



全程回放 29 起典型事故
图文详解 29 种处置方法
特别邀请 23 位安全专家深度点评

周思虎 编著

灾难来了！ 先自救！

图解日常灾难事故应急处置



全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位 广东教育出版社

广东教育出版社



全程回放 29 起典型事故
图文详解 29 种处置方法
特别邀请 23 位安全专家深度点评

ZAINAN LAILE XIAN ZIJIU 周思虎 编著

灾难来了！ 先自救！

图解日常灾难事故应急处置

 广东省出版集团

全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位  广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

灾难来了先自救：图解日常灾难事故应急处置 / 周思虎
编著. —广州：广东教育出版社，2014.5
ISBN 978-7-5406-9741-9

I. ①灾… II. ①周… III. ①灾害—自救互救—基本知识 IV. ①X4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第049797号

书稿审定：邹 忠
责任编辑：靳淑敏
特约编辑：郭金山
特约审稿人：张文林 杨思刚
责任技编：吴伟腾
装帧设计：刘敏妮
插 画：阿 汤
特约美编：李 佳 张国良 招海燕

广东教育出版社出版发行
(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销
佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷
(佛山市南海区狮山科技工业园A区)

889毫米×1194毫米 16开本 7.5印张 180 000字

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

印数1-5 000册

ISBN 978-7-5406-9741-9

定价：35.00元

质量监督电话：020-87613102 购书咨询电话：020-87621848

序

进入21世纪不过十余年，我们遭遇了罕见自然灾害的集中发威：汶川地震、南方冰雪灾害、舟曲泥石流、四川洪灾等等，吞噬数以万计生命。日常生活中，车祸、中毒、触电、溺水、蛇咬等大小事故频繁发生，无不威胁着我们脆弱的生命。

生命对于每个人都只有一次。当灾难突然降临，如何实施有效自救，最大限度减少对自身的伤害，是摆在每个人面前的现实考验。面对灾难时，我们都需要保持理性和从容，力求成功避害逃生，但现实生活中相当一部分人缺乏安全防范意识和基本自救技能，导致原本可以避免的悲剧重复上演，令人痛心！一组数据显示，欧美等西方国家每4人中至少有1人接受过应急培训，而在我国每100人中仅有1人。

《灾难来了先自救》这本书，系统梳理归纳了日常生活中常见的29类灾难和事故，设计事故回放、案例剖析、处置办法、安全常识等模块，详细介绍了各种预防和急救措施，有很强的针对性和实用性。这本书图文并茂、形象直观、通俗易懂，是一本不可多得的安全常识普及教材。

编者是我熟悉的战友和同事，在部队长期从事安全管理工作，有扎实的专业基础和丰富的实践经验。受邀为书作序之初，我有些犹豫，但通读全书后，我听到了“灾难来了先自救”的真诚呐喊，感受到了对生命的高度尊重。编撰、出版这本书，是编者职业的使然，更是源自责任的力量迸发。这是一件对社会有意义的事情，理应受到肯定和赞扬。出于对他的鼓励和支持，我欣然同意为之作序。

纵观历次灾难事故和抢险救灾，尽管大自然的破坏力不可抗拒，但人的能动性往往能够使我们最大限度地避免受到伤害。这本书虽然只是介绍了灾难事故前后几分钟甚至几秒钟该做的事，但这往往就是逃生急救的“黄金时间”。牢牢把握这些稍纵即逝的机会，就能够挽救更多的生命。在任何灾难和事故面前，强烈的安全意识、丰富的安全知识和正确的应对措施，某种程度上就等值众多宝贵的生命。真心希望我们每个人都将安全意识根植心中，熟练掌握更多的急救知识和技能，为自己、为他人的人身安全多加一份保险。

愿天下人平安，是为序。

刘 忠

二〇一四年四月二十五日于广州

（作者系第十二届全国人大代表，解放军驻穗某部部队长，大校军衔）

目 录

第一篇 突发灾难应对

一、发生火灾如何应对?	02
点评专家: 广东省佛山市顺德区消防大队防火监督科科长	王 昱
二、发生地震如何应对?	07
点评专家: 汶川地震全国“抗震英雄”、一等功臣	牛玉新
三、发生水灾如何应对?	11
点评专家: 湖南省岳阳市君山区消防大队参谋	陈 威
四、突遇台风如何应对?	15
点评专家: 广东省佛山市顺德区消防大队防火监督科科长	王 昱
五、突遇海啸如何应对?	19
点评专家: 广东省佛山市顺德区消防大队防火监督科科长	王 昱
六、发生泥石流如何应对?	23
点评专家: 湖南省岳阳市君山区消防大队参谋	陈裕凯
七、有毒气体泄漏如何应对?	26
点评专家: 华南理工大学化学与化工学院教授(博士)	张 珉
八、聚众场所发生踩踏事故如何应对?	30
点评专家: 广东省韶关市乳源县公安局民警	夏森彬

九、触电事故如何处置?.....	36
点评专家: 广东省深圳市消防局警官	马文凯
十、煤气中毒如何处置?	39
点评专家: 解放军第458医院神经内分泌科主任医师	方昭庚
十一、发生溺水如何处置?.....	43
点评专家: 解放军第458医院急诊科主任兼主任医师	郑 华
十二、毒蛇咬伤如何处置?.....	47
点评专家: 解放军第458医院急诊科主任兼主任医师	郑 华
十三、误食毒物如何处置?.....	51
点评专家: 解放军第458医院急诊科主任兼主任医师	郑 华
十四、中暑如何及时抢救?.....	54
点评专家: 解放军第458医院神经内分泌科主任兼副主任医师	王真真
十五、心肺复苏术如何实施?.....	57
点评专家: 解放军第458医院急诊科主任兼主任医师	郑 华
十六、快速止血如何实施?.....	61
点评专家: 解放军第458医院急诊科主任兼主任医师	郑 华
十七、骨折现场如何处置?.....	65
点评专家: 解放军第458医院骨科副主任医师(博士)	徐海涛
十八、异物卡喉如何处置?.....	69
点评专家: 解放军第458医院耳鼻喉科主任	李孝安
十九、一般烧烫伤如何处置?.....	72
点评专家: 解放军第458医院手足烧伤外科主任(博士后)	张 阳

二十、车辆行驶中发生剐碰如何处置?	78
点评专家: 湖南省岳阳市屈原管理区交警大队副大队长	湛雄建
二十一、车辆行驶中突然爆胎如何处置?	82
点评专家: 湖南省岳阳市屈原管理区交警大队中队中队长	张 力
二十二、车辆行驶中意外落水如何自救?	85
点评专家: 解放军总后勤部军事交通研究所工程师(博士)	孙 栋
二十三、车辆行驶中刹车失灵如何处置?	89
点评专家: 湖南省娄底市公安局交警支队交警	谢汪文
二十四、车辆行驶中发生故障如何处置?	92
点评专家: 湖南省岳阳市屈原管理区交警大队交警	杨平章
二十五、雾天驾车有哪些注意事项?	95
点评专家: 76187部队汽车连连长	冯再望
二十六、雨天驾车有哪些注意事项?	98
点评专家: 广西壮族自治区桂林市交警支队高新女子中队中队长	唐 茜
二十七、雪天驾车有哪些注意事项?	101
点评专家: 湖南省汨罗市交通局驾校教练	易红建
二十八、夜间行车有哪些注意事项?	105
点评专家: 76160部队军事交通运输处工程师	尹 江
二十九、儿童乘车有哪些注意事项?	109
点评专家: 广东技术师范学院汽车工程系教师(博士)	杜灿谊

第一篇



突发灾难应对

一、发生火灾如何应对？

2013.06
吉林长春



事故回放

2013年6月13日清晨，吉林宝源丰禽业有限公司厂房因部分电气线路短路，引燃周围可燃物，导致设备和管道发生物理爆炸，引发火灾。火灾迅速大面积蔓延，至上午10时火势才基本得以控制。此次火灾共造成121人遇难，77人受伤。

案例 剖析

引发这起事故的原因主要是管理混乱、责任不落实、制度不健全、监管不到位等。事故中因安全通道不畅，造成近70人逃生受阻，死于安全出口处，教训极其惨痛，需要我们深刻反省。



处置办法

❶ 如发现较大火情，应保持镇静，不要为穿衣、找钱财而耽误宝贵的逃生时间，争取在最短时间内辨明情况。

❷ 根据火灾情况，正确选择逃生路线。如住平房或低楼层，附近发生火灾时，应立即通过房门或窗户逃生。如住高楼层（三层及其以上楼层），火灾发生在所住房屋屋内、上方，或房屋下方较远处并且火势未大面积蔓延时，应立即通过楼梯向楼下空旷地带转移，并拨打“119”报警。

❸ 如火灾发生在所住高楼层附近或下方，且火势情况不明时，应迅速将自己全身淋湿，并携带一条打湿的浴巾或被褥，做好开门逃生的准备。

❹ 开门之前，先用手背碰一下门把。如门把烫手，或门隙有烟冒进来，切勿开门。若门把不烫手，则用脚抵住门下方，防止热气流把门冲开，并打开一道门缝观察可否逃生。

处置办法

5.1 如室外存在逃生条件

- A 立即披上打湿的浴巾或被褥，用浴巾或被褥的一角捂住鼻子，弯腰、贴墙、低位朝安全出口前行。
- B 若身上着火，可就地打滚，或用打湿的浴巾或被褥覆盖压灭火苗。
- C 当逃生受到明火阻拦，在可判断穿过明火能立即逃生的情况下，应用浴巾或被褥裹住自己，快速通过明火区域。
- D 当逃生受阻，如情况不明或逃生通道完全堵塞，则应迅速转移到楼顶天台。

5.2 如室外逃生条件不足

- A 立即选定一个带有开敞窗户和厚门的房间作为避难室，优先选择洗手间。
- B 将避难室所有可燃的布物扔向窗外，可燃的其他硬物移往较远房间。
- C 找齐所有大型容器，如浴缸、桶、脸盆等，盛满水存放到避难室。如仍有时间，将房门和地板全部淋湿。
- D 立即拨通“119”，详细告知自身所处的具体位置，并朝窗外大声呼喊。
- E 始终用毛巾捂鼻，低位呼吸，防止烟气中毒。如火势蔓延到避难室外，应不停浇水冷却房门。
- F 一般火灾在1~2小时内会完全扑灭，应坚定信念，保存体力，静候救援。



5.1 A



5.1 B



5.1 c



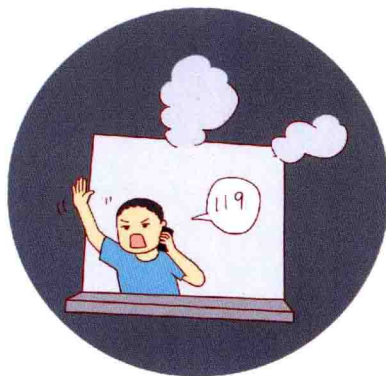
5.1 D



5.2 ABC



5.2 D



5.2 E





- ① 火警电话是“119”，遇火灾等紧急情况可通过固定电话或手机免费拨打。
- ② 社会单位应具备消防安全“四个能力”，即：会检查消除火灾隐患、会组织扑救初起火灾、会组织人员疏散逃生、会组织消防宣传教育培训。
- ③ 个人应该做到消防“三懂四会”。“三懂”即：懂得本岗位生产过程中的火灾危险性、懂得预防火灾的措施、懂得灭火方法；“四会”即：会报警、会使用消防器材、会扑灭初起之火、会疏散自救。
- ④ 进入公共场所或陌生环境时，首先应该注意安全出口位置，熟悉逃生路线。遇火灾时不可乘坐电梯，应通过楼梯向安全出口方向逃生。
- ⑤ 火灾死亡人员中有80%因烟气中毒致死，在穿过浓烟逃生前，应尽量使身体贴近地面，并用湿毛巾或衣袖捂住口鼻。
- ⑥ 生活用火最易引起火灾，火源附近不要放置可燃、易燃物品。使用电热器具后应及时关闭电源，防止电热器具在无人监控下长时间通电发热而引发火灾。
- ⑦ 发现煤气泄漏，应迅速关闭阀门，打开门窗，切勿触动任何电器开关或使用明火。

专家 点评

火灾无情，珍爱生命。惨痛的教训使我们深刻体会到：只有有效预防，才能减少火灾隐患；只有冷静科学处置，才能保证自身生命和财产安全。这篇处置方案重点讲述了火灾处置的各个环节，科学合理，大胆创新，值得学习和推广。

广东省佛山市顺德区消防大队防火监督科科长 王昱



二、发生地震如何应对？

2008.05
四川汶川、北川



事故回放

2008年5月12日14时28分4秒，四川汶川、北川地区发生新中国成立以来破坏性最强、波及范围最广的一次地震，震级为8.0级，共造成69,227人遇难，374,643人受伤，17,923人失踪。“最牛校长”叶志平任职的桑枣中学全校2200余名学生、百余名老师在1分36秒内，全部有序撤到操场上，8栋教学楼全部成为危楼，其中部分坍塌，但无一人伤亡。

案例 剖析

地震具有突发性、瞬时性和难以预知性，是最具破坏力的自然灾害之一，人们往往谈“震”色变。然而，只要对地震有科学的认识，掌握正确的避险方法，在地震突如其来来临危不乱、从容应对，就能把损失降到最低。

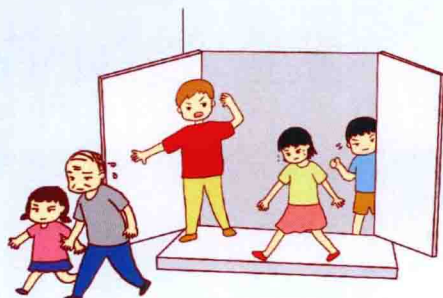
灾难来了 先自救

第一篇

1



2 A



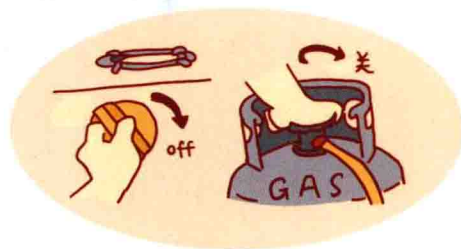
2 B



3 A



3 B



处置办法

① 地震发生时，如果身处室外

A 当感知地震发生，应保持冷静，切忌惊慌，迅速观察所处环境。

B 就近找到较为空旷地带，尽量避开高楼、电线杆和易发生高空落物的地方，双手抱头迅速蹲下，等候强震发生。

C 强震过后，通过安全路线迅速转移至更空旷地带，要注意避开海岸、山崖、陡坡及高压线等可能产生次生灾害的危险区域。

② 地震发生时，如果身处平屋或低层楼房

A 当感知地震发生，应保持冷静，第一时间打开房门，组织家人迅速转移到室外。

B 就近找到空旷地带避险，强震后转移至更安全地带。

③ 地震发生时，如果身处高层建筑物

A 当感知地震发生，应迅速打开房门，防止建筑物晃动造成门窗错位而阻断逃生路线。

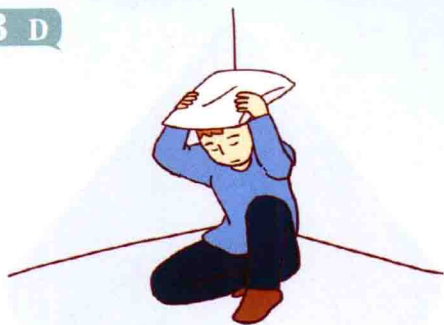
B 保持冷静极其重要，应在第一时间关闭火源、气源。



3 C



3 D



4 B



4 C



处置办法

① 立即到平时选定的理想避震位置避险，如厨房、洗手间、储物间等小开间靠墙一角，不要靠近窗户、镜子和建筑物外墙。

② 保持双手抱头、下蹲姿势，抓牢身旁的固定物，并用枕头或坐垫护住头部。

③ 待强震过后，确认建筑物暂时不会坍塌，迅速沿房门、楼梯、安全出口的路线撤离到室外空旷地带。

④ 如震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。无法脱险时，应尽力寻找水和食物，创造生存条件，并用硬物间歇性敲击旁边的水管、墙壁等，耐心等待救援。

④ 地震发生时，如果身处人员密集区域

① 当感知地震发生，应保持冷静，立即意识到地震和混乱同时严重威胁生命。

② 就近选择相对理想的位置紧急避险，如课桌、排椅等坚固物品下及内墙角处，就地蹲下并用书包、皮包等物品保护头部，注意避开吊灯、电扇等悬挂物。

③ 强震过后，听从工作人员指挥，快速撤离到室外空旷地带。



- ① 从感知地震发生到建筑物倒塌所需平均时间为12秒，该“瞬间”是采取相应保护措施“黄金时间”。
- ② 地震的主要次生灾害有火灾、海啸、滑坡、崩塌、泥石流、地裂缝等。火灾是一般地震中危害最大的次生灾害，如日本关东地震中死亡的25万人中有10余万人死于火灾。
- ③ 一次强烈的地震发生后，余震将随之而来，持续时间从几天到数年不等。
- ④ 地震发生后72小时是开展救援的“黄金72小时”，72小时内的国际化救援也是最有效的救援方式。
- ⑤ 学校每学期、居民楼每年应组织一次疏散逃生演练。

专家 点评

分析有理有据，避险常识科学，处置办法得当。只要平时生活中有较强的防震意识，具备一定的科学防震逃生常识，地震造成的直接损失就可以减小到最低程度。有几点需要注意：一是要会预判地震，一般大地震来临之前会有很多征兆，发现异常征兆后，要提高警惕；二是身处大楼高层时，千万不要慌不择路选择从窗户跳下逃生，从三楼以上跳下致死致残率远远大于从安全楼梯逃生到楼下造成的死伤率；三是一旦被掩埋，要注意通风和寻找水源，利用身边金属物每隔十分钟左右敲击水管或墙壁，发出声响；四是一定要加强演练，演练可以在实践中总结经验，前面的事例就是很好的佐证；五是余震之后的危房，在没有经过检验和修缮确定安全的情况下，不能回迁，部分危房经过余震很可能会坍塌造成二次伤害。

汶川地震全国“抗震英雄”、一等功臣 牛玉新