办	177
第一节 触电是怎么回事	177
第二节 触电的危害	178
一、影响触电危害的因素	178
二、触电对人体造成的伤害	179
三、雷电的危害	179
第三节 触电的急救	179
第四节 预防触电	180
一、安全用电常识	180
二、雷击的预防	181
三、家用电器的安全使用	183
第九章 急性中毒时怎么办	190
第一节 中毒的一般常识	190
一、什么是中毒	190
二、毒物对人体的作用	190
三、中毒的一般表现	193
四、对急性中毒的判断	195
五、急性中毒的处理	196
第二节 农药中毒	198
一、有机磷农药中毒	198
二、有机氯农药中毒	199

三、杀鼠剂中毒	199
第三节 植物性中毒	200
一、曼陀罗中毒	200
二、发芽马铃薯中毒	200
三、毒草中毒	201
四、含亚硝酸盐类食物中毒	202
五、扁豆中毒	203
第四节 动物性中毒	203
一、毒蛇咬伤	203
二、鱼胆中毒	204
三、蜂螫伤	205
四、蝎螫伤	205
第五节 细菌性食物中毒	206
第六节 强酸、强碱类中毒	207
第七节 药物中毒	208
一、巴比妥类药中毒	208
二、阿片类药物中毒	208
三、阿托品类药物中毒	209
第八节 其他中毒	210
一、煤气中毒	210
二、沥青中毒	211
三、砷化物中毒	211
四、酒精中毒	212
第十章 发生交通事故时怎么办	213
第一节 交通事故的危害	213
一、一个震惊世界的事实	213
二、我国目前正处于交通事故高峰期	213
第二节 交通法规与交通事故	215
一、交通法规	215
二、交通事故	215
三、交通法规与交通事故的关系	216

第三节 避免和减少交通事故	216
一、搞好交通秩序	216
二、交通事故的重大隐患	218
第四节 交通事故发生后的应急措施	220
一、保护交通事故现场	220
二、交通事故处理的有关问题	223
第十一章 旅游中发生意外时怎么办	226
第一节 旅游须知	226
一、行前准备	226
二、约法三章	226
三、老人旅游应注意的事项	227
四、怎样防止孩子走失	227
五、野营活动应注意的事项	228
六、外出住宿安全第一	229
七、雨天外出旅游应注意的事项	229
八、雪天外出旅游应注意的事项	230
九、冻伤的处置	230
十、滑雪滑冰应注意的事项	231
十一、登山要注意安全	231
十二、游泳时应注意的事项	233
第二节 乘坐交通工具时突发事件的处置	234
一、乘坐公共汽车应注意的事项	234
二、乘坐火车应注意的事项	235
三、乘坐飞机应注意的事项	235
四、乘船应注意的事项	236
第三节 外出旅游谨防伤病	237
一、伤病程度的观察	237
二、急救的基本技能	238
三、中风的处置	238
四、心肌梗塞的处置	239
五、中暑的处置	239

六、醉酒的处置	240
七、不洁肉食品的中毒	241
八、吃剩饭要防中毒	241
九、预防鱼蟹中毒	241
十、防止豆浆中毒	241
十一、毒蛇咬伤的处置	242
十二、蜈蚣咬伤的处置	242
十三、蜂螫伤的处置	242
十四、蝎螫伤的处置	243
第四节 外出旅游谨防扒窃	243
一、防范之心不可无	243
二、如何识别扒手	244
三、防范拎包	245
四、乘坐火车要防盗	245
第五节 警惕上当受骗	246
一、诈骗犯罪的类型及手段	246
二、哪些人容易受骗	246
三、受骗以后怎么办	247
第十二章 遭坏人袭击时怎么办	248
第一节 刑事侵害存在的长期性与多因性	248
第二节 刑事被害的可防性	249
一、社会防范	249
二、个人防范	249
第三节 刑事侵害的因素、特征及一般过程	250
一、犯罪场是刑职侵害不可少的条件	250
二、刑事被害人的特征及受害前的心理状态	252
三、犯罪行为人的心理特征	253
四、刑事被害的一般过程	254
五、刑事被害对人的影响	255
第四节 抢劫	255
一、抢劫犯罪的特点	255

二、抢劫犯罪的形式	256
三、抢劫犯入室的方式	258
四、入室抢劫的处置	258
五、麻醉抢劫的防范	258
第五节 敲诈勒索	259
一、敲诈勒索的几种形式	259
二、敲诈勒索被害人特征	259
三、敲诈勒索的一般过程	259
四、受到敲诈勒索怎么办	260
五、遭到绑架怎么办	260
六、亲人被绑架怎么办	261
第六节 强奸及其它性犯罪	261
一、强奸犯罪的主要作案手段	261
二、性侵害的防范	262
三、对拦路强奸的防范	262
四、对入室强奸的防范	263
五、怎样对待性讹诈	263
六、怎样摆脱性纠缠	264
第七节 正当防卫	264
一、防卫原则	264
二、防卫技巧	265
第八节 怎样向公安机关报案	268
一、及时报案	268
二、使用 110 报警	268
三、报案的基本要求	269
四、保护现场	270
五、抓获罪犯后的处置	270
第十三章 精神受到突然打击时怎么办	272
第一节 什么是心理应激	272
一、应激的概念	272
二、心理社会因素与身心健康	272

第二节 应激引起的生理、心理反应	275
一、神经和内分泌变化	275
二、中枢神经介质的变化	276
三、心理和行为反应	276
第三节 应激与躯体疾病	277
一、原发性高血压	277
二、冠心病	278
三、糖尿病	278
四、消化性溃疡	279
五、支气管哮喘	279
六、癌症	279
第四节 应激与精神疾病	280
一、精神分裂症	280
二、抑郁症	281
三、神经症	281
第五节 生活事件量表	282
一、生活事件量表的由来	282
二、生活事件量表	284
第六节 培养健康心理, 缓解应激状态	287
一、塑造正确的价值观念和道德观	288
二、树立坚定的事业心	288
三、培养完整和谐的个性	288
四、保持良好的人际关系	288
五、学会调整情绪	289
六、争取社会支持	289
七、正视和承认生活中心理应激的必然性	289
第十四章 遭核武器、化学武器、生物武器袭击时怎么办	290
第一节 核武器的杀伤破坏作用及其防护	290
一、什么是核武器	290
二、核武器的爆炸方式和外观景象	291

三、核武器的杀伤破坏作用	292
四、对核武器的防护	294
第二节 化学武器的杀伤破坏作用及其防护	297
一、什么是化学武器	297
二、化学武器的杀伤特点	297
三、毒剂的种类和性能	298
四、对化学武器的防护	299
第三节 生物武器的杀伤作用及其防护	301
一、什么是生物武器	301
二、生物武器的特点	302
三、生物战剂侵入人体的途径	302
四、对生物武器的防护措施	303
第四节 个人防护器材的性能及其使用	305
一、过滤式防毒面具的性能及其使用	305
二、皮肤防护器材	306
三、简易防护器材的制作	307
第五节 人防工事	309
一、什么是人防工事	309
二、人防工事的防护方式	310
三、使用人防工事时,应注意的事项	312
第十五章 突发事件中怎样自救与互救	314
第一节 应急救护的基本知识与技能	314
一、什么叫应急救护	314
二、自救互救的基本技能	314
三、呼救的正确方法	328
四、救护车——流动的抢救室	328
第二节 家庭常见意外的救护方法	328
一、洗澡时晕倒	328
二、气管内吸入异物	329
三、鼻内、耳内异物	329
四、煤气中毒	330

五、误服洗涤剂	330
六、服错药	331
七、被鱼类刺伤	331
八、常见外伤出血	331
九、溺水的脱险及救护	334
十、被化学药剂烧伤后的救护	335
十一、中暑怎样进行急救	335
十二、爆炸物伤员的急救	336
十三、窒息的处理	337
第三节 大型突发事件中的对策与应急处理	339
一、地震灾害伤员的救护	339
二、交通事故伤员的现场救护	340
三、火灾现场伤员的救援	342
四、对空难事故的救护及处理	344
第十六章 突发事件后怎样进行保险索赔	346
第一节 保险与保险险种	346
一、保险及其特征	346
二、保险险种	347
第二节 保险合同及其要素	349
一、保险合同的性质及概念	349
二、保险合同的要素	351
第三节 灾祸发生后索赔手续的办理	355
一、索赔要求具备的基本条件	355
二、如何办理索赔手续	359

第一章 什么是应急与自救

第一节 突发事件及其分类

一、什么是突发事件

突发事件也叫突发性事件,有人们预料之中的也有出乎意外的,有自然灾害造成的也有社会政治原因或科学技术因素引起的。人们在自己的一生中,难免要碰到和应付各种这样的事件。但要给突发事件下个准确的定义,却不是件容易的事情。生活在不同的国度、不同的社会制度、不同的科学技术水平、不同的自然与地理环境以及从事不同职业的人们,对突发事件的认识可能千差万别。不过,有以下几点会是共同的。

(1)突发性。突然爆发,发展迅猛,常常令人猝不及防,并给社会造成震动或激变。

(2)偶然性。往往是人们难以预料和不期而遇的事情。

(3)破坏性。其后果一般是严重的,人们所难以承受的,而且往往是不可逆转的,甚至可能造成社会肌体的瓦解和暂时的失控。所以,人们往往把突发事件与意外事故和天灾人祸相提并论。

(4)复杂性。各种突发事件的成因是复杂的,有时一种突发事件可由几种因素促成,或是一种因素引起多种突发事件的同时发生。

由此可见,凡是出人意料、突然发生的、给人们甚至整个社会带来灾难性后果的事件均可称之为突发事件,或灾害事件。许多社会学家经常把“灾害”与“灾难”界定为激变的社会解体现象。美国社会学家佛利兹认为,灾难是社会的全部或部分基本功能的无法