

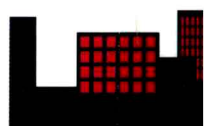
当危险突然降临,如何才能多赢得一线生机?

这正是你需要的一本书,
助你从各种灾难中安然脱身!

← 困 ← **城市** → 困 → 应急手册

冯小晏◎编著

一本生活在城市中的人们
必备的救命书



CHENGSHI
YINGJISHOUCE



吉林出版集团
时代文艺出版社

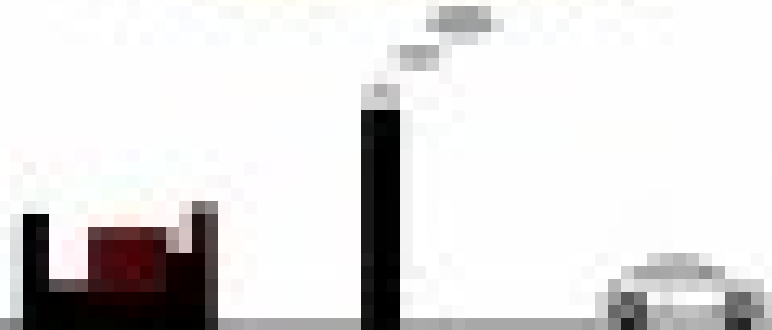


CHENGSHI YINGJISHOUCE
城市应急手册
CHENGSHI YINGJISHOUCE

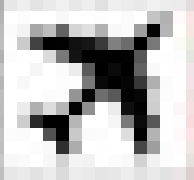
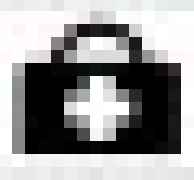
—科— 城市 —科—

应急手册

一本您想在城市生活中的人
都应该有的应急手册



CHENGSHI
YINGJISHOUCE



← 困 ← **城市** → 困 →

应急手册

冯小晏◎编著

一本生活在城市中的人们
必备的救命书



 吉林出版集团
时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

城市应急手册 / 冯小晏编著. —长春: 时代文艺出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5387-3405-8

I. ①城… II. ①冯… III. ①安全教育—手册 IV. ①X925-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第243908号

出品人 张四季

选题策划 华文经典·

执行策划 郭振华

责任编辑 李天卿

封面设计 创美未来

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可,

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究。

城市应急手册

冯小晏 编著

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/三河市祥达印装厂

开本/170×240 1/16 字数/202千字 印张/18

版次/2011年2月第1版 印次/2011年2月第1次印刷 定价/35.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换



前言

PREFACE

在钢筋水泥的保护下，城市中的生活貌似比在野外安全许多，但事实上并非如此。新闻频频发出关于意外伤害的报道，在完整地看过事故的前因后果之后，总有事后诸葛的扼腕叹息。其实事故可以避免，只要小心些；其实损失可以不用那么大，只要急救方法得当。当然，也有似有上帝保护的事例发生，人们在感叹奇迹的同时，也会意识到创造奇迹的也是人类本身，只因沉着冷静地运用了正确的逃生和自救办法。

《城市应急手册》中针对各种可能发生的意外情况，写下避险逃生妙计，以备不时之需。在交通危险篇，详细介绍了怎样走路、行车、乘坐交通工具才安全，遇到意外交通事故将怎样自救、抢救及遇到若干突发事件的应对办法；在公共场所的防护和自救篇中，细说在公共场所发生意外后的逃生办法；在室内危险篇，告诉大家燃气泄漏怎么办，发生食物中毒怎么办，及电器着火、油锅着火等可能发生在室内的险情，和居家生活时可能遇到的麻烦，如电器出现事故、水管爆裂、偷拍事件、转椅危机等的解决办法；在人为威胁篇，告诉大家如何防盗、防骚扰，遇到跟踪、抢夺等事件将如何应对和自救。另外还有动物伤害篇、自然灾害篇、游乐伤害篇也都一一找出问题的所在，及防范和应急、自救办法。另外，本书还在最后两个篇章中介绍了各种疾病与外伤的急救知识和急救常识，熟练掌握这些急救常识可以在黄金时间实施自救和抢救他人，减少死亡率。

《城市应急手册》具有很强的科学性和可操作性。还有近200张情景插图，可以更加直观地了解具体问题中的应对措施。内容贴近生活，是家居必备、必读的一部求生宝典。

目录

CONTENTS

前言...../ 1

1 第一章 公共场所的防护和自救



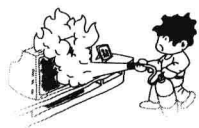
- 公共场所遇到突发事件...../ 2
- 参加大型群体活动前的准备工作...../ 3
- 参加大型群体活动的注意事项...../ 4
- 影剧院着火的逃生自救...../ 6
- 拥挤踩踏事故的应对...../ 7
- 如何从起火的超市商场逃生...../ 10
- 如何从起火的歌厅酒吧逃生...../ 11
- 入住酒店注意安全...../ 12
- 公共场所所有炸弹的应对处理...../ 14
- 大型体育场馆发生爆炸的应对处理...../ 15



2 第二章 交通危险

- 行人就走人行道...../ 20
- 斑马线不一定是安全的地方...../ 21
- 路口存在安全隐患...../ 22

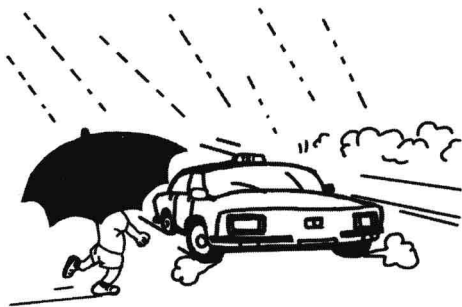




- 安步当车也不要大意...../ 23
- 特殊天气、路况下的行走...../ 23
- 提防高空坠落物...../ 24
- 乘坐公交车不要睡觉...../ 25
- 公交车上防范性骚扰...../ 26
- 上下公交车时最容易出事...../ 27
- 站稳扶好, 谨防急刹车...../ 28
- 空调车里的安全锤在哪里...../ 29
- 车祸发生后的应急处理...../ 31
- 车祸受伤的紧急处理...../ 35
- 乘车时威胁儿童安全的不良习惯...../ 37
- 夏日开车安全隐患...../ 39
- 驾车等信号灯时应做的事...../ 42
- 汽车着火的紧急应对...../ 43



- 汽车落水的紧急应对...../ 46
- 汽车翻车的紧急应对...../ 47
- 驾驶中刹车突然失灵...../ 50
- 不要在密闭的车内睡觉...../ 52
- 车内必备物品...../ 53
- 车轮打滑的应急驾驶...../ 54
- 汽车爆胎的应急驾驶...../ 56
- 如何辨别他人酒后驾驶...../ 58
- 搭车安全...../ 59
- 自行车失控...../ 60
- 不要骑自行车过马路...../ 61
- 遇公交车进出站时要特别注意...../ 62
- 电动自行车不要进入机动车道...../ 63
- 安全驾驶电动自行车...../ 64
- 不慎掉下地铁站台怎么办...../ 65



不要紧靠地铁安全门...../ 66
安全乘坐地铁...../ 67
当有不明烟雾飘来...../ 69
停电滞留地铁内怎么办...../ 70
如何识别可疑爆炸物...../ 71
发现危险物品怎么办...../ 72
遇有扬言爆炸怎么办...../ 75
地铁内发生虚脱怎么办...../ 75
地铁中遇到火灾怎么办...../ 76
乘飞机时遇险...../ 79
遭遇劫机...../ 82
机上遇扒怎么办...../ 83
火车出轨的紧急应对...../ 84
火车着火如何逃生...../ 85
乘船遇险时如何自救...../ 87

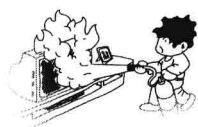


3 第三章 室内危险



燃气泄漏该如何应对...../ 90
发生食物中毒怎么办...../ 92
电器着火的处理...../ 94
油锅着火的处理...../ 96
日常生活中怎样防火...../ 97
日常生活中怎样救火...../ 98
火灾中怎样逃生...../ 99
各类电器事故的处理...../ 104
遭遇突然停电该怎么办...../ 106
水管爆裂的应急处理...../ 107
自来水被污染该怎么办...../ 109
不要边充电边打手机...../ 112





- 提防窗外偷拍...../ 113
- 提防摄像头偷拍...../ 115
- 慎防小朋友爬进洗衣机里...../ 116
- 转椅危机...../ 116
- 室内甲醛危害...../ 118
- 如何从高楼逃生...../ 120
- 浴室的安全隐患...../ 122
- 预防触电...../ 123
- 被生锈的铁制品扎伤...../ 124
- 电梯故障的紧急应对...../ 125



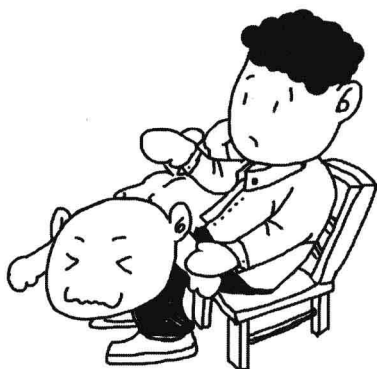
4 第四章 人为威胁

- 室内如何防盗...../ 130
- 遭遇绑架...../ 132
- 遭遇劫持...../ 133
- 遭遇飞车抢夺...../ 134
- 被人跟踪...../ 135
- 陌生人闯入...../ 137
- 身边有人醉酒...../ 138
- 遭遇性侵犯...../ 141
- 陌生电话骚扰...../ 142
- 停车场遇歹徒...../ 145



5 第五章 动物伤害

- 被鱼刺扎到...../ 148
- 被狗咬伤的应急处理...../ 149
- 养猫的健康隐患...../ 151
- 各类常见昆虫伤害...../ 153



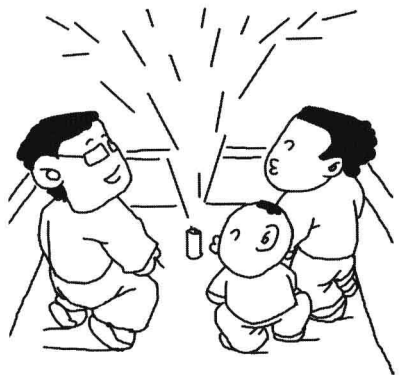
6 第六章 自然灾害



- 地震了，是躲还是跑...../ 156
- 地震时躲在哪里最安全...../ 157
- 地震后如何逃离险境...../ 161
- 做好地震应对措施...../ 162
- 海啸中的逃生自救...../ 163
- 道路被淹时的驾车安全...../ 165
- 积水路段步行的注意事项...../ 167
- 山体滑坡时的躲避与自救...../ 168
- 泥石流发生时的躲避与自救...../ 171
- 冰雪灾害...../ 173
- 雪崩逃生...../ 175
- 塌方逃生及救援...../ 177
- 火山爆发...../ 178
- 大风天气的安全隐患...../ 179
- 沙尘暴天气的安全隐患...../ 180
- 雷暴天的安全注意事项...../ 182
- 预防阳光灼伤...../ 184
- 冻伤的预防和处理...../ 186

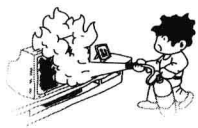


7 第七章 游乐伤害



- 游泳时的安全隐患...../ 190
- 健身房安全...../ 192
- 使用小区内运动器械注意安全...../ 194
- 安全玩玩具...../ 195
- 滑冰应注意的安全事项...../ 196
- 野炊后火源的处理...../ 198
- 遭遇森林火灾的逃生自救...../ 199





- 野外探险生存...../ 200
- 沙漠求生...../ 201
- 高原反应...../ 203
- 小心燃放烟花爆竹...../ 205
- 钓鱼的安全隐患...../ 206
- 野外动物伤害...../ 209
- 野外的取暖方法...../ 210
- 安全泡温泉...../ 212



8 第八章 疾病与外伤急救



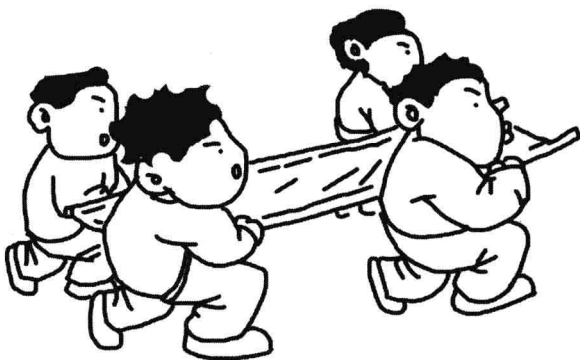
- 中暑...../ 218
- 休克...../ 219
- 昏迷、昏厥...../ 220
- 心脏病...../ 221
- 外伤流血...../ 224
- 骨折...../ 226
- 崴脚...../ 229
- 鼻出血...../ 230
- 贫血...../ 232
- 发烧...../ 233
- 肌肉痉挛...../ 234
- 缺氧...../ 234
- 眼、耳、鼻有异物进入...../ 236
- 颈部、背部受伤...../ 238
- 胸部、腹部受伤...../ 239
- 撞伤、扭伤...../ 241
- 脱臼...../ 243

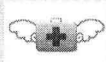


肌肉拉伤...../ 244
刺伤...../ 245
急性烫伤...../ 246
鼻子外伤...../ 249
耳朵外伤...../ 250
眼睛外伤...../ 251

9 第九章 急救常识

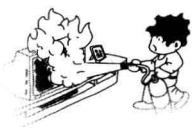
人工呼吸...../ 254
怎样搬运病人...../ 256
怎样测量体温...../ 259
怎样进行冷敷...../ 260
怎样进行热敷...../ 261
怎样给孩子测量呼吸...../ 262
怎样用酒精擦浴...../ 264
学会观察呕吐物、排泄物...../ 265
家中必备药物...../ 266
急救步骤...../ 267
急救电话...../ 268
急救电话登记表...../ 272





>>> 第一章 公共场所的防护和自救





公共场所遇到突发事件

公共场所一旦发生某些事故，如果没有有序的指挥，人们又缺乏自救的知识储备，会令在场人员不仅不能自救，还会因为混乱而造成次生伤害，如踩踏等。

突发事件的应对办法



1. 进入公众场所时，要提前观察好安全通道、应急出口的位置。
2. 参加户外大型活动时，要提前观察该活动区域的地形，尽量远离不安全区域，尽量跟随客流有序地行进。
3. 公众场所切勿堵塞安全门，或在安全通道上堆积杂物；确保消防设施完备，符合应急要求。
4. 发生拥挤或遇到紧急情况时，应保持镇静，在相对安全的地点短暂停留。
5. 注意观察周围地形，寻找安全通道或应急出口的标志，确定自己的方位，随时做好疏散准备。
6. 注意收听广播，服从现场工作人员引导，尽快从就近的安全出口有序撤离，切勿逆着人流行进或抄近路。
7. 撤离时要注意照顾好老人、妇女、儿童等弱势群体，不要拥挤，保证疏散有序。



发生爆炸的应对办法



◎娱乐场所：

1. 迅速地就近隐蔽或者卧倒，就近寻找简易遮挡物护住身体重要部位和器官；
2. 寻找、观察安全出口；
3. 不要用打火机点火照明，以免形成再次爆炸或燃烧。

◎商场与集贸市场：

1. 保持镇静，迅速地选择最近安全出口有序撤离现场；
2. 注意避开临时搭建的货架，避免因坍塌可能造成新的伤害；
3. 注意避开脚下物品，一旦摔倒应设法让身体靠近墙根或其他支撑物。



公共场所 遇到枪击

在大型购物中心遇到枪击时，快速降低身体姿势，利用柜台和衣架躲避，迅速向紧急出口撤离；来不及撤离应就近趴下，蹲下或隐蔽于掩蔽物后，等待救援。



参加大型群体活动前的准备工作

参加大型群体活动时，不要只顾着把自己打扮得帅气、靓丽，更重要的是要考虑到人多、拥挤的不便和突发状况的应对办法。



衣着准备

1. 衣服的材质不要选择易燃的，如果有烟火落到身上也不至于受伤。
2. 衣服的颜色最好明亮些，方便别人寻找。
3. 如果是室外活动，最好穿运动鞋。运动鞋不仅舒适而且跟脚，不会在慌乱的情况下给自己添麻烦。



常识准备

1. 不要随地吐痰，打喷嚏、咳嗽时一定要捂住口鼻，以免传播疾病。
2. 不吃不洁食物，不喝生水。
3. 吃东西前要洗手，防止病从口入。
4. 到公共场所前，一定要看清楚消防栓的位置，报警的警铃和安全出口。如果商场有结构图，需要了解清楚商场的大致结构。
5. 发生意外事件撤离时，不要选择封闭式电梯。

物品准备

1. 面巾纸、湿巾。在没有水源的情况下，用来给双手清洁、杀菌。
2. 矿泉水、手帕。如果可以最好带上一瓶矿泉水，一旦遇到火灾，可以用矿泉水将手帕弄湿，之后捂住口鼻，防止浓烟进入肺部。
3. 出门前将手机充好电，不要等到用时才发现手机电量不足。一旦遭遇突发事件，可用手机及时报警，寻求援助。
4. 不要带易燃易爆物品。
5. 带上小巧的手电筒，但要求是要有一定的亮度（最好是强力手电筒），而且电池的使用时间要足够长。





参加大型群体活动的注意事项

现在各类大型群体性活动较多，这类活动车多、人多，大多现场秩序比较混乱，较难控制。一旦发生意外，极易造成财产损失，甚至人身伤害。所以，在参加这类活动的过程中，一定要保持较高的安全意识，学会自我保护。

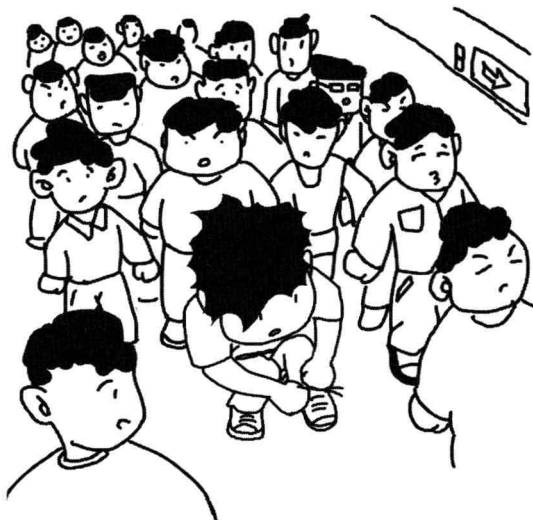
大型群体活动尤其要注意

大型群体活动时，人多，嘈杂，场地面积大，疏散通道也较长且复杂，参加这样的活动，尤其要注意防范突发事件的发生。通常所说的大型群体活动包括人数在1000人以上的下列活动：

1. 体育比赛活动；
2. 演唱会、音乐会等文艺演出活动；
3. 展览、展销等活动；
4. 游园、灯会、庙会、花会、焰火晚会等活动；
5. 人才招聘会、现场开奖的彩票销售等活动。



参加大型的群体活动一定要做到有序，有序是安全的保障。为了自己和他人的安全，一定要配合安检和服务人员的工作。



当大批人员都往一个方向走时，不要突然停下，尤其不要蹲下来。否则会阻挡后面的人，很容易由于控制不住人流，而造成踩踏事件。

应当遵守的规定

1. 要了解大型活动的性质、内容，不参与违反国家法律、法规的活动，不得妨碍社会治安、影响社会秩序；
2. 遵守大型群体性活动场所治安、消防等管理制度，接受安全检查，不得携带爆炸性、易燃性、放射性、毒害性、腐蚀性等危险物质或者非法携带枪支、弹药、管制器具；
3. 服从安全管理，不得展示侮辱性标语、条幅等物品，不得围攻裁判员、运动员或者其他工作人员，不得投掷杂物；
4. 入、退场时自觉排队，听从现场工作人员的引导，有序进出，避免人为拥挤。

活动注意事项

1. 通过正规渠道购买门票，不从票贩子手中买票，以免受骗上当。
2. 购买门票后，应认真阅读门票上的说明和注意事项。不要携带危险品、软硬包装饮料等主办单位明确禁止带入场内的物品进入现场。
3. 提前做好出行准备，尽可能错开车流、客流高峰。活动开始前的10至20分钟是入场的高峰时段，应尽可能避开高峰时段，最好是提前入场。
4. 到达或进入现场，注意观察现场情况和识别现场指示、警示标志，有意识

