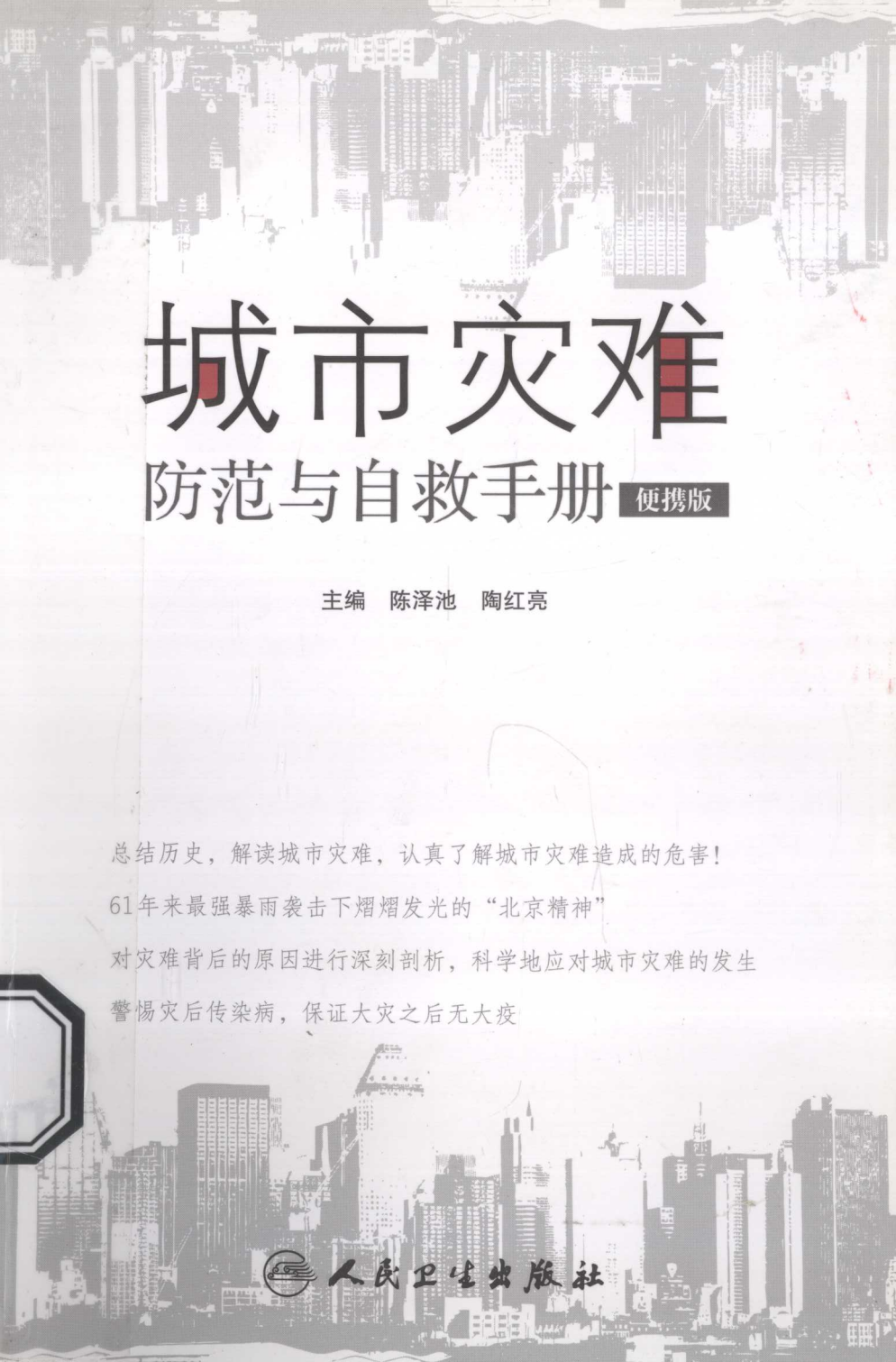




城市灾难

防范与自救手册

便携版

主编 陈泽池 陶红亮

总结历史，解读城市灾难，认真了解城市灾难造成的危害！

61年来最强暴雨袭击下熠熠发光的“北京精神”

对灾难背后的原因进行深刻剖析，科学地应对城市灾难的发生

警惕灾后传染病，保证大灾之后无大疫



人民卫生出版社



城市灾难

防范与自救手册（便携版）

主 编 陈泽池 陶红亮

编 委 （按姓氏笔画排序）

王丹昵 王亚娟 刘 毅 刘新建

李 伟 李文竹 张艳梅 张莉萍

张绿竹 陈 振 隋珂珂 韩明明

程 绪 赖吉平 谭英锡

长沙卫生职业学院图书馆



CW0222881

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

城市灾难防范与自救手册：便携版/陈泽池等主编.

—北京：人民卫生出版社，2012.12

ISBN 978-7-117-16727-7

I. ①城… II. ①陈… III. ①城市-灾害防治-手册
②城市-灾害-自救互救-手册 IV. ①X4-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第270057号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询，在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导，医学数 据库服务，医学教育资 源，大众健康资讯

版权所有，侵权必究！

城市灾难防范与自救手册（便携版）

主 编：陈泽池 陶红亮

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编：100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷：三河市宏达印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：8

字 数：194千字

版 次：2012年12月第1版 2012年12月第1版第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-16727-7/R·16728

定 价：29.00元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）



前言

在生活当中，几乎每天我们都能够看到来自世界各地的关于灾难方面的报道。这让我们不得不感叹即便是科学技术飞速发展的今天，人类对灾难的发生还是不能够完全避免。

随着科技的不断发展，城市化的进程也在不断的提高，一些城市灾难的发生也是我们不得不面临的严重问题。一方面从古至今来自风雨雷电等方面的自然灾害，另一方面则是人为因素造成的一些灾难，这两方面的灾难都会给我们的生命造成一定的伤害。

自然灾害的发生正是人类对自然依赖导致的一种自然现象，人类对于自然灾害的发生虽然不能阻止，但是在现实的生活当中，自然灾害的发生是越发严重了，对于人类社会造成的危害也是越来越大了。所以经过对自然灾害的发生、发展规律以及其自身的一些特点进行具体的了解，我们能够从中吸取一定的经验教训，以便于我们能够更好地应对城市灾难的突然而至。这样不仅能够增强普通大众的防灾、减灾意识以及知识，也能够减小自然灾害对人类社会造成的危害。

在我们的生活中，无论是自然灾害、人为灾难或者是突发性疾病以及交通事故等一系列的公共事件，这些灾难的发生都是不以人的意志为转移的。一个城市的应急体系是否健全，则是衡量这个城市安全与文明的重要标准之一。



城市应急体系是否完善，民众是否有避险逃生、自救互救的意识、常识以及能力，这不仅是一个人的事情，而且它反映着整个社会的方方面面。应急体系的健全建立不仅有关个人、家庭的安全，同样也关系着整个社会的安定与和谐，同时也标志着一个国家的文明程度以及发展水平。

如果想要从根本上提高城市对于灾难和突发事件的应对能力以及水平，就要从最微小之处做起，也就是从生活在这个城市的每户家庭、每个民众做起。要让每一个人都知道、了解并且掌握防灾、减灾的方法，并且在面对灾难发生时要能够做到避险自救、自救互救，从而有效地避免更大的损失。

本书从多发性的灾难事故、疾病以及交通安全等方面入手，以贴近家庭以及个人的实际需要为基本的出发点，不仅为广大市民朋友详细地介绍了导致灾难发生的基本因素、灾难发生的特点以及灾难发生时我们应该如何去应对，并且针对灾难发生时出现的各种状况一一给出了相应的应对方法。

一场几十年不遇的特大暴雨的来袭，使得我们生活的城市变成了汪洋大海；一次大的地震，使得我们辛辛苦苦建立起来的家园，在瞬间就变成了一堆废墟；一场大的火灾，把我们的一切都付之一炬；一次凶猛的海啸，使我们的家园变得支离破碎；一场重大的交通事故，让我们身边的亲朋好友变成了一段让人伤痛的回忆。一次次的伤害，令我们更加警醒，只有运用科学有效的方法和手段，才能避免这些灾难的发生。只要我们能够知道在暴雨来临之前要做好哪些防护工作，就能够保证自己的安全。在地震来临时，科学运用逃生的方法进行躲避，也有很好的生存机会；大火当中，我们不惊不慌，从容地选择有利于自己逃生的地方以及方法，我们



就能够生存；在平时外出或者是驾驶车辆的时候，只要时刻提醒自己，遵守交通规则，不违章驾驶，就能够保证自己与他人生命的安全。本书详细地讲述了以科学的方法来应对生活当中发生的一系列的灾难事件，让我们在灾难发生时能有更大的生存概率，把伤害降至最低。

本书从科学的、客观的角度出发，向广大市民介绍了在灾难发生时候如何去避险逃生，如何保护自己的生命，如何来保障自身与他人的安全，以及灾难发生之后如何对于灾后的重建工作以及心理方面进行有效的疏导等。本书主要是立足于防患于未然，书中介绍的方法都非常简单，并且从实际状况出发，给出了相应的意见和建议，在现实中操作起来也很简单，有较强的实用性，方便所有人的参照使用。

这本书主要的目的在于向大家普及预防灾难以及灾后急救方面的相关知识和技能。大家能够从中掌握一些知识和方法，在一定程度上，既能够减少意外灾害的发生，同时也能够有效地降低灾难造成的危害以及损失。更重要的是在灾难发生的时候，我们就不会因为突然而来的灾难变得惊慌失措，不知道应该如何去做才能保护自己的生命，书中所提供的一些方法和建议让身处灾难中的您能够及时、有效地保护自己的安全。

灾难是我们不希望看到的，但也是难以避免的，灾难的发生总是令我们猝不及防，所以学会防灾、减灾、保护自身的安全就显得尤为重要了。人的生命只有一次，我们能够做的就是尽可能地珍视自己和他人的生命。一次灾难的发生虽然留给我们永远无法忘却的痛楚，但同时也能够令我们更加坚强；虽



然灾害的发生令我们失去了很多，但是从中得到的却是更加珍贵的，所以我们要健康、安全地活着。在此希望所有人能够认真地阅读此书，它也许能够引导我们及时、有效地战胜各种各样的困难。

编者

2012年12月



目录

第一章 灾难降临——那些突如其来的危险 1

如果你经常关注新闻报道就会发现，地球上每年都会各种各样的灾害发生，其中最为常见的就是无所不在的自然灾害，地震、洪水、台风、暴雨……这些灾害无时无刻不在威胁着我们的生命，摧毁我们赖以生存的家园。

灾害的定义及成因.....	3
灾害的特点及分类.....	6
各种灾害对人类的影响.....	8
灾害的等级及灾后情绪.....	10
灾难后的心理救护措施.....	12

第二章 暴雨灾害——城市雨灾的应对..... 15

2012年7月21日，繁华的北京城遭遇了特大暴雨袭击，一天之内，市气象台连续发布5次预警，暴雨级别上升至橙色，全市平均降雨量高达164毫米。一场60多年不遇的特大暴雨灾害，夺去了几十条鲜活的生命。



暴雨的相关知识以及防护·····	17
暴雨来临时的危害及防护·····	19
暴雨引发洪水的救护措施·····	20
暴雨中开车的应急措施·····	22
被暴雨隔离在户外的应对措施·····	25
暴雨过后如何预防疫情·····	26
溺水时的自救与互救·····	28

第三章 雷电灾害——无法消除的安全隐患 ····· 31

“久旱逢甘霖”本是一件喜事，但2012年7月21日，北京发生的雷电暴雨却带走了鲜活的生命。2012年8月18日晚，河南省周口市郸城的雷电让悲剧再次上演。据不完全统计，2012年1月至9月，全国共发生雷电灾害3164起，造成288人死亡，如此触目惊心的数字，让人不寒而栗。

雷电的危害及预防措施·····	33
雷电天气如何保护自己·····	35
人体受到雷击的危害及救助·····	37
如何救助被雷电击中的人·····	39

第四章 火灾事故——是天灾也是人祸····· 43

2011年4月25日凌晨，北京市大兴区旧宫镇南街三村一栋四层楼房发生火灾，此次火灾造成18人死亡、24人受伤，事故



直接经济损失286.22万元。一场大火不仅使人们失去了温馨的家
园,同时无情的火灾也吞噬着人类的生命。

家庭失火的应急要点·····	45
生活中的火灾隐患·····	46
预防火灾的日常措施·····	48
楼房居民如何火中逃生·····	50
高层建筑失火的逃生方法·····	52
不同情况不同的逃生方法·····	53
如何应对公共汽车内的火灾·····	55
地铁火灾的预防及安全逃生·····	57
火场逃生的几大法则·····	59
如何处理火灾后的烧伤·····	62

第五章 地震灾害——如何做好防灾准备 ····· 65

2008年5月12日下午2点,四川省汶川县发生了里氏8.0级强震,一瞬间地动山摇、山河移位、满目疮痍、生死别离。此次地震造成69 227人遇难,374 643人受伤,17 923人失踪,这是新中国成立以来破坏性最强、波及范围最广的一次地震。

地震中的“12秒自救机会”·····	67
地震中的防护措施·····	70
地震中如何避免被埋压·····	72
地震后的自救与互救·····	74



如何避免地震中的踩踏事故·····	76
地震时正处于车内怎么办·····	78
位置不同应对方法也不相同·····	80
地震次生灾害的预防措施·····	82
地震引发的一系列危害·····	83
地震之后的疫病预防·····	85
如何开展震后施救工作·····	87
地震之后的心理疏导·····	90

第六章 预防风灾——抵御肆虐的破坏者 ····· 93

大风天气带来的直接灾害是龙卷风、台风和沙尘暴。2012年8月8日，第11号台风“葵花”席卷而来，首先在浙江象山县鹤浦镇登陆，登陆时近中心最大风力达到14级。鹤浦镇的9万亩农田、林地、养殖塘被淹；房屋倒塌45间、4000户人家进水，直接经济损失高达4亿元人民币。

如何减少龙卷风的侵害·····	95
如何躲避龙卷风的侵害·····	95
台风所造成的危害·····	98
台风引发的次生灾害·····	99
台风带来的益处有哪些·····	101
台风来临前的准备工作·····	103
台风来临时的应急措施·····	105
海上船舶如何躲避台风·····	107



台风临近海的自救措施·····	110
沙尘暴的危害·····	112
沙尘暴来临时的自护措施·····	112
沙尘暴来临时的应对方法·····	113
沙尘暴时车辆的安全行驶·····	115

第七章 城市雪灾——雪灾给人们带来的危害 ··· 117

2008年初，江苏省泰州市遭遇50年未遇的特大降雪，春运临近，降雪冰冻给相关交通运输带来了严重影响。同时，暴雪也导致高速公路封路，公交、长途停运，轮船封航，旅客滞留，物资运输严重受阻。面对自然灾害，面对雪灾，人们是否只能听天由命呢？

雪灾的应对措施·····	119
雪灾过后要注意防寒保暖·····	120
如何在积雪中安全行走·····	122
雪后车辆如何安全行驶·····	124
城市居民如何应对雪灾·····	126
平房应对雪灾的措施有哪些·····	129
如何抵御雪灾后的寒潮天气·····	130

第八章 凶猛海啸——沿海城市的安全隐患 ··· 133

一提到自然灾害，大家也许会毛骨悚然，恐惧不安。的



确,有的时候灾难确实太可怕了,严重的灾难可能使我们在瞬间遭遇灭顶之灾。因此,人们要有潜在的灾难防范意识,如何应对各种自然灾害?怎样进行有效的预防?为此,我们必须上一堂与海啸有关的课,这对每一个人来说都是很有必要的。

了解海啸的相关知识.....	135
海啸发生前的预兆.....	136
海啸袭击之前的防护工作.....	138
用好心态应对海啸中的灾难.....	140

第九章 泥石流——美丽城市的入侵者..... 143

2012年6月24日,云南多地出现持续降雨,导致云南盈江多个乡镇遭受山体滑坡、泥石流灾难,造成部分农田被淹没,一些道路、水管等基础设施受损。截至7月初,泥石流造成盈江县1083户4993人受灾,直接经济损失1080万元人民币。

泥石流的危害.....	145
泥石流到来前有何征兆.....	146
泥石流的预防及救援措施.....	148
在野外如何躲避泥石流.....	151
泥石流来临时不同的应对措施.....	153
灾后物资缺乏引发疾病.....	156



第十章 传染病——加速病情蔓延的城市生活 ... 159

卫生部发布, 2012年8月全国共报告法定传染病601703例, 死亡1379人。其中, 霍乱报告18例, 无死亡; 乙类传染病中除传染性非典型肺炎、脊髓灰质炎、人感染高致病性禽流感和白喉无发病、死亡病例报告外, 其余22种传染病共报告发病343201例, 死亡1338人。

预防及控制传染病的蔓延.....	161
健康生活远离传染病.....	163
如何进行家庭隔离.....	165
家庭消毒的要点与方法.....	168
引发传染病的各种因素.....	170
自然灾害时如何预防传染病.....	173

第十一章 交通事故——日常出行避险与自救 ... 177

2012年9月11日凌晨, 北京市大兴区黄鹅路一丁字路口处, 一辆轿车冲入正在处理中的交通事故现场, 造成7人受伤, 其中3人抢救无效死亡, 死者中包括一名协警。警方表示, 事故发生的原因是肇事司机酒后驾驶。

特殊天气下的行车常识.....	179
驾车发生事故后的急救.....	182
乘汽车遇险时的避险与自救.....	185



坐地铁遇险时的避险与自救·····	188
坐火车遇险时的避险与自救·····	191
坐轮船遇险时的避险与自救·····	193
乘飞机遇险时的避险与自救·····	195
路遇交通事故的施救措施·····	198
夜间安全行车的注意事项·····	200

附录 ····· 205

国家自然灾害应急预案·····	205
国家突发公共事件医疗卫生救援应急预案·····	224
灾害救援相关网站·····	237



第一章

灾难降临——

那些突如其来的危险

如果你经常关注新闻报道就会发现，地球上每年都会有各种各样的灾害发生，其中最为常见的就是无所不在的自然灾害，地震、洪水、台风、暴雨……这些灾害无时无刻不在威胁着我们的生命，摧毁我们赖以生存的家园。

