

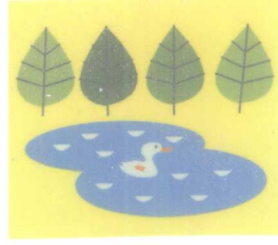
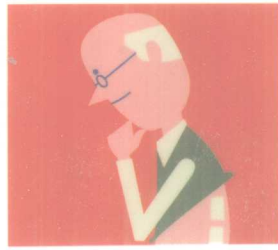
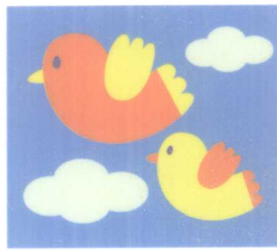
图解 家庭必备的自助读本

B
BOOKLINK

从灾难、事故、急病中拯救生命

图解应急自救手册

(日)主妇和生活社 著 吴梅 霍春梅 译



浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解应急自救手册 / (日) 主妇和生活社著; 吴梅, 霍春梅译. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5341-3447-0

I. 图… II. ①主… ②吴… ③霍… III. ①自然灾害—救护—图解 ②事故—救护—图解 ③急性病—急救—图解 IV. X43-64 X928.04-64 R459.7-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第161437号

TITLE: [图解 ひと目でわかる応急手当]

BY: [SHUFU-TO-SEIKATSUSHA]

Copyright © SHUFU-TO-SEIKATSUSHA

Original Japanese language edition published by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

书 名 图解应急自救手册
著 者 (日) 主妇和生活社
译 者 吴 梅 霍春梅



策划制作 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划 陈 庆

策 划 蒙明炬

设计制作 郭 宁

封面设计 郭 宁

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85176040

E-mail: zjstp@hotmail.com

版权登记号 图字: 11-2008-15号

排 版 北京书锦缘咨询有限公司

印 刷 北京地大彩印厂

经 销 全国各地新华书店

开 本 182mm × 215mm 1/24 印张 9

字 数 130 000

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-3447-0 定价 28.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装问题, 本社负责调换)

责任编辑 朱园 梁峥 责任校对 张宁

从灾难、事故、急病中
拯救生命

图解 应急自救手册

(日) 主妇和生活社 著
吴梅 霍春梅 译



浙江科学技术出版社

前言

当我们自己或家庭成员不幸遭遇灾难、事故、侵害，或者受伤、突发急病时，应如何应对才好呢？要在瞬间做出正确的判断，是非常困难的。一旦应对失误，就有可能危及生命安全。

本书非常注重实用性，目的就是为了让读者在遭遇不测的时候能够马上做出正确的判断。

在第一部分《遇到灾难、事故、侵害时如何自救》的章节中，我们对近年来多发的自然灾害、事故的避免方法及事先的对策等，通过各种不同的场景进行了详细的图解说明。当然，即便是同样的状况，由于场所、时间、天气、身体能力等条件不同，应对方法也会不同，没有百分之百的安全应对法。但我们认为，如能对此书中所介绍的应对方法加以了解掌握，并在实际中适当运用，应能将损失控制在最小限度。

在第二部分《紧急状况下的应急措施》的章节中，我们对日常生活中可预见的各种各样的事故及受伤时所应采取的应急措施，通过丰富的插图进行解说，能让读者一目了然地了解如何在紧急关头立刻进行适当的应急处理。

在第三部分《突发症状与应急处理》的章节中，我们对健康状况的变化及呈现出异常症状时的应对方法，通过图解进行了详细的解说。如是否应该立刻去医院、当下采取应急措施的方法、如何鉴别症状及疑似疾病等读者想要了解的信息，都可以从书中找到。

本书还介绍了一些相关急救机构的联系方法等，以便应急时使用。

最后感谢那些曾给予此书大力协助的各位相关人员，在此致以诚挚的谢意。

主妇和生活社

目 录

第一部分 遇到灾难、事故、侵害时如何自救

地震的时候 12

啊，地震了！地震来临时的逃生注意事项 12

如果在这些地方遭遇地震 13

应该装入到应急袋中的物品 15

刮台风的时候 16

刮台风的时候要注意这些地方 16

地质灾害的危险信号 17

雪崩的时候 18

分辨雪崩危险程度的方法 18

容易发生雪崩的地方 19

闪电的时候 20

在室内时的注意事项 20

在户外遭遇闪电时的避难场所与危险场所 21

刮龙卷风的时候 22

刮龙卷风时的避难场所 22

火山喷发的时候 23

火山喷发时的避难要领 23

发生火灾的时候 24

使用浸湿的棉制床单灭火的技巧 24



刹那间的灭火技巧 25

正确使用灭火器的方法 25

遭遇车祸的时候 26

汽车从堤坝上翻落下来 26

预防车祸的驾驶技巧 27

发生车祸时的行动步骤 27

遭遇海难事故的时候 28

船要下沉的时候 29

洗海水浴时被水流带入大海 29

发生飞机事故的时候 30

事故发生时相对来说更为安全的坐席位置 30

适应不同情况的防冲撞姿势 31

紧急救生充气舷梯的下滑方法 31

发生核事故的时候 32

发出室内躲避指示的时候 32

避难时的注意事项 33

在山上遇险的时候 34

露营的时候 35

遇到熊的时候 36

遇到熊时的4点禁忌 36

不同情况下遇到熊时的应对方法 37

遭遇入室抢劫的时候 38

开门时的注意事项 38

罪犯闯入的时候 39

幼儿被罪犯盯上的时候 40

家长要注意的事项 40



需要告诉幼儿的注意事项	41
被骚扰者跟踪的时候	42
保护个人隐私的方法	42
被纠缠时的应对方法	43
容易被安装窃听器的地方	45
遇到性侵害的时候	46
为了避免危险	46
面对性侵害时的防身自卫绝招	47
遭遇家庭暴力的时候	48
如何从家庭暴力中摆脱	48



第二部分 紧急状况下的应急措施

呼叫救护车	50
专栏 随身携带健康卡	51
急救患者的抬运方法	52
病情严重程度如何	54
专栏 卡拉救生曲线	54
没有其他异常吗	56
专栏 在事故或灾害中要注意挤压综合征	57
神志不清的时候	58
呼吸停止的时候	60
心脏停跳（无脉搏）的时候	62
没有呼吸也没有脉搏的时候	64
专栏 自动体外式除颤器（AED）的结构与注意要点	65
如何止血	66



专栏 内出血的应对措施 67

休克的时候 68

专栏 何谓休克状态 69

烫伤的时候 70

专栏 低温烫伤 71

喉咙被卡住 72

异物入眼 74

异物入耳 75

异物入鼻 76

专栏 注意幼儿的淘气顽皮 76

触电 77

溺水 78

中暑 80

专栏 中暑时的水分补充 80

专栏 慢跑时发生意识丧失 81

晕车（飞机或船） 82

高山病·潜水反应 83

冻疮·冻伤 84

皮肤起斑疹 85

被动物咬伤 86

专栏 被动物咬伤后的感染症 86

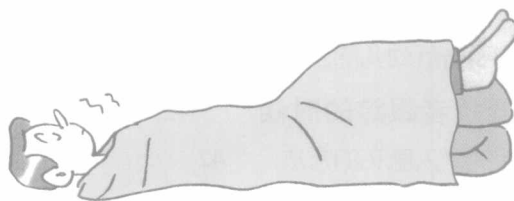
被虫蜇伤 88

专栏 被有毒的生物蜇伤 88

急性中毒 90

专栏 如何防止煤气中毒 90

专栏 发生药物过敏 91



食物中毒 92

专栏 病原性大肠杆菌O-157与诺如病毒 93

误饮·误食 94

专栏 这样的时候要打急救电话“120” 94

受到碰撞 96

专栏 碰撞后的危险症状 96

骨折 98

扭伤·脱臼·手指戳伤 100

闪腰 102

肌肉拉伤 103

受外伤 104

头部、颈部受伤 105

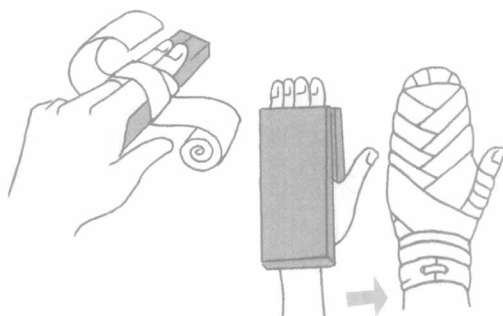
牙齿、口腔受伤 106

眼睛、耳朵、鼻子受伤 107

手脚受伤 108

急救用品的使用方法 110

需要准备的急救药品 112



第三部分 突发症状与应急处理

应急处理的基本知识 114

体温、脉搏、呼吸、血压的测量方法 114

服药方法和喂药方法 115

身体的保温方法和降温方法 116

更换睡袍和分体睡衣的方法 117

舒服的姿势及挪动患者的方法 118



意识丧失 120

发热 122

幼儿发热 123

咳嗽、出痰不止 124

幼儿咳嗽、出痰 125

痉挛（抽搐） 126

幼儿痉挛 127

眩晕 128

幼儿眩晕 129

上火·寒症 130

急性发汗 131

吐血·咯血 132

恶心·呕吐 134

幼儿呕吐 135

呼吸困难·气喘 136

幼儿呼吸困难 136

专栏 经济舱综合征（旅行者肺栓塞症） 137

心悸剧烈 138

浮肿 140

幼儿浮肿 141

肤色异常 142

幼儿发绀 143

皮肤瘙痒 144

皮肤发疹 146

幼儿发疹 147



头痛 148

幼儿头痛 149

脸色不好 150

幼儿脸色不好 151

面部表情异常、歪斜 152

幼儿面部疼痛 153

眼睛异常 154

幼儿眼睛异常 155

视力异常 156

幼儿眼睛的健康诊断 157

耳痛·耳漏 158

幼儿耳痛 159

耳背·耳鸣 160

幼儿听力下降 161

鼻子异常 162

幼儿鼻子异常 163

牙齿异常 164

幼儿的蛀牙 165

喉咙疼痛·吞咽困难 166

幼儿喉咙疼痛 167

声音异常 168

幼儿声音嘶哑 169

颈部、肩部异常 170

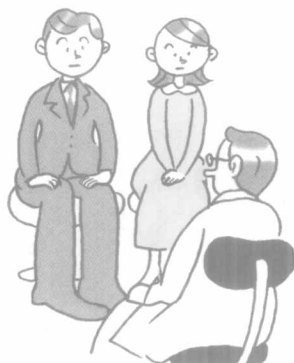
胸痛 172

幼儿胸痛 172

腰部、背部疼痛 174



急性腹痛	176
幼儿腹痛	177
腹泻·便秘	178
幼儿腹泻和便秘	179
大便颜色异常	180
幼儿大便颜色异常	181
尿量与尿色异常	182
幼儿尿液异常	183
手脚麻木·手指震颤	184
手脚关节、肌肉疼痛	186
幼儿关节疼痛	186
阴茎异常	187
幼儿包茎	187
阴囊异常	188
幼儿阴囊异常	188
乳房异常	189
女性阴部异常	190
幼儿阴部异常	190
阴道分泌物异常	191
幼儿的阴道分泌物	191
女性性器官出血	192



附录

相关应急机构电话及通讯地址

全国通用应急报警、服务电话	194
全国主要城市120急救中心电话、地址	194
各国常用特别服务电话	213

第一部分

遇到灾难、事故、侵害时 如何自救

地震

的时候

发生地震的时候，确保自身的生命安全最为重要

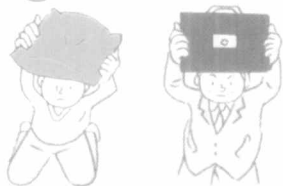
发生地震的时候，我们首先应该做的就是要确保自身的生命安全。灭火及寻找逃生出口也很重要，但这些应该是在确认自己能够行动自如，并判断自己处于安全状态之后再进行的行动。剧烈摇晃的时候，身体不能听从自身支配，要注意那些可能掉下来或倒下来的物品，保护好自己，等到摇晃停止以后再迅速采取下一步行动。

抗震性能弱的房屋，遇到6级以上地震时可能会倒塌

如果是强度在6级以上的地震，抗震性能较弱的房屋就有可能倒塌，所以要立即做好逃出房屋的准备。

●啊，地震了！地震来临时的逃生注意事项●

1 首先，要护住头部。如有倒塌迹象，要立即退出



如果在室内，可用坐垫、靠垫、废纸篓；如在室外，可用皮包等护住头部，以免被落物砸到



如果是在抗震性能较弱的房屋内，要立刻做好逃出准备。注意平时不要在逃生通道放置家具等，以免成为逃生的障碍

2 摇晃过程中躲在桌子等物的下面



遇到大地震时，行走会很困难。与其惊慌失措地避难，不如等待摇晃状态稳定下来

3 一旦能够行动，要立即采取灭火措施



地震引起的火灾非常可怕，要在平时备好灭火器，并掌握其使用方法

4 打开门，确保逃生出口通畅



有时门框弯曲打不开门，此时要尽快打开门，以确保逃生出口通畅

5 不要惊慌失措地跑到室外



不管不顾地跑到外面也很危险。不要忘记确认周围的情况，注意周围是否有要掉落物品

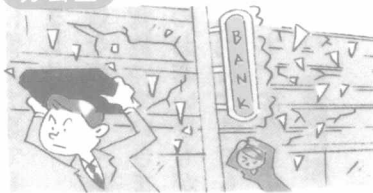
如果在这些地方遭遇地震

办公室



文件柜或沙发等有倒下或移位的危险，电脑等物品也可能掉落

办公区



用皮包等护住头部，采取低矮的姿势，在躲避玻璃掉下来的同时迅速转移到安全的地方

电梯内



迅速从最近的一层出来。如电梯内未装地震感知器，则应将所有楼层的按钮按亮

车站的站台



护住头部，靠近附近的柱子或者躲在长凳的下边。小心时刻表等物品掉落

饭店、餐厅



在门厅等柱子少的场所，天花板容易掉落。此外，还要注意枝形吊灯等会掉落的物品

百货店、超市



要远离货架等易掉落物品，橱窗等玻璃的飞溅也很可怕

居民区



小心水泥墙的倒塌。屋顶瓦片及窗户的玻璃也会飞落下来，别忘记保护头部

海岸



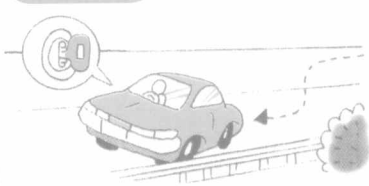
首先要撤离海边。逃往的场所比起远处应先选择高处

高层建筑



因晃动可能被甩出楼外，要远离窗边，在楼层的中间空旷处避难

驾驶途中



降低车速，将车停在路左侧。待摇晃停止以后，将车驾驶至停车场等处，下车步行避难

地下街道



护住头部，移向紧急出口。要沉着镇定地行动，不要让自己陷入恐慌，这一点很重要

步行是避难时的铁规则，也不要忘记检查电器、煤气

摇晃停止以后，要尽快准备避难时所需的最低限度的物品。什么时候需要避难，要视具体情况而定。一旦收到避难通知，就要立即采取避难行动。服装要选择便于行动的T恤衫与长裤。此外，为了应付火灾等意外，即便是夏季，也要选择长袖服装。

对于步行比较困难的高龄者及患者，要背着他们行走。市场上有出售灾难时避难用的背带，利用这些工具，即使是身材矮小的女性，也能稳健地背着行动困难的人行走。平时预备好，用时就非常方便。此外，避难时一定要将电器、煤气的总闸关掉，否则，地震结束以后电源恢复时，电热器等容易起火。

每家每年至少举行一次防灾会议

为了将地震造成的损失控制在最小限度内，平时的准备工作非常重要。每家每年至少举行一次防灾会议，就以下几点进行商议：

- ①由谁来负责照料、保护老年人及婴幼儿等。
- ②检查家内外有几个危险场所，并想出相应对策。
- ③确认是否能够迅速撤到室外，走廊等通道有没有障碍物，防灾物品是否放在合适的地方。
- ④确认遇到灾害时的联络方法及避难场所。
- ⑤确认避难通道。提前确认水泥墙是否有倒塌的可能，屋顶瓦片等是否有掉落的风险。

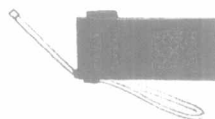
●背着行李、步行避难



将行李背起，空出双手。为了不使儿童、高龄者走散，务必要手牵手

● 应该装入到应急袋中的物品 ●

灾害避难时，需要准备最低限度的物品，用于之后的避难生活。可以列个物品清单，把必需品提前放进应急袋中。装入的物品因家庭成员构成等情况而有所不同。为了在避难时便于行动，装入最低限度的必需品是非常重要的。



□ 便携式收音机



□ 手电筒



□ 急救药品



□ 备用电池



□ 非常时期专用食品、饮料



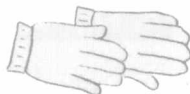
□ 食品保鲜膜



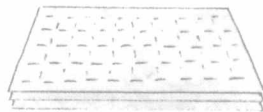
□ 盥洗用具



□ 换洗衣服、毛巾



□ 厚手套（军用手套等）

□ 罐头起子、瓶起子、剪刀
（多功能小型折叠刀更便利）

□ 紧急专用防水布（见35页）



□ 打火机



□ 露营用套装餐具



□ 备用眼镜



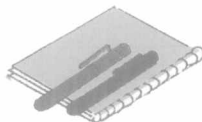
□ 塑料雨衣



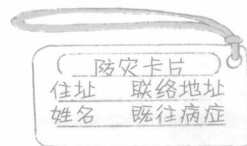
□ 哨子



□ 湿纸巾



□ 笔记用具



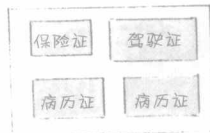
□ 防灾卡（填写住址、姓名、联系地址、既往病症等内容）



□ 布胶带



□ 现金

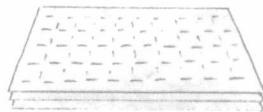


□ 保险证、驾驶证、病历证（复印件）



□ 卫生用品、奶粉、奶瓶

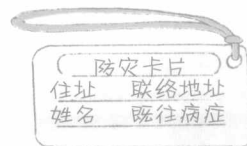
行李总重量的基准是男性15千克，女性10千克。行李包要选择帆布背包或旅行包，以便避难时能随意使用双手

□ 罐头起子、瓶起子、剪刀
（多功能小型折叠刀更便利）

□ 紧急专用防水布（见35页）



□ 塑料雨衣



□ 防灾卡（填写住址、姓名、联系地址、既往病症等内容）

※除此之外，地震期间还应准备的其他物品有：头盔、防灾头巾、灭火器、绳梯、软梯（逃生用）、锯（救人用）、便携式厕所、睡袋、发电机等