

北京晚报 深度报道部 著

面对灾难 专家顾问团特别提示

# 遇险自救必读

突然发烧怎么办

中小學生遇到麻烦怎么办

驾车出游时遇险怎么办

遇到性骚扰怎么办

乘电梯出意外怎么办

高楼失火如何逃生

逛商场突遇火灾怎么办

在地铁里遇险怎么办

发生食物中毒怎么办

乘飞机时遇险怎么办

.....

北京出版社

京:

# 遇险自救必读

《北京晚报》深度报道部 著

号



北京出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

遇险自救必读 / 《北京晚报》深度报道部著. - 北京:  
北京出版社, 2003  
ISBN 7-200-05080-6

I. 遇… II. 北… III. 紧急事件 - 对策 - 手册  
IV. 0939-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 097377 号

### 遇险自救必读

YUXIAN ZIJIU BIDU

《北京晚报》深度报道部 著

\*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京美通印刷有限公司印刷

\*

850 × 1168 32 开本 6.375 印张 150 千字  
2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷  
印数 1-50000

ISBN 7-200-05080-6

X · 12 定价: 12.50 元

## 统筹策划

《北京晚报》编委会

## 创作团队

焱 烜 郭 强

傅 洋 张 卉

蔡文清 王海涓

左 颖 于 建

(网址:<http://www.ben.com.cn> 晚报报道)



## 专家顾问团

(排名不分先后)

北京市疾病预防控制中心主任 刘泽军

北京市疾病预防控制中心传染病地方病控制所所长 吴疆

国家地震局新闻发言人 李强华

国家地震局分析预报中心副主任 张晓东

国家地震局信息中心副主任 谭先锋

国家地震局震害防御司抗震设防管理处处长 陶裕禄

北京市地震局副局长 徐平

北京市地震局宣传中心主任 邹文卫

北京市供电公司副总工程师 杨超

北京市供电公司宣传部 唐松寒

北京市公安局西城分局副局长 苗林 张晓东 郭柏顺

北京市公安局西城分局内保处处长 耿向民

北京市公安局西城分局办公室 赵晓明 韩景童 许虎

北京市公安局公安交通管理局指挥中心副主任 孟宪龙

北京市公安局公安交通管理局新闻宣传中心主任 张景春

北京市公安局公安交通管理局新闻宣传中心 杨国平

北京市公安局公安交通管理局事故处处长 贾永祥

北京市公安局消防局防火部部长 骆原

北京市公安局消防局危管处副处长 刘立强

北京市公安局消防局地铁消防监督科 原震

北京市公安局消防局宣传处 杨培林 李海云

北京市公安局宣传中心 赵峰

北京市公安局指挥中心副主任 郑晓非

武警北京总队某部宣传科报道组 徐辉

武警北京总队某部特战连副连长 徐波

中国航空公司客舱服务部副总经理 胡惠萍

中国航空公司客舱服务部 郑育才  
北京野生动物园副总经理、总工程师 刘昕晨  
北京动物园副园长 王宝祥  
北京质量技术监督设备监察处副处长 李亮华  
北京质量技术监督设备监察处 程耀谷  
北京市急救中心急救科主任医师 韩树棠  
北京市中医医院主任医师 程海英  
北京市中医医院宣传信息中心 杨静  
北京心理危机研究与干预中心副主任医师 李献云  
北京市人民防空办公室主任 刘寿海  
北京市避雷装置安全检测中心副主任 宋海岩  
北京市自来水集团客户服务部经理 陈有顺  
中国科学探险协会副秘书长 王维  
中国科学探险协会北京驰野探险俱乐部总经理 王坚伍  
北京佑安医院感染科主任 吴昊  
北京市疾病预防控制中心主任医师 王玉琴  
北京胸科医院主任医师 冯俐  
北京市地铁运营公司安全监察室监察员 马宝成  
韩凤辉 杨富春  
北京游乐园游乐一部经理 王松  
外交部领事司司长 罗田广  
外交部新闻司副处长 卫真  
国家计算机病毒应急处理中心主任 张健 工程师 王珺  
国家质检总局卫生检疫监管司检疫查验处 薛永磊

# 序

现在有一种说法，尤其是生活在发达国家的一些人士认为：我们似乎正生活在一个“安全”的世界里。因为随着科学技术的突飞猛进，现代医学可以治愈包括癌症在内的绝大多数疾病，可以通过基因技术延长人类寿命，甚至连艾滋病的治疗也已见到曙光，而且越来越健全的社会保障制度，可以保证各种阶层、性别、职业的人士，都能享受到现代科学和医疗技术的保护。

但是，天灾人祸却不因此而停止对人类的袭击：唐山大地震、美加大停电、日本地铁毒气事件、韩国百货大楼火灾、美国“9·11”恐怖袭击……这一系列触目惊心的惨剧，给我们带来了不尽的思考。

我们都是唯物主义者，应该懂得：完全的保障是不存在的。但是你平常学到的知识、所具有的良好素质和养成的习惯与行为，以及当灾难袭来时你的表现，很大程度上可以决定你受伤害的程度。换句话说：灾难发生前，我们可以预防和规避它；灾难发生中，我们可以自救！

一个负责任的政府，要做到未雨绸缪。古有明训，谓“居安思危，思则有备，有备无患”，又谓“毋临渴而掘井”；到千钧一发之际才研究应对方法就来不及了。

一个负责任的媒体，要做到关注民生。它的报道要充满人情味，要处处体现出人文关怀。要利用自身传播优势，引领读者临危不乱，随机应变，权衡轻重，逢凶

化吉。

而作为一个社会群体中负责任的一员，每个人都要培养面对突如其来的灾难的直觉，预察危险的先兆，掌握避险的技能，学会在千钧一发之际如何自卫并转危为安。

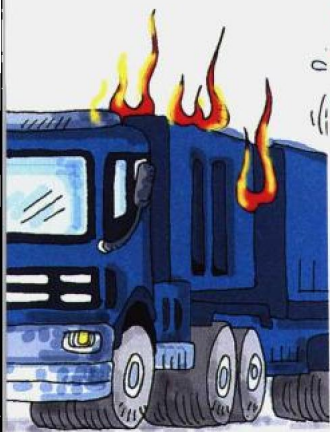
正因为如此，我们约请了各方面的专家，提出真知灼见，以使读者尽快掌握遇险自救的科学知识。

作者

2003年10月31日 ■



# 《遇险自救必读》目录



- 1 突然发烧怎么办
- 5 发生食物中毒怎么办
- 10 突发异物梗塞怎么办
- 16 驾车出游时遇险怎么办
- 21 汽车突然着火怎么办
- 27 冬季驾车遇到坏天气怎么办
- 32 家中可燃气体泄露怎么办
- 36 遭遇生化毒剂侵袭怎么办
- 41 煤气中毒了怎么办

- 45 遇到地铁着火怎么办
- 49 遇到地铁停电怎么办
- 53 在地铁里遇险怎么办
- 57 高楼失火如何逃生
- 62 逛商场突遇火灾怎么办
- 66 娱乐场所着火怎么办
- 73 真地震了该怎么办
- 78 公共场所如何防震避震
- 83 街头遭遇抢劫怎么办
- 87 在街头遇到麻烦怎么办
- 93 被劫为人质该怎么办
- 99 在国外遇到麻烦怎么办





- 104 雷电交加时该怎么办
- 109 遇到狂风大作怎么办
- 114 遇到性骚扰怎么办
- 120 接到骚扰电话怎么办
- 124 节日期间如何防盗
- 129 突发“节日病”怎么办
- 135 乘飞机时遇险怎么办
- 139 在游乐场遇到意外怎么办



- 144 野外探险遭遇意外怎么办
- 150 电脑染毒怎么办
- 156 供水系统出意外怎么办
- 162 发现有人触电怎么办
- 167 碰到有人要自杀怎么办
- 172 危急时刻怎样拨打110
- 176 乘电梯出意外怎么办
- 180 家中闯入了陌生人怎么办
- 186 中小學生遇到麻烦怎么办
- 193 期望

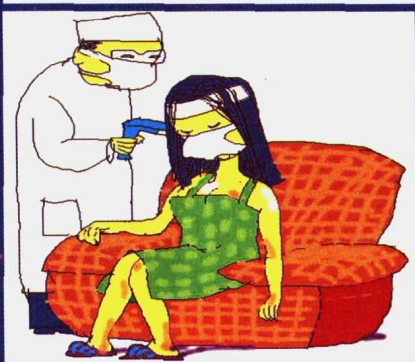


# 突然发烧怎么办

1. 突然发烧发热，不要害怕，不要胡思乱想，思想负担不要过重。对于大多数疾病来说，早发现、早治疗是减少危害、避免因就诊不及时出现并发症的有效措施。



2. 身边如果出现了发热病人，要马上为他测量体温。当遇到发热并伴随呼吸困难的病人时，最好双方都戴上12层以上的棉纱布口罩，并迅速拨打120或自行及时将病人送往医院。



3. 医院有很好的隔离、防护措施，用最好的检测手段对发热病人进行筛查。发烧病人都是单人单间。发烧门诊用专门的仪器对病人进行拍片等必要检查。检查期间，病人留在医院里是最安全的。





## 专家提示

- 北京佑安医院感染科主任 吴昊
- 北京市疾病预防控制中心主任医师 王玉琴
- 北京胸科医院主任医师 冯俐

在传染病的流行期间要改善家庭及周边环境的卫生状况,培养良好的个人卫生习惯,要正确地、适度地、有针对性地采取消毒措施,预防性地采取消毒措施。预防性服药必须在专业医务人员的指导下进行。不要盲目地根据道听途说乱服药,以免导致不良反应。

进入秋冬,每个人都应该注意关注天气预报和有关流感的动态报告,即使有流感流行的可能,市民也不必过分紧张,只要及时注射流感疫苗,加强身体锻炼,增强机体抵抗力,在天气变化时注意防寒保暖,同时在每年的10月份到第二年3月份的流感流行期间做



好重点预防、消毒和隔离工作,就能够减轻流感的危害。

接种流感疫苗是防治流感最经济、有效、安全和方便的措施,世界卫生组织已向全世界倡议2003年秋冬最好注射流感疫苗,主要目的是为了和非典区分。

实践证明,流感疫苗可以显著降低由流感造成的门诊率和住院率,减少流感造成的并发症和死亡率。此外,提前注射流感疫苗,除了可以预防流感外,还有助于防治其他高烧疾病。





**特别提醒****不同区域的处理方法****1. 城区居民**

北京市疾病预防控制中心设有24小时热线电话64287788,倘若出现发烧症状,市民可拨打电话进行咨询,若发烧症状没有缓解,请呼叫120急救车,或将病人送往最近的发烧门诊进行详细检查。

**2. 郊区居民**

可前往该区指定发烧门诊就诊,若情况比较严重,可呼叫当地的急救机构。

**3. 建筑工地**

有关部门要求建筑工地实行规范化管理,改善民工条件,取消大通铺。此外,要求建筑工地建立发烧观察室,倘若民工出现发烧症状,先由发烧观察室进行初步排查,情况严重者必须呼叫120急救车或自行送往发热门诊就诊。

**4. 学校、幼儿园**

首先要建立晨检制度并严格执行。学生出现发烧症状,先由校医院或医务室大夫进行排查,对体温达到或超过 $37.5^{\circ}\text{C}$ 并有传染病可疑症状的学生,联系120急救中心用专用车辆送往指定医院就诊。

**特别方法****发低烧怎么办**

一般来说,高于 $38.5^{\circ}\text{C}$ 的为高烧病人,低于 $38.5^{\circ}\text{C}$ 为低烧病人。出现低烧应该先补充液体,如菜汁、花茶等。有条件的话可以用湿冷毛巾冷敷全身,或者以海绵擦拭全身,泡温水澡等。这期间增加衣服不宜过多,以利散热,但也不可太少,以免寒冷。医生提示,饮食后30分钟再测量体温较为准确。即使只是发低烧,最好也



去发烧门诊看病。在临床上，常常可见一些习惯于自我诊断的病人贻误了最佳治疗时机，甚至付出生命的代价。

## 特别介绍

### 什么病可引起发烧

实际上，引起发烧的疾病有很多，大致可分为3类：一是感染性疾病，包括病毒、细菌、原虫、立克次体等8种病原体引起的感染，几乎所有的感染性疾病都会引起发烧，比如感冒、艾滋病、疟疾、流脑、SARS等。二是肿瘤引起的发烧，尤其是晚期肿瘤会出现发烧症状。三是自身免疫性疾病，比如红斑狼疮等也会引起发烧。

张 卉 ■ 蔡文清 ■



# 发生食物中毒怎么办

1. 进食后不久的中毒者，如未呕吐，可用筷子、手指等刺激咽后壁、舌根催吐。



2. 催吐后注意补充水分，应多饮盐开水、茶水或姜糖水、稀米汤等，应就地休息，减少体力活动，以防毒素向全身扩散。



3. 如果患者出现休克症状，应使患者平卧，抬高其下肢，同时还要注意保暖。



**专家提示**

■北京市急救中心急救科  
主任医师 韩树棠

一日三餐是每个人每天都必不可少的，但是如果不注意饮食卫生，误食了过期变质的食品就会引起食物中毒。

食物中毒是指吃入食物中的有毒物质引起身体的不良反应，其中也包括化学药物中毒，有单发的也有群体的，轻者影响身体健康，重者甚至会危及生命。如何防止食物中毒？中毒后应如何自救？记者就此问题采访了北京急救中心主任医师韩树棠。

韩树棠介绍，食物中毒包括细菌性食物中毒（如大肠杆菌食物中毒），化学性食物中毒（如农药中毒），动植物性食物中毒（如木薯、扁豆中毒），真菌性食物中毒（毒蘑菇中毒）。食物中毒来势凶猛，时间集中，无传染性，夏秋季多发。群体食物中毒的表现是，在短时间内，吃这种食物的人单个或同时发病，以恶心、呕吐、腹痛、腹泻为主，往往伴有发烧。吐泻严重的，还可发生脱水、酸中毒，甚至休克、昏迷等症状。

出现这种症状时首先应立即停止食用中毒食物，马上向急救中心120呼救，送中毒者去医院进行洗胃、导泻、灌肠。有一些本来就有基础病如冠心病、高血压等的老人，要特别注意护理，血液黏稠物增多可能会导致病情加重。

特别要注意保存导致中毒的食物，提供给医院检验，如果身边没有食物样本，也可保留患者的呕吐物和排泄物，确定中毒物质对治疗来说是非常重要的。越早去医院越有利于抢救，如果超过两个小时，毒物被吸收到血液里就比较危险了。重症中毒者要禁食半天左右，可静脉输液，待病情好转后，再进些米汤、稀粥、面条等易消化食物。





## 特别情况

### 吃扁豆中毒怎么办

扁豆中含有皂素等有害物，如果吃了加热不透的扁豆，半小时到几小时之内就可中毒，表现为恶心、呕吐，血细胞增高。食用急火炒或凉拌的扁豆发生中毒者多。中毒轻者经过休息可自行恢复，用甘草、绿豆适量煎汤当茶饮，有一定的解毒作用。

### 吃蘑菇中毒怎么办

一旦误食中毒，要立即催吐、洗胃、导泻。对中毒不久而无明显呕吐者，可先用手指、筷子等刺激其舌根部催吐，然后用1:2000至5000高锰酸钾溶液或浓茶水、0.5%活性炭混悬液等反复洗胃。让中毒者大量饮用温开水或稀盐水，可以减少毒素的吸收。

### 细菌性中毒怎么办

食物在制作、储运、出售过程中，处理不当会被细菌污染，食用这样的食物会导致细菌性食物中毒。中毒催吐后，如胃内容物已呕完仍恶心呕吐不止，可用生姜汁1匙加糖冲服，以止呕吐。生大蒜4至5瓣，每天生吃2至3次。几天内尽量少吃油腻食物。

### 误食亚硝酸盐中毒怎么办

误食亚硝酸盐的人通常会出现胸闷憋气、紫绀的症状。一旦发生亚硝酸盐中毒应立即抢救，迅速灌肠、洗胃、导泻，让中毒者大量饮水。切记，一定要让患者卧床休息，注意保暖。应将患者置于空气新鲜、通风良好的环境中。

### 服安眠药过量怎么办

服用过量安眠药会引起急性中毒，轻者有头痛、嗜睡、眩晕、恶心、呕吐等表现；重者会出现昏睡不醒、体温下降、脉搏弱等症状。

