

基层卫生人员及大众读物

灾害自救互救指导手册

卫生部基层卫生与妇幼保健司

中国红十字会总会 编

中国残疾人联合会



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

基层卫生人员及大众读物

灾害自救互救指导手册

名誉主编	张文康	彭 玉
执行主编	李长明	刘克玲
	孙爱明	王智钧
策划编审	毕晓峰	

华 夏 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

灾害自救互救指导手册/卫生部基层卫生与妇幼保健司等编. - 北京:华夏出版社,2000.5

ISBN 7-5080-2167-3

I. 灾… II. 卫… III. 灾害-救护-手册 IV. X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 28839 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京房山先锋印刷厂印刷

*

787×1092 1/32 开本 6.125 印张 131 千字

2000年5月北京第1版 2000年6月北京第1次印刷

印数1-20000册

ISBN 7-5080-2167-3/R·313

定价:10.00元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

编委会名单

张文康 彭 玉 李长明 刘克玲 孙爱明
王智钧 秦伯益 祁国明 蓝 军 张 伟
陈春明 侯培森 陶 金 武桂珍 李 海
刘 毅 毕晓峰 郑伯承 赵仲龙 周国泰

参编单位

○卫生部基层卫生与妇幼保健司 ○中国红十字会总会
○北京市红十字会 ○中国灾害防御协会
○国家地震局 ○北京市地震局 ○公安部消防局、交通管理局、三局
○北京市消防局大兴教育基地
○铁道部安全监督司 ○中国民航科技研究所
○交通部海事局 ○中国军事医学科学院
○中国预防医学科学院 ○中国预防医学科学院中毒控制中心
○中国健康教育研究所
○中华医学会 ○中国协和医科大学北京协和医院
○北京友谊医院 ○卫生部中日友好医院
○卫生部核事故应急中心

编写与审稿人员名单

刘 毅	毕晓峰	魏捍东	杜存信	周维新
海石琚	田勇浩	张寿霖	赵德禄	夏亚东
王桂林	李昕权	陈昌慧	李俊燕	凌 波
潘顺昌	张荣珍	李 丹	翟凤英	金莲梅
程颖恺	曾 光	郑伯承	赵铁夫	赵仲龙
丁茂柏	侯培森	陶 金	刘 立	张 伟

插图创意 晓 峰 **插图绘制** 黄 河

编辑出版人员名单

责任编辑	毕晓峰
责任校对	夏功夫
责任印制	韩京心
责任排版	陶建胜 顾瑞青

序

我国地域辽阔,人口众多,几乎每年都发生一些不同程度的灾害,有的自然灾害常常造成巨大的人员伤亡和财产损失,影响到国家经济建设和人民的正常生活。努力避免各种灾害的袭击,最大限度地降低灾害所造成的损失是大家都应当关注的。

实践证明,具有灾害自救互救知识的人,其防灾意识、逃生本领、生存能力和防病效果,都远远超过没有这方面知识的人。

为了保护广大群众的生命安全和健康,有必要大力加强灾害自救互救和救灾防病的健康教育,普及灾害自救互救的科学知识,提高群众灾害发生后的应急能力。为此,卫生部基层卫生与妇幼保健司联合中国红十字会总会、中国残疾人联合会共同组织编写了《灾害自救互救指导手册》。该手册内容丰富,贴近实际,简明实用。希望它能指导人们在灾害发生时求生逃生、自救互救、救灾防病;即使在没发生自然灾害

时,也能帮助读者正确防范身边可能发生的意外事故,有效地保护自己、家人和周围人的生命安全与健康。

张文康

中华人民共和国卫生部部长

2000年6月

目 录

 常见灾害对人的危害及防护	1
1. 地震	1
2. 洪涝水灾	10
3. 火灾	12
4. 风灾(台风)	17
5. 雷暴与电击	19
6. 泥石流	21
7. 暴风雪、寒流与雪崩	23
8. 热浪	25
9. 沙尘暴	27
10. 冰雹暴	28
11. 交通事故(铁路、公路)	29
(1) 铁路交通事故	29
(2) 道路交通事故	31
12. 航空事故	33
13. 水运事故	35
14. 爆炸事故	37

15.毒物外泄	39
16.核放射事故	44
附:个人防减灾十做到	46

二 遭灾现场的应急救护 49

(一) 现场自救	50
1.逃生与求生	50
2.自救处理	52
3.呼救与等待营救	60
(二) 现场互救	61
1.互救的必要性	61
2.组织领导班子和救援队伍	62
3.准备急救物品	67
4.寻找被困的遇难者	69
5.救出受困遇难人群	71
6.分类救治与处置	76

三 灾期的卫生防疫 81

1.精神卫生	81
2.食品卫生	86
3.饮水卫生	99
4.环境卫生	111
5.计划免疫	117
6.营养问题	121
7.疾病监测	125

附 I: 灾情报告要点及灾情发布权限	133
--------------------------	-----

附 II: 卫生部 1995 年第 39 号令——《灾害事故 医疗救援工作管理办法》	135
---	-----

四 对灾害所致疾患的应急医治和处理 143

(一) 鼠媒传染病..... 143

1. 鼠疫.....	143
------------	-----

2. 钩端螺旋体病.....	144
----------------	-----

3. 流行性出血热.....	145
----------------	-----

(二) 消化道传染病 146

4. 霍乱.....	146
------------	-----

5. 伤寒、副伤寒	147
-----------------	-----

6. 病毒性肝炎.....	148
---------------	-----

7. 细菌性痢疾.....	148
---------------	-----

8. 食物中毒.....	149
--------------	-----

9. 腹泻.....	150
------------	-----

10. 脊髓灰质炎	151
-----------------	-----

(三) 呼吸道传染病 152

11. 感冒	152
--------------	-----

12. 肺炎	152
--------------	-----

13. 流行性脑脊髓膜炎	153
--------------------	-----

14. 麻疹	154
--------------	-----

(四) 蚊媒传染病..... 154

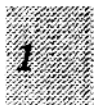
15. 疟疾	154
--------------	-----

16. 流行性乙型脑炎	155
-------------------	-----

(五)其他传染病和寄生虫病	156
17.炭疽	156
18.狂犬病	156
19.日本血吸虫病	157
(六)其他疾患	158
20.挤压综合征	158
21.溺水	159
22.触电	159
23.中暑	160
24.红眼病	161
25.毒虫蛰咬伤	161
26.动物咬伤	162
27.浸渍性皮炎、擦烂	163
28.股癣及脚癣	163
(七)常见外伤的急救	164
29.出血与止血	164
30.外伤的包扎	168
31.骨折的急救	171
32.脊椎损伤的急救	174
33.颅脑外伤的急救	176
34.烧伤的急救	180



常见灾害对人的危害及防护



灾害给人带来灾难,其破坏力有时非常严重,甚至带有毁灭性。了解灾害性质、伤人特点,掌握有关防护知识与技能,是战胜灾害减少伤亡的重要途径。

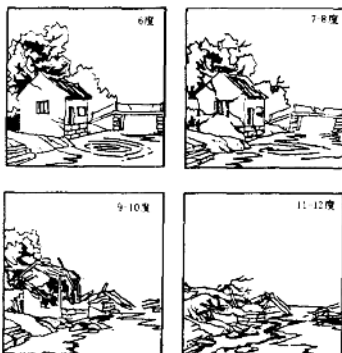
有关我国常见灾害的性质、对人的危害,以及防护的基本知识,介绍如下:

1. 地震

【灾害简介】

■地震的原因

地球在不停地运动,组成地球外壳的大陆板块在不断的运动中相互挤压,使地壳张力聚集不均衡,张力突然释放产生地震。地层断裂地带地震发生频繁。地震前不一定有明显先兆,



地震烈度示意图

小地震不造成破坏和人员伤亡,不易被人觉察或重视。强地震破坏力大,可造成巨大的人员伤亡和财产损失,甚至带有毁灭性。

■我国地震多发

我国地处世界两大地震带(环太平洋地震带和亚欧地震带)之间,受太平洋板块和印度板块挤压作用,我国地层复杂地震多发。据史料,世界上伤亡人数最大的地震曾发生在我国,全世界仅有的两次死亡人数超过 20 万的地震发生在中国的宁夏海源和河北唐山。本世纪死亡人数上千的地震全球共发生 340 余次,其中 80 余次在中国。1949 年以来,我国地震死亡人数有 27 万之多,占有自然灾害死亡总数的一半以上。地震可谓“群灾之首”,决不能掉以轻心。

【对人伤害】

■外伤多见

地震时倒塌物的挤压可以造成严重伤亡,一般以外伤多见。城镇地震的损失远比乡村严重。不牢固易倒塌的建筑物或靠近它的地方对人威胁最大。夜间地震,熟睡中的人对周围事物反应迟钝,伤亡一般较大,以骨盆骨折、胸部骨折、脊柱骨折(截瘫)、膀胱破裂、挤压伤、内外大出血等多见。白天地震,觉醒状态的人有可能做出一定的应急反应,伤亡可能稍减,以四肢骨折、锁骨骨折、头颅外伤、脊柱骨折(截瘫)、挤压伤、内外大出血等多见。

■强震伤亡惨重

以唐山地震为例,7.8 级的强烈地震发生在 1976 年 7 月 28 日凌晨 3 时 42 分,整个唐山市及其周围约 3 万平方公里范围内的人们正在熟睡,约有 60 万人在地震发生的瞬间即被

压埋在倒塌的建筑物废墟之下。尽管当日上午 11 时起,根据中央命令,已有 10 万名解放军官兵迅速开进灾区实施抢险救灾,但最终的统计数字表明,地震还是致死 24.2 万人,致重伤 16.4 万人,7218 户全家死亡成了“绝户”。震中有人因心脏病、脑血管病的发作身亡,震后幸存者中近半数人曾患“急性应激性精神障碍”,近 1/4 的人患“延迟性应激性精神障碍”。由此可见,地震对人的身心伤害是十分严重的。

■诱发疫病

在震区及其邻区可能诱发疫病和饥荒,如果卫生防疫工作跟不上,饥寒交迫的难民由于机体抵抗力下降难以抵御疾病,可能暴发流行病而形成第二个伤亡高峰,伤亡人数可能高于地震当时。

■引发次生灾

地震极可能引发次生灾害,例如:电线杆倒塌停电、煤气管道断裂爆炸,发生电击伤、中毒、外伤或烧伤;道路桥梁扭曲断裂,发生严重交通事故;山体、岩体、土体滑坡崩塌,河流改道或水库、河道崩坝决堤,引发洪水泛滥或泥石流等,次生灾加重了对人体的伤害。

破坏性地震后引发的毒气泄漏、细菌扩散及放射性物污染,对灾民的伤害是“雪上加霜”备加严重。必须按国家规定的“处理预案”严格处理。破坏性地震发生后,对这些次生灾害的处理将会是“难上加难”。

■地震的死因

据地震现场尸检发现,地震死因主要是:

●被倒塌建筑物砸死。主要发生在塌架的楼房或平房中,不少是被预制楼板或墙体直接砸死的。地震造成伤亡的

比例,与震区房屋的抗震强度及受震后破坏的程度直接相关。

●被尘土呛入口鼻或掩埋,窒息而死。有资料说闷死者占平房死亡人数的30%~40%。

●由于饥渴精力耗尽或而死。这多见于压在多层预制楼板下或墙体之间,久久得不到食物和水的供应又不能被救出时,约占死亡人数的20%~30%。

●受伤后救治不及时或不得法而致死。

●死于次生灾害,如被洪水淹死、大火烧死、触电致死、严寒冻死等等。

●遭受惊吓后,在慌乱中跳楼摔死,或由于心脏病、脑卒中等疾病发作致死。

【防范与应急知识】

■了解地震先兆

●我国坚持预防为主、防灾、抗灾、救灾相结合的减灾方针,实践证明这是行之有效的。了解一些识别地震先兆的经验与常识有利无弊。

●据经验,强烈地震前可能发生地下水位突然涨落,深处地下水温、水位和浊度发生变化,动物行为反常,出现地光、地声、地气味、地气雾、地温等异常情况。如果发现这些异常,要注意核实,同时向国家地震检测站点报告,由其做出可靠判断。而不能轻信或散布道听途说的消息。必须记住:只有政府才有权发布地震或震情的公告,否则都是非法的。

■逃身的选择

●从感到地面震动到房屋倒塌,可以有几秒至十几秒的时间,听到震声或看到地光到房屋倒塌也可能有几秒甚至更长的时间,充分利用这短暂的时间,及时逃生或躲藏起来,有



鱼儿惊惶水面跳



鸡飞树上、猪拱圈



冬眠蛇提早出洞



老鼠惊恐到处跑



牛挣断缰绳乱奔跑

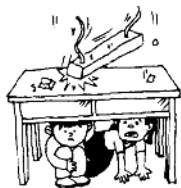


马惊乱奔不进厩

常见震前兆

可能减小伤亡求得生存。

●如果住的是由砖、石块建造的经不起震动的房屋，而屋外的空地比较宽阔，宽度有房屋高度的两倍以上，那么，选择逃出屋外躲避地震是上策；如果街道狭窄，不足房屋高度的两倍，则夺门外逃也未必安全。这时，最好是设法呆在屋内的门口或由承重墙开出的出口处或角落处，或者躲进跨度小的房间或者躲在坚固的桌柜下面。但住在楼房底层的人要记住，

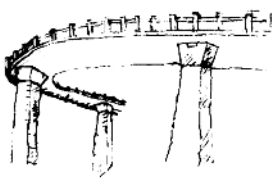
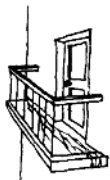
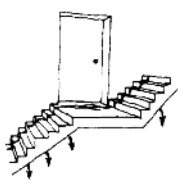


躲在桌柜下或小房间内

千万不要躲到楼梯井去,因为那儿最易塌方、最为危险。

●如果住的是由混凝土或钢材建造的房屋,则住在底层的人应该快速逃到屋外空地。有资料说,高层楼房发生倒塌,往往先发生在第1至4层。如果住的楼层较高,来不及外出,则只能呆在靠近柱子或承重墙的角落处,千万不要慌张以致忙乱中跑到楼梯井去。

●阳台、房檐和栏杆的牢固性最差,常最先坠落;楼梯托座经常是较为薄弱和较为危险的地方,都不是安全藏身之处,必须加以注意。



楼梯、阳台、立交桥都不安全

■识别建筑物的安危

为了安全,不妨了解一些从外观识别地震中建筑物受损