

详细图解 一看就懂，防灾知识 一步到位！

科学的救护知识，民众的生活智慧，
让你能更好地守护自己与家人的生命安全！

BOOM!

遇到化学品爆炸

一旦发生爆炸，最好能找遮挡物躲避。
情况紧急时，应立即背对闪光，
双肘撑住身体趴在地上，
同时张大嘴来保持内外耳的压力平衡。

遇到大型野兽

背对着野兽逃跑，
就宣告你是它的食物，
选择主动攻击，
表明你会伤害它，
这两个做法只会
让你陷入险境，
都是不可取的。

全民

防灾自救

应急图解

胡维勤
◎主编

遇上火灾

迅速使用灭火器灭火；
灭火器或火势较大，
时拨打“119”火警电话。

●●●●●
家庭火灾自救
遇险及其他灾害
救助知识
防护知识
自救知识
灾害救助

在家里遭遇龙卷风来袭

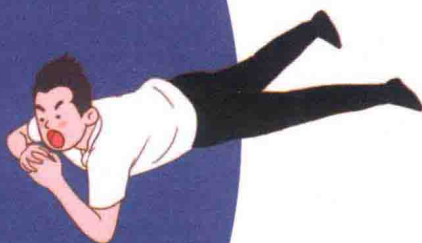
首先拉断家里的电源总闸，
躲到地下室或远离门、窗、
外围墙壁的小房间，
抱头蹲伏，用床垫或厚毯子盖在身上。



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

全民 防灾自救 应急图解

胡维勤
◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

全民防灾自救应急图解 / 胡维勤主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5388-9196-6

I. ①全… II. ①胡… III. ①灾害防治—图解②自救
互救—图解 IV. ①X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 087920 号

全民防灾自救应急图解

QUANMIN FANGZAI ZIJIU YINGJI TUJIE

主 编 胡维勤

责任编辑 曹健滨

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 720 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10

字 数 128 千字

版 次 2018 年 1 月第 1 版

印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9196-6

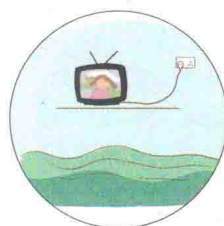
定 价 32.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 CONTENTS

01 防灾救命常用知识

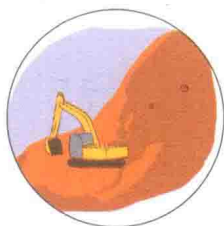
• 以家庭为单位，建立应急方案	02
设置医药包、紧急避难箱	02
制作家庭避难地图、纸质联络卡	04
儿童应急方案	06
老人应急方案	07
宠物应急方案	07
• 日常生活安全常识	08
居家安全常识	08
外出安全常识	09
办公场所安全常识	10
意外遇袭安全常识	11
• 常用应急号码及正确拨打方法	12
“110”报警电话	12
“119”火警电话	12
“120”急救电话	13
“122”交通事故报警电话	13
• 遇险如何求救	14
声响求救	14



闪照求救	14
抛物求救	14
烟火求救	14
地面标志求救	15
留下信息求救	15
摩尔斯电码求救	15

02 地质灾害及气象灾害救护

• 地震	18
地震刚发生时，该怎么办？	18
躲避地震，可以选择哪些场所？	19
开车遇到地震，该怎么办？	20
震感结束后，可以马上回屋吗？	21
• 洪水	22
收到洪水预警，迅速准备转移！	22
被洪水围困，应积极寻求生机！	23
遭遇山洪，逃生方向很重要！	24
水灾过后，勿忘防疫！	25
• 台风	26
台风来了，该做些什么？	26
防台风记住几个“小动作”！	27
爱车泡水了，如何处理？	28
淹水后的消毒工作，你做对了吗？	29



• 龙卷风.....	30
龙卷风来时在家里, 该做什么?	30
龙卷风来时在户外, 该怎么办?	31
• 雷暴.....	32
收到雷暴预警, 该做什么?	32
雷暴发生时在室外, 怎样避险?	33
• 冰雹.....	34
收到冰雹预警, 该做什么?	34
关注冰雹预警信号, 做好防灾准备!	35
• 高温.....	36
高温天气, 如何避免身体不适?	36
中暑了, 该怎样急救?	37
• 寒潮.....	38
收到寒潮预警, 该做什么?	38
被暴风雪困在车内, 该怎么办?	39
• 雪灾.....	40
收到雪灾预警, 该做什么?	40
道路结冰, 出门要小心!	41
• 大雾.....	42
大雾来了, 怎样自我防护?	42
避免意外, 大雾天慎出行!	43
• 雾霾.....	44
收到雾霾预警, 该做什么?	44
抵御雾霾, 要长几个“心眼”!	45
雾霾天出行, 注意行车安全!	46
雾霾预警的三个等级, 你记住了吗?	47
• 沙尘暴.....	48
沙尘暴来了, 该做什么?	48
了解沙尘暴, 做好防范细节!	49

• 海啸.....	50
海啸来了，抓紧时间逃命！	50
海啸凶猛，镇定自救互救！	51
• 泥石流.....	52
泥石流来了，该怎么办？	52
山区居民，夏季谨防泥石流！	53
• 崩塌、滑坡.....	54
发生坍塌或滑坡，怎样逃命？	54
有人被山泥掩埋，该怎么办？	55
• 火山喷发.....	56
遭遇火山喷发，怎样逃命？	56
火山喷发的“六个应对”，你知道吗？	57

03 火灾及其他灾难救护

• 火灾.....	60
火灾刚发生时，我能做些什么？	60
10秒钟学会使用干粉灭火器.....	61
家用电器起火，怎么办？	62
油锅起火，怎么办？	63
高楼起火，怎样自救！	64
汽车起火，如何应对？	65
歌舞厅、商场失火，如何逃生？	66
遇到森林火灾，怎样脱险？	67
• 化学事故.....	68
危险化学品爆炸，如何自救？	68
化学品爆炸.....	69
路遇槽罐车倾倒，快撤离！	70
化学毒剂泄漏，关注疏散通知！	71
发生水源污染，该怎么办？	72

家庭化学品中毒，如何处理？	73
房屋装修污染，如何处理？	74
怎样鉴别装修材料是否环保？	75
• 传染病	76
怎样发现自己患了艾滋病？	76
艾滋病的传播途径到底有哪些？	77
非典型性肺炎，防胜于治！	78
“非典”期间，必须重视消毒！	79
人感染禽流感，你了解多少？	80
谈“禽”色变，不如积极防治！	81
炭疽热，早发现早就医！	82
鼠疫，最可怕的传染病之一！	83
• 恐怖主义	84
遇到爆炸或收到爆炸威胁，怎么办？	84
公共场所被投放了毒气，怎么办？	85
遭遇恐怖分子劫持，怎么办？	86
收到不明包裹，如何处理？	87

04 出行事故救护

• 交通事故	90
行人被车辆撞伤，该怎么办？	90
非机动车发生事故，该怎么办？	91
乘车时发生事故，该怎么办？	92
城市道路驾车事故，如何处理？	93
高速公路事故，如何处理？	94
火车、地铁发生事故，如何自救？	95



海上遇险，如何求救与自救？	96
飞机紧急迫降、机舱失火，如何自救？	97
• 城市常见事故	98
游乐场设备发生故障，怎么办？	98
发生拥挤踩踏，如何保护自己？	99
被困在电梯里，如何脱险？	100
自动扶梯故障，快速自救！	101
意外从高空坠落，怎样保命？	102
• 野外出游遇险	103
在野外迷失，如何自救？	103
遭遇大型野兽或毒蛇，怎么办？	104
身陷沼泽、流沙，怎样自救？	105
突然掉进冰窟，如何自救？	106
游泳时被水草缠身，怎么办？	107
游泳时身陷旋涡，如何自救？	108
出现高原反应，该怎么办？	109
发生雪盲症，如何紧急处理？	110
遭遇雪崩，怎样逃生自救？	111

05 家庭遇险救护

• 昏迷、心脏骤停、气道梗阻	114
家中有人昏迷时，该怎么办？	114
怎样为伤病者检查脉搏？	115
怎样为伤病者检查呼吸、开放气道？	116
怎样进行人工呼吸？	117
如何进行胸外心脏按压？	118
孕妇、婴儿如何进行胸外心脏按压？	119
气道梗阻，快用“海姆立克急救法”！	120
周围没人时气道梗阻，如何自救？	121
• 燃气泄漏、触电、溺水	122
家用燃气泄漏，该怎么办？	122

家人煤气中毒，如何紧急处理？	123
家人触电了，怎么办？	124
家人溺水了，怎么救？	125
• 创伤出血、骨折、烧烫伤	126
动脉出血，快用指压法止血！	126
加压包扎止血法，最常用！	128
四肢大动脉出血，使用止血带！	129
被利器扎伤，该怎么办？	130
亲人割腕自杀，怎样急救？	131
手臂骨折，怎样紧急处理？	132
腿部骨折，怎样紧急处理？	133
骨折后没有三角巾，怎样固定？	134
发生烧烫伤，如何处理伤口？	135
如何搬运伤病员？	136
• 中毒、咬蜇伤	138
发生食物中毒，如何急救？	138
发生酒精中毒，如何急救？	139
安眠药中毒，该怎么办？	140
被猫狗咬伤或抓伤，怎么办？	141
被蛇咬伤，如何紧急处理？	142
被蜇伤了，该怎么办？	143
• 突发心脑血管病	144
发生脑中风，怎样急救？	144
发生心绞痛，怎样急救？	145
发生急性心肌梗死，怎样急救？	146
突发高血压，怎样急救？	147
• 儿童遇险	148
有陌生人敲门，该怎么办？	148
孩子被拐卖，该怎么办？	149
遭受校园欺凌，该怎么办？	150



01

防灾救命 常用知识

地质灾害、气象灾害、交通事故等灾难具有突发性，只有在平时的日常生活中不断积累防灾常识，才有可能在专业救护人员赶来之前进行正确的自救。

以家庭为单位，建立应急方案

设置医药包、紧急避难箱

每个家庭都应准备医药包，并将一些必需的应急物品放置于紧急避难箱内，以备不测之灾。家庭可按照下列清单准备医药包及紧急避难箱中的用品。



医药包

- 家中或车里各准备一个医药包，并保证家中成员都清楚医药包的位置和使用方法。
- 如果进行户外活动，也应该随身携带一个医药包以备不时之需。
- 医药包要确保幼龄儿童不能打开。
- 定期更换药品，注意药品保质期。

医药包常用物品

医用材料	医用棉花、医用酒精、四方消毒纱布、绷带、胶布、剪刀、体温计、棉棒、安全别针。
外用药	碘酒、眼药水、烫伤药膏、跌打膏药、消炎止痛药膏、创可贴。
内服药	止泻药、退热片、救心丸、止痛片、抗生素、催吐药、胃药。
其他	消毒药水。



紧急避难箱

○ 水

- 储备家庭使用三天的水量，以每人每天4升的标准储存（2升用来饮用，2升供准备食物和清洁卫生）。若有儿童、老人、病人则需加量。
- 水须装在干净、密封、易携带的塑料瓶中。每6个月更换一次储备用水。

○ 食品

- 挑选不需冷藏、即开即食、少含或不含水分的固体食品，如饼干、面包、方便面等。
- 选择轻便易携带的食物。
- 为老人、幼儿和有特殊要求的人、宠物准备其需要的食品。

食品清单	
即食食品	罐装肉、鱼、水果和蔬菜(准备手工启罐器),罐装果汁、牛奶、汤(如果为粉状或固体,还要另外准备水)。
富含能量的食物	花生油、果冻、麦片、坚果、牛肉干、干果、食物条。
维生素和补品	维生素 C、维生素 E,促进免疫的药片、氨基酸等。
缓解痛苦或压力的食品	饼干、方糖、加糖的谷类、速溶咖啡、茶叶。
分类存放的调味品	糖、盐、胡椒粉。

○ 应急工具

- 简易灭火器(需定期更换)。
- 应急逃生绳:承重力不小于 1.96 千牛,绳直径为 25~30 毫米,外裹阻燃材料。
- 简易防烟面具:当遭遇火警或遇到其他有害气体侵害时,取出面具戴在头上。
- 其他工具:锤子、哨子、无线电收音机、电池、手电筒、针线、纸、笔、地图、多用刀、防水火柴、蜡烛、铁杯、纸巾、录音机、毛巾、迷你灶、手套、指南针、太阳镜。

○ 衣物

- 每位家庭成员至少备两套换洗衣物,以及轻便结实耐磨的鞋子和舒适的袜子。
- 帽子、手套、内衣。
- 毯子、睡袋、雨衣。

○ 卫生物品

- 个人卫生用品(牙刷、牙膏、梳子、刮胡刀等)。
- 塑料袋及塑料桶。
- 香皂、洗衣粉、卫生纸。

○ 特殊物品

- 婴儿用品:尿布、奶瓶、奶粉及所需医药。
- 大人用品:处方药、眼镜、隐形眼镜、假牙等。
- 娱乐用品:给孩子的书籍和无声的玩具。
- 重要的家庭文件(装在密封防水的容器中,注意备份):

- (1) 备份的汽车钥匙、现金、驾照、信用卡。
- (2) 遗嘱、保险单、合同、股票和基金开户文件。
- (3) 护照、社保卡、病历卡。
- (4) 银行账户号码、房产证。
- (5) 信用卡的号码、公司和客户服务电话。
- (6) 家庭记录(出生证明、结婚证明、死亡证明等)。
- (7) 家庭所有成员的近期照片和宠物照片。

注意

- ① 紧急避难箱须装在防潮的塑料袋或容器中,放在方便易取之处,并告知所有家庭成员。
- ② 每六个月更换一次储备的水和食物。按季节调整衣物,按保质期更换电池。每年重新整理和添减相关物品。

制作家庭避难地图、纸质联络卡

在灾难发生前做些简单而有用的准备，是我们保护自己、保护家人最好的行动。我们可以按照以下几个步骤来建立个人和家庭的应急计划。



家庭避难地图

每个家庭都需要建立一个家庭避难方案。首先，通过召开家庭会议，约定好一旦发生紧急情况，家庭成员相互之间失去联系时（如发生灾难时不在一处、手机信号中断等），可以共同前往的集合地点，并让每一位家庭成员都牢记约定好的地点。最适宜充当“家庭成员集合处”的地点有两处：

- （1）选择一个离住址较近的安全地点，最好是离家最近的应急避难场所，如离家最近的公园、体育馆，并规定清楚具体方位，如公园某个亭子里、体育馆北门等。
- （2）再选择一个本市交通便捷地作为“第二约定地点”，以备发生意外后难以到达离家近的应急避难所时使用。

其次，制作一份“家庭避难地图”，即在方格纸上画出一张简单的家庭房屋示意图，上面标示出如下内容：

- 家中大门的对应位置。
- 每个房间的位置，及每个房间的出口。
- 大型家具、可供避难的墙壁，以及灭火器所在的位置。
- 每个房间通往安全出口的路径。
- 在社区中，可供家人集合的位置。
- 社区每一个安全出口的位置。
- 从家到社区最安全的逃生路线。



纸质联络卡

灾难发生时，电子通信设备很可能无法使用，家庭成员也有可能因遭受意外陷入昏迷，因此可以提前建立一些纸质联络卡，以备不时之需。纸质联络卡的样式有以下几种：

○ 紧急联系卡

和第二代身份证大小一样，可放到卡包内、钱包内，或挂在脖子上。当意外发生时，通过它便能方便联络其家属及朋友，并可为营救者迅速提供年龄、血型、既往病史等重要信息，节约抢救时间。家中的老人和儿童尤其需要随身携带。该联系卡注意每年更新一次。

紧急联系卡			
姓名		性别	
出生年		血型	
过敏史			
其他需要说明的疾病			
紧急联系人	电话	所在地	

○ 家庭紧急联络人卡

在本市和外市各选择一位“家庭紧急联络人”。这样，事故发生时，失散的家庭成员可以通过此两位固定的联络人取得联系。

家庭紧急联络人卡		
项目	方案一（优选 / 市内）	方案二（次选 / 市外）
家庭成员集合处		
集合处电话		
集合处地址		
家庭紧急联络人		
联络人电话		

○ 家庭成员信息卡

包括每位家庭成员的姓名、电话、工作单位或学校地址，以及常去的地方及其联系方式。

家庭成员信息卡				
成员名称	手机号码	公司 / 学校电话	公司 / 学校地址	备注
爸爸(×××)	1313529××××	010-3658××××	北京市朝阳区××路××公司	常去×××公园运动
妈妈(×××)	1392436××××	010-8746××××	北京市海淀区××路××公司	常去×××社区中心 电话: 010-2284×××
女儿(×××)	1350173××××	010-7321××××	北京市朝阳区××路××学校	补习班的地址、电话， 常去的朋友家地址、 电话、朋友父母电话
* 家庭紧急集合地点：社区旁边的 XX 公园正门口处				

完成以上工作后，在家庭会议中展开讨论，使家庭成员了解本地区和家庭周围经常发生或有可能发生的灾害事件，学习应对各种灾难的基本常识；积极寻找并排除家中的安全盲点；主动关注和参与社区安全普及活动，了解本地区、本社区的应急方案。

+ 儿童应急方案



灾难前

- 制定家庭应急方案时，鼓励孩子共同参与。
- 让孩子随身携带纸质联络卡，记录个人和家庭联络人的信息。
- 教会孩子一些常用的应急方法，比如怎样拨打报警电话、急救电话等。

家长需要告知孩子的 8 件事

1. 什么是灾难。可举例说明身边可能发生的事件，如火灾、暴雨等。
2. 如果突然断水、断电或者电话失灵怎么办。
3. 识别常见的警示符号，如禁止通行标志、安全通道标志等。
4. 什么情况应该呼救，以及如何拨打报警电话、急救电话、父母的电话。
5. 初步易懂的急救技巧、灾难应对常识。
6. 告诉孩子灾难发生时将会有很多人帮助他们，让他们镇静等待援助。
7. 告诫孩子凡事都要听取父母的建议。
8. 提醒孩子千万不要轻信陌生人。



灾难后

- 和孩子交流，听取他们的心声。
- 尽量避免让孩子在电视中看到关于灾难发生的实景录像。
- 用适当的方式告诉孩子当前的灾难现状，以及家中下一步的打算。
- 在重建家园的过程中，鼓励孩子参与。
- 在接下来一段时间，抽出时间多陪孩子。
- 家庭尽快恢复日常的工作、学习、玩耍、吃饭和休息等活动。
- 通过亲戚朋友、学校老师等多方力量帮助孩子走出恐惧。

遭遇灾难后孩子会担忧什么？

- 灾难的再次发生。
- 亲人受伤或死亡。
- 自己会成为孤儿或者离开家庭。

如何判断孩子受到惊吓？

1. 婴幼儿通常会异常哭闹不止，渴望温暖的怀抱。
2. 学龄前儿童会变得异常依赖大人。
3. 儿童不能集中精力学习，莫名地担忧和恐惧。
4. 大龄儿童会选择异常的行为来表达自己的恐惧，如飙车、酗酒、嗑药等。
5. 有些孩子过于自闭，不愿意参加集体活动。

注意

- ① 家长应通过多种途径了解和密切关注孩子所在学校的信息，切勿不闻不问。
- ② 发生紧急情况时，学校通常是最佳庇护场所，为了自身和孩子的安全，家长不要匆忙去接孩子，待危险过去后再去。

老人应急方案



确定固定救助人

选择三位身边的邻居、亲戚朋友作为紧急情况时老人的救助人。这三个人需是老人信任之人，知晓老人的状况和需求，并能在最短的时间内提供帮助。



对老人进行个人评估

- 身体状况如何？
- 有哪些疾病？
- 生活能否自理？
- 饮食是否需要辅助工具？
- 精神是否健康？
- 是否需配备特殊的交通工具？

注意

- ① 在老人的紧急联络卡上，加入医药数据、手术经历、心脏助搏器等重要医疗设备的型号等。
- ② 老人应与家人、邻居保持联络，如果有自己的应急计划，需及时告知家人朋友。
- ③ 残障人士应急方案可参考老年人。



更新信息及制订计划

- 将社区发布的信息及时告知老人，并帮助老人识别社区预警信号。
- 参加援助项目，在本社区登记老人的情况，便于灾难发生时专门人员上门服务。
- 让老人一起参与家庭应急方案的制定，在紧急避难箱中放入老人的常用药品，并为老人制作纸质联络卡。
- 确定老人房间的最佳逃生路线，并带老人一起进行逃生练习。
- 为老人手边准备方便叫人的电铃。

宠物应急方案

提前确定几个能在紧急情况下接收宠物的收容所，列出其名单（包括地址、电话），并确定在紧急状况下能帮忙照顾宠物的亲友。此外，养宠物的家庭需常备两个箱子：

○ 宠物箱

为每个宠物准备一个符合航空公司空运规定的宠物箱，放在家中，以备不时之需。

○ 宠物备用物品箱

准备一个宠物备用物品箱，以便在撤离住所时能够即刻带走，箱中的物品包括：

- 宠物的证件（附照片）或注册文件
- 预防针注射记录
- 颈圈、口罩、链带、毛毯
- 足够的药品、净水、食物
- 一次性食物盘、手动开罐器
- 消毒剂、毛巾、纸巾等清洁用品