



绿色生活读物
“我爱我家”系列



Tufashijian Ziji Xiao Changshi

突发事件自救小常识

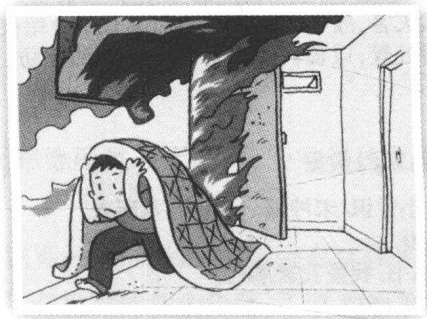
Event  HOME

宋 坤 编



东华大学出版社

<http://www.ecup.com.cn>



Tufashijian Ziji Xiaochangshi

突发事件自救小常识

Event  *HOME*

宋 坤 编

重庆大学出版社

内 容 提 要

本书内容分为两部分:第一部分以较少篇幅介绍一些通用知识,包括应急包的准备、急救措施、应急生存技能等;第二部分分门别类,从家居、户外、交通、消防、自然灾害、战争6个方面,有针对性地介绍突发事件的预防预知、自救互救和事后处置,以提高读者对突发事件的预防、预知、自救和互救能力。

图书在版编目(CIP)数据

突发事件自救小常识/宋坤编. —重庆:重庆大学出版社,2012.10

(惠民小书屋丛书.我爱我家系列)

ISBN 978-7-5624-6531-7

I. ①突… II. ①宋… III. ①突发事件—自救互救—基本知识 IV. ①X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 277132 号

惠民小书屋丛书——我爱我家系列

突发事件自救小常识

宋 坤 编

策划编辑:刘颖果

责任编辑:文 鹏 版式设计:刘颖果

责任校对:刘 真 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617183 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆联谊印务有限公司印刷

*

开本:890×1240 1/32 印张:3.75 字数:84 千

2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—3 000

ISBN 978-7-5624-6531-7 定价:10.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

前 言

当你又安然无恙地度过一天,你是否觉得这是再自然不过的事情?

打开电视,或浏览一下网络新闻,总会有这样那样的灾害事故充斥着我们的耳目,在世界的各个角落,不断发生着各种悲剧——诸如地震、海啸、山体垮塌、洪水这样的自然灾害,诸如火灾、踩踏、燃气泄漏、触电这样的人为灾害,甚至不慎而致的食物中毒,或者走在路上被空中掉下的重物砸中头,都可能夺去我们的生命。

意外随时随地都可能发生,当你又安然无恙地度过一天,这并非必然,而是你有幸与无数意外擦身而过。

然而,即使你平安走到今日,未来仍是不可测的,也许你从未遭遇过意外,但意外随时随地都有可能发生。在不作任何努力和准备的情况下,你能否总是那么幸运?你能否保证自己和家人可以在各种灾害事故面前安全绕行?

当警报响起的时候,你是否知道不同的警报声代表什么信息?

当你在手机收不到信号的野外迷路时,你是否知道如何发出求救信号?

当你所在城市的水源被污染时,你是否知道如何获取清洁饮用水?

.....

每个生命都会死亡,尽管如此,我们仅有一次的生命仍然是宝贵的。珍惜生命,就是不要让生命因为原本可以规避的危险和可以挽救的危机而受到伤害,这也正是作者编写本书的初衷。

在我们的邻国日本,那里的民众长期饱受各种灾害侵袭,政府与民众不断总结经验教训,而今,他们已在预防和处置各类突发事件方面取得显著成就。总览其应急管理之道,除了健全的法规体系、完备的应急资源和发达的预警系统之外,尚依赖于民众超强的自救能力。作者编写本书,正是寄望于提高读者对突发事件的预防、预知、自救和互救能力。

本书内容分为两部分:第一部分以较少篇幅介绍一些通用知识,包括应急包的准备、急救措施、应急生存技能等;第二部分分门别类,从家居、户外、交通、消防、自然灾害、战争6个方面,有针对性地介绍突发事件的预防预知、自救互救和事后处置,其中少许内容与第一部分重复,乃是出于阅读流畅性和知识完整性的考虑。碍于篇幅限制,本书在诸多内容上仅涉及常见现象和简单方法,并未深入展开。若读者需要在某一方面了解更多,不妨诉求于更精专的书籍。比如在计划一次户外驴行之时,可以购买几本专门讲驴行的书,你可以从中得到更全面和细致的指导。

在编写本书的过程中,作者查阅和比较了大量资料。本书算不得原创,尽管书中加入了一些作者自己和身边亲友的经验教训,但就其大部分内容而言,作者仅仅是做了一个资料的搬运工和整合者。

搬运和整合资料也并不轻松,它不是单纯的抄录,而是需要一定的宏观眼光。作者必须将各种零碎资料消化整理,通过资料的相互印证来剔除和更正不太准确的内容,并要理顺其文句、统一其文字风格,以比较严谨的逻辑将其安排到一个合理的体系中去。尽管编写本书是一个比较辛苦的过程,但这样的辛苦是值得的,因为某人某天可能会因为阅读过本书的某页而逃过一场劫难!

作者

2012年2月8日

目 CONTENTS 录

0 从准备一个应急包开始	1
1 实用急救措施与应急生存技能	4
1.1 如何进行止血	4
1.2 骨折的急救方法	7
1.3 昏迷的急救方法	12
1.4 怎样进行人工呼吸	13
1.5 怎样进行胸外心脏按压	14
1.6 气道梗阻的紧急救治	15
1.7 煤气(天然气)中毒的急救方法	17
1.8 发现有人触电怎么办	18
1.9 烧烫伤时采取什么措施	18
1.10 被动物咬伤后如何急救	20
1.11 食物中毒后如何急救	24
1.12 被困后如何获得空气	27
1.13 被困后如何获得饮用水	28
1.14 怎样保存食物和水	29
2 家居突发事件预防指南	31
2.1 家庭生活中如何防止烧烫伤	31

2.2	高压锅的安全使用	32
2.3	刀具的安全使用	33
2.4	天然气的安全使用	34
2.5	如何做到安全用电	36
2.6	饮食卫生及食物中毒的防治	38
2.7	怎样避免陌生人闯入家中	40
3	户外(外出)突发事件预防指南	42
3.1	雷雨天如何躲避雷电袭击	42
3.2	电梯的安全使用	43
3.3	户外游泳安全常识	46
3.4	外出或公共场合的自我防范	49
3.5	野外出游安全指南	50
3.6	酒店入住安全注意事项	53
3.7	人流拥挤的场合如何保护自己	54
3.8	游乐场游玩如何避免发生意外	55
4	交通突发事件预防指南	57
4.1	行人如何安全通过马路	57
4.2	乘坐公交车(长途客车)安全注意事项	59
4.3	乘坐出租车安全注意事项	60
4.4	乘坐火车安全注意事项	61
4.5	乘坐轻轨(地铁)安全注意事项	63
4.6	乘坐轮船安全注意事项	65
4.7	乘坐飞机安全注意事项	67
4.8	驾乘摩托车安全注意事项	69
4.9	自驾车安全注意事项与道路交通事故紧急处理	71

5 火灾预防及避险办法	75
5.1 防止火灾,重点在“防”	75
5.2 如何及时有效地报火警	76
5.3 火灾类型及常见消防器材的使用	77
5.4 森(树)林火灾避险办法	80
5.5 公共娱乐场所火灾避险办法	81
5.6 高楼火灾避险办法	83
 6 自然灾害避险与自救常识	 85
6.1 地震中如何避震与自救	85
6.2 遭遇海啸时如何自救	92
6.3 洪灾袭来时如何自救	93
6.4 遭遇台风时如何避险	96
6.5 遭遇泥石流、滑坡、崩塌时应该怎么做	98
 7 现代化战争中如何自救与救人	 102
7.1 遭遇空袭时怎么办	102
7.2 遭遇核袭击时怎样保护自己	103
7.3 遇到化学武器袭击时的防护	106
7.4 生物战剂防护措施	108
 突发事件中可能用到的电话号码	 110

0 从准备一个应急包开始

当突发事件不期而至时,我们可能需要离开原住地逃生,也可能被困在某个角落。这时,如果身边有一杯水和一块饼干,就可以缓解饥渴;如果有一把军刀和一根绳索,就可以试着探寻救生通道;如果有一只口哨或其他有效通信工具,就可以向外界求救……

然而,突发事件留给我们的有效反应时间是很短暂的,我们很难在那样短的时间内将所需要的应急物品准备齐全并打包携带!

如果能提前将各种应急物品装进一个结实、轻便的背囊或手提袋,把它放在容易拿到的地方,一旦突发事件发生,获取应急物品就容易多了。

在我们的邻国日本,应急包早已被广泛使用,而在我国,应急包还远未普及。应急包可以放在家里、办公室、教室、车上等地方,关键时刻,它可以挽救我们的生命。还在等什么呢?如果你还没有应急包,那就赶快着手准备吧!



应急包

应急包中应当包括(但不限于)以下应急物品:

- 饮用水 矿泉水、轻便的水壶。
- 食 品 热量较高、占地较小的干粮,如压缩饼干、巧克

力等。

● **照明工具** 手电筒(含备用电池)或手摇充电式电筒,小型便携式照明灯(最好带报警器)也是可以的。

● **通信工具** 一个手机备用充电器,如果逃生或被困时刚好带着手机,充电器可以发挥作用。此外,还应当准备一个收音机(含备用电池)。

● **自救及求救工具** 一个防毒面具,也可用毛巾或防疫口罩代替;一双手套,橡胶防滑手套、麻布手套、帆布手套等可以搬运重物,橡胶手套可以防病毒。此外,还应准备一条结实的绳索、一把多用军刀、一把榔头或铁锤、一只口哨、一些荧光棒之类的发光体、一些塑料袋等。

● **身份证明** 身份证、户口本复印件及其他个人重要文件复印件(银行卡、医疗卡等),也可以制作一块含有个人身份资料(包含姓名、性别、出生日期、血型、身份证号、家庭住址及电话、亲友的电话号码等)的过塑防水牌。

● **备用服装、鞋袜、帽子** 防水、防风外套,耐磨的鞋袜、帽子等。

● **药品** 应当准备一些外伤药品,如创可贴、止血绷带、纱布、棉花、酒精、消毒药水等,还应根据个人身体状况准备一些常用药品。

● **个人卫生用品** 准备一些厕纸、卫生巾、纸巾、成人及婴儿纸尿裤等。

● **洗漱用具** 准备一些小规格的香皂、肥皂、牙刷、牙膏、剃须刀、梳子等。

现在已经有不少厂家开始生产应急包,如果不想一件一件地



购买应急物品,也可以直接购买应急整包。一般来说,可以在户外用品店买到应急包,也可以通过网络购买。除了应急物品外,应急包中可以放入一些现金,还可以根据自身情况加入其他物品。

在准备应急包时,要把握以下原则:应急包的外包装应具备结实、防水、轻便等特点;选择应急物品时,在够用的前提下,尽量选择占地少、轻便的物品;应急包应放在容易拿到的地方,留有紧急逃生通道的,可放在逃生通道一侧,也可以放在家中的床头或玄关、办公室的办公桌下、教室的课桌下、车辆的椅背后或后备箱,等等;应急包中的应急物品要定期检查,过了保质期的物品要及时更换;应急包应按“一人一个”进行准备,不可以家庭或其他团体为单位进行准备,以防人员在突发事件中走散后资源使用不均。

虽然应急包本身只是一个物理实体,但它却传递给我们一种理念,那就是“有备无患”。比如,我们在装修厨房时,可以多考虑材料的防火性,并在厨房显眼的位置放一个灭火器;比如,为了抗击地震,我们可以按照开间小、有支撑物等要求,事先在室内准备一个避震空间,并准备一些应急物品放在里面;再比如,大灾过后,通信可能处于瘫痪状态,如果家庭成员之间事先约定过会合方式,就能更快地和失散的亲人重聚。

灾害无情,但逃生有方。只有提前做好准备,才能最大限度地拯救自己和身边的人!但是,准备应急包只是一个开始,要应对突发事件,我们还需要更多的预防、预知、自救、互救知识。

1 实用急救措施与应急生存技能

1.1 如何进行止血

成年人的血液占体重的 7% ~ 8%, 失血量达总血量的 20% 时, 会出现头晕、脉搏增快、血压下降、肤色苍白、出冷汗等症状; 失血量达总血量的 40% 时, 会引起生命危险。因此, 止血是所有急救措施中最为重要的一项, 快速、准确、有效地止血可以挽救宝贵的生命。针对不同部位、不同出血量以及不同伤害导致的失血, 有以下止血方法:

1) 伤口压迫性止血法

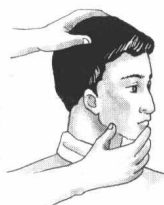
首先需要干净的敷料(一般是用纱布, 如果没有纱布, 干净的手绢、毛巾、衣物也可以), 将敷料压在伤口上, 用绷带加压包扎。覆盖伤口的敷料要稍微厚一点, 一般需要 8 ~ 12 层纱布的厚度; 面积要大一点, 起码要超过伤口的边缘; 用绷带包扎时要稍微用力。

2) 指压止血法

指压止血是用手指压迫出血血管上部(即近心端), 使血管在压迫中闭住, 中断血液, 适用于头部、颈部和四肢外伤出血。



颞动脉压迫止血法



颌外动脉压迫止血法



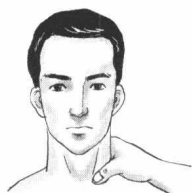
颈总动脉压迫止血法

• 颞动脉(颅动脉)压迫止血法 用于头顶及颞部动脉出血。方法是用拇指或食指在耳前正对下颌关节处用力压迫。

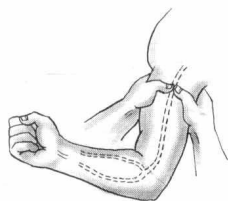
• 颌外动脉压迫止血法 用于肋部及颜面部的出血。方法是用拇指或食指在下颌角前约半寸外,将动脉血管压于下颌骨上。

• 颈总动脉压迫止血法 用于头、颈部大出血且采用其他止血方法无效时。方法是将拇指或其他四指置于气管与胸锁乳突之间的沟内,在触摸到颈总动脉搏动后,用力将其向后压于第六颈椎横突上。注意,用此方法时,禁止双侧同时压迫。

• 锁骨下动脉压迫止血法 用于腋窝、肩部及上肢出血。方法是用拇指在锁骨上凹摸到动脉跳动处,其余四指放在病人颈后,以拇指向下内方压向第一肋骨。



锁骨下动脉压迫止血法



肱动脉压迫止血法

• 肱动脉压迫止血法 用于手、前臂及上臂下部的出血。方法是在病人上臂的前面或后面,用拇指或四指压迫上臂内侧动脉血管。

3) 止血带止血法

止血带是采用天然橡胶、特种橡胶或其他材料制成的带子，伸缩性强，一般为扁平型。当四肢大血管损伤，出血量比较多，难以用指压法达到较好的止血效果时，就需要用到止血带止血法。



医用急救止血带

● 前臂大血管损伤 如果前臂发生桡动脉或尺动脉损伤，止血带应捆绑在上臂中段。使用止血带止血时，先用毛巾或其他平整敷料包扎一下将要捆绑的部位，以防止止血带对皮肤造成损伤。扎止血带时，要稍微用力扎紧。

● 小腿大血管损伤 小腿大血管损伤时，止血带捆绑的位置应当是大腿的中段，

同样需要先用敷料包扎，然后扎紧止血带。

使用止血带止血法时，要定时放松止血带，一般每隔 1 小时应放松 5 分钟，放松期间仍要采取指压法止血。

4) 割腕者止血措施

当遇到割腕者严重出血时，可按以下步骤为其止血：

第 1 步 平放伤者，垫高其双脚，使其血液涌向头部和上半身，保证其大脑和心脏有比较充足的血液供应。

第 2 步 抬高受损伤的肢体，利用重力作用减缓血液向伤处的流动，避免血液大量流失。

第 3 步 用干净敷料覆盖在伤口上，按住 5 ~ 10 分钟，促使血

液凝结。

第4步 当出血基本停止后10~15分钟,在原来的敷料上再加一块敷料。需要注意的是,增加敷料时不可去除已经覆盖在伤口处的敷料,否则可能引起再次出血。

第5步 用绷带包扎伤口。

第6步 将伤者送往医院进行救治。

5) 被刀(利器)扎伤后的止血措施

如果发现有人被刀扎伤,切勿随意拔出伤口中的刀具,更不可自行运送伤者到医院,应立即拨打急救电话,在医务人员到来之前,按以下步骤原地急救:

第1步 搀扶伤者躺下,同时在伤口附近的身体处放置衬垫,保护伤口,以免伤口进一步被拉伤和撕裂。

第2步 在伤者的伤口周围放置干净的敷料,并对其进行轻按压,以减少出血量。

第3步 将敷料卷成一定厚度,放置于刀具两侧,用纱布、布带或绳子进行包扎,以固定刀具。

第4步 密切关注伤者的反应,静候专业救护人员的到来。

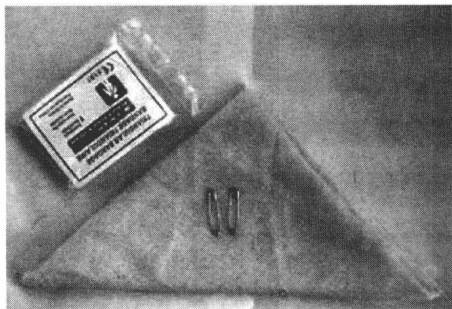
注意,如果被刀扎伤的部位有组织外溢(如肠管等),切勿将其送回身体内部,也不要使劲挤压。正确的做法是维持原状,进行简单包扎。以肠管外溢为例,如果身边有干净的盆或碗,可用盆或碗扣在溢出的肠管上,再将其固定住。

1.2 骨折的急救方法

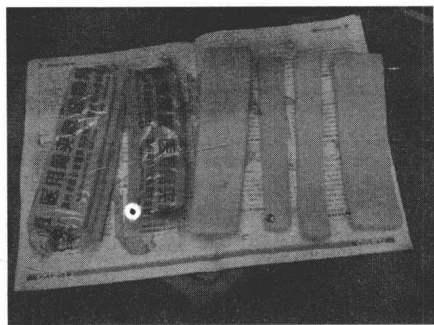
发生骨折后,切勿贸然运送伤者到医院,应立即拨打急救电

话,在医务人员到来之前,原地实施急救处理。

在骨折的处理中,三角巾和夹板用得较多。三角巾是一边较长,另两边较短的等腰三角形布巾,可以全巾使用,也可折叠为半巾、宽带、窄带使用。没有三角巾时,可用干净的布料、衬衣、布带等代替。骨折专用夹板由塑料侧板、衬垫、带单向扣的布带组成。没有专用夹板时,也可使用形状合适、有一定硬度的板状物,以干净敷料等软物作为衬垫。



医用包扎三角巾

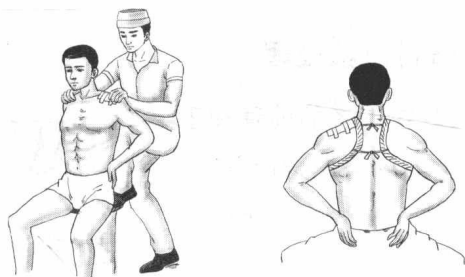


医用骨折夹板

以下为身体不同部位发生骨折后的急救处理:

1) 锁骨骨折急救处理

用3条三角巾折叠成宽带,在伤者的双肩和腋下填上软布团或棉花团,用两条宽带分别绕过伤者的双肩在背后打结,形成两个肩环,再用第3条宽带在背后穿过两个肩环,拉紧打结,最后将两前臂绑扎固定或将受伤一侧的手臂挂在胸前。



锁骨骨折急救处理

2) 肱骨骨折急救处理

将两块长短、宽窄适宜的夹板分别放在伤者大臂的内、外侧,屈肘 90° ,用3~4条宽带将骨折处的夹板绑好,再用三角巾将前臂悬挂在胸前,用宽带将大臂与身体绑在一起,起到将手臂固定于体侧的作用。

3) 前臂骨折急救处理

用两块夹板分别放在伤者前臂的掌侧和背侧,前臂处于中立位,屈肘 90° ,用3~4条宽带绑扎夹板,再用三角巾将前臂悬挂在胸前。