

新编

应急 避险 一本通

本书编写组◎编

XINBIAN YINGJI BIXIAN YIBENTONG

◎危险无处不在

◎防患未然为先

◎掌握安全常识

◎从容应急自救

中国工人出版社



应急避险一本通

应急避险一本通

应急避险一本通

应急避险一本通

新编

应急 避险 一本通

本书编写组◎编

XINBIAN YINGJI DIXIAN YIBENTONG

◎危险无处不在

◎防患未然为先

◎掌握安全常识

◎从容应急自救

① 中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编应急避险一本通 / 本书编写组编. —北京: 中国工人出版社,
2014.12

ISBN 978-7-5008-6016-7

I. ①应… II. ①本… 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299552号

新编应急避险一本通

- 出 版 人 李庆堂
责任编辑 石钰艳 李素素
责任校对 赵贵芬
责任印制 栾征宇
出版发行 中国工人出版社
地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编: 100120
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (营销出版部)
(010) 62382916 (职工教育分社)
发行热线 (010) 62005996 (010) 82075964 (传真)
经 销 各地书店
印 刷 北京睿特印刷厂
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 12.25
字 数 200千字
版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
定 价 29.00元
-

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社营销出版部联系更换
版权所有 侵权必究

目 录

第一篇 自然灾害篇	\ 1
一、地震防范与自救	\ 2
二、台风防范与自救	\ 15
三、海啸防范与自救	\ 20
四、暴雨防范与自救	\ 24
五、洪水防范与自救	\ 26
六、泥石流防范与自救	\ 28
七、雷击防范与自救	\ 29
第二篇 事故灾难篇	\ 35
一、火灾事故	\ 36
二、煤气中毒事故	\ 53
三、被困电梯事故	\ 55
四、道路交通事故	\ 56
五、铁路安全事故	\ 61
六、航空安全事故	\ 63
七、水上安全事故	\ 70
八、地铁安全事故	\ 76
九、燃气爆炸事故	\ 83
十、装修污染的防治	\ 86
十一、核辐射的防范和自救	\ 91
第三篇 公共卫生篇	\ 97
一、食品安全的防范	\ 98

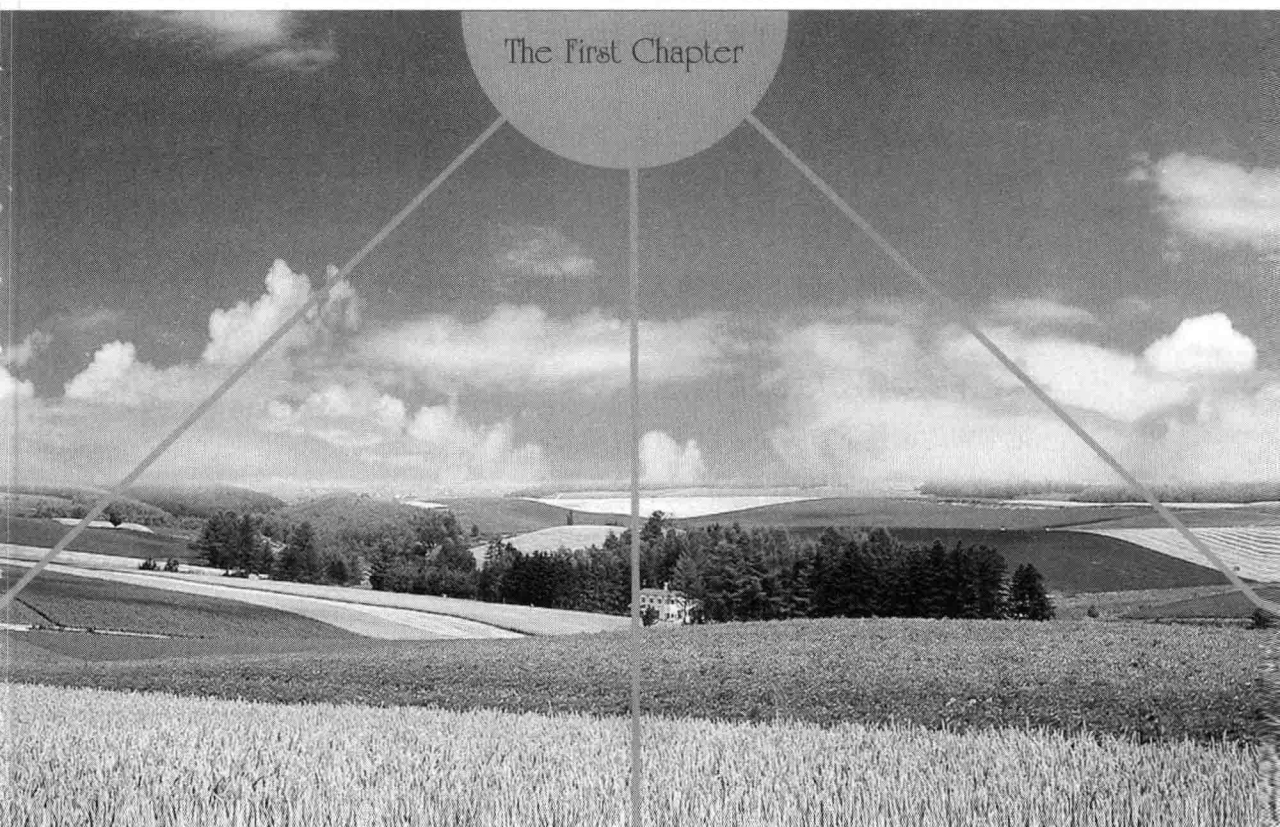
目 录

二、食物中毒的防范	\ 105
三、传染病的防范	\ 109
四、雾霾天气的应对与防护	\ 121
第四篇 社会安全篇	\ 127
一、诈骗的防范与应对	\ 128
二、盗窃的防范与应对	\ 134
三、犯罪袭击的防范与应对	\ 138
四、社会骚乱如何防范与应对	\ 145
五、恐怖袭击的应对与自我保护	\ 146
第五篇 人身危害篇	\ 149
一、酷暑防范与自救	\ 150
二、严寒防范与自救	\ 154
三、突发性疾病	\ 158
四、骨折的防范与自救	\ 164
五、动物抓伤咬伤蜇伤	\ 167
六、触电的防范和自救	\ 171
七、溺水的防范与急救	\ 175
八、食物噎堵的防范与应对	\ 180
九、醉酒及酒精中毒的防范与应对	\ 182
十、皮肤伤害的处理与应对	\ 185
附录：消防安全标志	\ 188

第一篇 自然灾害篇

an Ying Ji Bi Xian Yi Ben Tong Xin Bian Ying Ji Bi Xian Yi Ben Tong Xin Bian Ying Ji Bi Xian Yi Ben Tong Xin Bian Ying Ji Bi Xian Yi Ben

The First Chapter



一、地震防范与自救

近年来，频发的大地震让每个人都为之痛心。“5·12”汶川地震在短短的几个小时内，让我们失去了那么多骨肉同胞。然而在悲伤之余，我们是不是也应该学习一点防震常识？学会如何防震，可以将灾难程度最小化。

（一）震前预防

1. 居安思危，做好防震准备

为预防突如其来的地震灾害，应有“事前防范重于事后之救难”的观念，居安思危，事前做好防震应变准备，无论是在家中或工作场所，在商店里、在街上、在车上，如果事先考虑到发生地震前该做些什么，那么遇到紧急情况时就会保持镇静从而理智地采取行动。

（1）合理放置家具、物品

- 把墙上的悬挂物取下来或固定住，防止掉下来伤人。
- 清理杂物，让门口、楼道畅通。
- 把易燃的液体等危险品存放在不易倾倒的安全地方。
- 固定高大家具，防止倾倒砸人；家具物品摆放做到“重在下、轻在上”。
- 床绝不能安放在大玻璃窗附近。
- 把牢固的家具下方腾空，以备震时藏身。

（2）准备好必要的防震物品

- 在家中储备一些饮料和干粮，以备不时之需。
- 常备手电筒和备用电池，放在随手可取的地方。
- 在适当的位置配备一个或多个灭火器。

· 储备必要的急救药品。

(3) 定期检查和加固住房。

(4) 进行避震模拟演练。

2. 识别地震前兆，发现异常及时报告

地震前通常会有一些预兆，发现这些异常现象要及时报告，以便及早采取预防措施，防止灾害发生。

水

无雨水变浑，变色变味又难闻。

喷气又发响，既翻水花又冒泡。

天旱井水冒，反常升降有门道。

动物

震前动物有前兆，发现异常要报告。

牛马骡羊不进圈，猪不吃食狗乱咬。

鸭不下水岸上闹，鸡飞上树高声叫。

冰天雪地蛇出洞，老鼠痴呆搬家逃。

兔子竖耳蹦又撞，鱼儿惊慌水面跳。

蜜蜂群迁闹哄哄，鸽子惊飞不回巢。

综合分析辨真假，群测群防很重要。

地光

大地震发生前，在震中或附近地区常常出现形态各异的地光，以白、红、黄、蓝色较为常见。

地声

在地光发生后，有时会有地声。多数像打雷，有时像狂风、炮鸣、狮吼等。

(二) 地震谣言甄别

地震谣言指的是没有确切来源、毫无科学依据、传播迅速的有关地震将

要发生的消息。在地震预报还不过关的今天，尤其是在已经发生过破坏性地震的地区，地震谣言是一种经常发生的社会现象，它是由于心理恐惧导致的一种社会灾害。

1. 地震谣言的特征

地震谣言一般有两个特点：第一，似是而非的地震异常。把某些并非一定属于地震的气象现象、动植物异常、地下水异常等偶然事件，误认为是地震前的异常。第二，超乎目前科学水平的准确度。有的谣言能把地震发生的事件准确到某日，甚至几点几分，震级精确到几点几级，地震震中是位于某个乡镇、某个村等，这些都超乎了现有地震预报水平所能达到的高度。

地震谣言是完全可以杜绝的，关键是要不信谣、不传谣，用防震减灾知识消除恐震心理，用科学代替封建迷信，用地震预报法规约束社会的每一个成员，谣言就会不攻自破。

2. 如何识别地震谣言

在发生大地震时，人们心理上易产生动摇。为防止混乱，每个人依据正确的信息，冷静地采取行动，极为重要。理性判断和识别各种地震谣言，要做到一问、二想、三核实。

· 一问：首先询问消息来自何方？一般情况下只有省级政府才有权向社会公开发布地震预报，其他任何单位或个人都不得对外发布地震预报。所以，只要不是政府公开发布的地震预报，无论哪种权威发布的都不要相信。

· 二想：由于受地震预报科学水平的限制，地震预报不可能十分准确。所以，凡是将地震发生的时间、地点、震级都“预报”得非常准确的地震信息都是谣言。

· 三核实：当听到地震要发生的消息，存有疑问难以判断真伪时，可向政府和地震部门核实。

3. 获取地震信息的途径

政府通过媒体发布的才是权威信息。一旦有任何信息，政府会立即通过报纸、电视、广播、官方手机短信等方式向全社会进行公布。只有这些信息才是权威可靠的，若从政府、警察、消防等防灾机构直接得到的信息，一定

不要轻信谣言，不要轻举妄动。

（三）抓紧时机，科学避震

从地震发生到房屋破坏，一般约有十几秒钟的预警时间，大震的预警现象主要有：地面的颤动、地声、地光，建筑物的晃动等。大震的预警现象，预警时间和避震空间的存在，是人们震时能够自救求生的客观基础，只要掌握一定的避震知识，事先有一定准备，震时又能抓住预警时机，选择正确的避震方式和避震空间，就有生存的希望。

1. 避震要点

震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方，是应急避震较好的办法。避震应选择室内结实、能掩护身体、易于形成三角空间、开间小、有支撑的地方，或室外开阔、安全的地方。

身体应采取的姿势：

- 伏而待定，蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心。
- 抓住桌腿等牢固的物体。
- 保护头颈、眼睛，掩住口鼻。
- 避开人流，不要随便点明火，因为空气中可能有易燃易爆气体。

2. 在家中怎样避震

· 选择易形成三角空间的地方躲避，如坚固家具附近；卫生间、厨房、储藏室等狭小空间、承重墙（注意避开外墙）。

- 如是平房，可跑出房外，跑时可用被子、枕头、安全帽护住头部。
- 楼层高时不要輕易跳楼。

3. 在学校怎样避震

- 正在上课时，要





在老师指挥下迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下。

· 在操场或室外时，可原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物

或危险物。听从老师安排，室内学生不撤出，室外学生不回教室，就近“蹲下，掩护、抓牢”。

4. 在公共场所怎样避震

在影院、体育馆和商场、地下街等人员较多的地方，发生地震时，不要慌乱，要保持镇定，就近躲避，防止因混乱发生踩踏事件。等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

(1) 在影剧院、体育馆等处

- 就地蹲下或趴在排椅下。
- 注意避开吊灯、电扇等悬挂物。
- 用书包等保护头部。
- 地震过后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

(2) 在商场、书店、展览馆、地铁等处

· 选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头。

- 避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台。
- 避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架。
- 避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂物。

(3) 在行驶的电（汽）车内

- 避开十字路口将车子靠路边停下。

- 不妨碍避难疏散的人群和紧急车辆的通行，让出道路中间部分。
- 乘客应抓牢扶手，以免摔倒或碰伤。
- 降低重心，躲在座位附近。
- 不要跳车，地震过去后再下车。

5. 在户外怎样避震

(1) 就地选择开阔地避震

- 蹲下或趴下，以免摔倒。
- 不要乱跑，避开人多的地方。
- 避免家人走失，照顾好老人和儿童。
- 不要轻易返回室内。

(2) 避开高大建筑物或构筑物

- 楼房，特别是有玻璃幕墙的建筑。
- 过街桥、立交桥，高烟囱、水塔下。

(3) 避开危险物、高耸或悬挂物

- 变压器、电线杆、路灯、广告牌、吊车等。

(4) 避开其他危险场所

- 狭窄的街道，危旧房屋，危墙。
- 女儿墙、高门脸、雨篷下。
- 砖瓦、木料等物的堆放处。

6. 在野外怎样避震

(1) 避开山边的危险环境

- 避开山脚、陡崖，以防山崩、滚石、泥石流等。

(2) 躲避山崩、滑坡、泥石流

- 遇到山崩、滑坡，要向垂直于滚石前进方向跑，切不可顺着滚石方向往山下跑。



- 也可躲在结实的障碍物下，或蹲在地沟、坎下。
- 特别要保护好头部。

7. 地震时遇到特殊危险怎么办

- 燃气泄漏时：用湿毛巾捂住口、鼻，千万不要使用明火，震后设法转移。
- 遇到火灾时：趴在地上，用湿毛巾捂住口、鼻。地震停止后向安全地方转移，要匍匐，逆风而进。
- 毒气泄漏时：不要向顺风方向跑，要绕到上风方向去，并尽量用湿毛巾捂住口、鼻。
- 应注意避开的危险场所：生产危险品的工厂，危险品，易燃、易爆品仓库等。

（四）地震中的传染病及防治

1. 地震后常见传染病

“大灾之后有大疫”。从以往的情况看，地震之后疫情的灾害往往大于地震的危害。因为地震是一种突发的自然灾害，震后生态环境和生活条件受到极大破坏，卫生基础设施损坏严重，供水设施遭到破坏，饮用水源受到污染，这些都是导致传染病发生的潜在因素。

地震后可能引发的病症主要有：

- 肠道传染病，如霍乱、甲肝、伤寒、痢疾、感染性腹泻、肠炎等。
- 虫媒传染病，如乙脑、黑热病、疟疾等。
- 人畜共患病和自然疫源性疾病，如鼠疫、流行性出血热、炭疽、狂犬病等。
- 经皮肤破损引起的传染病，如破伤风、钩端螺旋体病等。
- 其他常见传染病，如流脑、麻疹、流感等呼吸道传染病等。

2. 震后传染病防治六大注意要素

地震后传染病的预防工作非常繁重，灾区群众要从自己做起，尽量避免传染病流行：

- 一是确保不摄入受污染的食物和水。特别是饮用水，有条件的地区要向

当地有关部门索取饮用水消毒片，消毒后煮沸再饮用。

二是避免与他人共用毛巾、餐具和洗脸水等。用过的餐具尽量用沸水消毒。

三是生活垃圾和粪便等尽量远离避险地，同时不要处置在水源附近。有条件的地区，可以使用漂白粉等对周边环境进行消毒。对滋生蚊虫的积水，可以用敌敌畏等进行消毒。同时，可以投放一定的灭鼠饵料，避免老鼠造成疾病传播。

四是对避险地周边出现的动物尸体应远离避险地和水源地深埋，对已经腐败的，最好焚烧后再深埋。

五是积极承担防疫职能，建立疫情报告制度。有病自报互报，以便及早发现传染病人，及时隔离治疗。

六是保持良好和正确的心态。地震后容易出现传染病的高发甚至暴发，但只要采取正确的方法积极主动预防，大规模传染病爆发的概率并不大，是完全可以预防的；周围亲属等出现的小的传染病，只要治疗及时，也不会造成流行，不必因此过于紧张。

3. 地震后常见传染病的预防

由于地震时房屋倒塌、地面裂缝、山体坍塌、江河污染等原因，易造成人员外伤，引起破伤风；水源与食品污染也易引起肠道传染病事件。

（1）肠道传染病的预防

· 应保护水源，尤其避免生活饮用水受污染。可用漂白粉或漂白粉精片（净水片）消毒生活饮用水。

· 别喝生水，注意洗手，不吃腐败变质或受潮霉变的食品，不吃死亡的禽畜，不用脏水漱口或洗瓜果蔬菜，碗筷、刀、砧板、抹布都应严格消毒。

· 注意环境卫生，消灭蚊蝇，不随地大小便。及时



消除垃圾、污物。

（2）虫媒传染病预防

- 预防接种。根据疫情监测动态，及时给易感人群接种乙脑疫苗。
- 灭蚊。流行性乙型脑炎、疟疾、黑热病等虫媒传染病，都是通过蚊子传播的，因此灭蚊最关键。应该清扫卫生死角，疏通下水道，喷洒消毒杀虫药水，消除蚊虫滋生地，降低蚊虫密度，切断传播途径。
- 控制病源。控制和管理传染源，隔离病人。
- 做好个人防护。个人应避免被蚊虫叮咬，夜间睡觉挂蚊帐，露宿或夜间野外劳动时，暴露的皮肤应涂抹防蚊油，或者使用驱蚊药。

（3）人畜共患病和自然疫源性疾病的预防

- 加强环境治理，防鼠、灭鼠和杀虫、灭蚊，降低传播媒介的密度。
- 管好家禽家畜，圈养猪、狗、鸡，其粪便须发酵后再用。
- 管好粪便厕所，禁止随地大小便，病人的粪尿要经石灰或漂白粉消毒后集中处理。
- 临时居所和救灾帐篷要搭建在地势较高、干燥向阳的地带，床铺应距离地面2尺以上，减少人与鼠、蚊等媒介的接触机会。

（4）接触土壤传染疾病的预防

- 打针。破伤风、钩端螺旋体病经土壤传播，所以皮肤破损的人员必须及时注射破伤风抗毒素，对伤口进行清创缝合，给予有效的抗炎对症治疗。
- 处理伤口。无论伤口大小、深浅，都要及时进行正确处理，要进行严格消毒。有条件者，可用0.9%的生理盐水冲洗。冲洗后，应涂一些常用外用药如2%碘酒或75%酒精等，这样可以有效消灭伤口的细菌，从而达到预防感染的目的。

（5）食源性疾病的预防

灾区不能吃的食品：

- 被污水浸泡过的食品。
- 已死亡的畜禽、水产品。
- 压在地下已腐烂的蔬菜、水果。

- 来源不明的、无明确食品标志的食品。
- 严重发霉（发霉率在30%以上）的大米、小麦、玉米、花生等。
- 不能辨认的蘑菇及其他霉变食品。
- 加工后在常温下放置4小时以上的熟食等。

要正确加工储存食品：

- 粮食和食品原料要在干燥、通风处保存，避免受到虫、鼠侵害或受潮发霉，必要时进行晒干。

（五）地震后的水源污染防范

地震灾害会导致各类化工厂、化学品仓库、化工商店、农资商店、家庭存放的农药等暴露在环境中，易于污染水源。同时，地震造成地下水位改变，使深井水受浅层水或地面水渗透的影响，造成污染。水源附近有罹难者遗体时，也可能会影响水源。此外，水源周围的卫生管理不善，有污水、垃圾、粪便时，易于造成水源污染。

所以，开展地震灾区应急供水工作，保护水源与保障饮用水安全，是抗震救灾、防治疫情、恢复灾区生活的关键工作之一。

1. 灾区居民水源污染防范措施

（1）保护水源

对水源要加强防护，清除周围50米以内的厕所、粪坑、垃圾堆以及尸体等污染源，建立水源保护制度。

（2）合理处理污染源

在饮用水源污染重点保护区范围内，不得掩埋尸体；及时清理保护区范围内动物尸体、粪坑、禽畜养殖围栏等有机污染源。不要向重点保护水域倾倒工业废渣、灾后生活和建筑垃圾、粪便及其他废弃物，防止病原体的污染。

（3）保护水井

对于水井，应在周围设置拦截措施。水井要建井台、挖排水沟，并对水井进行加盖处理，严格避免污染物进入。设专人管理，定时消毒，取水要用公用水桶。不宜在水井旁沐浴、洗涤和喂饮牲畜等。