

中小學生防災自救 知識圖說

主編 陳月吾
繪圖 黃詩立



中南大學出版社
www.csupress.com.cn

中小學生防災自救 知識圖說



中南大學出版社
www.csupress.com.cn

序言：为了保卫我们独一无二的宝贵生命

蒂莉的故事提醒我们，教育攸关生死，所有孩子都应当接受减灾教育，这样他们就能知道，在自然灾害发生时应该做什么。

——[美国前总统]比尔·克林顿

2004年12月26日早晨，正在普吉岛度假的史密斯一家决定去马里奥特饭店附近的海滩散步。突然间，

“我看见海水开始冒泡，泡沫发出滋滋声，就像煎锅一样，海水在涌来，但却不再退去。它不断涌上来，再上来，再上来，向着饭店方向。”

蒂莉回忆道，她一下就认出，这是海啸很快就要来临的迹象。蒂莉于是对妈妈彭妮说：

“妈妈，我知道这里有些不对劲。我知道要发生什么——海啸。”

但妈妈起初并不相信，她认为这只是正常现象。蒂莉说：

“我妈妈当时没有意识到海滩上正在发生什么，因为她小时候没有学习过有关海啸的知识。”

在这场印度洋海啸中，年仅 10 岁的英国女孩蒂莉·史密斯充分利用了她在地理课上学到的知识，迅速认出了海啸即将到来的迹象。

由于她的机警，一家人安然逃过一劫，还挽救了约 100 名当时和他们在同一处海滩上的人。

地震、台风、洪水……我们应该如何看待这些可能影响我们的生活，或者改变我们生命的灾害？

你是仅能束手无策等待外界的救援，还是愿意与大家一起积极地采取预防措施，并做好紧急应变的工作？

本书重点：

- 介绍日本、美国和中国台湾地区中小学防灾管理的方法。
- 图解高空缓降器、安全锤等公共安全设施的使用方法。
- 视图说明火灾、地震、水灾等紧急应变的方法。

附录内容：

- 日本中小学防灾管理卡。
- 美国食品与药物管理局对灾后卫生健康的忠告。

教育少年儿童珍惜生命，是我们教育的原点。特别是培养每个学生在灾害发生时，能准确判断和冷静地采取适当行动的能力和态度非常重要！

愿同学们开心地学习，平安地生活！

目 录

1. 中小学校的防灾计划表

1.1 校长的六项防灾计划表 (2)

1.2 校长防灾计划的注意事项 (3)

1.3 学校防灾教育推进委员会及其工作项目表 (5)

1.4 学校防灾设施和设备的安全管理 (7)

1.5 学校日常防灾检查十要素表 (9)

附录：日本中小学防灾管理卡 (11)

(1) 学校设备、设施防灾日查表 (11)

(2) 学校防灾器具、非常用品月查表 (12)

(3) 学生交接·紧急联络卡 (13)

2. 火灾的避险自救

2.1 火灾预防 (17)

(1) 家庭·校园防火知识 (17)

(2) 认识公共场所的消防安全警示标志 (21)

(3) 居家常备火场逃生“四件宝” (21)

(4) 正确使用高空缓降器、安全锤等公共场所安全设施
..... (25)

(5) 制作一张火灾逃生线路图 (30)

2.2 火场逃生 (32)

(1) 火场逃生的“第一分钟避险” (32)

(2) 报警电话怎么打？什么时候打？ (34)

(3) 迅速判断危险地点和安全地点 (36)

(4) 如何选择火场逃生路线？ (38)

(5) 怎样建造火场避难空间？ (43)

2.3 实用烧伤应急处理 (44)

3. 地震的避险自救

3.1 什么是地震? (48)

(1) 为什么会发生地震? (48)

(2) 什么是震源、震中、震源深度、震中距? (49)

(3) 什么是震级? (49)

(4) 地震的类型 (49)

(5) 地震烈度以及影响烈度的因素 (50)

3.2 震前预防 (51)

(1) 建立个人和家庭防灾卡 (52)

(2) 准备一个家庭防震包 (54)

(3) 加固居所 (56)

(4) 准备一张地震逃生地图 (59)

3.3 震中避险 (61)

(1) 地震前兆 (61)

(2) 震时预警——与地震波的“赛跑” (63)

(3) 室内地震紧急应变 (66)

(4) 户外地震紧急应变 (71)

- (5)地震后紧急疏散时的注意事项 (75)
- (6)防止地震引发的次生灾害 (76)
- 3.4 震后救护 (78)
 - (1)震后自救与互救 (78)
 - (2)震后急救原则 (82)
 - (3)在灾后特殊环境下怎样生活? (83)

4. 水灾的避险自救

- 4.1 海啸的避险自救 (86)
 - (1)什么是海啸? (86)
 - (2)地震海啸的前兆 (89)
 - (3)海啸的逃生诀窍 (90)
- 4.2 防洪防涝的避险自救 (94)
 - (1)什么是洪涝灾害? (95)
 - (2)洪水来临前的三项准备 (95)
 - (3)都市洪涝如何脱险? (96)
 - (4)暴雨中开车的7个注意事项 (101)
 - (5)遇到泥石流如何逃生? (102)

4.3 怎样做好水灾后的防病工作?	(105)
(1)水灾期间卫生应急措施	(105)
(2)洪涝灾害期间容易发生哪些疾病?	(107)

5. 风灾的避险自救

5.1 龙卷风的避险自救	(112)
(1)龙卷风的前兆	(113)
(2)室内或室外遭遇龙卷风的对策	(113)
5.2 台风和飓风的避险自救	(114)
(1)台风预警信号	(115)
(2)台风来临前做什么?	(118)
(3)台风期间的避险方法	(122)
附录:美国食品药品监督管理局(FDA)发布飓风灾后卫生 健康忠告	(128)

6. 雷电·雪崩的避险自救

6.1 雷电的避险自救	(134)
-------------------	-------

- (1) 雷电的种类 (135)
- (2) 雷电的危害 (135)
- (3) 雷电袭来怎么办? (137)
- (4) 在野外怎么预知雷电? (142)
- (5) 雷电袭来时怎样保护电气设备? (142)
- (6) 遭遇雷击怎么办? (143)
- 6.2 雪崩的避险自救 (144)
- (1) 雪崩的危害 (144)
- (2) 万一遇到雪崩怎么办? (145)

7. 预防拐骗

- 7.1 拐骗者常用的诱骗手法 (150)
- 7.2 预防拐骗家长怎么做? (151)
- 7.3 预防拐骗中小學生应该知道什么? (156)
- 7.4 孩子走失后家长应该怎么办? (160)
- 7.5 寻人过程中防止诈骗的五个要点 (161)
- 7.6 被拐骗后的自我解救方法 (162)

8. 红十字急救方法

8.1 观察和安置伤病人员体位的注意事项	(166)
(1) 观察	(166)
(2) 体位	(167)
8.2 心肺复苏法	(169)
(1) 确保气道畅通	(169)
(2) 人工呼吸	(170)
(3) 胸外心脏按压	(172)
8.3 骨折固定、外伤指压止血的方法	(173)
(1) 骨折固定的方法	(173)
(2) 外伤指压止血的方法	(173)
8.4 饮料、食物与保温方面的注意事项	(176)
(1) 饮料和食物	(176)
(2) 保温	(176)
参考文献	(177)

1. 中小学校长的防灾计划表

本篇重点：

- ◎ 校长的六项防灾计划表
- ◎ 校长防灾计划的注意事项
- ◎ 学校防灾教育推进委员会及其工作项目表
- ◎ 学校防灾设施和设备的安全管理
- ◎ 学校日常防灾检查十要素表
- ◎ 附录：日本中小学防灾管理卡
 - ★ 学校设备、设施防灾日查表
 - ★ 学校防灾器具、非常用品月查表
 - ★ 学生交接・紧急联络卡

1.1 校長的六項防災計畫表

為了確保每個學生的安全，把災害控制在最小範圍內，校長以及每個教職員工採取迅速而又正確的行動是至關重要的，校長也必須制定防災計畫表(表 1-1)，給予認真執行。

表 1-1 校長的防災計畫表

校 長 的 防 災 計 劃 表	防災體制	■ 校內防災組織 ■ 與地區協同的防災組織與體制 ■ 員工的召集體制
	安全檢查	■ 檢查的實施方法 ■ 防災設備的檢查 ■ 避難路線的檢查
	防災教育的實踐	■ 防災教育推進計劃 ■ 防災教育指導計劃
	防災(避難)的訓練實施	■ 避難路線以及避難場所 ■ 安全確認 ■ 防災訓練指導計劃
	緊急情況下的 聯絡機制	■ 與員工的聯絡 ■ 與家長的聯絡(接人的方法) ■ 與有關單位的聯絡
	學校成為避難所 時的應對措施	■ 開放設施的程序 ■ 避難所援助體制

1.2 校长防灾计划的注意事项

每个人都在祈求平安。但天有不测风云，人有旦夕祸福。一旦灾难降临，有的人不幸罹难，有的人死里逃生。1995年6月15日，联合国教科文组织和国际减灾战略秘书处共同发起名为“防灾从学校开始”的全球防灾教育活动，旨在突显出保护少年儿童安全的必要性及让少年儿童直接参与防灾训练的必要性。“只有绝望的人，没有绝望的处境”，只要冷静机智运用自救与逃生知识，就有极大可能拯救自己。

① 防灾体制

- 考虑学校的规模和自然的、社会的布局条件。
- 明确平时和灾害时防灾体制的作用。
- 制定应对地震、火灾、水灾、风灾等灾害的措施，以及发生时教职员工的参与体制。
- 考虑与当地其他单位协作的防灾体制，通过学生的交接训练和自主防灾的共同训练来加强平时的协作。

② 安全检查

- 做一张包括检查场所、检查内容、责任人的检查表，形成定期检查体制。
- 完善防火门、灭火器、消防栓和急救包等配合防灾(避难)

训练的实施操作和检查体制。

- 确认校内避难的路线，重视上学途中的安全检查，要形成监护人和当地社会协作的体制。

③ 防灾教育实施

- 考虑孩子们为在灾害中捍卫生命，所必需提高的能力和资质。同时，要培育他们共同生存的意识 and 吃苦耐劳的忍耐精神，把他们培养成心理健康和人格健全的人。
- 制定针对学校实际情况的防灾推进计划和指导计划。

④ 防灾(避难)训练的实施

- 明确避难引导组和救护组、搬运组等在灾害发生时的作用，完善各个组之间的互助合作活动的体制。
- 事前要确定好地震、火灾、水灾和风灾等不同种类的灾难的避难路线和避难场所。

⑤ 紧急联络体系

- 要考虑除电话以外，互联网、防灾无线和有线电视等各种联络方式。
- 要通过学生交接·紧急联络卡等确认在紧急状况时与监护人的联络方式、避难场所等。

1.3 学校防灾教育推进委员会及其工作项目表

2006年10月10日,《国家减灾委员会、教育部、民政部关于加强学校减灾工作的若干意见》要求:“全国学校减灾应急预案制定率达到100%;建立有关部门与学校的信息共享机制,建立预警预报信息通报制度;建立健全学校减灾信息采集报告制度,全国100%的学校设有灾情信息员;将减灾知识纳入学校教育内容,采取学校课程教育、远程教育等多种形式,学校减灾知识普及率达到70%,灾害高风险区学校减灾知识普及率达到90%以上;全国80%的学校基本配备安全消防设施,有条件的按照中小学布局和社区情况,以校舍为基础共建社区应急避难场所。”

在学校防灾计划中,有必要事先形成一个提高教职员工的危机管理意识,进行合适的防灾教育的指导体制、设施和设备管理的体制。

- 由校长、教导主任、各组负责人代表组成防灾教育推进委员会,制定学校防灾计划,努力完善学校防灾体制和充实防灾教育。
- 明确教职员工在应对灾害种类、程度、发生时间和场面的中的作用。完善与学生家庭和有关部门的联络体制。
- 教职员工必须统一认识,在灾害来临时,要确保学生的安