

主编 韩旭涌

逃生

自救常识



山东文艺出版社

97
R459.7
58
2

逃生自救常识

韩旭涌 主编

XAp-54/21



3 0109 1385 7



山东文艺出版社

C 264270

主 编： 韩旭涌
副主编： 徐伯欣 王唯宁
编 委： 韩旭涌 徐伯欣
 王唯宁 王国屏
 刘宝然 刘建国
 史玉明 王志滨
审 核： 邵成龙

逃生自救常识

韩 旭 涌 主 编

山东文艺出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行

德州地区新联印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.375印张 129千字
1996年8月第1版 1996年8月第1次印刷

印数 1—10000

ISBN7—5323—1322—8

I · 1162 定价 6.80元

序

我国是一个地域辽阔、人口众多的国家。“天灾”、“人祸”非常频繁。据统计,全世界有史以来一次死亡人数达5万以上的地震共发生过17次,其中7次发生在我国;一次死亡人数达20万以上的地震共发生过4次,全都在我国。另外,“人祸”所造成的人员伤亡同样令人触目惊心。仅1995年,全国就发生交通事故27万余起,死亡7万多人,伤近16万人,直接经济损失达15亿多元。灾害事故之所以能够导致如此巨大的人员伤害,原因是多方面的,但十分重要的一条是,人们的灾害意识和逃生自救能力非常薄弱,在大灾、大祸面前,由于判断失误、应急行为失当从而加大了损失的程度。

因此,通过各种有效的方式,强化人们的灾害意识,培养人们的自救能力,对减少灾害事故所造成的损失具有重要的现实意义。《逃生自救常识》一书的编辑出版,就是为了实现上述目的而进行的一次有益的尝试。

本书在总结前人经验的基础上,对发生地震、火灾、交通事故、触电、溺水、急性中毒等突发事件以及在野外、海

上遇险时,当事者应如何判明情况、如何逃生自救、如何救助他人均做了常识性的描述,使普通人可以藉此学习应付各种灾害事故的必要知识和基本技能,增加他们防灾自救的间接经验。应该说,这是一本好书,也是一本有用的书。

总的来说,我国在自救知识的宣传和自救能力的培养上所做的工作还很不夠,与日本等发达国家相比还有十分明显的差距。增强人们在灾害事故发生时的自救能力,与预防灾害事故的发生一样,是减少灾害事故损失的关键。希望本书的出版能起到抛砖引玉的作用,使全社会都来重视这项工作,共同为社会的文明与进步做出贡献。

王宗山

1996年1月16日

目 录

一 地震.....	(1)
地震是怎么回事	(1)
什么是地震震级	(1)
什么是地震烈度	(2)
什么是地震前兆	(3)
强烈地震前都有前兆吗	(4)
前兆出现后一定会发生地震吗	(4)
家庭在地震前应采取哪些预防措施	(5)
受到大地震袭击前应怎样预先选定避难场所	(6)
地震时怎么办	(7)
选择最佳逃生时机,珍惜 12 秒自救机会	(8)
住楼房的人应怎样逃生	(9)
在办公室内的人员应怎样逃生	(9)
在校人员应怎样逃生	(10)
医院里的人员应怎样逃生	(10)
在公共场所的人员应怎样逃生	(11)
在厂矿企业及车间工作的人员应怎样逃生	(11)
住在危险品存放处附近的人应怎样避难	(12)
在百货商店遇到地震时应怎样避难	(13)
在地下街行走时发生地震应怎样脱险	(14)

汽车在行驶时发生地震应怎样避难	(15)
汽车在桥梁或高层公路上行驶时发生地震该怎么办	(15)
乘坐火车或地铁时突然发生地震应怎样逃生	(16)
地震引起房屋倒塌,人被埋、压时应怎样脱险	(17)
地震中应如何防御从头上落下的东西	(18)
地震后怎样进行自救互救	(18)
救援时应注意的事项	(19)
发生地震后避难时应注意的问题	(20)
在余震持续期间的应急措施	(20)
搭建防震棚的注意事项	(21)

二 其他自然灾害

什么是台风	(23)
如何判断台风的到来	(23)
遇到台风时应注意的事项	(24)
风力的判断方法	(25)
遇到龙卷风时的自救措施	(26)
遇到沙尘暴时的自救措施	(26)
发生洪水时的自救措施	(27)

三 火灾

燃烧发生的条件	(28)
火灾发展的基本过程	(30)
居民应注意哪些防火事项	(31)
失火后应采取哪些应急措施	(31)
发生火灾后如何报警	(32)
被火包围时如何发出求救信号	(33)
灭火的四种基本方法	(33)

常用灭火器的使用方法	(34)
常用灭火器使用时应注意的事项	(35)
室内起火时的应急措施	(36)
身上着了火怎么办	(37)
高层建筑失火后应怎样脱身	(38)
如何从高处跳下脱险	(39)
酒类起火怎么办	(41)
油锅内起火时怎么办	(41)
电视机起火怎么办	(41)
地下建筑失火时应怎样避难	(42)
乘电梯时遇到火灾怎么办	(43)
船上起火时的应急措施	(43)
飞机起火时应怎样逃生	(44)
火灾现场的救援原则	(45)
怎样火中救人	(45)
如何从火中疏散物资	(46)
怎样减轻浓烟的危害	(47)
如何扑灭可燃性气体引起的火灾	(48)
烧伤的现场救护常识	(49)
烧伤深度的鉴别要点	(52)
轻度烧伤的简易疗法	(53)
爆炸事故后伤员的急救	(53)
毛巾在火灾中的作用	(55)
阳台在火灾中的作用	(56)
瓶装液化石油气的安全使用	(57)

四 溺水..... (59)

游泳时应注意的事项	(59)
-----------------	------

不会游泳者落水后如何自救	(60)
游泳时心脏、肌肉等发生异常应如何处理	(60)
游泳时遇险的避难措施	(61)
在冰上活动时掉入水中怎样才能得救	(62)
如何抢救溺水者	(62)

五 触电..... (64)

触电是怎么一回事	(64)
触电造成伤亡的原因	(65)
触电对人体造成的伤害	(66)
怎样使触电者脱离电源	(67)
如何救助触电者	(68)
高压电线断落在身旁怎么办	(68)
日常生活中预防触电的几点原则	(69)
雷电是怎么一回事	(70)
雷电的危害	(71)
室内如何避免雷击	(72)
室外如何避免雷击	(72)
野外如何避免雷击	(73)

六 交通事故..... (74)

交通事故的危害	(74)
造成交通事故的各种原因	(74)
行人怎样避免被汽车冲撞以及被撞时的自我防护	(76)
汽车相撞时如何自我保护	(76)
汽车尾部受到冲撞时的应急措施	(77)
汽车行驶时坠落水中应怎样自救	(78)
火车相撞时如何自我保护	(79)

客机在起降时发生事故应怎样自救	(80)
交通事故发生后的应急措施	(82)
发生交通事故后当事人应做哪些工作	(83)
重大交通事故的现场救援原则	(83)
发生交通事故后伤员的抢救及搬运原则	(84)
怎样保护交通事故现场	(84)
交通事故中受伤的类型及特点	(86)
受伤后去医院检查的重要性	(87)
当事人在交通事故处理中有何权利	(87)
当事人在交通事故处理中有何义务	(88)
七 海上事故	(89)
船舶相撞时的应急措施	(89)
船舶遇到台风时怎样脱险	(90)
船翻后如何自救	(91)
海上避难时的注意事项	(92)
使用浮舟的注意事项	(92)
救生衣的使用方法	(93)
怎样给脱下来的衣服充气	(94)
海上漂流时如何节水和获得饮用水	(94)
海上漂流时如何得到食物	(95)
海中遇到鲨鱼时怎么办	(95)
海上遇险时可以利用的各种信号工具	(96)
八 野外遇险	(98)
在山区行动时迷失方向怎么办	(98)
没有仪器时怎样判断方向	(99)
怎样安全渡过急流	(100)

在野外如何收集饮用水	(102)
在野外如何净化饮用水	(103)
在野外断水时怎样维持生命	(104)
野外断粮时哪些东西可以食用	(105)
在野外如何利用火绒取得火种	(107)
怎样生起篝火	(108)
野外简易帐篷的搭法	(109)
在高山上如何选择避难场所	(110)
怎样建造雪地避难所	(111)
在雪山行走时的防滑措施	(112)
在雪山上怎样御寒	(112)
怎样预防雪盲	(113)
什么是雪崩	(114)
如何预防雪崩	(115)
发生雪崩时怎样逃生	(115)
沙漠中遇险的逃生原则	(116)
野外遇险时如何发出求救信号	(116)
野营活动应注意的事项	(117)

九 动物伤害 (119)

被狗、猫抓伤、咬伤后怎么办	(119)
被毒蛇咬伤的急救处理	(119)
被毒蜘蛛咬伤的处理	(122)
被蜈蚣咬伤的处理	(122)
被毒蝎蜇伤的处理	(123)
被毒蜥蜴咬伤的处理	(124)
被黄蜂蜇伤的处理	(124)
被蜜蜂蜇伤的处理	(125)

被松毛虫刺伤的处理	(125)
被蛭咬伤的处理	(126)
被海蜇刺伤后的处理	(126)
被鱼类刺伤后的处理	(127)
十 急性中毒	(128)
什么是急性中毒	(128)
机体吸收毒物的途径	(128)
导致食入性中毒的常见毒物	(129)
发芽马铃薯中毒的预防和急救措施	(130)
毒蘑菇中毒的预防和急救措施	(131)
扁豆中毒的预防和急救措施	(132)
腌咸菜中毒的预防和处理措施	(133)
吃河豚鱼中毒后的急救措施	(133)
酒精中毒的处理措施	(134)
误服洗涤剂中毒的处理措施	(134)
安眠药中毒的急救处理	(135)
灭鼠药中毒的症状及急救措施	(135)
有机磷农药中毒的急救措施	(136)
有机氯农药中毒的急救措施	(137)
食入性中毒的常规急救措施	(138)
如何使用解毒剂	(139)
煤气中毒的急救处理	(139)
发生氯气泄漏事故时的应急措施	(141)
呼吸性中毒的常规急救措施	(141)
沥青中毒的处理措施	(142)
皮肤粘膜吸收性中毒的常规急救措施	(142)
发生化学烧伤后的现场抢救原则	(143)

强碱类烧伤的急救处理	(144)
强酸类烧伤的急救处理	(144)
磷烧伤的急救处理	(145)
几种常见的清洗液	(146)
十一 常见急症	(147)
心肌梗塞的急救处理	(147)
中风后的急救措施	(147)
为什么不宜搬动急性期脑溢血病人	(148)
大咯血的家庭急救	(149)
耳内异物的处理	(150)
鼻内异物的处理	(151)
气管异物的处理	(151)
食管异物的处理	(152)
眼球受伤后的应急措施	(153)
皮肤的新鲜伤口应怎样处理	(154)
被铁钉扎伤后的处理	(155)
被玻璃扎伤后的处理	(155)
冻伤的处置	(155)
中暑时怎样抢救	(156)
洗澡时晕倒如何处理	(158)
家庭急救箱药物	(158)
家庭用药应注意些什么	(159)
十二 外伤急救常识	(161)
伤情自检的简易方法	(161)
如何检查生命体征是否正常	(161)
应立即采取急救措施的严重伤害	(163)
现场抢救伤员的注意事项	(164)

正确进行急救应掌握的基本技能	(164)
基本止血方法	(165)
使用止血带时应注意什么	(167)
头面部外伤出血的急救措施	(167)
伤口的包扎方法	(169)
窒息是怎么回事	(171)
各种窒息的处理	(172)
口对口人工呼吸	(173)
胸外心脏按压	(175)
心肺复苏的基本步骤	(176)
胸部损伤的现场急救	(177)
常见骨折有哪些类型	(179)
怎样判断已经发生骨折	(180)
关节脱位是怎么回事,它是怎么发生的	(180)
怎样判断关节脱位	(181)
怎样现场急救骨折、脱位	(181)
骨折的三角巾固定法	(183)
骨折的夹板固定法	(184)
四肢骨折用夹板或石膏绷带固定后应注意些什么	(185)
颈椎固定法	(186)
发生休克时的急救措施	(187)
伤员的搬运方法	(187)
怎样呼叫救护车	(189)

一 地 震

地震是怎么回事

地球从外向内是由地壳、地幔和地核三层组成的。地球内部物质不断运动和变化，逐渐积累起巨大的能量，在地下某些比较脆弱的地带，例如断裂带附近，地壳岩石承受不了压迫它的力量时，岩石就会突然发生破裂和错动，同时激发出一种向四周传播出去的地震波，地震波传到地表时，地面就震动起来，这就是地震。地震和风雨雷电一样，也是一种自然现象。

全世界每年大约发生 500 万次地震，其中 99% 以上是人们不易感觉到的小地震，破坏性地震只有 140 余次，像 1976 年我国唐山和 1995 年日本神户那样的大地震，平均每年仅有 10 次左右。很多大地震发生在人烟稀少的地区或辽阔的海洋里，但是一旦发生在人口稠密的地区，就会造成巨大的灾害。我们对于大地震既不必“谈震色变”，也不可等闲视之，应当积极防御。

什么是地震震级

地震的大小，用震级来表示，震级是根据地震时释放出的能量的多少来划分的。地震越大，释放出来的能量越多，震级

也就越高。

在一般情况下,小于3级的地震,人们感觉不到;3级以上才有感觉,习惯上称为有感地震;5级以上便能造成破坏,习惯上称为破坏性地震或强烈地震;7级以上的被称为大地震;8级以上可叫做特大地震。目前记录到的最大地震,还没有超过8.9级的。震级每差一级,能量相差约30倍,也就是说,一个7级地震相当于30个6级地震。

什么是地震烈度

烈度,指的是地震时地面受到的影响或破坏程度。震中区的烈度最大,叫“震中烈度”。烈度的大小,是根据地面受震动的各种现象综合评价的。一次地震对各地方的影响不一样,因而烈度也就不相同。任何一次地震,震中区的烈度都最大,随着震中距的加大,烈度逐渐降低。由于各地区的地质构造、岩石结构、土质条件、地下水位、建筑物的质量等差异,烈度分布极不均匀。

目前,我国和大多数国家使用的是12度烈度表。其烈度标准大致如下:

1—2度:只有地震仪才能记录到,人们一般没有感觉。

3度:室内少数在完全静止中的人能感到轻微震动。

4—5度:人们有不同程度的感觉,室内悬挂物有摆动和尘土掉落现象。

6度:较老的房屋多数被损坏,个别出现倒塌。个别情况下,在潮湿、疏松的地面上,有细小裂缝出现,少数山区发生土石散落。人行不稳,器皿倾斜。

7—8度:大部分房屋遭到破坏,高大烟囱可能断裂,有时

有喷砂、冒水现象，人站立不住。

9—10度：房屋严重破坏，地表裂缝很多，湖泊、水库中将有大浪出现，部分铁轨弯曲变形。

11—12度：房屋普遍倒塌，地面严重变形，地下管道完全不能使用。由于房屋倒塌，压死大量人畜，埋没许多财产。

当一次地震后，得知某一地方的地震烈度时，也就可以大概知道这个地方所受到的影响程度了。

什么是地震前兆

各种自然现象在发生前总是有前兆的。比如气象，人们常说：“天上勾勾云，地下雨淋淋。”可见云彩的形态变化就是下雨的前兆。我们把与孕育和发生地震密切相关的异常现象称为地震前兆。地震前兆可分为宏观和微观两种。人的感觉器官能直接觉察的前兆称为宏观前兆，如井水发浑、冒泡、翻花、升温、变色，动物惊慌不安、狂奔乱跑、不饮不食，天气乍冷骤暖，地下发出奇异风响，天空出现特殊的光亮，感觉到小震活动等均属宏观前兆。

地震的微观前兆是指不能被人的感觉器官直接觉察的前兆而言，如地应力、地磁、地电、地温、重力等地球物理场的变化，地震传播速度变化，地下水中化学成分变化，地壳形变，地倾斜和海平面的升降等等均属微观前兆。许多地震微观前兆可能出现得较早，持续时间也长，而且有地震越大，持续时间越长的规律。

近年来，我国的地震工作者对地震前兆的多样性和复杂性有了比较深刻的认识。应该说，只要精心观测，认真分析，是可以捕捉到地震前兆的。