



高开华 主编

防灾避险 二百招

中国科学技术大学出版社



图书馆

高开华 主编

防灾避险

FANGZAI BIXIAN ERBAI ZHAO

二百招

中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

防灾避险二百招/高开华主编. —合肥:中国科学技术大学出版社,2009.4

ISBN 978-7-312-02487-0

I. 防… II. 高… III. 防灾—问答 IV. X4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 062192 号

出版 中国科学技术大学出版社

地址 安徽省合肥市金寨路 96 号

网址 <http://press.ustc.edu.cn>

印刷 合肥现代印务有限公司

经销 全国新华书店

开本 787mm×1092mm 1/64

印张 2

插页 2

字数 29 千

版次 2009 年 4 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 1 次印刷

定价 3.00 元



序

学生的健康成长关系亿万家庭的幸福，关系广大人民群众的根本利益，为全社会所关注。切实做好各级学校的安全工作，认真开展公共安全教育，使广大学生牢固树立“珍爱生命，安全第一，遵纪守法，和谐共处”的意识，掌握必要的安全行为的知识和技能，养成在日常生活和突发安全事件中正确应对的习惯，最大限度地预防安全事故发生和减少安全事件对学生造成的伤害，保障广大学生的生命安全和健康成长，是各级教育行政部门和学校的神圣职责。

为积极配合我省各级中小学、大学在5月份开展“安全教育月”活动，省教育厅组织编写了《防灾避险二百招》一书。书中介绍的安全知识都是经过相关专家严格审查的，采



取问答形式,并配有形象的插图,适合学生理解和记忆,相信这本书能够为各校开展安全教育活动提供丰富、形象、专业的材料。

书中介绍的防火、防溺水、防交通事故、防地震及其他自然灾害、防中毒五个方面的安全知识,都是学生日常学习和生活必须掌握的防灾避险的知识和技能,希望编者在以后的工作中能够不断地充实,也欢迎各位读者提供宝贵的意见和建议。让我们以对广大学生高度负责的精神,共同努力,把加强学校安全管理的各项工作落到实处,为学生的健康成长,为构建社会主义和谐社会做出我们应有的贡献。

中共安徽省委教育工委书记
安徽省教育厅厅长

2009年4月30日



目 录

一、防火 // 1

(一) 防火的基本知识

1. 你知道火警电话是多少吗? // 1
2. 报警后需要去迎接消防车吗? // 1
3. 如果发现火情,先救火还是先逃生? // 1
4. 如果发现着火应该大声呼喊吗? // 2

(二) 火灾时如何逃生自救

5. 在冲出火场前,有什么方法可以保护自己?
// 2
6. 如果烟很大,要怎么才能安全逃走? // 3
7. 如果是楼房着火,而且楼层比较高,可以使用电梯吗? 如果有其他人乘电梯,你该怎么办? // 3
8. 在电影院等公共场所,或者教室、实验室、宿舍中,有必要留意逃生路线,注意报警器



材和灭火器材的位置吗？ //3

9. 发生火灾时,在疏散的人流中,如果东西掉了该怎么办？ //3

10. 一旦发生火灾,如果慌乱起来,胡乱拥挤,会造成什么样的严重后果？ //4

11. 如果火势不大,是不是就可以先收拾财物了？ //4

12. 如果楼层不高,你知道如何利用床单、窗帘有效安全逃生吗？ //4

13. 如果身上着火,应该怎么办？ //5

14. 如果外面大火已起,门窗要关着吗？门窗缝隙怎么处理？ //5

15. 报警后,怎样在室内发送求救信号？ //6

16. 火灾中,躲在房间哪里相对最安全？ //6

17. 如果在野外遇到大火怎么办？ //7

(三) 火灾时如何灭火

18. 你知道哪些方法可以灭火吗？ //8

19. 如果燃气具着火,该怎么灭火呢？ //8

20. 如果液化气钢瓶着火怎么办？ //8

21. 如果油锅着火应该怎么办？ //8



22. 微波炉上可以盖东西吗？ //9
23. 如果微波炉内起火，可以打开微波炉的门来灭火吗？ //9
24. 如果电视机着火，扑救时人应该站在正面还是侧面？ //9
25. 如果发现煤气泄漏，可以开灯或开启其他电气设备吗？ //10
26. 如果房间里有东西着火了，它周围的东西应该怎么办？ //10
27. 你知道电器着火，应该如何扑救，可使用哪类灭火器？ //10
28. 你会使用灭火器吗？ //11
29. 你知道哪类物质着火不能用泡沫灭火器扑救吗？ //11
30. 你知道在宿舍楼、实验室中存放的是哪类灭火器吗？ //12
31. 酸碱灭火器不可以用于扑救哪类物质？ //12

(四) 日常的防火措施

32. 点燃的蜡烛、蚊香不能放在哪些物品旁，



可以放在哪里？ // 13

33. 如何初步判断室内电气线路损坏、老化？

// 13

34. 你知道离开实验室时，该检查哪些地方吗？ // 14

35. 离开教室、宿舍、家之前，要确保电源关闭，有哪些需要查看的？ // 14

36. 在郊外野炊，要及时、彻底地消灭火种，应该怎么做？ // 15

37. 冬天天气寒冷时，可以自己在房间垒火取暖吗？ // 15

38. 可以在易燃物质如草堆、纸堆、汽油旁燃放烟花爆竹吗？ // 15

39. 可以将烟花爆竹带上公交车吗？可以带到学校里去吗？ // 16

(五) 发生烫伤如何处理

40. 轻度的烧伤、烫伤首先应该如何处理？ // 16

41. 轻度的烧伤、烫伤可以涂哪些药物？ // 16

42. 深度的烧伤、烫伤应该如何处理？ // 17

二、防溺水 // 19

(一) 不幸溺水的自救

43. 你知道急救电话是多少吗? // 19
44. 落水后,如果有救生圈,什么样的姿势最省力? // 19
45. 落水后,应保持什么样的姿势? // 20
46. 在水中呼吸时,什么样的方式不容易呛水? // 20
47. 经过长时间游泳自觉体力不支时,可以采取什么方式稍作休息? // 21
48. 如果手抽筋,可以采取什么措施? // 21
49. 如果小腿或脚部抽筋,可以采取什么样的措施? // 21

(二) 预防溺水的注意事项

50. 游泳前要做哪些准备工作? // 21
51. 如果发现同伴在水边打闹、嬉戏,你应当怎么办? // 22
52. 在没有家长的陪伴下,可以自己去水库、河边玩耍吗? 个人单独游泳安全吗? // 22



53. 平时四肢就容易抽筋者适合游泳吗?

//22

54. 身体处于什么状态时不适合游泳? //22

55. 在游泳中,产生哪些感觉后要赶紧上岸休息或呼救? //23

(三) 对溺水者的急救

56. 如果发现有人溺水,应该怎么做? //23

57. 为了倒出溺水者吸入的水,可采用哪些方法? //23

58. 溺水者多有严重的呼吸道阻塞,应该如何清除其口中的异物? //25

59. 如果有人晕倒,怎样让他平躺,怎样移动他? //25

60. 同一条河,在某处经常可以蹚水而过,换个地方,也可以吗? //26

61. 如何判断病人需要心肺复苏术? //26

62. 人工呼吸有哪些注意事项? //26

63. 你知道怎么使病人呼吸道顺畅吗? //27

64. 口腔严重外伤、牙关紧闭的病人,需要硬掰开嘴吗? 应该怎么做? //28



65. 你知道胸外心脏按压的正确按压姿势吗?

//28

66. 胸外心脏按压的位置在哪儿? //29

67. 按压的深度如何掌控? 力量过重、过轻分别有什么危害? //30

68. 人工呼吸和胸外心脏按压的频率如何掌控? //30

69. 哪些情况表示心肺复苏术成功,哪些情况表示需要继续进行,哪些情况表示失败?

//30

三、防交通事故 //33

(一) 发生交通事故的紧急自救

70. 你知道交通事故的报警电话是多少吗?

//33

71. 骑车时出现意外,将要跌倒时,该怎么办?

//33

72. 当车、船即将发生撞击时,该怎么办?

//33

73. 在交通事故中如果不幸头部受伤,应该如何急救? //34



74. 在交通事故中如果不幸腹部受伤,应该如何急救? //35

(二) 交通事故的预防

75. 你知道过马路时应如何观察吗? //36

76. 行人应该走马路的什么位置? //36

77. 在车站的站台上候车应注意什么? //37

78. 铁路边可以玩耍吗? //37

79. 可以钻到静止的车下或者爬到车上玩吗?
//38

80. 如果马路对面有朋友召唤,该怎么办?
//38

81. 乘坐公共汽车,应注意什么? //38

82. 在没有划分机动车道和非机动车道的路上,应当遵行何种交通规则? //39

83. 坐汽车有必要系安全带吗? //39

84. 乘坐汽车、火车时,手臂能伸出窗外吗?
//40

85. 坐车时,突遇急刹车、急拐弯时,应该怎么办? //41

86. 乘车时,可以将杂物扔到窗外吗? //41



87. 多大的孩子才可以骑自行车上马路?

//41

88. 乘坐“黑巴”、“摩的”,如果遇到安全事故,有保障吗? //41

89. 乘坐飞机时,为什么要关闭手机等无线通信设备? //42

90. 飞机上升或下降时,耳朵疼怎么办? //42

91. 可以跑、跳着上船吗? //42

92. 乘船时,知道救生衣位置、安全通道方向、通往甲板的最近逃生口有必要吗? //42

93. 乘船时,可以用手捞取水中的漂浮物吗? //42

94. 如果发现渡船已经超载,你还要选择乘坐吗? //43

四、防地震及其他自然灾害 //45

(一) 防地震

1) 震前的准备

95. 如果听到有关地震的消息,你该怎么办? //45

96. 如何识别地震谣言? //45



97. 你知道哪些现象是地震前兆吗？ //46
98. 你会判断什么是地声、地光吗？如果看到疑似现象该怎么办？ //47
99. 家里是否需要准备地震应急包？你知道应急包中应该放些什么吗？ //50
100. 你知道为了做好家庭防震准备，家具、家中物品应该如何摆放吗？ //51
- 2) 震时的自救与施救
101. 地震时，正在煮东西，或者看到有东西着火怎么办？ //52
102. 地震时，如果你正在学校上课，应该怎么办？ //53
103. 地震时，可以在桥上停留吗？ //54
104. 如果你在商店、书店、展览馆、地铁等处感觉到了地震，应该怎么办呢？ //54
105. 如果你在行驶的汽车、火车等处感觉到了地震，应该怎么办呢？ //55
106. 如果你在影剧院、体育馆等处感觉到了地震，应该怎么办呢？ //56
107. 你知道家中最安全的避震地点和最不安



全的避震地点吗？ //56

108. 地震时，可以选择在地窖、隧道或地下通道内躲藏吗？ //57

109. 如果地震发生时你在室外，什么地方比较安全？ //58

110. 地震发生时，如何从楼房撤离？ //58

111. 地震发生时，可以选择跳楼吗？ //59

112. 地震时怎样避免其他伤害？ //59

113. 如果不幸被建筑物压埋，应如何保护自己？ //60

114. 如果不幸被压，你知道怎么利用周围条件，最大限度地确保生存空间吗？ //60

115. 地震后，如果不幸被压埋，应该向什么方向移动？ //61

116. 等待救援时，如何保存体力呢？ //61

117. 你知道如何救出被埋压的人员吗？ //62

118. 地震中如有人受伤流血，你知道如何止血吗？ //63

119. 你知道如何清洗伤口、包扎伤口么？
//63



120. 你知道哪些情况不能采用加压包扎止血的处理办法吗？ //64
121. 如果是切伤或刺伤，可挤出少量血液，知道为什么吗？ //64
122. 在地震中，如果有人不幸断了手指、四肢该如何处理？ //65
123. 头、胸、腹部受伤时要格外注意，要到医院做详细检查，为什么？ //65
124. 在搬运脊椎受伤者时，要特别注意什么？ //65
125. 你知道休克人员有哪些症状吗？救援时应该注意些什么？ //66
126. 哪些情况应该用止血带止血？ //67
127. 用止血带的松紧如何把握？ //67
128. 止血带是直接缠绕在皮肤上的吗？ //67
129. 哪些物品可以应急替代止血带？ //67
130. 使用止血带有时间限制吗？有必要放松吗？ //68
131. 脱险后你该怎么做？ //68
132. 怎样救护长时间被压埋的幸存者？ //68