

黑龙江省人民政府应急管理办公室 编

公众防灾 应急手册

GONGZHONG FANGZAI YINGJI SHOUCHE



黑龙江人民出版社

黑龙江省人民政府应急管理办公室 编

公众防灾 应急手册

GONGZHONG FANGZAI YINGJI SHOUCHE



黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

公众防灾应急手册 / 黑龙江省人民政府应急管理办公室编. — 哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 2008.10
ISBN 978-7-207-07997-8

I. 公… II. 黑… III. 灾害防治—手册 IV. X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 164011 号

责任编辑 江红明 信观仁 文越
 晔明茂 昌房军
整体设计 张骏
插图 李颖 何姍 伊文举 张春晓

公众防灾应急手册

GONGZHONG FANGZAI YINGJI SHOUCHE

黑龙江省人民政府应急管理办公室 编

出版发行 黑龙江人民出版社
通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼(150008)
网 址 www.longpress.com
电子邮箱 hljrmcbs@yeah.net
印 刷 黑龙江省人民政府文印中心
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 2.5
字 数 60 千字
版 次 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 5 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-207-07997-8/X·17
定 价 10.00 元

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

本社常年法律顾问:北京市大成律师事务所哈尔滨分所律师赵学利、赵景波

用知识守护生命

执政当以民生为本。关爱民生,首先要关注人民群众的生命财产安全。日益突出的灾害和事故,不仅对人民生命财产安全和经济发展造成重大损失,而且直接危害国家和社会稳定。积极妥善地做好防灾应急工作,是责任政府坚持执政为民,落实科学发展观的基本职责和重要体现。

备之于未患,则患至而无失。社会公众作为防灾应急的主体,具备和掌握应对不同灾害事故的安全知识和自救、救人的技能,是确保自身安全的基本条件,同时也使自己成为救护他人的重要力量。

省政府组织有关部门和专家,编写了这本《公众防灾应急手册》,旨在向社会公众宣传普及生产、生活中的安全常识和技能。我真诚地希望广大公众通过这本手册,更多地了解和掌握防灾安全知识,掌握自救和互救的技能,提高应对安全事件的能力。一旦遇到涉及安全的事故事件,能够沉着应对,冷静处理,最大限度地保护自己,最大限度地救护他人,最大限度地减少灾害所造成的损失。

祝全省人民平安、健康、幸福!

黑龙江省人民政府 省长

栗战书

编委会

主任:栗战书
副主任:杜家毫 衣俊卿 郭晓华
编委:张效廉 赵 铭 张贵海 张晶川 李海涛 夏立华
王兆力 李显刚 王爱文 曲志深 张雨浦 张宪军
肖建春 宋希斌 赵勤义 张明信

编写单位

中共黑龙江省委宣传部
黑龙江省公安厅
黑龙江省公安厅消防局
黑龙江省交警总队
黑龙江省国土资源厅
黑龙江省建设厅
黑龙江省农业委员会
黑龙江省畜牧兽医局
黑龙江省水利厅
黑龙江省林业厅
黑龙江省卫生厅
黑龙江省环境保护厅
黑龙江省农垦总局
黑龙江省安全生产监督管理局
黑龙江省人民防空办公室
黑龙江省森林工业总局
黑龙江省气象局
黑龙江省地震局
哈尔滨铁路局
黑龙江省电力公司

目录

CONTENTS

第一部分 应急常识

常用安全标志·····	2
警报系统·····	3
预警信号·····	4
预警级别标示·····	5
遇险求救信号·····	6
遇险疏散·····	7
遇险求救电话·····	8

第二部分 避险与自救

自然灾害

暴雪·····	10
高温·····	11
大风和龙卷风·····	12
暴雨·····	13

目录

CONTENTS

冰雹·····	14
雷电·····	15
洪水·····	16
地震·····	17
泥石流·····	18
滑坡和崩塌·····	19
森林火灾·····	20

事故灾难

道路交通事故·····	21
铁路交通事故·····	22
水上交通事故·····	23
航空事故·····	24
居民住宅火灾·····	25
高楼失火·····	26
交通工具失火·····	27
加油站火灾·····	28
人防工程火灾·····	29
燃气事故·····	30
烟花爆竹燃放事故·····	31
地窖、深井中毒(窒息)·····	32
电器事故·····	33

目录

CONTENTS

饮用水污染事故·····	34
化学放射污染事故·····	35
游乐设施事故·····	36

公共卫生事件

食物中毒·····	37
农药中毒·····	38
鼠疫·····	39
霍乱·····	40
流行性出血热·····	41
狂犬病·····	42
非典型肺炎(SARS)·····	43
手足口病·····	44
高致病性禽流感·····	45
口蹄疫·····	46
炭疽·····	47

社会安全事件

街头抢夺、抢劫·····	48
入室盗窃抢劫与楼道内抢劫·····	49
遭遇绑架·····	50
遭遇恐怖袭击·····	51
常规武器空袭·····	52

目录

CONTENTS

第三部分 急救常识

家庭常用急救备品·····	54
废墟自救·····	55
心肺复苏法·····	56
包扎法·····	59
外伤止血法·····	60

第四部分 意外伤害救治

触电·····	62
猝死·····	63
溺水·····	64
骨折·····	65
呼吸道异物阻塞·····	66
胸腹外伤·····	67
烫伤与烧伤·····	68
冻伤·····	69
中暑·····	70
蛇咬伤·····	71
眼灼伤·····	72

第一部分

应急常识



常用安全标志





























				
禁止靠近	禁止攀登	禁止跨越	禁止触摸	禁止启动
				
禁止用水灭火	禁止放易燃物	禁带火种	禁止烟火	禁止饮用
				
当心坑洞	当心感染	当心泄漏	当心触电	当心塌方
				
当心落物	当心伤手	当心腐蚀	当心爆炸	当心电缆

警报系统

警报系统是指发生或可能发生突发事件时,通过广播、电视、报刊、通信、信息网络、警报器、宣传车或组织人员逐户通知等方式报警的机制。



预警信号

台风预警信号				
暴雨预警信号				
暴雪预警信号				
寒潮预警信号				
大风预警信号				
沙尘暴预警信号				
高温预警信号				
干旱预警信号				
雷电预警信号				

冰雹预警信号



霜冻预警信号



大雾预警信号



霾预警信号



道路结冰预警信号



预警级别标示

【蓝色标示】 表示将要发生一般(Ⅳ级)以上突发安全事件,事件即将临近或事件已经发生并可能会扩大。

【黄色标示】 表示将要发生较大(Ⅲ级)以上突发安全事件,事件临近或事态有扩大的趋势。

【橙色标示】 表示将要发生重大(Ⅱ级)以上突发安全事件,事件即将发生或事态正在扩大。

【红色标示】 表示将要发生特别重大(Ⅰ级)以上突发安全事件,事件随时发生或事态正在蔓延。

遇险求救信号

火光信号

● 点燃三堆火，将火堆摆成三角形，每堆之间间隔大致相等，尽量选择开阔地带点火。



浓烟信号

● 在火堆中添加绿草、树叶、潮湿的树枝等，以便产生浓烟。



旗语信号

● 将一面旗子或一块色彩鲜艳的布料系在木棒上，做“8”字形运动。

反光信号

● 利用镜子、罐头盒盖、玻璃、金属片等具有反射光线功能的物体，利用阳光持续进行光的反射，以便引起人们关注。

遇险疏散



- 了解所在位置的安全疏散线路和紧急避难场所。
- 了解居住房间至所住楼层安全出口的快速撤离线路图。
- 专人负责弱势群体(老人、儿童或伤病人)遇险快速撤离。



遇险求救电话

- 110 刑事、治安案件,群体性事件,自然灾害等报警电话
- 119 火灾事故报警电话
- 122 交通事故报警电话
- 120 医疗急救中心电话
- 12319 城管指挥中心电话
- 12395 水上搜救电话
- 95598 电力客服中心电话
- 12119 森林火灾报警电话

110 报警电话



12395 水上搜救电话



12119 森林火灾报警电话



119 火灾事故报警电话



第二部分

避险与自救



自然灾害

暴雪

- 暴雪对房屋、道路和人员造成灾害时,及时报警。
- 减少不必要的出行,尤其是驾车出行。
- 特别注意老人、儿童保暖防冻。
- 及时清扫路面、建筑物和温室、大棚等搭建物的积雪。
- 农牧区居民要在降雪季节储存必要的生活、生产自救用品,如食物、饲料、燃料、药品、自备电源并保持通讯畅通。



高温

- 高温条件下的作业人员,应采取防护措施或停止作业。
- 不宜用冷水冲凉,以防寒气侵入肌肤而患病。
- 老人、体弱者或高血压、心肺疾病患者应减少活动,如产生胸闷、气短等症状时应及时就医。
- 为防中暑,多饮水(白开水、绿豆汤、茶水或适当的淡盐水)。
- 常备防暑降温药品(如清凉油、藿香正气水、人丹等)。



大风和龙卷风

● 野外遇上龙卷风时，应在与龙卷风前进方向相反或垂直的低洼区躲避。

● 发生大风或龙卷风灾害时，要停止高空、水上等户外作业；停止露天集体活动并疏散人员。

● 发生大风或龙卷风灾害时，人员要尽量远离施工工地，不要在高大建筑物、广告牌或大树下停留或停放车辆，以免被吹落物体砸伤人员或砸坏车体。



暴雨

● 发生暴雨灾害时，要暂停在空旷地带的户外作业。

● 在山区遇到暴雨时，如发现上游来水突然浑浊，水位上涨较快时，须特别注意防范山洪。

● 暴雨造成积水漫入室内时，应立即切断电源，防止电伤人。

● 在街道积水中行走，要尽量贴近建筑物，防止跌入地坑、窞井。



冰 雹

- 冰雹灾害发生时,室外人员应立即到安全地方暂避。
- 躲避冰雹不要进入孤立的棚屋、岗亭或大树底下,防止雷击。
- 野外遇到冰雹灾害时,应选择竹篮、柳条筐、安全帽等防雹用具,保护自己。



雷 电

- 遇有雷雨天气,应立即停止户外游泳、划船、钓鱼、登山等活动。
- 拿掉身上的金属物件。
- 不要在大树下避雨。
- 多人共处室外,相互之间不要挤靠。
- 不要用太阳能热水器洗澡。
- 在户外不要使用手机。



洪水

- 山区连降大雨,要尽量避免过河,防止被洪水冲走。
- 遇到洪水灾害,要设法发出求救信号。
- 可利用船只、木板、木床等浮力大的物体漂移物转移。
- 不要冒险涉水,要在安全地带等待救援。
- 尽量向屋顶、大树、高坡等处转移。
- 转移时先人后财物,先老幼病残后其他人员。



地震

- 遇到地震时,迅速头顶保护物跑到室外开阔地避险,离建筑物越远越好。
- 来不及跑出房屋时,可选择厨房、浴室、厕所、楼梯间等开间小而不宜塌落的空间避险。



- 在公共场所,要就地选择遮挡物(排椅、柜架、课桌、讲台下边)躲避。
- 在工作间避震,要迅速关掉电源,并就近选择机器、设备、办公家具或事先建立的安全岛避险。
- 身处野外时,应尽量避开山脚、陡岸,以防滚石和滑坡;如遇山崩,要向远离滚石前进方向的两侧方向跑。



- 驾车行驶时,迅速躲开立交桥、陡崖、电线杆等,选择空旷处停车。

泥石流

● 发现河(沟)床中正常流水突然断流或洪水突然增大并夹有较多的柴草、树木,深谷、沟内传来类似火车、闷雷似的轰鸣声,并伴有轻微震感,可确认上游已形成泥石流。此时应迅速离开危险地段。

● 不要停留在低洼地带,也不要沿沟向下或向上跑,要向两侧山坡或高地上跑。

● 逃生时抛弃一切影响奔跑速度的物品。

● 暴雨渐小或刚停时,不应马上返回危险区。



滑坡和崩塌

● 快速向两侧逃离,向滑坡体上方或下方跑都是危险的。

● 无法逃离时,找一块坡度较缓的开阔地停留,但一定不要和房屋、围墙、电线杆等靠得太近。

● 雨季时不要在有危险的山岩附近停留。

● 不能在凹形陡坡、有危险的山岩等易崩塌的地方避雨、休息和穿行。



森林火灾

- 立即报警,说清起火地点、火势情况。
- 身处火场,迅速朝火已经烧过、杂草稀疏的平坦地带躲避。
- 穿越火线时用衣物蒙住头部,轻浅呼吸,逆风逃跑。
- 无路可逃时,用浸湿衣物掩盖外露皮肤,形成皮肤外保护层,以降低体温,防止烟火炙烤。
- 迎着来火方向,找一块平坦草地,可先行自己燃出一块空地躲避,防止大面积过火时受伤。



事故灾难

道路交通事故

- 道路交通遇险时迅速报警(122、120),请求救助。
- 若撞车后起火燃烧,应迅速撤离。
- 如遇翻车,应迅速趴下,紧紧抓住可以稳定身体的固定物。
- 机动车在高速公路发生事故,应打开危险报警闪光灯,并在车后 150 米以外设置警示标志,车上人员迅速转移到右侧路边或者应急车道内,不得在高速公路路面逗留。



铁路交通事故

● 列车运行异常或紧急刹车时,应迅速离开车门或车窗,抵靠在牢固物体上。

● 火车发生剧烈抖动、有脱轨或颠覆可能时,要立即就近抓住可稳定身体的物品(茶几、座椅、卧铺铁栏杆、厕所扶手等),要照顾好老人、小孩、病人、孕妇等,注意保护好头部等关键部位。如火车脱轨或颠覆,要用随身携带的硬物砸破车窗玻璃逃生。

● 车厢发生火灾,要用湿毛巾等捂住口鼻,在列车工作人员的指挥下,有序撤离。

● 不要把红色、黄色、绿色的衣物伸出窗外,避免与铁路信号混淆,使司机发生误会而造成事故。



水上交通事故

● 遇有水上交通事故时,要听从船上安保人员指挥,不要慌乱,不要拥到船的一侧,避免船舶倾覆。

● 利用通讯设备发出遇险求救信息。

● 如果发生火灾,用湿毛巾等捂住口鼻,向起火的上风位置逃避;需要跳水逃生时,从上风一侧下水。

● 应穿好救生衣或套上救生圈,尽可能向水面抛投漂浮物(空木箱、木板、大块泡沫塑料等),以利跳水逃生。

● 不要从 5 米以上高度直接跳进水中,尽可能利用绳梯、绳索、消防皮龙等滑入水中。进入水中后,尽快游离遇难船只。

● 如果船只正在下沉,不要从倾到的一侧下水。



航空事故

- 乘坐飞机,不要携带禁止携带的危险品,主动接受机场安全检查。
- 登机后,要熟悉机上安全出口,认真听看乘务人员讲解航空安全知识。
- 在机舱内必须关闭手机、对讲机、遥控玩具等主动发射电子信号的便携式电子设备的电源。
- 机舱内突发险情,要在机乘人员的指挥下,采取避险自救措施,不要惊慌失措。
- 乘坐飞机要文明礼貌,注意自己的言行不要危害航空安全。



居民住宅火灾

- 炒菜时油锅起火,应立即扣上锅盖,火自然熄灭;或者把切好的蔬菜沿锅边倒进锅里;不要用水浇。
- 家用电器起火,应先断电源,再去施救。
- 液化气罐失火,应先关闭阀门,再用浸水的被褥衣物捂压。
- 人身上着火,应立即脱掉衣服、鞋帽,踩灭或将其浸入水中;如果来不及,可就地打滚。



高楼失火

● 用沾湿的大衣棉被裹住身体,迅速下楼,逃离火场。

● 离开房间时,应随手把门关上,以阻止烟、火蔓延。

● 尽量利用大楼内外的阳台、外挂楼梯、缓降器、房顶等逃生。还可利用绳索、窗帘、被单等,顺滑至安全楼层或楼底。不要盲目跳楼。

● 确实无路可逃时,可躲在一个未起火房间,关紧门窗,用湿毛巾堵塞门缝,向门上淋水,如有烟进入房间,可开启外窗排烟。同时,尽快与外界联系,求得救援。

● 等待救援时,应选择窗口、阳台、楼梯口、挨近墙壁等易被救援人员发现的地方。

● 高楼失火逃生时不要使用电梯。



交通工具失火



- 保持镇定,听从乘务人员指挥,保持交通工具的平衡。
- 立即报警,请求救援。
- 利用交通工具内配置的灭火工具,及时扑救。



加油站火灾

- 不在加油站区域吸烟、打手机。
- 驾车进入加油站指定位置后应熄火。
- 车辆出现故障要推出加油站，不能在原地修车。
- 发生火灾要迅速驾车离开，如车道拥挤或火势太猛，应弃车

逃生。



人防工程火灾



- 进入人防工程时，要注意安全指示标志，清楚逃生路线。
- 发生火灾时，用衣物、手帕等捂住口鼻，低姿快速有序沿地面或侧墙有安全指示标志的方向逃离。



- 若被火灾困在人防工程内，应通过不断敲击水管或打电话等方式求救。

燃气事故

- 立即关闭阀门,打开门窗通风,动作要快要轻,避免金属猛烈摩擦产生火花,引发爆炸。
- 室内充满燃气时,应打开门窗自然通风,不要开关家用电器,不要使用风扇和排油烟机,不要拨打电话,避免产生火花,引发爆炸。
- 长时间外出,应关闭进户阀门。
- 不要随意倾倒液化气罐中的残渣,以免引起火灾。



烟花爆竹燃放事故

- 严禁在重点防火区(文物保护单位、车站、码头、飞机场、易燃易爆物品生产储存单位、输变电设施安全保护区、医院、幼儿园、中小学校、敬老院、山林、草原等)和县级以上地方人民政府规定的禁止地点燃放烟花爆竹。
- 燃放烟花爆竹应选择空旷、平坦、无障碍物的场地。
- 烟花的燃放不可倒置,不许人对人、对物燃放。如发生瞎火哑炮现象,一般等 15 分钟后再处理。
- 小孩燃放爆竹必须在成人的指导下进行。
- 发生受伤事故,速将伤者送医院救治。



地窖、深井中毒(窒息)

● 进入地窖或深井时,应用点燃的蜡烛或油灯,垂吊至窖(井)深处,若点燃的蜡烛或油灯熄灭,表明地窖、深井缺氧,存在乏氧或窒息性气体中毒的可能,须进行通风后方可入内。

● 若身处窖(井)中出现头晕头疼、心慌气短、恶心呕吐等症状,应迅速离开。

● 发生乏氧或窒息性气体中毒,要立即打开窖口、井口,强行向内送风;救援人员不可盲目下窖(井),下窖(井)救人要戴防毒面具或氧气袋。

● 人员救出后,要松解衣带,取出口、鼻中异物,立即送医院抢救。

● 对呼吸已停者,要做人工呼吸、心脏按压,有条件可吸氧。

● 发现坠窖(井)掉洞情况,自己若无力安全救助,要报警(119),请求援助。



电器事故

● 家用电器设备着火,要立即切断电源,然后进行扑救。

● 扑灭电器火灾时,在未切断电源的情况下,严禁直接使用泡沫灭火器、清水进行灭火。

● 因电器事故造成停电,要及时与物业管理人员和电业部门联系。

● 如发现电线老化,无论是室内还是室外,都应请专业电工处理。



饮用水污染事故

- 发现自来水或井水有浑浊、异味等问题,应立即停止使用,及时向卫生监督部门报告,并告知邻居停止使用。
- 用洁净的玻璃器皿留取 3~5 升水作为样本,送卫生防疫部门检验。
- 农村水井应远离牲畜厩舍,并加井盖。
- 有恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状者,及时去医院就诊。



化学放射污染事故

- 遇到有毒化学气体泄漏时,居民应尽量向上风向转移;发现中毒者应立即移至空气新鲜处,及时送医院抢救;同时安置好受污染事故影响地区老、弱、病、残和中毒人员。
- 发现液体类有毒化学品大量泄漏时,严禁使用自来水冲洗,要使用沙土、泥块或适合的吸附剂予以吸附,防止污染蔓延。
- 发现盐酸、硫酸腐蚀性污染物时,可用石灰进行中和处理。一般碱性腐蚀污染物可用乙酸进行处理。



游乐设施事故

● 在游乐场遇到游乐设施非正常情况停机时,不要乱动和自己解除安全装置,要听从工作人员指挥,等待救援。



● 出现机械断裂、高空坠落等紧急情况时,切忌恐慌、起哄、拥挤,应按工作人员指挥及时疏散、撤离。

● 出现意外伤亡事故时,要立即进行抢救并将伤者及时送医院。

● 未成年人应在家长监护下游玩。



公共卫生事件

食物中毒

症状:剧烈呕吐、腹泻,伴有中上腹部疼痛,常会因上吐下泻而出现脱水现象,严重时会出现休克。

● 立即停止食用可疑食品,喝大量洁净水稀释毒素,用筷子或手指向喉咙处刺激咽后壁进行催吐;出现抽搐、痉挛症状时,用手帕缠好筷子塞入病人口中,防止咬破舌头。



● 及时将中毒者送医院抢救,并将呕吐物或排泄物带去医院检验。

● 了解与病人一同就餐的人有无异常,并告知医生。保管好就餐的剩余食品,以便有关部门采样检验。

● 要及时向疾病预防控制机构或卫生监督机构报告。

农药中毒

症状:轻者头晕、头疼、乏力、盗汗、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、胸闷、呼吸困难等,重者会有瞳孔缩小、嗜睡、身体抖动、肌肉颤动、肌肉痉挛、抽搐、口有异味、昏迷等。

● 将中毒者尽快撤离现场并采取急救措施。由皮肤吸入者,应立即脱去衣物,用温水冲洗皮肤;由呼吸道吸入者,要立即转移到空气新鲜流通地点,解开衣领、腰带,使呼吸畅通;经口腔吸入者,要立即饮用 200~400 毫升浓盐水或肥皂水催吐引吐。

● 及时将中毒者送医院抢救。



鼠疫

症状:突发高烧,伴有颜面潮红,结膜充血,恶心呕吐,头及四肢疼痛,皮肤、黏膜出血,继而出现意识模糊,言语不清,步态蹒跚,心力衰竭和血压下降等。

● 发现有人突发高热、淋巴结肿痛、咯血、呼吸困难急促,应立即送医院就诊。一旦确诊,立即隔离。

● 发现死因不明的老鼠,立即向卫生防疫部门报告。

● 对于鼠疫患者用过的物品、住过的房间由专业人员进行消毒,对患者亲密接触过的人进行观察。

● 接触过鼠疫病人者,应主动向卫生防疫部门报告,自觉与他人隔离。



霍乱

症状:腹泻和呕吐,继而出现脱水及电解质紊乱,严重者危及生命。

- 发现疑似霍乱症状,及时报告卫生防疫部门。
- 确诊病人要在医院接受隔离治疗,并向医务人员如实提供进餐地点、所用食物和共同进餐人员名单。
- 病人用过的餐具,接触过的生活用品、办公用品都应彻底消毒,被病人的呕吐物、排泄物污染的物品,要进行焚烧处理。



流行性出血热

症状:发烧不止,“三痛”(头痛、腰痛、眼眶痛),“三红”(颜面红、颈红、上胸部红),皮肤黏膜出血及肾脏损害等。

- 每年的3~5月及10~12月,是流行性出血热发病的高峰季节,应注意防范。
- 出现出血热症状要及时送医院治疗。
- 对病人用过的物品和生活环境进行消毒。
- 在高发区应对易感人群接种流行性出血热疫苗。



狂犬病

症状:发烧、头疼、恐水、怕风、四肢抽搐、喉肌痉挛、牙关紧闭等。



● 被犬类抓伤或咬伤后,立即把伤口处污血尽量挤出,然后用淡肥皂水反复冲洗伤口,再用清水冲洗干净。最后再涂擦浓度 75% 的酒精或碘

酒。只要未伤及大血管,未流血不止,就不要包扎伤口。

● 伤后 24 小时之内接种狂犬病疫苗,然后在第 3 天、7 天、14 天和 28 天再各注射一次。

● 如果皮肤形成穿透性咬伤,伤口被犬的唾液污染,在注射狂犬病疫苗的同时,必须注射抗狂犬病血清。

● 暂时隔离攻击人的动物,并报告公安、卫生部门及动物防疫监督机构。

● 发现犬类动物出现精神沉郁、不爱动、喜卧暗处、唾液增多、行走摇晃、攻击性增强、恐水等症状,应立即报告卫生部门及动物防疫监督机构。

非典型肺炎(SARS)

症状:发热、干咳、呼吸急促、呼吸困难等。潜伏期 2-14 天。

- 立即将病人送医院就医,一旦确诊,住院隔离治疗。
- 尽量不在通风不畅和人员聚集的地方长时间停留。
- 住宅和工作场所都要经常开窗通风,即使冬天也应每天通风 3 次,每次 10~15 分钟。
- 与病人有过密切接触的人,要定时测量体温。



手足口病

症状:发烧,口腔、手、足等处出现水疱,四肢和背部疼痛、胃肠痉挛、呕吐、咽喉疼、吞咽困难、腹泻等,重症者有可能并发心肌炎和脑炎。

- 手足口病多发生于 5 岁以下儿童。
- 及时送患儿就医,避免与外界接触,一般需要隔离一周。
- 患儿用过的物品要彻底消毒,或用消毒液浸泡,或在日光下曝晒。
- 剪短患儿指甲,避免抓破皮疹。



高致病性禽流感

症状:发热、流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛、全身不适等,部分病人可有恶心、腹泻、腹痛、稀水样便等消化道症状,体温多持续在 39℃ 以上。一旦引起病毒性肺炎,可导致多脏器功能衰竭,死亡率高。

- 发现禽类发病急、传播迅速、死亡率高等情况,应迅速向当地动物防疫机构报告。
- 一旦发现禽类或其他动物感染 H5N1 病毒应按有关规定就地杀灭,深埋。对疫源地进行封锁并彻底消毒。
- 身体如出现禽流感感染症状,要及时就诊。
- 食用禽类制品要高温煮熟煮透。
- 避免到禽流感疫区旅行。
- 避免接触染疫动物。



口蹄疫

症状:蹄、口腔黏膜以及乳房等部位发生水疱、破溃形成烂斑。

●发现牛、猪、羊等偶蹄动物出现上述症状,应立即向所在地区动物防疫机构报告。

●人与患病动物接触后出现发烧、头痛、呕吐等,2~3天后口干舌燥,唇、齿、舌、咽部出现水疱,因咽喉疼产生吞咽困难,手指尖、指甲根部、手掌、足趾、鼻翼和面部等出现水疱,并伴有腹泻等症状,应立即到医院就诊。

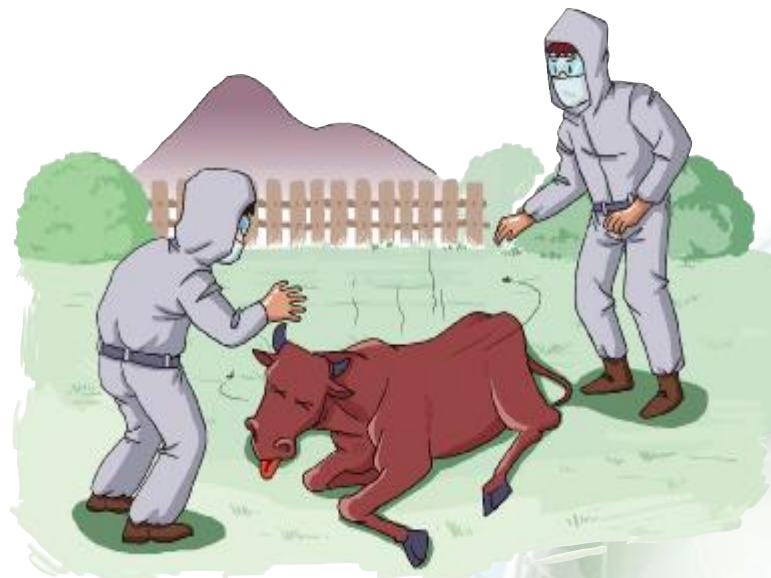
- 注意个人防护,尽量避免接触患病动物。
- 不从疫区引入偶蹄动物及其产品。



炭疽

症状:人患病,皮肤和肠道上长结节;牲畜患病,出现全身性败血症,脾脏肿大呈黑色酱油样,血液凝固不全等。

- 发现疑似炭疽疫情立即向当地动物防疫监督机构报告。
- 对疑似患病的动物及同群动物立即隔离,限制移动。
- 动物尸体应烧毁或深埋,严禁宰剥。
- 处理病畜、死畜或护理病人时,做好穿隔离衣等个人防护工作。要对病人的排泄物进行消毒处理,将用过的敷料焚毁。



社会安全事件

街头抢夺、抢劫

● 在人员聚集地区遭到抢劫,被害人应大声呼救,震慑犯罪分子,同时尽快报警。

● 在僻静地方或无力抵抗的情况下,应放弃财物,保全人身;待处于安全状态时,尽快报警。

● 应尽量记住歹徒人数、体貌特征、所持凶器、逃跑车辆的牌号及逃跑方向等情况,同时尽量留住现场证人。

● 老人及少年儿童不宜随身携带贵重物品和大量现金。



入室盗窃抢劫与楼道内抢劫

● 夜间遭遇入室盗窃,应沉着应对,尽量与歹徒周旋,找时机脱身,尽快报警。

● 遭遇入室或楼道内抢劫,要保持镇定,以保证人身安全为前提,必要时放弃财物,然后报警。

● 老人或儿童独自在家时,应锁好房门,不接待陌生客人。

● 开安全门时注意身后是否有人尾随,发现异常情况,暂不进入楼道。开门后迅速关门。



遭遇绑架



- 保持冷静,不与绑匪发生顶撞,仔细观察环境,见机行事。
- 尽可能了解所处位置,择机报警。
- 在稳妥谨慎的前提下,积极寻找逃脱的机会,但不可急躁行动。



- 人质家属要及时报案,并与警方密切合作,不要自作主张。

遭遇恐怖袭击

- 遭遇炸弹爆炸,迅速撤离;如果火灾引起烟雾弥漫,用湿手帕、纸巾等捂住口鼻,压低身体,爬到安全处。
- 遭遇有毒气体袭击,尽快转移至上风方向或有滤毒通风设施的人防工程;简易防护,防止毒气侵害;来不及转移,寻找密闭性好、可以隔绝防护的高层建筑物躲避。入室后,立即关闭门窗、电源,堵住与外界相通的缝隙,尽量停留在背风处和外层门窗最少的地方,等有毒气体消散后,尽快打开下风方向门窗通风。
- 遭遇匪徒枪击扫射,立即卧倒,借助物体掩护。
- 遭遇生物恐怖袭击,及时报告,立即就医;感染者和接触者要接受隔离;疫区人群尽量少出门;注意防止被可疑昆虫、鼠类或其他动物叮咬或抓伤。



常规武器空袭

三种防空警报信号：

预先警报：鸣 36 秒，停 24 秒，反复 3 遍，时间为 3 分钟；

空袭警报：鸣 6 秒，停 6 秒，反复 15 遍，时间为 3 分钟；

解除警报：连续长鸣 3 分钟。

- 熟悉周围防空隐蔽设施，明确疏散、隐蔽路线。
- 房屋玻璃均应贴上“米”或“井”字形纸条或布条，以防玻璃震碎伤人。

● 听到预先警报后，立即拉断电源，关闭煤气，熄灭炉火，带好个人防护器具和生活必需品，迅速、有序地进入人防工程或指定隐蔽区域。如情况紧急无法进入人防工程时，要利用地形地物就近隐蔽。

- 不要乱跑，不要在高压线、油库等危险处停留。

● 在空旷地带隐蔽要选择低洼地、路沟里、土堆旁、大树下。若发现爆炸物爆炸时，应迅速卧倒，面部向下，掩住身体，张开嘴，闭上眼睛，胸和腹部不要紧贴地面，以防震伤。

● 警报解除后，应尽快开展自救互救并恢复生产生活秩序。



第三部分

急救常识

家庭常用急救备品

外用药	医用酒精、碘酒、红汞、烫伤膏、眼药水、高锰酸钾等。
口服药	急救保健盒、阿司匹林片、去痛片、清凉油、藿香正气水、人丹等。
器具	血压计(包括听诊器)、体温计、止血带、固定夹板、医用镊子、医用剪子等。
敷料	脱脂棉、纱布、绷带、创可贴、胶布等。



废墟自救

如果被废墟埋压,应保持冷静,设法自救。

- 尽量用湿毛巾、衣物等捂住口、鼻,防止灰尘呛闷发生窒息。
- 尽量活动手脚,清除脸上的灰土和压在身上的物件;用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物,避免进一步塌落。
- 扩大活动空间,保持足够的空气。
- 保存体力,耐心等待救援,不盲目大声呼救;当听到人声时,用硬物敲打墙壁或开关灯发出信号。



心肺复苏法

● 猝死、溺水、触电、窒息、中毒、失血过多时,常会造成心脏停跳,应立即交替进行胸外心脏按压与人工呼吸抢救。

● 确定病人呼吸、脉搏停止,要将其仰面平卧在坚硬的地面上,施救者两腿自然分开,与肩同宽,跪于病人肩与腰之间的一侧,实施抢救。

抢救时,应该交替进行胸外心脏按压与人工呼吸。



胸外心脏按压



● 左手掌放在病人胸骨中下三分之一处,右手掌放在左手背上。注意:抢救成人用双手,儿童用单手,婴儿用中指、无名指。

● 手臂伸直,垂直下压胸腔 3~5 厘米(儿童 3 厘米,婴儿 2 厘米),然后放松,放松时掌根不离开病人胸腔。

● 按压要平稳、有规律、不间断,不能冲击猛压。

● 成人每分钟 80~100 次,儿童每分钟 100 次,婴儿每分钟 120 次。

胸外心脏按压要平稳、有规律、不间断,不能冲击猛压。



人工呼吸

- 如果病人口中有异物,要先清除,疏通气道。
- 一手捏住病人鼻翼两侧,另一手食指与中指将其下颌抬高,深吸一口气,用口对准病人的口吹入,吹气停止后放松鼻孔,让病人从鼻孔呼气,依此反复进行。
- 成人每分钟 14~16 次,儿童每分钟 20 次。最初六七次吹气快一些,后转为正常速度。
- 注意观察病人胸部,操作正确能看到胸部有起伏,并感到有气流逸出。



包扎法

- 用绷带包扎时,应从远端向近端,绷带头必须压住,即在原处环绕数周,以后每缠一周要盖住前一周 1/3~1/2。



- 环形包扎:在肢体某一部位环绕数周,每一周重叠盖住前一周。常用于手、腕、足、颈、额等处以及在包扎的开始和末端固定时用。
- 螺旋包扎:包扎时,作单纯螺旋上升,每一周压盖前一周的 1/2。多用于肢体和躯干等处。
- “8”字形包扎:包扎时一圈向上,一圈向下,每周在正面和前一周相交,并压盖前一周的 1/2。多用于肘、膝、踝、肩、髌等关节处。
- 包扎时动作要迅速准确,不能加重伤员的疼痛、出血和污染伤口;松紧适度,既不要影响血液循环,也不要使敷料脱落或移动。
- 最好用消毒的敷料覆盖伤口,紧迫时也可用清洁的布片。
- 包扎四肢时,指(趾)最好暴露在外面,以便观察。

外伤止血法

● 动脉损伤出血,主要用指压止血法。方法是以手指压迫伤口近心侧的动脉干,使动脉血流受阻而达到止血。

● 头面部出血,伤口小时,压迫伤口两侧;伤口较大时,可在耳屏前压迫颞浅动脉。口、鼻、面颊部出血,可在下颌骨水平支距下颌角约



3厘米的凹陷处压迫颌外动脉。

● 肩部或上臂发生动脉出血,可用拇指从锁骨上窝将锁骨下动脉压向第一肋骨。上臂远端或前臂出血,可在上臂内侧肱二头肌内缘用手指将肱动脉压向肱骨。手指出血,可以压迫手指根部两侧的指动脉。

● 大腿或小腿出血,可在腹股沟卵圆窝处压迫股动脉。股动脉较粗,血流量大,常需两手同时进行压迫。

● 静脉或小动脉出血,可用数层无菌纱布或裹伤包覆盖伤口之后,再用绷带进行加压包扎。

● 紧急止血后,应将伤员送医院进一步处理。

第四部分

意外伤害救治

触 电

- 关闭开关,切断电源,用干燥的木棒、皮带、橡胶制品等绝缘物品挑开触电者身上的带电物品。
- 解开妨碍呼吸的紧身衣物,检查口腔,清理口腔黏液,如有假牙,则应取下。
- 如呼吸停止,应采用人工呼吸法抢救;如心脏停止跳动,应进行人工胸外心脏按压法抢救。
- 如有电烧伤,包扎伤口后及时送医院处置。



猝 死

- 症状:突然昏倒、意识丧失、面色死灰、脉搏消失,呼吸、心跳停止,瞳孔放大。
- 将病人平放在硬板或地上,进行心肺复苏法抢救,同时拨打120急救电话。
 - 千万不要随意搬动病人。
 - 运送病人必须使用急救车,不要用出租车或其他车辆。
 - 不要惊慌失措、大喊大叫,避免加重病人病情。



溺水

● 发现溺水者应尽快将其救出水面，但施救者不熟习水性或不懂水中施救方法，不可轻易下水，可利用绳、竿、救生圈等现场器材救人，同时拨打 120 急救电话。

● 溺水者救出后，应将溺水者平放在地面，迅速撬开其口腔，清除口腔和鼻腔中淤泥、杂草等异物，使其呼吸道保持畅通。

● 将溺水者头部朝下放置于抢救者屈膝的大腿上，按其背部迫使呼吸道和胃里的吸入物排出。注意不可一味倒水而延误抢救时间。

● 当溺水者呼吸停止或非常微弱时，立即实施人工呼吸法，必要时施行胸外心脏按压法。



骨折

● 若遇意外骨折，用双手稳定及承托受伤部位，限制骨折处的运动，并放置软垫，用绷带、夹板或替代品妥善固定伤肢。上肢伤则将伤肢固定于胸部；前臂伤可用书本等托起悬吊于颈部，起临时保护作用。下肢伤不要试着站立，而应将受伤肢体与健康肢体并拢，用宽带绑扎在一起；

脊柱伤应将病人放于担架上，平卧搬运，不要让病人在弯腰姿势下搬动，以免损伤脊髓。

● 应垫高伤肢，减轻肿胀。

● 包扎要松紧有度，如伤肢出现麻痹或脉搏消失等情况，应立即松解绷带。

● 伤口中有脏物，不要用水冲洗，不要使用药物，也不要试图将裸露在伤口外的断骨复位，应在伤口上覆盖灭菌纱布，然后适度包扎固定。

● 伤口中如嵌入异物，不要拔除，可在异物两旁加上敷料，直接压迫止血，并将受伤部位抬高，在异物周围用绷带包扎。

● 同时拨打 120 急救电话或送往医院救治。



呼吸道异物阻塞

● 救护者可站在病人身后，用双手抱住病人的腰部，一手握拳，拇指的一侧抵住病人的上腹部剑突下、肚脐稍上处，另一只手压住握拳的手，两手用力在病人腹部做快速向内上方向的挤压动作。



● 当病人意识不清、昏迷倒地时，救护者应面向病人，两腿分开跪在病人身体两侧，双手叠放，下面手掌根放在病人的上腹部剑突下、肚脐稍上处，朝病人上腹部做快速向内上方向的挤压动作。

● 婴幼儿发生呼吸道异物阻塞时，须将患儿面朝下，头部低于身体，放在救护者的前臂上，再将前臂支撑在大腿上方，用同一只手支撑患儿的头、颈及胸部，用另一只手拍击患儿两肩胛骨之间的背部，使其吐出异物。如果无效，可将患儿翻转过来，面朝上，放在大腿上，托住其背部，头低于身体，用食指和中指猛压其下胸部(两乳头连线中点下方一横指处)，反复交替进行拍背和胸部压挤，直至异物排出。

● 孕妇或肥胖人士发生事故时，应垂直按压胸骨下部。

● 同时拨打 120 急救电话或送往医院救治。

胸腹外伤

● 刺入胸、腹部的利器，千万不要自己取出。应就近找东西固定利器，并立即将伤者送往医院。

● 腹部外伤造成肠管脱出体外，不要将脱出的肠管送回腹腔。应在脱出的肠管上覆盖消毒纱布或消毒布类，再用干净碗或盆扣在伤口上，用绷带或布带固定。

● 同时拨打 120 急救电话或送往医院救治。



烫伤与烧伤

● 烫伤后,要迅速除去热源,离开现场,在第一时间用凉水冲洗伤口10分钟以上。如烫伤较轻无伤口,可用獾油、烫伤药膏或牙膏涂在患处。

● 烧伤后,应隔断热源,尽量使其呼吸畅通,然后小心除去伤者创面及周围的衣物、皮带、手表、项链、戒指、鞋等。

● 同时拨打120急救电话或送往医院救治。



冻伤

● 发现有人冻僵,先托住病人头、背、腰及下肢,轻轻抬入室内,脱去衣裤、手套、鞋袜,轻轻放入盛有

38℃~42℃温水的浴缸或大木盆内,只露出头部,轻轻按摩其身体各部位,促进血液循环。水温应恒定,以能使皮肤表面恢复到36℃为宜,时间20分钟左右。一旦病人的皮肤颜色和知觉恢复时,即可将其从浴缸或大木盆里抬出来,用干毛巾擦干全身后,注意保暖,并定时从肛门测量体温,了解体温变化。发现病人呼吸心跳停止,应迅速将其移至较暖和处进行心肺复苏。抢救同时要拨打120请求救助。

● 对于肢体局部冻伤,可将伤肢浸入37℃温水中4~5分钟,然后取出擦干保暖,短时间后继续浸入温水中复温,如此反复多次,直至伤肢部分颜色和感觉恢复正常为止。在野外没有温水时,可将伤肢放入健康人腹部、腋下,或一起套入棉衣或被褥中复温。

● 冻伤抢救时切忌火烤冻伤部位,或一开始就浸入热水中,也不要患部用雪或手揉搓,以免引起皮肤破溃或坏死。



中暑

- 遇有中暑病人,迅速将其转移到阴凉、通风的地方,解开衣扣,平躺休息。
- 用冷毛巾敷头部,并擦身降温。
- 喝一些淡盐水或清凉饮料,清醒者也可服用人丹、绿豆汤等。
- 昏迷者可用手指掐人中穴、内关穴及合谷穴等,同时立即送医院救治。



蛇咬伤

- 若被蛇咬伤,首先坐下,尽量减少运动,避免血液循环加速。
- 立即用条带绑紧咬伤处近侧肢体,如足部咬伤在踝部和小腿绑扎两道,松紧以阻止静脉血和淋巴回流为度。
- 将伤处浸入凉水中,逆行推挤使部分毒液排出。也可嘬吸伤口(吸者要无口腔病变),随吸随漱口。
- 紧急处置后,送医院救治,运送途中,仍用凉水湿敷伤口,绑扎应每 20 分钟松开 2~3 分钟,以免肢端淤血时间过长。



眼灼伤

- 眼睛被化学物品灼烧后,应尽快用大量清水(如自来水、蒸馏水)冲洗眼睛。
- 冲洗时不要溅及未受伤的眼睛。
- 可以把整个面部泡在水里,连续做睁眼和闭眼的动作。
- 冲洗后,用清洁敷料覆盖保护伤眼,迅速前往医院。
- 不要用手揉眼睛。
- 必要时送往医院救治。



ISBN 978-7-207-07997-8



9 787207 079978 >

定价: 10.00元