

陕西省科学技术协会科普图书系列

丛书总主编 高少才
丛书特约主编 杨建宇
丛书总主审 王小闯 屈小元

大众 DAZHONGJIJIUZHISHISHOUCE 急救知识手册

意外灾害篇

本册主编 高少才
本册副主编 吕媛 余阿群



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

丛书总主编 高少才
丛书特约主编 杨建宇
丛书总主审 王小闯 屈小元

大众

陕西省科学技术协会科普图书系列

DAZHONGJIJIUZHISHISHOUCE



意外灾害篇

急救知识手册

本册主编 高少才
本册副主编 吕媛 余阿群

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目（C I P）数据

大众急救知识手册. 意外灾害篇 / 高少才主编 ; 高少才分册主编. -- 西安 : 陕西科学技术出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5369-7030-4

I. ①大… II. ①高… III. ①急救—手册 IV.
①R459.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 184268 号

陕西省科学技术协会科普图书系列丛书编委会

编委会主任 孙 科 呼 燕

编委会副主任 丁德科 王前进 党广录 韩开兴 张俊华

编 委 王晓东 温国伟 李延潮 田世坡 吕建军 蔡 伟 鲁绪刚

王晓利 张西洪 高 伟 刘 勇 李红治

丛书总主编 高少才

丛书特约主编 杨建宇

丛书总主审 王小闯 屈小元

丛书总主编简介

高少才，男，汉族，生于1980年9月，陕西延川县人，中共党员。中医内科主治医师，硕士研究生，现任职于陕西省中医医院明园门诊部。在国内外一级学术刊物上如《中华中医药杂志》等上发表多篇学术论文，并参编《中医医案学》（人民卫生出版社，2009年）等多部著作，主持或参与国家级、省部级课题多项。现有社会职务为陕西省科协委员、中国民族医药学会医史文化分会理事、陕西省中医药科技开发研究会副秘书长（兼青年中医分会主任委员）、陕西省医学会医史分会委员兼秘书、陕西省中医药专家委员会秘书、陕西省科技史学会理事、陕西省健康医疗慈善志愿服务联盟秘书长。临床擅长内分泌代谢系统和脾胃系统疾病，以及内科杂症的针、灸、药联合诊治。

丛书特约主编简介

杨建宇，男，1965年05月出生于河南省密县山头湾村，1988年毕业于河南中医学院。研究员、主任中医师、教授，是国医大师孙光荣掌门弟子、国医大师唐祖宣入门弟子、中药泰斗祝之友大弟子、中医泰斗王凤岐吴大真传弟子、温病泰斗刘景源编外弟子。光明中医杂志主编，中国中医药现代远程教育杂志主编，中华中医药中和医派创始学人、掌门人，北京市和平里医院名老中医工作室主任，桂林崇华中医街国医大师孙光荣中和医派医馆馆长，中国医药新闻信息协会副会长兼中医药临床分会执行会长，中关村炎黄中医药科技创新联盟学术委员会执行主席兼全国中医经方健康产业发展联盟执行主席，北京中西医慢病防治促进会副理事长、全国中西医慢病防治专家委员会副主席兼全国经方医学专家委员会执行主委，中国中医药研究促进会秘书长助理兼仲景星火工程分会执行会长、仲景医学研究分会副会长兼秘书长，全国卫生产业企业管理协会治未病分会会长，中国民族医药学会治未病分会副会长兼医史文化分会副秘书长，世界中医药学会联合会山庄温泉疗养专委会副会长兼秘书长、温病学分会副会长（筹），中国针灸学会中医针灸技师工委秘书长，中国中医药信息研究会中医药人才分会执行会长、中医临床药学会副会长、地道药材分会特聘专家，中华中医药学会科普分会常务理事第四届副秘书长、肿瘤分会第三、四届常务理事、继续教育分会第一、二届常务理事兼副秘书长。主要从事经方防治急慢性疾病，力创中和医派及免疫疾病（风湿、肿瘤、过敏、湿疹、不孕等）的临床与理论探讨，大力弘扬医圣仲景文化和经方专病专科的学术提升和临床拓展应用。参加省市国家级科研课题23项，获奖11项，在研3项。刊发有关文章200余篇，出版书籍160余册（含主编大学教材5册）。坚持主办承办国家级中医药继续教育项目18年，多次应邀境外讲学，数千学员受益，遍及海内外，入门徒弟近百，境外弟子30余人。是著名的京畿豫医，是享有盛誉的经方专家和医圣仲景《伤寒杂病论》文化学者，是著名的国际中和明医。

丛书总主审简介

王小闯，男，医学博士，主任医师，教授，硕士研究生导师，现任西安交通大学第二附属医院急诊科副主任。中国医师协会急诊分会委员，西安医学会重症医学分会主任委员，陕西省医学科学院前急救分会副主任委员，陕西省医学会急诊医学分会常委。从事急诊及危重症临床、教学、科研工作20余年，主要研究方向为中毒、心肺复苏、脓毒症及危重症救治。发表学术论文30余篇，其中第一或通讯作者发表SCI收录论文3篇，主持及参与省级科研课题5项，参与编写教材及专著3部。

屈小元，男，汉族，主任医师，现任陕西省中医医院急诊和重症医学科主任，研究生学历。2009年中国中医科学院中医临床博士阶段学习，第四批全国老中医药专家学术经验继承人，师承于全国著名中医内科专家、主任医师刘华为教授。现任陕西省医学会急诊分会委员，陕西省医学科学院前急救分会委员，西安市医学会重症医学分会常委。主持参加省厅级科研课题8项，撰写学术论文20余篇，参与编写教材1部。擅长急危重症的抢救与诊治，如心脏骤停、心衰、脓毒血症、呼吸衰竭、重症肺炎、脑卒中、休克等。传承刘华为教授治疗内伤杂病的“气化理论”，中西医结合治疗急慢性咳嗽、慢阻肺、温热性疾病、脾胃病、冠心病、中风、高血压等疾病。

进入 21 世纪以来，随着生活水平的日益提高，公众对自身健康有了更多的关注。当疾病或突发事件不期而遇的时候，人们首先想到的是求治于专业的医务工作者。但是许多突发急、危、重症或意外伤害事故大多发生在工作场所、家庭或户外，一般不能迅速得到医疗机构的正规救治。据相关医学调查显示，从紧急事件发生到最初的 10 分钟，往往是进行急救处置的黄金时间，如果在这段时间里能进行科学有效的救治，能够大大缩短抢救时间，提高患者的生存率。因此，学习并掌握现场自救互救的知识和技能，应该成为公众的必备素质。大众急救知识的广泛普及，是提高全民科学素质的重要内容，也是实施健康中国和安全中国战略的一个重要方面。

近年来，随着全社会的高度重视，急救科普得到了迅速发展。国家先后在省、市、县级医院举行了卫生应急救援演练，有效提高了医务工作者的急救技能。但是据有关机构的调查显示，遇到意外伤害的时候，90% 以上的群众急救首选 120，有超过 80% 的群众没有处置过家人意外伤病的救护过程。群众掌握的零星急救知识还没有真正转变成实际的急救技能，一个重要的原因是人们没有掌握系统的急救知识，尤其是缺乏必要的实际演练。编写一套系统权威的急救方面的丛书，成为当务之急。

为了普及大众急救知识，帮助群众掌握科学的自救技能，陕西省科协召集相关领域的专家学者编写了这套《大众急救知识手册》丛书。本套丛书共分为五册，分别介绍了内科常见急症、五官急症、外伤科、急性中毒、意外灾害等方面的相关知识和判断处理方法，这些内容都是日常生活中难以避免的，也是多发的突发公共事件，百姓大众很有必要了解并掌握。希望本套丛书的出版能让更多的群众认识突发事件的危害性，掌握必备的自救应急技能，提高突发公共事件应急处理能力，为全面建成小康社会、加快现代化建设提供一个稳定、安全的社会环境。

大众急救知识手册·意外灾害篇

内容简介

本书系统介绍了突发公共卫生事件和意外灾害时的应急和急救知识，包括如何正确应对各类交通事故、洪水、火灾、冰雹、暴雪、暴雨、雷电、寒潮、泥石流、龙卷风、地震、海啸、煤气、天然气、化学用品以及核辐射等相关问题。通过通俗的卡通图片的形式，从事件判断、应急要点、专家提示、延伸阅读等方面进行了详尽的阐述，使广大群众能很好地理解与熟练应对。本书的大部分问题来源于生活实际，应对方法简单而有效，读者可以从事件判断很快对所发生的问题形成正确的观点，同时可从应急要点处获取解决问题之道。为了突出重点，专门设计了专家提示栏目，以便对读者强化记忆要点，当然也给热爱生活知识的读者们提供了部分问题的延伸阅读栏目，可以使其获得更为详细的知识。故本书不仅适用于社会大众，对于临床医生也有一定的参考价值。

前言



近十多年来，在中国国内发生了多次具有全球影响的大型突发公共事件，比如 2003 年 3 月以后的“非典”事件、2008 年“5.12 的汶川大地震”、2010 年甘肃“8.7 的舟曲特大泥石流”、2011 年“7.23 的特别重大动车追尾”、2015 年 7.26 的荆州百货商场电梯伤人”事件等。所有这些重大突发事件表明，我们国家大众百姓的安全和健康意识还有待深度唤醒、广泛传播。

进入 21 世纪以来，尽管人们的生活水平日益提高，但是在急救知识普及方面还相当欠缺。众所周知，大众急救知识的掌握与操作是在发生突发事件后医务人员未到达之前的一种自救和救人的必要手段，掌握正确的救治方法能够有效降低突发事件中的死亡率。因此，急救知识的广泛普及是科技工作者的一项重要科普使命，也是国家实施安全中国和健康中国战略的一个重要方面。

突发事件是指对个人、集体或者国家将要或者已经造成威胁、伤害的事件，包括财产、生命等方面，对于没有医疗知识的百姓来讲，在突发公共事件发生后急救过程中要做到以下四点：首先，正确认识突发事件，就是要知道发生了什么事情；其次，正确判断事件的威胁性，该环节需要立即判断该事件需要请援助还是自己独立处理；再次，正确使用急救知识，在自己独立处理过程中千万不要慌张，用自己的知识给予伤员恰当的处理 最后，配合救援人员，该阶段就是告知救援人员刚才发生的事情及你已经做过的处理。以上四点是连贯的处理步骤，需要正确做出每一次抉择。

为了检验卫计系统应对突发公共事件的能力，最大限度地减少突发公共事件造成的人员伤亡，保障人民群众的身心健康，国家先后在多个省、市、县级医院举行了卫生应急救援演练，目的就是为了提高医务工作者的急救技能。但是，医务工作者能及时施救的患者只有一少部分，大多数突发事件发生在户外，一般不能迅速求救于医务工作者，因此，学习并掌握院前急救知识，重视现场急救自救技能的掌握确实能够大大提高患者的生存率。

为了普及大众急救知识，帮助群众掌握科学的自救技能，陕西省科协委托陕西继续教育大学召集相关领域的学者编写了一套《大众急救知识》丛书。该丛书是一本家庭必备的实用应急参考书，共分五册，图文并茂，便于学习操作。丛书主要介绍了现场急救的相关知识，同时讲解了常见突发事件的判断、处理方法，包括内科常见急症、五官急症、外伤科、急性中毒、意外灾害五个方面，这些内容都是日常生活中难以避免的，也是多发的突发公共事件，百姓大众很有必要了解并掌握，从而减少事故的发生。

我们殷切希望本丛书的出版能让更多的百姓群众认识突发事件的危害性，掌握自救应急技能，保证随时随地正确处理突发事件，提高突发公共事件应急处理能力，为安全中国和健康中国战略贡献一份微薄之力。

如是，幸之甚矣！

高少才

目录

CONTENTS

- 01. 突发公共事件与应急要点 01
- 02. 公共场所突发险情的应急处理 05
 - 03. 非法侵害事件的应急处理 09
 - 04. 信息骚扰事件的应急处理 14
 - 05. 恐怖袭击事件的应急处理 16
 - 06. 特殊伤害事件的应急处理 18
 - 07. 铁路交通事故的紧急处理 22
 - 08. 民用航空事故的紧急处理 24
- 09. 轻轨列车意外事故的紧急处理 26
 - 10. 交通事故的紧急处理 28
 - 11. 地铁事故的紧急处理 35
 - 12. 电梯故障的紧急处理 38
 - 13. 洪水时自救 40
 - 14. 火灾时自救 43
- 15. 滑坡和崩塌时自救 49
 - 16. 雪灾时自救 52
 - 17. 泥石流时自救 56
- 18. 沙尘暴的应急处理 60
- 19. 龙卷风的应急处理 61
- 20. 降温时的应急处理 67
 - 21. 地震时自救 70
 - 22. 海啸时自救 78
 - 23. 触电时急救 81
- 24. 踩踏伤害时的逃生与救护 84
- 25. 高温天气的应急处理 87
- 26. 大风的应急处理 92

- 27. 暴雨的应急处理 97
- 28. 如何避免雷电击伤 101
- 29. 雷电击伤后的现场救护 109
 - 30. 家庭灭火小常识 112
- 31. 家庭安全使用天然气常识 115
 - 32. 镉污染常识 117
- 33. 液化石油气泄漏时自救 120
- 34. 燃气泄漏后的应急处理 122
- 35. 化学品泄漏的应急处理 125
- 36. 空气污染对人体的伤害 129
 - 37. 应急生存技能 132
- 38. 宝宝的居家安全防范措施 136
 - 39. 汽车火灾逃生技巧 140
 - 40. 五大探伤方法概述 145

01

突发公共事件与应急要点

事件判断

突发公共事件就是突然发生造成或者可能造成重大人员伤亡、财产损失、生态环境破坏和严重社会危害，危及公共安全的紧急事件。

2006年1月国务院颁布的《国家突发公共事件总体应急预案》规定，根据突发公共事件的发生过程、性质和机理，突发公共事件主要分为以下四类：

●自然灾害类：主要包括水旱灾害、气象灾害、地震灾害、地质灾害、海洋灾害、生物灾害和森林草原火灾等。

●事故灾难类：主要包括工矿商贸企业事故、交通运输事故、公共设施和设备事故、核辐射事故、环境污染事





故和生态破坏事故等。

● **公共卫生事件类**：主要包括传染病疫情、群体性不明原因疾病、食品安全、职业危害、动物疫情，以及其他严重影响公众健康和生命安全的事件。

● **社会安全事件类**：主要包括恐怖袭击事件、民族宗教事件、经济安全事件、涉外事件、群体性事件，以及其他刑事案件等。

应急要点

1.110 报警电话

发现刑事、治安案（事）件以及危及公共与人身安全、扰乱公众正常工作、学习与生活秩序的案（事）件时，应及时拨打 110 报警电话报警。

● 发现斗殴、盗窃、抢劫、强奸、杀人等刑事、治安案件时，应立即报警。若情况紧急，无法及时报警，则应在制服犯罪嫌疑人或脱离险情后，迅速报警。

● 发现溺水、坠楼、自杀，老人、儿童或智障人员、精神病患者走失，公众遇到危难孤立无援，水、电、气、热等公共设施出现险情，均可拨打 110 报警。

- 110 免收通话费，固话、手机均可直接拨打。
- 报警时请讲清楚案发的时间、方位，您的姓名及联系方式等。如对案发地不熟悉，可提供现场附近具有明显标志的建筑物、大型场所、公交车站、单位名称等。

- 报警后，要保护现场，以便民警到场后提取物证、痕迹。
- 未成年人遇到刑事案件时，应首先保护好自身安全。

2.122 交通事故报警电话

发生交通事故，及时拨打 122 或 110 电话报警。

- 拨打 122 或 110 电话报警时，要准确报出事故发生的时间、地点及人员、车辆伤损情况。
- 在交警到来前，要保护好现场。
- 遇到肇事车逃逸时，要记下车牌号码、车型、颜色及特征，及时向当地公安机关举报。
- 交通事故造成人员伤亡时，应立即拨打 120 电话，不要随意移动伤员。
- 如因车辆变形，人员被困车内，应立即拨打 110 电话求助。因抢救伤员需要变动现场位置的，应当做好标记。

3.119 火灾报警电话

发现火灾后应立即拨打 119 报警电话。

- 报警时，要讲清楚失火处的地址或地理位置及周围明显标志。
- 报警时，应讲清起火部位面积大小、燃烧物质、有无人员被困等情况。同时，要派人到路口等候、引导消防车到达现场。





- 在消防车到达现场前，设法利用就便器材灭火，控制火势蔓延。

4.120 医疗急救求助电话

需要医疗急救服务时，可拨打 120 急救求助电话。120 电话免收通话费，固话或手机、均可直接拨打。

● 拨通电话后，应说清楚病人所在地址、年龄、性别和病情。如不知道确切地址，应说明大致方位，如在哪个大街、哪幢标志性建筑物附近等。

- 尽可能说明病人典型的病情，如胸痹、肚子疼、意识不清、吐血、呕吐不止、呼吸困难等。
- 尽可能说明病人患病或受伤的时间。如意外伤害，要说明伤害的性质，如触电、爆炸、塌方、溺水、火灾、中毒、交通事故等，报告受害人受伤的身体部位等有关情况。
- 尽可能说明你的特殊需要，并了解清楚救护车到达的大致时间，准备接车。

02

公共场所突发险情的应急处理

事件判断

在观看足球、篮球、排球等大型比赛时，若发生球迷骚乱，极易造成群死群伤的严重事件，产生不良的社会影响。

游乐设施发生的突然停机、机械断裂、高空坠落等故障都会造成游客恐慌、受困及其他危险事故。

人员稠密的公众场所，如灯会、公园、商场、体育场馆、影剧院、歌舞厅、网吧等，一旦发生混乱，后果不堪设想。

地下人防工程是为保障战时人员安全与物资掩蔽、人民防空指挥和医疗救护等修建的地下密闭、有很厚被覆层的防护建筑。人防工程内一旦发生火灾、高温、烟雾或毒气等险情，有害气体迅速充满地下空间。

