



# 现代员工防灾避险 应急与防范

本书编写组◎编著

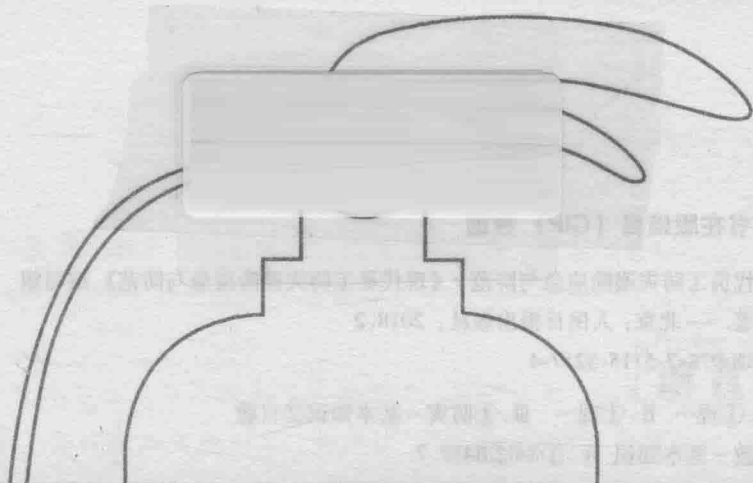
深度剖析事故成因，切实提供防范技巧，采取有效应对措施，从实操层面着手让隐患无所遁形！

**地震、海啸、台风、洪水、泥石流……概率虽小，损失重大。  
触电、火灾、踩踏、溺水、食物中毒……事故频发，防不胜防。**



防范不到位，应对不科学，危急时刻  
手忙脚乱、无所适从……致命！

人民日报出版社

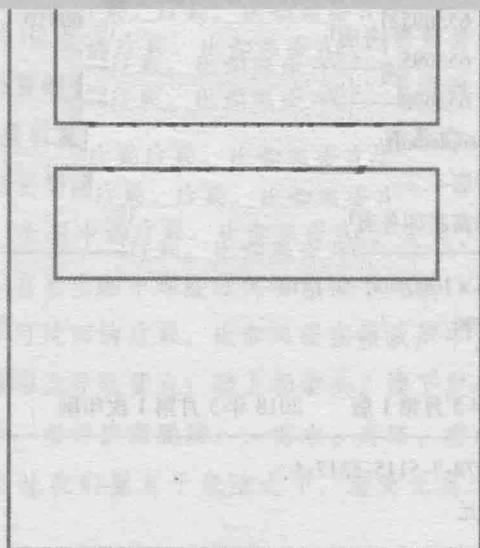
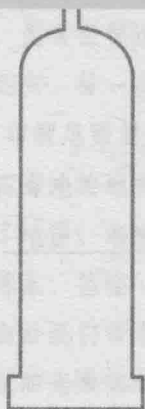


# 现代员工防灾避险 应急与防范

本书编写组◎编著

深度剖析事故成因，切实提供防范技巧，采取有效应对措施，从实操层面着手让隐患无所遁形！

**地震、海啸、台风、洪水、泥石流……概率虽小，损失重大。  
触电、火灾、踩踏、溺水、食物中毒……事故频发，防不胜防。**



人民日报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

现代员工防灾避险应急与防范 / 《现代员工防灾避险应急与防范》编写组  
编著. -- 北京: 人民日报出版社, 2018. 2

ISBN 978-7-5115-5217-4

I. ①现… II. ①现… III. ①防灾 - 基本知识②自救  
互救 - 基本知识 IV. ①X4②R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 002627 号

书 名: 现代员工防灾避险应急与防范

作 者: 《现代员工防灾避险应急与防范》编写组

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 刘天一

封面设计: 陈国风

出版发行: 人民日报出版社

地 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65369844

网 址: [www.peopledaily.com.cn](http://www.peopledaily.com.cn)

经 销 新华书店

印 刷 北京德富泰印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 178 千字

印 张: 13.5

印 次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-5217-4

定 价: 45.80 元

Preface

## 前言

常言说“天有不测之风云，人有旦夕之祸福”，天灾人祸常常与我们相伴随行，各种各样的自然灾害、人为祸患，无法预测的风云突变、飞来祸端，让我们的生活时常处于危险之中。我国一直以来就是世界上遭受自然灾害最严重的国家之一，灾害种类多，频度高，危害严重，伤亡巨大。比如地震，只需要短短的十几秒的时间，就可以将一座城市变成废墟，将无数的生灵毁灭殆尽。2008年5月12日，特大地震席卷了中国平均地势最低的四川盆地，转瞬之间，山川崩裂、破碎、滑落，城市陷落，无数的房屋瞬间垮塌，近7万个生灵瞬间凋落。地震的冲击波如放射线一般向四周扩散，受灾面积达到10万平方公里。每一次强烈地震都会为人类带来一次灭顶之灾，每一次强震都会有触目惊心的伤亡和数不清的血泪……2004年12月印度尼西亚地震引发海啸，眨眼间接近30万人死亡；而2010年1月发生在海地的地震则刹那间夺去22万多人生命……

除了地震、海啸，生活中的危险更是无处不在。火灾、车祸、抢劫、谋杀、落水、坠楼……甚至生活中那些任何看似微不足道、不值一提的小事，都会给我们带来不可挽回的后果。比如鸡蛋在微波炉中变炸弹；家中金鱼缸使阳光聚焦到窗帘上导致着火；楼上扔烟头，楼下发生火灾；广告牌倒下伤着路人，脚下一滑却摔断腿脚……喝水、走路、看电视、聊天这样的小事，都有可能让我们置身于危险之中，遭受无妄之灾，失去生命、健康和幸福！

生命如此珍贵，安全如此重要，如果没有防灾避险的意识，缺少防灾避险的能力，在这个危险重重的世界中生活，生命何以自保？安全何以保障？

防灾减灾、避险免祸，已经成为社会的共识，国家也于2009年5月12日设立了“防灾减灾日”，以唤醒全民的防灾避险意识，倡导全民学习防灾减灾常识，推动全民掌握防灾避险技巧和方法，做到“无灾无险时能提高警惕、注重预防；有灾有险时能从容处置、自救逃生”，从而最大限度地避开危险，躲避灾害，减少危险，降低损失。

对于员工来说，防灾避险、保障安全，更是职责所在、使命所在。防灾减灾，就要从我做起，从身边做起，从岗位做起。因为安全不仅仅是自己的需要，更是企业发展的需要、社会和谐的需要、国家安宁的需要。每一个员工都要有对自己负责、对企业负责、对社会负责的态度，居安思危，防灾避险，警惕各种灾害危险，了解各类灾祸特征，学会防灾避险知识，保证自己在工作中、生活中都有高度的防灾意识和避险能力，在保证自己安全的同时，也能救助他人，为全社会的防灾减灾献一份力。

居安当思危，有思则有备，有备则无患。平时多下功夫，险时少受损失。为使广大员工能够更加系统而全面地了解防灾避险知识，掌握防灾避险技能，我们编写了本书。本书全面、深入地讲解了各种灾害和危险的避险方法与防灾技巧，详细介绍了员工日常防灾避险的基本逃生和急救技巧。对防灾避险意识、自救逃生知识、现场急救基本技能、各种自然灾害、突发性紧急事故，以及员工岗位避险急救知识和技能作介绍。并针对地震、火山、飓风、洪水、雷电、冰雪，以及各种突发性的道路交通事故、触电事故、急性中毒、核化事故、恐怖袭击、火灾事故、野外遇险的现场急救方法和技能作了专门阐述。书中还配有相应的插图，以更好地帮助广大员工认知和理解防灾避险技巧。真心希望本书能对广大员工有所帮助。

当然，由于作者水平所限，书中难免会有一些错漏之处，敬望读者指正。

## 第一章 危险无处不在，提高警惕防范灾难

俗话说“人在家中坐，祸从天上落”，危险和灾祸总是无处不在，无时不有。提高防范意识，时刻保持警惕，无疑是保障安全的重要途径。

1. 天灾人祸，生活处处有危险 · 002
2. 增强防范意识，适当储备应急用品 · 005
3. 提高警惕，时刻做好防灾避险准备 · 006
4. 学习安全常识，认识安全标志 · 009
5. 关注灾害预警级别信号，了解防灾措施 · 018
6. 牢记重要电话，遇险及时求助 · 031
7. 加强应急演练，掌握逃生常识 · 035
8. 重视心理调适，面对灾祸要有正确的心态 · 037

## 第二章 防范自然灾害，遇灾避险及时逃生

防灾避险，天灾无疑是重中之重。地震、火山、洪水、飓风、暴雪、高温、雷击、海啸……这些自然灾害危害巨大又防不胜防，需要我们提高警惕，学会防范，及时避险，自救逃生。所以学会防灾避险方法，掌

握遇险逃生技巧，尤为重要。

1. 地震的紧急避险方法和自救处置措施 · 042
2. 海啸和火山喷发时的自救和逃生 · 049
3. 台风飓风龙卷风，多听预报提前防范 · 052
4. 洪水避险，更需防范滑坡和泥石流 · 056
5. 暴风雪成灾，防范雪崩、雪盲 · 060
6. 沙尘暴和雾霾天，做好防护最重要 · 063
7. 干旱、高温、寒潮，解旱情防中暑防冻伤 · 067
8. 大雾、冰雹和雷暴天，及早做好预防 · 070

### 第三章 重视消防安全，掌握火场逃生方法和技巧

除了自然灾害，火灾事故是对安全最大的威胁之一。俗话说“水火无情”，火灾事故极易造成人员伤亡和财产损失，因而必须重视做好消防安全防范工作，并掌握火场逃生技巧，关键时刻逃生自救，保全生命。

1. 火灾无情，事故发生一切成空 · 076
2. 重视防火防灾，合理安放灭火器 · 078
3. 发现火情迅速报警，及时扑救 · 080
4. 火灾扩大，及时安全疏散 · 083
5. 在家中被火围困时的逃生方法 · 085
6. 公共场所发生火灾时的逃生方法 · 088
7. 工厂、森林、隧道火灾的逃生方法 · 092
8. 火灾现场伤员的处置原则和技巧 · 094

## 第四章 守住岗位安全，及时消除隐患

安全工作涵盖生产、生活和工作的每一个领域、每一个环节、每一个时刻。岗位安全更是员工防灾避险、保障安全的重中之重。每一个员工都必须严格做到遵章守纪、规范操作、及时消除岗位安全隐患、全面防范安全事故发生，以确保岗位安全，避开危险。

1. 杜绝违章，防范违章事故发生 · 098
2. 办公或出差，也要安全第一 · 100
3. 辨识工作中的重大危险源，消除重大危险隐患 · 102
4. 及时消除人的不安全行为 · 105
5. 全面清除物的不安全状态 · 108
6. 掌握事故预防方法，预防作业事故发生 · 110

## 第五章 保障日常安全，防灾避险 24 小时无死角

安全工作无小事，安全防护无空档。防灾避险从来就没有可以松懈的时候，必须 360° 无死角、24 小时不间断才行。不管上班还是下班，不管八小时之内还是八小时之外，不管工作还是生活，都要提高警惕，时时防范，才能把危险和灾祸挡在安全线以外。

1. 做好家庭消防工作，防范家庭火灾 · 120
2. 警惕家庭财产安全，小心防盗 · 124
3. 关注食品卫生，防范食物中毒 · 126
4. 警惕燃气中毒，掌握自救方法 · 127
5. 重视用电安全，学会触电救援 · 129
6. 做好老人、儿童的日常安全防护，减少意外伤害 · 133

7. 备好家庭急救包，危急时刻保护自己救助家人 · 135
8. 防抢防骗防车祸，保证外出安全 · 136
9. 野外安全防护，做好预防学会求助 · 142
10. 溺水救援，先要做好自我防护 · 146
11. 重视环境污染，采取措施减少危害 · 149
12. 警惕致命传染病，尽早做好预防 · 152

## 第六章 遭遇突发事故，及时自救互救提高生存概率

突发事故，恰如飞来横祸，避险关键在于如何自救互救，及时逃生，赢得生存机会，最大限度地减少伤害。因而平常要多掌握一些突发事故的紧急处置和自救措施，以保危急时刻平安渡险。

1. 发生交通事故，紧急自救和互救 · 158
2. 突发爆炸事故，防范受伤和中毒 · 160
3. 突发危险化学品泄漏事故，做好防护等待救援 · 161
4. 突发恐怖袭击，保持冷静机智逃生 · 163
5. 突发水上安全事故，掌握方法科学求生 · 165
6. 飞机、火车事故的自救和互救 · 169
7. 突发紧急核事故，听从指挥科学防灾 · 171
8. 学习防身技巧，被抢劫绑架或伤害时的紧急自救 · 173
9. 紧急救援人员的自我防护与注意事项 · 177

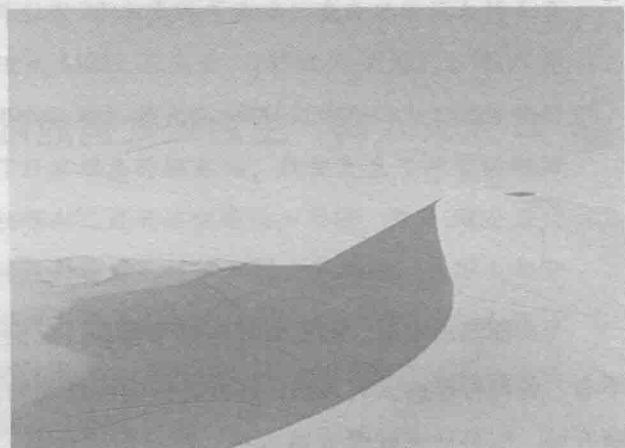
## 第七章 现场应急处置，力争把危险和损失降到最小

灾祸已经发生，危险似乎已经无法避免。然而只要学会正确的应急处置方法，即便身处灾祸现场，也可以最大限度地减轻灾害危险和损害，

把灾祸损失减到最小。

1. 井下事故应急处置 · 184
2. 中毒窒息事故的自救和互救 · 189
3. 机械伤害事故的现场处置 · 191
4. 物体打击事故的现场处置 · 192
5. 起重伤害事故的预防和现场处置 · 193
6. 高处坠落事故的紧急处置 · 195
7. 燃气泄漏的紧急处置 · 196

## 安全格言警句



## 第一章

### 危险无处不在，提高警惕防范灾难

俗话说“人在家中坐，祸从天上落”，危险和灾祸总是无处不在，无时不有。提高防范意识，时刻保持警惕，无疑是保障安全的重要途径。

## 1. 天灾人祸，生活处处有危险

人人都渴求安全，但安全其实很不容易，反倒是危险无处不在，无时不有。各种各样的天灾人祸，各种各样的险情伤害，从人类诞生在这个星球开始，似乎从来就没有减少过。既有山崩地裂、防不胜防的自然灾难，也有战争、污染等五花八门的人为伤害，更有层出不穷、稀奇古怪的各种疾病，人类几乎时时刻刻都处于危险之中。

火山、飓风、地震、大洪水、泥石流、雪灾、冰灾、瘟疫、火灾、污染、车祸、疾病……任何一种，都足以给人类带来重大破坏和致命伤害。就拿地震来说，从古至今，它就是最可怕的天灾之一，而且一直不断。仅在21世纪的这几年中，就已经发生过包括智利、印度尼西亚、新西兰，我国汶川、玉树及日本宫城等一系列强烈地震，给人类造成了重大的灾难和损失。

2008年发生的汶川大地震，8.0级的强震，重创约50万平方公里的中国大地，受灾人数超过5000万人。灾害致69227人遇难，17923人失踪，374643人受伤。造成直接经济损失8452.15亿元人民币。这是新中国成立以来破坏性最强、波及范围最大的一次地震。

在国外，地震同样是破坏力最大、致伤亡人数最多的灾害之一。2010年1月海地发生7.3级地震，19.6万人受伤，遇难人数

更是达到了22万多人。2011年3月日本东北部宫城县附近海域发生9.0级强震，并引发20米高的大海啸，造成日本巨大的人员和财产损失。确认造成11232人死亡、16361人失踪，2775人受伤。几十万人无家可归，经济损失在5000亿美元以上。最可怕的是，强烈地震损坏了日本福岛的核电站，致使发生了严重的核泄漏事故，附近海域核辐射已经超过预警的一万倍，方圆30公里内的人员全部疏散，核放射物质已经扩散到世界各地，我国大部分地区都能检测到核放射物质。事故影响已经和1986年的切尔诺贝利核泄漏事故一样达到了最严重的七级，其对以后的影响甚至还会远远超过切尔诺贝利事故。

除了重大自然灾害和人为灾害带来的巨大危险，日常生活中还有更多各种各样、层出不穷的大灾小难，防不胜防，随时都会给我们带来意外伤害。如火灾事故、煤矿事故、航空事故、交通事故、工伤事故、抢劫盗窃事故、打架斗殴事故以及中毒、触电、溺水、摔倒……甚至一些想都想不到的突发性事故，都会带来意外伤害。

美国《纽约每日新闻》2013年8月1日曾报道，美国一名叫詹妮弗的女子在自家阳台上与男友首次约会时，阳台护栏突然坍塌，导致她从17层坠楼，当场身亡。她的男友吓得目瞪口呆，随即乘电梯下楼，看到地面上女友血肉模糊的尸体，情绪瞬间失控。

同样在2013年，巴西东南部米纳斯吉拉斯州卡拉廷加镇，一名45岁的男子若昂·马里亚·德苏扎在熟睡中被一头从天而降的牛砸穿房顶后击中身子，送至医院后不治身亡。

2010年6月，美国田纳西州诺克斯维尔市30岁男子理查德·巴特勒和25岁女友贝莎妮·洛特到北卡罗来纳山区远足，他

计划给女友一个惊喜，那就是等他们爬到山顶后，他将掏出一枚戒指向贝莎妮正式求婚。可是理查德做梦也没想到的是，他的浪漫求婚计划竟会变成一场悲剧。当他们到达山顶时，天空突然暴雨倾盆、雷电大作，最后一道闪电竟不偏不倚击中他俩，贝莎妮甚至还没来得及听到他开口求婚，就被闪电“闪电般”地夺走了性命。而理查德也遭遇了三级烧伤，悲痛欲绝的他怎样都无法接受女友在他即将求婚时被闪电夺去生命。

这样的意外事故，谁能预想得到呢？但这些偏偏就发生了，而且导致不可挽回的灾祸。

还有生活中一些看似微小的、不经意的事，一些司空见惯、习以为常的事，一些根本不被人注意的细节，同样危险重重。比如鸡蛋在微波炉中变炸弹；家庭中的金鱼缸使阳光聚焦到窗帘上导致着火；楼上扔烟头让楼下发生火灾；广告牌倒下伤着路人，甚至楼上人跳楼自杀却砸死楼下走路人的事例也不在少数……即便如喝水这样的小事，也一样可能会致人死亡。这可不是危言耸听，而是真有其事。2007年美国加利福尼亚州一名女子参加喝水比赛后就因为“水中毒”而死亡。人大量饮水而未适当补充盐分时，血液渗透压降低，水渗入细胞致使细胞水肿，就会导致“水中毒”。一旦脑细胞水肿，颅内压力升高，会出现头痛、恶心或心跳异常等症状，严重者会昏迷、抽搐甚至死亡。

其实，危险和灾祸岂止这些？吃饭、睡觉、走路、说话、聊天、坐车、逛街、洗澡、看电视，甚至剪指甲……这些再平常不过的生活习惯和生活小事，其中都可能会有致命的危险。吃饭噎着、走路摔着、喝水撑着、聊天气着，坐车出车祸、逛街被人打、洗澡被烫伤、看电视情绪激动直接心梗离世……这样的事情每天都在不断地发生，绝不是什么稀罕事，更不是什么不可能的事。《扬子晚报》就报道过一起老人吃荔枝被噎死的

悲剧。南京一位孝顺儿子为了孝敬老爸，就买了几斤荔枝送去，想不到竟将老爷子给噎死了。

危险无处不在，无时不有。如果没有对危险的深刻认识，时时刻刻都有一种危险意识，就不会有高度防范意识，那就必然会让危险出来作祟，危害我们的安全。



## 2. 增强防范意识，适当储备应急用品

危险无处不在，无时不有。想要安全，就务必要增强防范意识，避开灾祸，才能拥抱安全。这就需要我们保持高度的防灾避险意识，时刻做好避险准备。对于普通员工及家庭来说，平时准备好灾难应急物资和物品，以备紧急时刻使用，对于防灾避险意义重大。

这些应急物品包括：应急食品、应急卫生用品、自救工具、求救工具、其他物品等几类应急物资。应急食品包括高能量，高营养的可以保存4年的军用食品。如单兵自热食品、军用能量棒、压缩食品（如压缩干粮）、军用罐头、军用巧克力、可以保存三年的小分子救生水，能有效地为机体利用，延缓人体对水的需求。普通食物也可以，基本要求是可以补充能量，但普通食物需要注意保质期，记得随时更新替换。这些食品可以保证在灾害发生时，不至于挨饿，并且可以保持体能。

自救工具包括逃生、救援的工具。如火灾发生初期，火势并不大的时候我们可以使用环保型轻水灭火器、防火毯等产品快速灭火。防烟逃生面罩也可以帮助我们逃出火区。其他灾害发生时，保温毯可以使我们保持体



温，抵御寒冷，关键时刻也可以当作雨衣使用。承重达几百公斤的发光蓄光逃生绳、防磨手套、可刨可挖的救生锹，都能帮助我们快速逃出危险场所。打火机及防风防水的火柴、蜡烛，关键时刻能给我们光亮和热量，也能给我们信心。

求救工具，是指发出光和声音的应急物资，包括声音可以传出大约几百米远的3000赫兹口哨、含有报警及收音机功能的手电筒，都可以发出光亮或声音等求救信息。

应急物品还包括个人信息卡、急救手册等。个人安全信息卡上应当记录自己的家庭地址电话，就医时需要注意的事项及血型、过敏信息等，将给抢救伤员赢得宝贵时间。

此外，如果家中有特殊需要的话，还应额外准备一些物品，如为婴幼儿准备足够三天使用的奶粉、奶瓶、奶嘴、尿布及婴儿车、毯子等；为老人准备一副备用眼镜和足够的药品；若有行动不便者，要带上拐杖、轮椅等辅助工具，并为他准备哨子或其他求救时可以使用的东西。



### 3. 提高警惕，时刻做好防灾避险准备

灾难无情，只有提高防灾避险意识，提高警惕，保持高度警觉，时刻做好防灾避险准备，才能保证员工的工作和生活安全。

但是，就目前来看，广大员工防灾避险意识仍然比较薄弱。普通公民都缺乏防灾避险意识和逃生自救能力，即使是企业员工，也有很多员工只注重了工作上的安全，却没有在意生活中的安全防范。一些企业也麻痹大

意，只注重生产，不注意安全，经营场所与居住场所混在一起，导致了更多灾难的发生。如2017年11月18日发生在北京大兴区新建二村的火灾就是典型例子。

2017年11月18日晚18时15分，北京市119指挥中心接到报警，大兴区新建二村新康东路8号发生火灾。经全力施救，共营救搜救出被困人员73人，其中19人遇难，8人受伤。受伤人员被迅速送往医院进行救治。起火的直接原因是地下冷库电气失火。但深层次的原因还是大家安全意识差、防灾避险警觉性低，没有把这种经营场所与居住、仓储场所不分开的安全情况重视起来，最终导致了灾难降临，伤亡惨重。

在我们身边，各类灾害风险时刻存在，不把安全的弦绷紧，不时时刻刻把防灾避险的念头放在心里，就会受到伤害，各种各样的灾祸事故就会不请自来。特别是像火灾、车祸这样的常见事故，更是伤人无数。

以火灾为例。根据公安部消防局官方微信公众号消息，2016年，全国共接报火灾31.2万起，1582人遇难，1065人受伤，直接财产损失37.2亿元，其中，较大火灾64起。

统计表明，住宅火灾伤亡最多，厂房、仓储等场所损失较大。从人员伤亡分布看，住宅火灾亡1269人、伤713人，分别占火灾总量的80.2%和67%；人员密集场所火灾亡107人、伤134人，分别占6.8%和12.5%；厂房火灾亡41人、伤55人，分别占2.6%和5.2%；交通工具火灾亡17人、伤30人，分别占1.1%和2.8%；仓储场所火灾亡12人、伤22人，分别占0.8%和2.1%。

从损失分布看，住宅火灾直接财产损失7.5亿元，占损失总