

中国灾害防御协会 审订

公众防灾 应急手册

Gongzhong (第二版)

学生安全教育读本

Fangzai Yingji Shouce

喻发胜 主编

一个伟大的民族善于从灾难中学习!

华中科技大学出版社

中国灾害防御协会

审订

华中师范大学传媒预警研究中心

策划

公众防灾应急手册

(第二版)

华中师范大学出版社

2009年·武汉

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

公众防灾应急手册 / 喻发胜主编. —2版.

—武汉: 华中师范大学出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5622-3956-7

I. 公… II. 喻… III. 灾害防治—手册 IV. X4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第 077906 号

公众防灾应急手册

(第二版)

© 喻发胜 主编

责任编辑: 谢 琴

责任校对: 王 炜

封面设计: 汪 汉

编辑室: 第五编辑室

电话: 027-67867364

出版发行: 华中师范大学出版社

社址: 湖北省武汉市珞喻路152号

电话: 027-67863040(发行部) 027-67861321(邮购)

传真: 027-67863291

网址: <http://www.ccnpublish.com>

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

印刷: 武汉市新华印刷有限责任公司

督印: 章光琼

字数: 113 千字

插图: 周 良 万 方

开本: 880 mm × 1230mm 1/32

印张: 4.5

版次: 2009 年 7 月第 2 版

印次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 电话: 027-67861321

评 审

终审：中国灾害防御协会

评审专家：

- | | |
|-----|---|
| 秦大河 | 中国科学院院士、中国气象局原局长 |
| 马宗晋 | 中国科学院院士、中国地震局地质研究所名誉所长、国务院应急管理专家组成员、国家汶川地震专家委员会主任 |
| 朱力平 | 公安部消防局总工程师 |
| 陈 洁 | 中国道路交通安全协会理事长 |
| 吴明山 | 公安部治安管理局副局长 |
| 张 辉 | 中国灾害防御协会秘书长 |
| 田义祥 | 中国人民解放军总参谋部某部应急办局长、北京奥运安保协调小组军队工作部部长 |
| 王勇峰 | 中国国家登山队队长、北京奥运圣火珠峰传递登山队火炬手 |
| 李宗浩 | 中国灾害防御协会救援医学专业委员会主任、武警总医院首席专家、教授 |
| 桂希恩 | 卫生部艾滋病专家咨询委员会委员、武汉大学中南医院主任医师、教授 |
| 王长江 | 农业部兽医局预防处处长 |

初审：湖北省灾害防御协会

评审专家：

- | | |
|-----|-----------------------------|
| 郑启松 | 武汉中心气象台原总工程师、正研级高级工程师 |
| 周月华 | 湖北省气象局高级工程师、博士 |
| 刘锁旺 | 中国地震局地震研究所研究员 |
| 徐绍宇 | 湖北省国土资源厅高级工程师 |
| 朱 华 | 湖北省公安消防总队处长、高级工程师 |
| 廖建远 | 湖北省公安厅交警总队 |
| 涂长庚 | 华中电网有限公司(华中电管局)处长、高级工程师 |
| 李汉帆 | 湖北省预防医学科学院副院长、主任医师 |
| 施秋艳 | 湖北省动物疫病防控中心处长、研究员 |
| 唐国清 | 湖北省公安厅治安总队总队长 |
| 陈照炳 | 中国人民解放军第二炮兵指挥学院管理教研室主任、副教授 |
| 杨树彬 | 中国人民解放军某部司令部副参谋长 |
| 赵 剡 | 武汉大学中南医院院长助理、急救中心主任、教授、主任医师 |
| 许喜泳 | 武汉大学中南医院急救中心副主任、主任医师 |
| 曾中华 | 武汉大学中南医院急救中心副主任医师 |

目 录

上 篇

一、自然灾害

(一) 地震与地质灾害

- 1. 地震 (1)
- 2. 山洪 (5)
- 3. 泥石流 (7)
- 4. 滑坡/崩塌 (8)

(二) 气象、洪涝与海洋灾害

- 1. 台风/大风 (9)
- 2. 暴雨 (11)
- 3. 冰雪天气 (12)
- 4. 雷电 (14)
- 5. 洪水 (16)
- 6. 海啸 (18)

二、事故灾难

(一) 火灾事故

- 1. 家庭火灾 (20)
- 2. 高楼火灾 (22)
- 3. 森林火灾 (24)
- 4. 危险地带火灾 (26)
- 5. 灭火器的使用方法 (27)

(二) 交通事故

- 1. 行人、非机动车交通事故 (28)

2. 机动车交通事故 (29)
3. 乘车意外交通事故 (31)
4. 水上交通事故 (31)
5. 航空事故 (33)
6. 铁路意外事故 (34)

(三) 用电与燃气事故

1. 用电事故 (35)
2. 燃气事故 (38)

三、公共卫生事件

(一) 传染性疾病

1. 传染性非典型肺炎 (非典) (42)
2. 甲型H1N1流感 (43)
3. 艾滋病 (45)
4. 病毒性肝炎 (47)
5. 流行性乙型脑炎 (乙脑) (49)
6. 登革热/疟疾 (49)
7. 血吸虫病 (51)
8. 破伤风 (52)
9. 手足口病 (53)
10. 鼠疫 (黑死病) (56)
11. 霍乱 (58)
12. 群体性不明原因疾病 (59)

(二) 动物疫情

1. 口蹄疫 (60)

2. 猪链球菌病 (61)

3. 高致病性禽流感 (64)

(三) 中毒事故

1. 食物中毒 (67)

2. 农药中毒 (70)

3. 杀鼠剂中毒 (71)

4. 煤气中毒 (73)

四、野外遇险

1. 外出准备 (76)

2. 辨向识途 (77)

3. 寻找水源 (79)

4. 寻找食物 (81)

5. 取火保暖 (83)

6. 遭遇毒蛇猛兽 (84)

7. 与外界联系 (85)

下 篇

一、报警常识

1. 110 报警电话 (88)

2. 119 火警电话 (90)

3. 120 医疗急救电话
..... (91)

4. 122 交通事故报警电话
..... (92)

5. 其他求救方法 (93)

二、急救常识

1. 现场救护“黄金时刻”

..... (94)

2. 急救与呼救 (97)

3. 心肺复苏术 (97)

4. 止血法 (101)

5. 包扎法 (103)

6. 危重病人的正确体位

..... (106)

7. 搬运伤病人 (108)

三、意外伤害

1. 拥挤踩踏 (115)

2. 溺水 (117)

3. 触电 (119)

4. 烧(烫)伤 (120)

5. 冻伤 (122)

6. 切割伤 (123)

7. 骨折 (123)

8. 呼吸道梗阻(吸入异物)

..... (124)

9. 烟花爆竹炸伤 (127)

10. 危险化学品灼伤 (128)

11. 毒蛇咬伤 (129)

12. 宠物咬(抓)伤 (129)

13. 蜇伤 (132)

附录 家庭应急救援包(箱)

上 篇

一、自然灾害

(一) 地震与地质灾害

1. 地震

地震灾害往往会造成重大的人员伤亡和财产损失，地震中的伤亡主要由建筑物倒塌造成。遭遇地震时，应保持镇定，是逃是躲，要因地制宜，科学判断，果断行事。

预防/预警

地震发生前往往会出现一些异常现象，对此应引起警惕；但异常现象并不一定是地震前兆，不能因此盲目恐慌。

(1) 井水异常。井水异常变化是常见的地震前兆。

“井水是个宝，前兆来得早。无雨水质浑，天旱井水冒。水位变化大，翻花冒气泡。有的变颜色，有的变味道。”

(2) 动物反常。地震前，许多动物会有反常行为。

“骡马牛羊不进圈，鸭不下水狗狂叫。老鼠搬家往外逃，鸽子惊飞不回巢。冰天雪地蛇出洞，鱼儿惊慌水面跳。”

(3) 地光声响。地震前或地震时，地面或地下会发出光亮和声音。

“临震前，一瞬间，地声隆隆地光闪。大震将至要果断，迅速行动快避险。”

应急要点

【室内避险】

(1) 平房。平房内遇地震，若室外空旷，应迅速头顶保护物跑到屋外。当来不及逃出时，可躲在坚固的家具旁、桌下、床下或紧挨墙根的地方，并用毛巾或衣物捂住口鼻防尘、防烟。

(2) 楼房。楼房内遇地震，应迅速关掉电源和气源，选择厨房、卫生间等空间小的地方避震；也可躲在坚固的家具旁、内墙根、墙角等易于形成三角空间、支架空间的地方及桌下、床下避震。另外，应远离外墙、门窗和阳台，不要使用电梯，更不能跳楼。

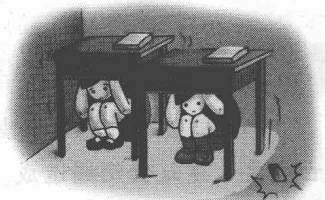
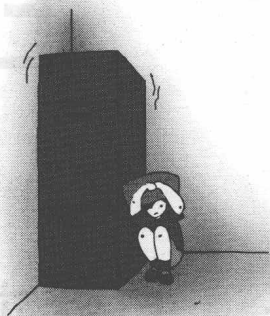
(3) 工作场所。工作场所内遇地震，应迅速关掉电源和气源，就近躲藏在坚固的机器设备或办公家具旁。

(4) 公共场所。商场、展厅、地铁等公共场所内遇地震，应躲在坚固的立柱或者墙脚下，避开玻璃窗、广告灯箱、高大货架、大型吊灯等危险物；体育馆、影剧院等场所内遇地震，应护住头部，蹲、伏到座椅下面。同时注意防火、防电、防踩踏。

【室外避险】

(1) 市区。市内遇地震，应注意保护头部，迅速跑到空旷场地蹲下。尽量避开高大建筑物、立交桥，远离高压电线、化学物品及煤气等危险物。

(2) 野外。野外遇地震，应避开山脚、陡崖，以防滚石和滑坡。如遇山崩，要向远离滚石前进方向的两侧跑。



(3) 海(湖)边。海(湖)边遇地震,或海(湖)水快速进退时,应迅速远离海(湖)岸,警惕地震引发的海(湖)啸。

【车辆避险】

驾车遇地震,司机应迅速躲开立交桥、陡崖、电线杆等,并尽快选择空旷处停车。乘客不要跳车,应在震后有序撤离。

【被困自救】

(1) 保持清醒。被埋压人员应保持清醒。听到外面有人时,可大声呼叫,或敲击管道求救;若不知外面是否有人,应间断地发出声音,以减少体力消耗。

(2) 清除覆盖。若被埋压人员一时不能脱险,应设法将手脚挣脱出来,清除压在身上特别是腹部以上的覆盖物。

(3) 捂住口鼻。被困时,应用毛巾、衣服等捂住口、鼻,防止吸入烟尘,引起窒息。

(4) 防止坠落。被埋压人员应设法支撑可能坠落的重物,确保安全的生存空间,最好向有光线、空气流通的方向移动。

(5) 声响求救。用石块或金属物品敲击水管、墙壁等,与外界联系。

(6) 寻找饮食。若难以脱险,应在可活动的空间内,设法寻找水、食品或其他可维持生命的物品,耐心等待营救。

(7) 火、电勿用。若闻到煤气味,不要使用火柴、打火机,也不要使用电话、电源开关或任何电子装置。

【震后搜救】

(1) 搜救原则。学校、饭店、医院等人员密集的地方是抢险的重点;应先抢救困于建筑物废墟边缘、房屋底层或未遭到完全破坏的地下室中的人员。同时,及早展开互救,能最大限度地减少伤亡。

(2) 关注“三角”。震后搜救时,要特别关注倒塌物堆成的“安全三角区”或支架空间。

(3) 留意声响。要特别留意被困人员呼喊、呻吟和敲击器物的声响。

(4) 小心挖掘。应小心挖掘，不可使用利器刨挖，以免伤人。

(5) 保护支撑。挖掘时，要注意保护周围的支撑物。

(6) 先露头部。发现被困者后，应首先帮其露出头部，迅速清除其口腔、鼻腔中的灰土。

(7) 送气送水。若被困人员一时难以脱险，应首先向其输送新鲜空气、水和食物，然后再想其他办法救援。

典型案例

生命的力量

2008年5月12日，四川省汶川县发生了8.0级大地震。

当时，汶川聚源中学的学生谢屿正在三楼教室上课。“轰”的一声巨响，地动山摇。“不好了，地震！”谢屿心里一惊，根据以前学过的防避自然灾害的常识，他下意识地马上钻到课桌底下。地震太猛烈，他脚下一空，被深深地埋在了废墟里。

突然，一根横梁飞落下来，刚好砸到课桌上，幸好未伤及躲在下面的谢屿。但此时，谢屿周围的空间已经完全密闭，空气越来越少，他开始感到胸闷、呼吸困难、头晕。他不断地给自己打气：“不能睡，一定要坚持下去，我要活着！”在这种坚定的信念下，他开始用手在黑暗中摸索，寻找生还的希望。

经过不断地努力，谢屿终于找到了一块石头。利用这块石头，他挖出了一个直通外面的小洞。这个小洞可以使空气流通，还可以使谢屿有机会将手伸出废墟，向外界求救。

几个小时过去了，凭借自己坚强的意志和对防灾知识的灵活运用，谢屿最终被救援者发现，成功获救。

 **案例解说** 谢屿之所以能在大地震中存活下来，取决于以下三个因素：一是良好的心理素质。他遇事冷静，并始终未放弃求生的

希望。二是躲在课桌底下，这不仅使他的身体免受飞落物的直接伤害，而且为他营造了一个狭小的生存空间。三是挖掘小洞使内外空气流通。由此可见，良好的心理素质和掌握科学的自救常识是在大灾中存活下来的关键因素。

2. 山洪

山洪是指荒溪或干沟中发生的暴涨暴落的洪水，常发生在山地丘陵地区。因所流经的沟道陡峻，地质条件复杂，山洪具有历时短、流速快、冲刷力强、挟带泥石多、破坏力强等特点。

预防/预警

(1) 危险地，慎建房。在地质基础弱的地方，如植被稀疏、易塌易陷、岩石风化、山谷陡坡等处，不宜居住和生产。在山洪多发地带建房，应请水文、水利、防汛或地质等方面的专家帮助选址。

(2) 听预报，看征兆。山洪易发地区降暴雨时，应及时收听、收看天气和水文预报，并密切观察溪、河水位和山体有无异常情况。河道上游来水突然混浊、水位上涨较快，是山洪暴发的信号。

(3) 有险情，发警报。观测到可能发生山洪险情，要立即采取鸣锣、放铳、广播、电话等方式报警，并向有关部门报告。

(4) 查山塘，防水库。大暴雨时，应加强对山塘、水库的巡查与加固。如发现异常情况，要及时转告并组织抢险，迅速转移受威胁人员。

(5) 离河沟，勿逗留。大雨来临，不要在山地、河沟等地方逗留。

应急要点

(1) 河水涨，上高处。河、溪水迅速上涨时，不要沿着河谷跑，应向两岸高处撤离。不要使用简易过河通道，以免行至河中间

时河水突然上涨,发生危险。

(2) 爬屋顶,抓浮物。住宅被淹时,可爬上屋顶,并及时利用竹木等漂浮物转移到安全地带。

(3) 勿侥幸,不恋财。不要心存侥幸,不要因保护个人财产而丧失逃生机会,更不要捞取水中漂浮的财物。

(4) 互照应,求救援。同行人员应保持联络,相互照应。若发现有人失踪,应及时向外界求援。



典型案例

河谷露营,当心山洪

2006年7月,广西南宁市13名旅游爱好者相邀来到赵江峡谷,大家兴致勃勃地溯流而上。天不知不觉黑了下来,他们中的部分人便选择河谷作为露宿的地方。这里地处上游,平时水量就少,加之好多天没有下雨,当时几乎处于断流状态,河谷处有一片宽敞的沙砾地,看上去是不错的扎营地点。

第二天凌晨4点多,天开始下起小雨,渐转成大雨,天亮后又转为小雨。危险正在向他们一步步逼近,但他们却没有丝毫察觉。即使有的人因帐篷漏水被雨水淋醒,也只是出来看看天,望望河上游,之后又安心地进帐篷睡觉了。

早上7点,只听“轰”的一声,干涸的峡谷瞬间山洪滚滚,河床上方一股巨大的洪流如猛虎般扑下来——山洪来了!一时间,场面极为混乱,大家慌忙往岸上跑。来不及逃跑的3人被冲进河里。几经挣扎,两人获救,其中一女孩被救上来时身受重伤;而另一女孩却被无情的洪水夺去了年轻的生命。

 **案例解说** 暴雨过后的丘陵、峡谷地区常会伴随山洪暴发,因

此一般不要选择河谷地露营。出外旅游时,应注意及时收听、收看当地的天气和水文预报。

3. 泥石流

泥石流是由洪水、冰雪消融等引发的,携带有大量泥沙、石块的特殊洪流,一般发生在山地、沟谷地带。泥石流来势凶猛,且常伴随山洪、山体崩塌等,对农田、道路和桥梁破坏性极大,甚至会淤埋村庄、城镇。

预防/预警

- (1) 警惕暴雨。山区下暴雨或长时间降雨,应警惕泥石流的发生。
- (2) 河水异常。泥石流发生前,河流会突然断流或水势突然加大,并夹有较多柴草、树枝等。
- (3) 深谷闷响。深谷或沟内传来类似火车轰鸣或闷雷般的声音。
- (4) 沟谷昏暗。沟谷深处突然变得昏暗,并有轻微震动感。

应急要点

(1) 高处走。发生泥石流时,应立即向沟谷两侧山坡或高地跑,同时要注意避开从高处滚落的山石。不可停留在低洼处,更不能往河沟下游走。

(2) 离山坡。不要躲在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下面。

(3) 弃累赘。逃生时,要抛弃一切影响奔跑速度的物品。

(4) 莫上树。不要攀爬到树上躲避,泥石流可能将树连根拔起。



温馨提醒

高处扎营。去山区游玩，应选择平整高地作为营地。要避开河（沟）道弯曲的凹岸，或地方狭小、高度低的凸岸，并尽可能避开沟口地段。

4. 滑坡/崩塌

斜坡上的岩土体受到河流冲刷、地下水活动、地震及人工切坡等影响，在重力的作用下，沿着一定的软弱面（或软弱带）整体或分散地顺坡下滑，称为滑坡，俗称“走山”。

陡峭斜坡上的岩土体在重力作用下突然脱离母体崩落、滚动，堆积在坡脚或沟谷的地质现象，称为崩塌。

预防/预警

(1) 水突变。大滑坡或崩塌前，可能出现断流多年的泉水“复活”，泉水、井水突然干涸，井（或钻孔）内水位突变等异常现象。

(2) 动物惊。可能出现猪、狗、牛等家畜惊恐不安、老鼠乱窜不进洞等现象。

(3) 树木枯。可能会出现树木枯萎或歪斜等异常现象。

(4) 坡脚凸。滑坡时，前沿坡脚处的土体会出现上隆（凸起）的现象。

(5) 裂纹现。在滑坡体中部或前部出现横向及纵向放射状裂纹，标志着滑坡体已进入临滑状态。

(6) 裂缝扩。滑坡体后缘的裂缝急剧扩展，并从裂缝中冒出热气或冷风。

(7) 岩石裂。大滑坡前，会有岩石开裂或被剪切挤压的声音。

(8) 岩体塌。临滑之前，滑坡体四周岩体（土体）会出现小型坍塌或松动现象。