

公众防灾应急手册

GONGZHONG FANGZAI YINGJI SHOUCE

浙江省人民政府应急管理办公室

浙江省科学技术厅

浙江省地震局

浙江省灾害防御协会

预防
自救
互救

浙江人民出版社

主 编 陈 荣 邱飞章
执行主编 宋新初
副 主 编 李松涛 张建荣
编写人员 王自亮 钱 京 吴向中 黄丽华
李于民 林君芬 叶国鑫 李海学

策 划 宋新初 张建荣
漫画制作 李松涛

序

XU

突发公共事件，包括自然灾害、事故灾难、公共卫生事件和社会安全事件，一个显著的特点就是突发性，有的甚至有不可预见性和不可抗拒性。

在突发公共事件面前，只有政府和公众相结合，预防和处置两手硬，方能战而胜之，并最大限度地减少人员伤亡和财产损失。

政府是组织应对突发公共事件的责任主体。人民群众是实际应对突发公共事件的行为主体，是力量之本、智慧之源。人民的利益高于一切，政府的责任重于泰山。无论是在常态还是在非常态，都必须服务群众，相信群众，依靠群众，保护群众，坚持走群众路线。

各级政府要加强应急管理工作，真正做到：履行职责，服务公众；以人为本，安全第一；居安思危，常备不懈；强化法制，依靠科技，协同应对，快速反应，以高度的责任感把这件安国利民的大事办好。

广大人民群众要学习和掌握公共安全知识、灾害知识、防灾救灾和自救知识，提高应急处置能力和自救能力，支持政府的应急管理工作。平时能积极预防，消患于未然，珍爱自己，关心他人；应急时能迅速开展自救、互救，及时求救，不惊慌失措，不轻信谣言，不盲目行动，不悲观失望，镇静沉着应对，最大限度地减少灾害给我们带来的损失。

这本《公众防灾应急手册》，是针对我省常见的和可能发生的突发公共事件而编写的。出版这本书，并使这本书的内容家喻户晓，是有效应对各种突发公共事件、科学防灾救灾的一项重要的基础性工作。

这本手册将免费发放至全省每个家庭。希望广大人民群众学好、用好书中的知识，使它成为大家预防和应对突发公共事件的行动指南，为打造平安浙江、构建和谐社会作出应有的贡献。

是为序。

浙江省省长

2005年11月

前 言

QIANYAN

人类社会和突发公共事件总是难解难分，在对立统一中发展前进。

人们在漫长的应急管理实践中，逐渐积累了丰富的经验和教训。其最基本的经验和教训有两条：一是广大人民群众的预防意识、应急素质和积极参与，是国家建立应急管理体系的基础和保证；二是必须坚持预防为主、防救结合的方针，两者缺一不可。

为了增强人民群众的安全意识，学习掌握防灾应急知识，提高自救和互救能力，我们组织编写了这本《公众防灾应急手册》。其内容包括如何应对台风、洪水、泥石流、地震、海啸等自然灾害，涉及防火灭火、安全用电、安全使用燃气、交通安全、核泄漏防护以及传染病防治、医疗急救等知识，供大家学习借鉴。

在编写过程中，我们得到了省气象局、省水利厅、省国土资源厅、省海洋与渔业局、省公安厅、省交通厅、省卫生厅、省建设厅、省农业厅、省人民政府防汛防旱指挥部、省电力公司、省机场管理公司、浙江海事局、省质量技监局、省安监局、省人防办等单位的大力支持。省财政厅为本书的编写出版给予了经费保障。在此，我们一并表示感谢。

愿《公众防灾应急手册》能给您和您的家庭增添安全与祥和。

浙江省人民政府应急管理办公室
浙江省科学技术厅
浙江省地震局
浙江省灾害防御协会

目 录

MULU

序 /1	艾滋病 /62
前 言 /2	禽流感 /64
气象灾害防护常识 /4	霍乱 /66
台风 /4	猪链球菌病 /67
龙卷风 /8	登革热 /68
雷电 /10	炭疽 /68
洪灾防护常识 /14	紧急医疗救护常识 /70
地震防护常识 /18	实用应急小贴士 /76
地质灾害防护常识 /24	被宠物咬伤怎么办 /76
泥石流 /24	危难时刻如何求救 /77
滑坡和崩塌 /26	误食化学药品中毒怎么办 /78
海啸防护常识 /29	化学药剂沾染皮肤怎么办 /78
火灾防护常识 /32	化学药剂进入眼睛怎么办 /78
交通安全常识 /41	食物中毒怎么办 /78
安全用电常识 /47	落水者如何自救 /78
燃气安全使用常识 /51	如何巧救溺水者 /79
化学事故防护常识 /55	被毒蛇咬伤怎么办 /79
核泄漏防护常识 /57	碰到电梯意外时怎么办 /80
防空袭常识 /58	野外迷失方向怎么办 /80
传染病防治常识 /60	误食灭鼠药如何急救 /81
非典 /61	有机磷农药中毒怎么办 /81



气象灾害防护常识



一、什么是台风

我们平时常说的台风，是一种热带气旋。所谓热带气旋，是指发生在热带或副热带洋面上急速旋转的低压涡旋，常伴有狂风、暴雨和风暴潮。

世界气象组织把热带气旋按照中心附近最大平均风力的大小划分为4个等级：风力6—7级的叫“热带低压”，8—9级的叫“热带风暴”，10—11级的叫“强热带风暴”，12级及12级以上的就是台风了。台风的近中心最大风速在32.6米／秒以上。



二、台风的防范

浙江省经常受到台风的影响，最多时一年发生7次。台风带来的狂



台风掀翻巨轮

风暴雨以及引发的巨浪、风暴潮等灾害，具有很强的破坏力，严重威胁着沿海地区人民群众的生命和财产安全。因此，在台风来临时，一定要提高自我防范意识，避免人身伤害，减少财产损失。

(一) 城市居民防范措施

1. 气象台根据台风可能产生的影响，在预报时采用“消息”、“警报”和“紧急警报”三种形式向社会发布；同时，按台风可能造成的影响程度，从轻到重向社会发布蓝、黄、橙、红四色台风预警信号。公众应密切关注媒体有关台风的报道，及时采取预防措施。



2. 台风来临前，应准备好手电筒、收音机、食物、饮用水及常用药品等，以备急需。

3. 关好门窗，检查门窗是否坚固；取下悬挂的东西；检查电路、炉火、煤气等设施是否安全。

4. 将养在室外的动植物及其他物品移至室内，特别是要将楼顶的杂物搬进来；室外易被吹动的东西要加固。

5. 不要去台风经过的地区旅游，更不要在台风影响期间到海滩游泳或驾船出海。

6. 住在低洼地区和危房中的人员要及时转移到安全住所。

7. 及时清理排水管道，保持排水畅通。

8. 有关部门要做好户外广告牌的加固；建筑工地要做好临时用房的加固，并整理、堆放好建筑器材和工具；园林部门要加固城区的行道树。

9. 遇到危险时，请拨打当地政府的防灾电话求救。



台风刮倒大树



(二) 沿海居民防范措施

1. 台风引发的风暴潮容易冲毁海塘、涵闸、码头、护岸等设施，甚至可能直接冲走附近的人。台风来临前，海涂养殖人员、病险水库下游

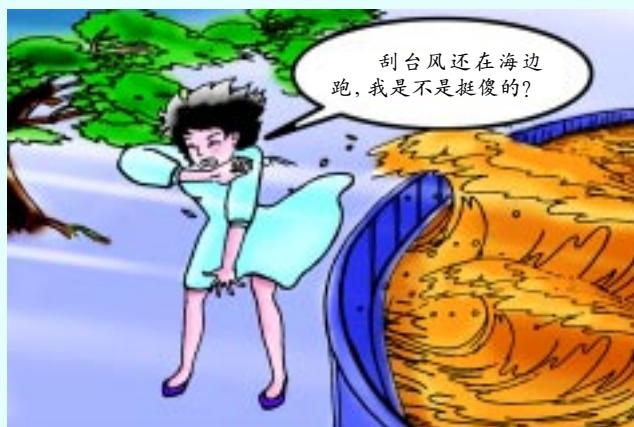


的人员、临时工棚等危险地段的人员都应及时转移。

2. 沿海乡镇在台风来临前要加固各类危旧住房、厂房、工棚、临时建筑、在建工程、市政公用设施（如路灯等）、吊机、施工电梯、脚手架、电线杆、树木、广告牌、铁塔等，千万不要在以上地方躲风避雨。

3. 台风来临时，千万不要在河、湖、海的路堤或桥上行走，不要在强风影响区域开车。

4. 台风带来的暴雨容易引发洪水、山体滑坡、泥石流等灾害，大家心里要有这根弦，发现危险征兆应及早转移。



(三) 海上船舶防范措施

1. 出海船舶要及时回港、固锚，船上的人员必须上岸避风。

2. 船舶如果在北半球航行中遭遇台风袭击，应主动采取应急措施。

- 必须与海岸电台联系，弄清船只与台风的相对位置。
- 与地面联系不上时，可以用以下方法来测定台风中心的大致位置与距离：您背风而立，台风中心应该在船的左边。如



船回港避风

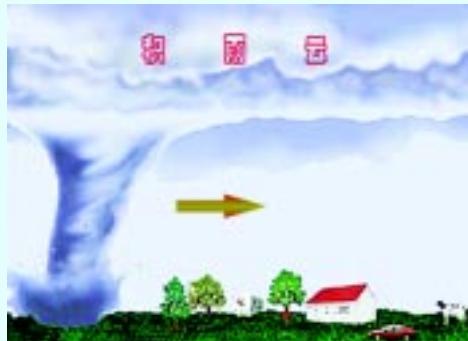


果船上测到的气压比正常值低500帕，则台风中心离船一般不超过300千米；若测到的风力已经达到8级，则台风中心离船一般在150千米左右。有了这些判断后，立即果断开船远离台风。



一、什么是龙卷风

龙卷风是从强对流积雨云中伸向地面的小范围快速旋转的漏斗状云柱。它的上端与积雨云相接，下端有的悬在半空，有的直接延伸到地面或水面，一边旋转，一边向前移动。龙卷风出现时，往往有一个甚至几个像大象鼻子一样的漏斗状云柱从云底向下伸展，同时伴有狂风、暴雨、雷电或冰雹。龙卷风经过水面，能把水吸到空中形成水柱，俗称“龙吸水”。



二、龙卷风的特点

龙卷风多发于春、夏、秋三季的下午到傍晚时分，其特点是：

1. 移动路径多呈直线，袭击范围较小，直径一般在十几米到几百米之间。

2. 移动速度较快，一般为40—50千米/小时，最快可达100千米/小时。移动距离一般为几千米，少数也可达数十千米。

3. 持续时间较短，往往只有几分钟到几十分钟，最长不超过1小时。

4. 出现的随机性大，因此很难预报。

5. 有强弱之分，弱的仅能卷起衣服和草堆，强的则能拔树掀房，摧毁车辆、桥梁，也能把人、畜吸走。



有些龙卷风的破坏力极大

三、遇到龙卷风怎么办

遇到龙卷风很危险，一定要积极想办法躲避，切莫惊慌失措。

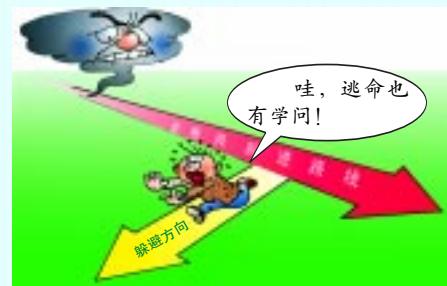
1. 在野外遭遇龙卷风时，记住要快跑，但不要乱跑。应以最快的速度朝与龙卷风前进路线垂直的方向逃离。来不及逃离的，要迅速找一个低洼地趴下。正确的姿势是：

脸朝下，闭上嘴巴和眼睛，用双手、双臂保护住头部。

2. 遇到龙卷风时，一定要远离大树、电线杆、简易房等，以免被砸、被压或触电。

3. 在电线杆或房屋已倒塌的紧急情况下，要尽可能切断电源，以防触电或引起火灾。

4. 躲避龙卷风最安全的地方



是混凝土建筑的地下室或半地下室，简易住房很不安全。注意：千万不要待在楼顶上。

5. 如果人在室内，要避开窗户、门和房子的外墙，躲到与龙卷风方向相反的小房间内抱头蹲下。同时，用厚实的床垫或毯子罩在身上，以防被掉落的东西砸伤。

要保护好自己，
以免被砸伤。





一、雷电是怎么回事

雷电是大气中的一种放电现象。雷雨云在形成过程中，一部分积聚起正电荷，另一部分积聚起负电荷，当这些电荷积聚到一定程度时，就产生放电现象。放电有的发生在云层与云层之间，有的则发生在云层与大地之间，这两种放电现象俗称打雷。打雷造成危害又叫雷击。雷击分为直接雷击与间接雷击。它会破坏建筑物、电气设备，伤害人、畜。打雷放电时间极短，但电流异常强大。放电时产生的强光，就是闪电。闪电时释放出的大量热能，能使局部空气温度瞬间升高1万—2万摄氏度。如此巨大的能量，具有极大的破坏力，可造成电线杆、房屋等被劈裂倒塌以及人、畜伤亡，还会引起火灾及易爆物品的爆炸。

雷电全年都会发生，而强雷电多发生于春夏之交和夏季。

浙江省在进入梅雨季节后，由于强对流性天气活动频繁，出现雷电的频率很高。



二、怎样预防雷击

(一) 人在室内怎么避雷

1. 雷雨天气时，要注意关好门窗，以防侧击雷和球状雷侵入。
2. 雷雨天气时，最好把家用电器的电源切断，并拔掉电源插头；不要使用带有外接天线的收音机和电视机；不要接打固定电话。
3. 雷雨天气时，不要接触天线、煤气管道、铁丝网、金属窗、建筑物外墙等；远离带电设备；不要赤脚站在泥地或水泥地上。
4. 不要在雷电交加时用喷头洗澡。





(二) 人在户外怎么避雷

人在户外碰到雷电天气，为防止被雷击，应遵守以下原则：

1. 立即寻找避雷场所，可选择装有避雷针、钢架或钢筋混凝土的建



筑物等处所，但是注意不要靠近防雷装置的任何部分。

若找不到合适的避雷场所，可以蹲下，两脚并拢，双手抱膝，尽量降低身体重心，减少人体与

地面的接触面积。如能立即披上不透水的雨衣，防雷效果更好。

2. 不要待在露天游泳池、开阔的水域或小船上；不要停留在树林的边缘；不要待在电线杆、旗杆、干草堆、帐篷等没有防雷装置的物体附近；不要停留在铁轨、水管、煤气管、电力设备、拖拉机、摩托车等外露金属物体旁边；不要停留在山顶、楼顶等高处；不要靠近孤立的大树或烟囱（山顶孤立的大树边尤其危险）；不要躲进空旷地带孤零零的棚屋、岗亭里。

3. 不宜在旷野中打伞或高举羽毛球拍、高尔夫球杆、锄头等，应立即停



雷击高压线



外时，应相互拉开几米距离，不要挤在一起。

6. 高压电线遭雷击落地时，近旁的人要保持高度警觉，当心地面“跨步电压”的电击。逃离时的正确方法是：双脚并拢，跳着离开危险地带。

7. 身处空旷地带宜关闭手机。

(三) 如何抢救被雷击伤的人员

受雷击而烧伤或严重休克的人，他的身体是不带电的，抢救时不要有顾虑。应该迅速扑灭他身上的火，实施紧急抢救。

若伤者失去知觉，但有呼吸和心跳，则有可能自行恢复。应该让他舒展平卧，安静休息后再送医院治疗。

若伤者已经停止呼吸和心跳，应迅速果断地交替进行口对口人工呼吸和心脏挤压，并及时送往医院抢救。

止打高尔夫球、踢足球、攀登、钓鱼、游泳等户外活动。

4. 要避免开摩托车、骑自行车，更不能开摩托车、骑自行车在雷雨中狂奔；人在汽车里要关好车门车窗。

5. 多人一起在野





洪灾防护常识

一、什么是洪灾

洪灾是指一个流域内因集中大暴雨或长时间降雨，汇入河道的径流量超过其泄洪能力而漫溢两岸或造成堤坝决口导致泛滥的灾害。



浙江省洪灾多发于6月至9月。6月中旬至7月中旬的梅雨季节，7月中旬至9月的台风季节，都易暴发洪灾，致使农田受淹，村庄被冲，房屋倒塌，财产受损，甚至造成人员伤亡。

二、洪水暴发时如何防备与自救



(一) 洪水来临前的准备

洪水到来之前，要尽量做好相应的准备。

1. 根据当地电视、广播等媒体提供的洪水信息，结合自己所处的位置和条件，冷静地选择最佳路线撤离，避免出现“人未走水先到”

的被动局面。

2. 认清路标, 明确撤离的路线和目的地, 避免因为惊慌而走错路。

3. 自保措施:

- 备足速食食品或蒸煮够食用几天的食品, 准备足够的饮用水和日用品。

- 扎制木排、竹排, 搜集木盆、木材、大件泡沫塑料等适合漂浮的材料, 加工成救生装置以备急需。

- 将不便携带的贵重物品作防水捆扎后埋入地下或放到高处, 票款、首饰等小件贵重物品可缝在衣服内随身携带。

- 保存好尚能使用的通讯设备。



关键时刻, 塑料盆也能派上用场





(二) 洪水到来时的自救

1. 洪水到来时，来不及转移的人员，要就近迅速向山坡、高地、楼房、避洪台等地转移，或者立即爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙等高的地方暂避。

2. 如洪水继续上涨，暂避的地

方已难自保，则要充分利用准备好的救生器材逃生，或者迅速找一些门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等能漂浮的材料扎成筏逃生。

3. 如果已被洪水包围，要设法尽快与当地政府防汛部门取得联系，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。

注意：千万不要游泳逃生，不可攀爬带电的电线杆、铁塔，也不要爬到泥坯房的屋顶。

4. 如已被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西，寻找机会逃生。



这个简易的救生筏在抗洪自救中立了大功



漂浮物，收集好，洪水到，能自保。





洪水漫过江河堤坝

5.发现高压线铁塔倾斜或者电线断头下垂时，一定要迅速远避，防止直接触电或因地面“跨步电压”触电。

6.洪水过后，要做好各项卫生防疫工作，预防疫病的流行。

(三) 遭遇突发山洪怎么办

1.一定要保持冷静，迅速判断周边环境，尽快向山上或较高地方转移；如一时躲避不了，应选择一个相对安全的地方避洪。

2.山洪暴发时，不要沿着行洪道方向跑，而要向两侧快速躲避。



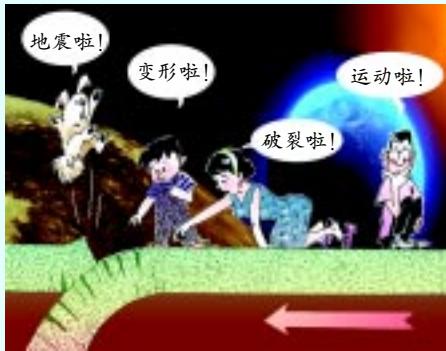
3.山洪暴发时，千万不要轻易涉水过河。

4.被山洪困在山中，应及时与当地政府防汛部门取得联系，寻求救援。



地震防护常识

一、地震成因



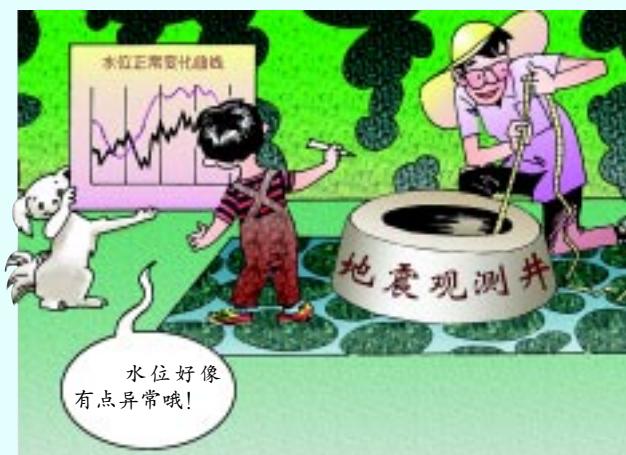
地球内部物质不停运动，会产生一股作用于岩层的巨大能量。当这股能量积累到一定程度时，一些岩层就会弯曲、变形，继而在某些脆弱地带发生急剧的破裂、错动，瞬间释放出巨大能量。这些能量以地震波的形式向四面传播，地震就发生了。

二、地震有预兆

大地震发生前总会出现一些异常现象。人们把观察到的那些与地震发生有密切联系的异常现象称为地震前兆。

1. 地下水异常。

井水是个宝，
前兆来得早。
无雨水浑，
天旱井水冒。
水位变化大，



翻花冒气泡。

有的变颜色，

有的变味道。

2. 动物异常：震前动物有预兆，密切监视最重要。

骡马牛羊不进圈，

鸭不下水狗狂叫。

老鼠搬家往外逃，

鸽子惊飞不回巢。

冰天雪地蛇出洞，

鱼儿惊惶水面跳。

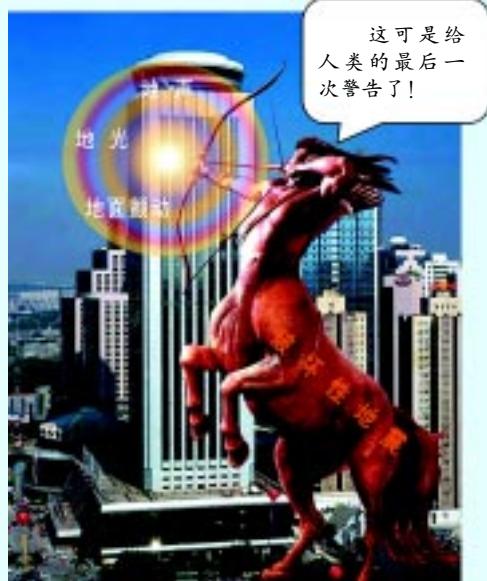
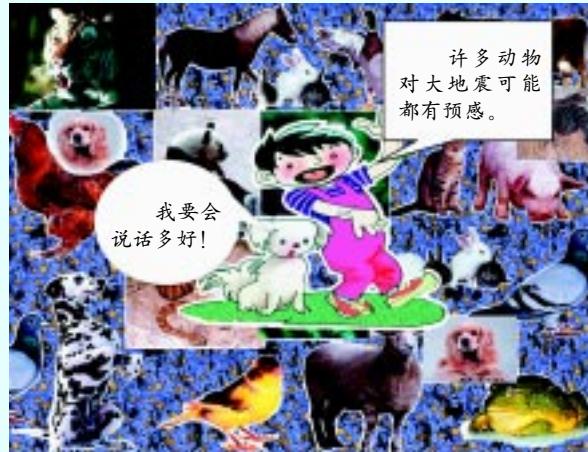
3. 地光和地声：地光和地声是地震前或地震时从地下或地面发出的光亮及声音，是重要的临震预报。

临震前，一瞬间，

地声隆隆地光闪。

大震将至要果断，

迅速行动快避险。

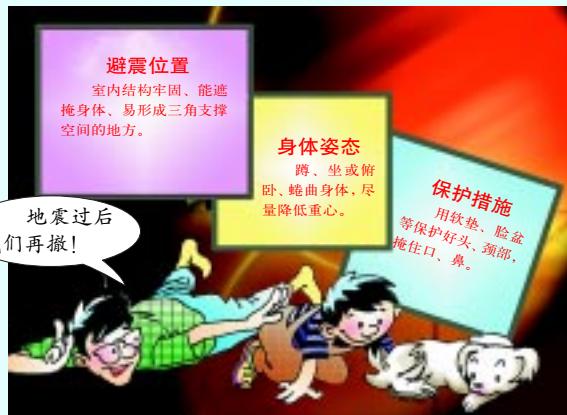




三、地震时如何避险

从发生地震到房屋倒塌，一般只有十几秒的时间。这就要求我们必须在瞬间冷静地作出正确的抉择。强震袭来时人往往站立不稳。如果一

时逃不出去，最好就近找个相对安全的地方蹲下或者趴下，同时，尽可能找个枕头、坐垫、书包、脸盆或厚书本等护住头、颈部，待地震过后再迅速撤离到室外开阔地带。



地震避险要点

窗，可选择厨房、浴室等开间小、不易塌落的地方躲藏。躲藏的具体位置可选择桌子或床下，也可选择坚固的家具旁或紧挨墙根的地方。住楼房的千万不要跳楼！

2. 在教室：学生应用书

包护头躲在课桌下或课桌旁，地震过后由老师指挥有秩序地撤出教室。

3. 在工作间：迅速关掉电源和气源，就近躲藏在坚固的机器、设备或者办公家具旁。

4. 在商场、展厅、地铁

1. 在住宅（楼房和平房）：

要远离外墙及门



等公共场所：躲在坚固的立柱或墙角下，避开玻璃橱窗、广告灯箱、高大货架、大型吊灯等危险物。地震过后听从工作人员指挥有序撤离。

5. 在体育馆、影剧院：护住头部，蹲、伏到排椅下面。



6. 在车辆中：司机要立即驾车驶离立交桥、高楼下、陡崖边等危险地段，在开阔路面停车避震；乘客不要跳车，地震过后再下车疏散。

7. 在开阔地：尽量避开拥挤的人流，一家人要集中在一起，照看好老人和儿童，避免走失。

8. 特别提醒：地震时，许多习以为常的东西都可能成为致命“杀手”，必须予以高度提防。

- 远离高层建筑、烟囱、高大古树等，特别要避开有玻璃幕墙的建筑物。

- 躲开变压器、电线杆、路灯、高压线、广告牌等高处的危险物。



- 躲开危房、危墙、狭窄的弄堂、修有高门脸和女儿墙的房屋、堆放得很高的建筑材料等易坍塌的危险物。

- 不要使用电梯。



四、震后的自救与互救

大地震后，在最短时间内展开自救互救，尤其是家庭、邻里间的自

救互救，是减少地震伤亡的有效措施之一。

(一) 自救要点

1. 被埋压人员要坚定自己的求生意志，消除恐惧心理。能自己离开险境的，应尽快想办法脱离险境。提醒：坚定求生意志可创造奇迹哦！

2. 被埋压人员不能自我脱险时，应设法先将手脚挣脱出来，清除压在自己身上特别是腹部以上的物体，等待救援。可用毛巾、衣服等捂住口、鼻，防止因吸入烟尘而引起窒息。

3. 被埋压人员要头脑清醒，不



被埋压者应尽可能就地取材加固周围的支撑，防止重物坠落和进一步坍塌，确保生存空间



可大声呼救，尽量减少体力消耗，等待救援。应尽一切可能与外界联系，如用砖石敲击物体，或在听到外面有人时再呼救。

4. 被埋压人员应设法支撑可能坠落的重物，确保安全的生存空间，最好向有光线和空气流通的方向移动。若无力脱险，在可活动的空间里，设法寻找食品、



地震救灾防火演练

水或代用品，创造生存条件，耐心等待营救。

(二) 互救要点

1. 原则：先救多，后救少；先救近，后救远；先救易，后救难。要注意抢救青壮年和医务工作者，壮大抢险力量。及早展开互救，能最大限度地减少伤亡。

2. 先抢救困于建筑物边缘废墟、房屋底层或未完全遭到破坏的地下室中的人员。

3. 学校、饭店、医院等人员密集的地方是抢险的重点。

4. 要耐心观察，特别要留心倒塌物堆成的“安全三角区”。

5. 仔细倾听各种呼救的声音，如敲打、呼喊、呻吟等。

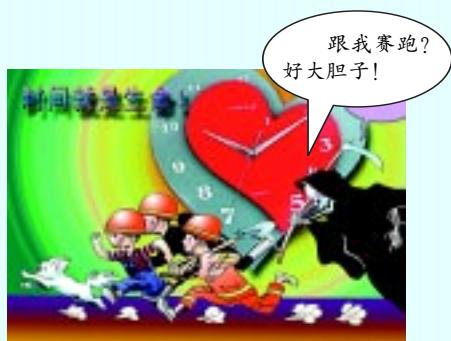
6. 要多问，了解倒塌房屋居住者的起居习惯、房屋布局等情况，推测哪里可能有人被埋压。

7. 发现遇险者后，一定要注意以下几点：

- 挖掘时，要注意保护被埋者周围的支撑物。要使用小型轻便的工具，越接近被困人员越要采用手工小心挖掘。

- 如一时无法救出，可以先输送流质食物，并做好标记，等待下一步救援。

- 发现被困者后，首先应帮他露出头部，迅速清除口腔和鼻腔里的灰土，避免窒息，然后再挖掘暴露其胸腹部。如果遇险者因伤不能自行出来，绝不可强拉硬拖。





地质灾害防护常识

由自然因素或人为活动引发的危害人民生命和财产安全的山体滑坡、崩塌、泥石流、地面塌陷、地裂缝、地面沉降等与地质作用有关的灾害称为地质灾害。危害最大的突发性地质灾害有泥石流、滑坡、崩塌等。

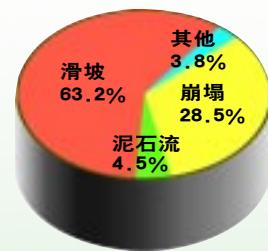


一、什么是泥石流

泥石流是山区沟谷或斜坡上由暴雨、冰雪消融等引发的含有大量泥沙、石块、巨石的特殊洪流。泥石流常与山洪相伴，其来势凶猛，在很短时间里，大量泥石横冲直撞，冲出沟外，并在沟口堆积起来。

泥石流的破坏性很强，冲毁道路，堵塞河道，甚至淤埋村庄、城镇，给生命财产和经济建设带来极大危害。1970年南美秘鲁的安第斯山发生冰川泥石流，将3000多万立方米的冰雪泥石冲入容加依城，顷刻间全城被彻底摧毁，3万居民全部遇难。

在泥石流多发地区建新房，一定要选择安全地带，切记。当地居民要随时注意灾害预警预报，选好躲避路线，避免到时措手不及。



浙江省地质灾害各灾种的比例



泥石流示意图

二、遇到泥石流如何避险

1. 在沟谷内逗留或活动时，一旦遭遇大雨、暴雨，要迅速转移到安全的高地，不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。

2. 留心周围环境，特别警惕远处传来的土石崩落、洪水咆哮等异常声响，这很可能是即将发生泥石流的征兆。

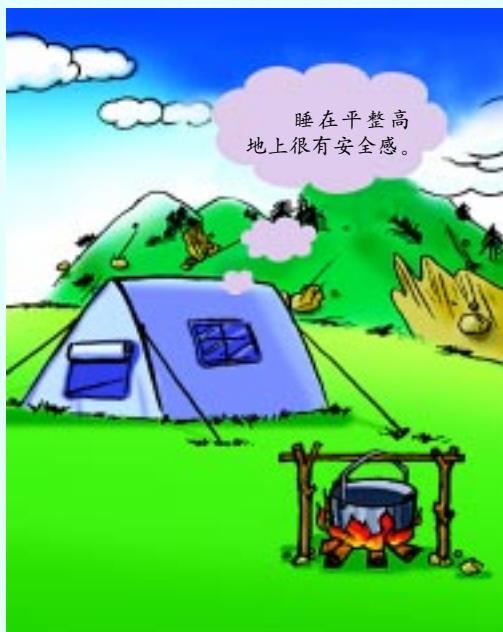
3. 发现泥石流袭来时，要马上向沟岸两侧高处跑，千万不要顺沟方向往上游或下游跑。

4. 暴雨停止后，不要急于返回沟内住地，应等待一段时间。

注意：野外扎营时，要选择平整的高地作为营址，尽量避开有滚石和大量堆积物的山坡下或山谷、沟底。



泥石流搬动这样大的石块易如反掌





滑坡和崩塌

一、什么是滑坡

斜坡上的岩土体受河流冲刷、地下水活动、地震及人工切坡等影响，在重力作用下沿着一定的软弱面（或软弱带）整体或分散地顺坡下滑，这种现象叫做滑坡，俗称“走山”。滑坡在斜坡上常呈圈椅状或马蹄状地形，具有环状的后壁、拉开的裂缝、多级的台阶、垄状上凸的前缘等地貌特征。滑坡大多数在暴雨或人类活动后突然发生，也有滑坡体经历数年、数十年的缓慢变化后突然滑动的情况。

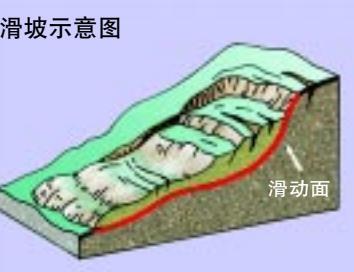
引起滑坡的主要诱发因素有地震、降雨或融雪，河流、洪水等地表水对斜坡坡脚的不断冲刷，人类的活动，如开挖坡脚、坡体堆载、爆破、水库蓄水、泄洪、开矿等。此外，海啸、风暴潮等也可诱发滑坡。

滑坡在浙江省分布广泛，轻则地面开裂、房屋倒塌，重则堆埋道路、堵塞河道、摧毁各种工程设施，必须严加防范。

二、滑坡的前兆



山体滑坡



1. 大滑坡发生前，会出现断流多年的泉水“复活”的情况，也可能出现泉、井水突然干涸、井（或钻孔）水位突变等异常现象。



裂或被剪切挤压的声音。

5. 临滑之前，滑坡体四周岩体(土体)会出现小型坍塌和松动现象。
6. 大滑坡之前，滑坡体上长期位移观测资料中的水平位移和垂直位移，会出现加速变化的趋势，这是明显的临滑迹象。
7. 滑坡体后缘的裂缝急剧扩展，并从裂缝中冒出热气或冷风。
8. 动物惊恐异常，植物变形。会出现猪、狗、牛等家畜惊恐不宁、不入睡，老鼠乱窜不进洞，树木枯萎或歪斜等现象。

发现这些滑坡的前兆后，要立即采取预防措施。

三、什么是崩塌



山体崩塌破坏交通干线

陡峭斜坡上的岩土体在重力作用下突然脱离母体崩落、滚动，最后堆积在坡脚或沟谷的地质现象，称为崩塌。

崩塌也是一种严重的地质灾害！





引发崩塌的原因与滑坡类似，其中有自然因素，如大雨、暴雨和长时间连续降雨、地表水的冲刷等；也有人为因素，最多见的是坡脚开挖，造成陡峭面而发生崩塌灾害。崩塌的影响范围和规模比滑坡相对要小，但崩塌是急剧的、短促的、猛烈的，同样有很大的破坏作用。

四、遇到滑坡或崩塌怎么办



土体崩塌

1. 行人与车辆不要进入或通过有警示标志的滑坡、崩塌危险区。

2. 当发现有滑坡、崩塌的前兆时，应立即报告当地政府或有关部门，同时通知其他受威胁的人群。要提高警惕，密切注意观察，做好撤离准备。

3. 当您正处于滑坡体上，感到地面有变动时，要立即离开，用最快的速度向两侧稳定地区逃离。向滑坡体上方或下方跑都是危险的！

4. 当您处于滑坡体中部无法逃离时，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。

5. 当您处于滑坡体前沿或崩塌体下方时，只能迅速向两边逃生，别无选择。



搜救人员使用生命探测仪在崩塌的岩石中寻找遇险者

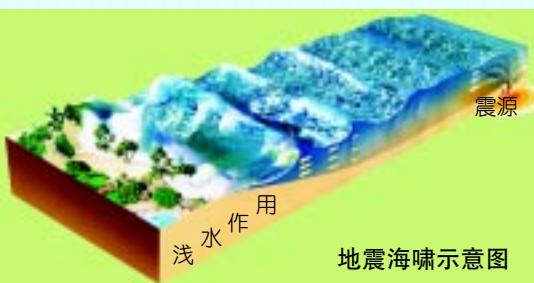


海啸防护常识

一、什么是海啸

海啸是一种具有强大破坏力的海水剧烈运动。海底地震、火山爆发、水下塌陷和滑坡等都可能引起海啸。其中海底地震是海啸发生的最

主要原因，历史上的特大海啸都是由海底地震引起的。



海啸在外海时，因为水深，波浪起伏较小，一般不被注意。当它到达岸边浅水区时，巨大的能量使波浪骤然增高，形成十多米甚至更

高的一堵堵水墙，排山倒海般冲向陆地。其力量之大，能彻底摧毁岸边的建筑，所到之处满目疮痍、一片狼藉，对人类的生活构成重大威胁。

二、海啸的特点

海啸传播到海岸时，一般有两种表现形式：



海啸发生之前



海啸发生之后



第一种是滨海、岛屿或海湾的海水出现反常退潮或河流没水现象，然后海水又突然席卷而来，冲向陆地。

第二种是海水陡涨，突然形成几十米高的水墙，伴随隆隆巨响向滨海陆地涌来，然后海水又骤然退去。

三、海啸逃生与自救互救

(一) 海啸逃生



1. 地震海啸发生的最早信号是地面强烈震动，地震波与海啸的到达有一个时间差，正好有利于人们预防。

2. 如果发现潮汐突然反常涨落，海平面显著下降或者有巨浪袭来，都应以最快速度撤离岸边。

3. 海啸前海水异常退去时往往把鱼虾等许多海生动物留在浅滩，场面蔚为壮观。此时千万不要前去捡鱼或看热闹，应当迅速离开海岸，向内陆高处转移。

4. 发生海啸时，航行在海上的船只不可以回港或靠岸，应该马上驶向深海区，深海区相对于海岸更为安全。

(二) 自救与互救

1. 如果在海啸时不幸落水，要尽量抓住木板等漂浮物，同时注意避免与其他硬物碰撞。

2. 在水中不要举手，也不要乱挣扎，尽量减少动作，能浮在水面随波漂流即可。这样既可以避免下沉，又能够减少体能的无谓消耗。



举手只能加快下沉

3. 如果海水温度偏低，不要脱衣服。

4. 尽量不要游泳，以防体内热量过快散失。

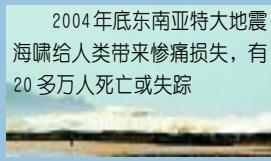
5. 不要喝海水。海水不仅不能解渴，反而会让人出现幻觉，导致精神失常甚至死亡。

6. 尽可能向其他落水者靠拢，既便于相互帮助和鼓励，又因为目标扩大更容易被救援人员发现。

7. 人在海水中长时间浸泡，热量散失会造成体温下降。溺水者被救上岸后，最好能放在温水里恢复体温，没有条件时也应尽量裹上被、毯、大衣等保温。注意不要采取局部加温或按摩的办法，更不能给落水者饮酒，饮酒只能使热量更快散失。给落水者适当喝一些糖水有好处，可以补充体内的水分和能量。

8. 如果落水者受伤，应采取止血、包扎、固定等急救措施，重伤员则要及时送医院救治。

9. 要记住及时清除落水者鼻腔、口腔和腹内的吸入物。具体方法是：将落水者的肚子放在你的大腿上，从后背按压，将海水等吸入物倒出。如心跳、呼吸停止，则应立即交替进行口对口人工呼吸和心脏挤压。





火灾防护常识

一、怎样预防火灾

1. 不要随意乱扔烟头。
2. 家里使用明火或电熨斗、电吹风等家用电器时人不要离开。
3. 不要躺在床上或沙发上吸烟，尤其是在酒后或疲劳时。
4. 教育小孩不要玩火，并将打火机、火柴等物品放在小孩不容易拿到的地方。
5. 燃放烟花爆竹时，应在相对空旷、安全的区域。儿童不宜自己燃放。
6. 过道里、楼梯上不要堆放物品，安全出口不要上锁。
7. 家庭装修时，要尽量选用难燃并且

无毒的装修材料。室内供电线路应套管保护，要按照家用电器功率要求配置电源线和配电盘。



8. 发现家中燃气泄漏，应立即打开门窗通风。千万不要在此时开关电器或使用明火。



据测算，烟头在燃烧过程中，中心温度为700℃—800℃，燃烧时间为4—15分钟，许多重特大火灾都与吸烟有关





同时应立即到相对安全的地点报警或与供气部门联系，请专业人员来处理。

9. 不要在有火种的地方使用装有易燃溶剂的按压式喷雾罐，如空气清新剂、香水、花露水、酒精、发胶等。

10. 夏天点蚊香时，蚊香不要靠近床沿、蚊帐、窗帘等易燃物品。

11. 不要在家里储存易燃易爆的汽油、酒精、香蕉水等危险物品。

12. 不要携带易燃易爆化学危险品乘坐各类交通工具。

13. 不要在树林中抽烟、乱扔烟头、野炊、烧荒、烧灰积肥或焚烧物品。

二、怎样使用灭火器

灭火器是扑灭初起火灾的有效器具。家庭常用的灭火器主要有干粉灭

家庭一般选用手提式干粉或二氧化碳灭火器！

火器和二氧化碳灭

火器。正确掌握灭火器的使

用方法，就能准确、快速地处置初起火灾。



(一) 二氧化碳灭火器的使用方法

1. **使用方法：**先拔出保险销，再压合压把，将喷嘴对准火焰根部喷射。

2. **注意事项：**使用时要尽量防止皮肤因直接接触喷筒和喷射胶管而造成冻伤。扑救电器火灾时，如果电压超过600伏，切记要先切断电源后再灭火。

二氧化碳灭火器



3. 应用范围：适用于A、B、C类火灾，不适用于金属火灾。扑救棉麻、纺织品火灾时，应注意防止复燃。由于二氧化碳灭火器灭火后不留痕迹，因此适宜扑救家用电器火灾。

(二) 干粉灭火器的使用方法

1. 使用方法：与二氧化碳灭火器基本相同。但应注意的是，干粉灭火器在使用之前要颠倒几次，使筒内干粉



A类火灾指固体物质火灾，如木材、布料、纸张、橡胶、塑料等燃烧形成的火灾。

B类火灾指液体火灾和可熔化的固体物质火灾，如可燃易燃液体和沥青、石蜡等燃烧形成的火灾。

C类火灾指气体火灾，如煤气、天然气、甲烷、氢气等燃烧形成的火灾。

D类火灾指金属火灾，如钾、钠、镁等金属燃烧形成的火灾。

松动。使用ABC干粉灭火器扑救固体火灾时，应将喷嘴对准燃烧最猛烈处左右喷射，尽量使干粉均匀地喷洒在燃烧物表面，直至把火全部扑灭。因干粉冷却作用甚微，灭火后一定要防止复燃。

2. 应用范围：ABC干粉灭火器适用于各类初起火灾，BC干粉灭火器不适用于固体可燃物火灾，它们都不能用于扑救轻金属火灾。手提式ABC干粉灭火器使用方便、价格便宜、有效期长，为一般家庭所选用。它既可以扑救燃气灶及

液化气钢瓶角阀等处的初起火灾，也能扑救油锅起火和废纸篓等固体可燃物质的火灾。

三、怎样报“119”火警

拨打火警电话“119”时，一定要沉着冷静，关键是要把情况用尽量简练的语言表达清楚。报警时要注意以下事项：



- 1.要记清火警电话——“119”。
- 2.电话接通以后，要准确报出失火的地址（路名、弄堂名、门牌号）、什么东西着火、火势大小、有没有人被困、有没有发生爆炸或毒气泄漏以及着火的范围等。在说不清楚具体地址时，要说出地理位置、周围明显建筑物或道路标志。
- 3.将自己的姓名、电话或手机号码告诉对方，以便联系。注意听清接警中心提出的问题，以便正确回答。

4.打完电话后，立即派人到交叉路口等候消防车，引导消防车迅速赶到火灾现场。

5.如果火情发生了新的变化，要立即告知公安消防队，以便他们及时调整力量部署。

温情提醒：拨打“119”火警电话与公安消防队出警灭火都是免费的。





四、如何扑灭初起火灾

火灾刚发生时，火势一般并不很大。只要掌握正确的灭火方法，就能把火扑灭在初起阶段，避免酿成大祸。

1.发现火灾时，应大声呼救，争取周边人的帮助，同时迅速拨打“119”火警电话报警。

2.在消防人员赶到现场之前，应设法灭火自救。灭火时可就地取材，有灭火器最好，也可用沙土、毛毯、棉被等物品覆盖灭火。

3.着火时不要随便打开门窗，以免空气对流造成火势蔓延。

4.在有人被围困的情况下，要先救人。

5.油锅起火时，要迅速盖上锅盖，使火熄灭，绝不能用水扑救。如果油火洒在灶具或地面上，可用手提式灭火器扑救，或用湿棉被、湿毛毯等捂盖灭火，并马上熄灭炉火。

6.燃气灶具着火时，如果使用的是液化气，要迅速用毛巾、抹布等



油锅着火时，绝不能泼水灭火！应立即关闭炉火，直接盖严锅盖，令火“窒息”。还可向热油内放入切好的蔬菜冷却灭火

盖住钢瓶护栏，用衣服、棉被等浸水后捂盖灭火，并迅速关闭总阀。如果使用的是管道燃气，也要抓住关阀、灭火两个关键，防止火势蔓延。

7.家用电器着火时，要先切断电源后灭火。

五、怎样从火灾中逃生

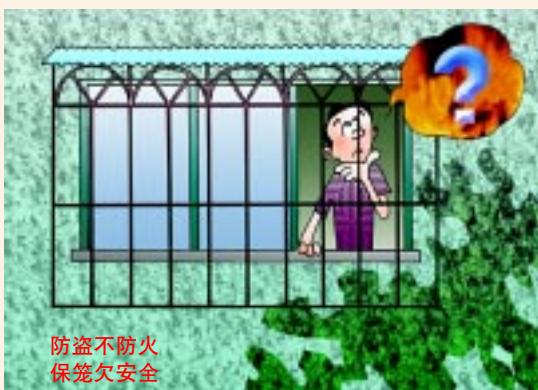
(一) 做好居家逃生的计划

1. 平时要熟悉住所的各个通道、出口，牢记逃生路线。
2. 应与家人预先模拟火灾场景，搞清逃生路线，约定好会合地点。
3. 要熟悉居所附近的消防设施及其使用方法。
4. 防盗窗应该改为非封闭式的，妥善处理好防盗与火灾避险的关系。
5. 家里应备有绳索等简单的应急逃生工具，特别是住在高层楼房的家庭。有备无患哦！



(二) 火场中的紧急避险措施

除了高温之外，火灾现场同时还会产生大量的有毒气体和浓烟，能见度也很低，这些都大大增加了避险逃生的难度。一旦不幸身处火场，最重要的是保持镇静，避免盲目作出错误的选择。火场紧急避险要点



如下：

1. 发生火灾时要迅速判断火势的来源，朝与火势趋向相反的方向逃生。要善于利用身边各种有利的逃生的环境和物品。

2. 不要留恋财物，尽快逃出火场。千万记住：逃



离火场后不要再返回。

3. 逃生过程中，尽可能关闭你经过的所有门，以减慢火焰和浓烟蔓延的速度。千万不要钻入阁楼、厨房和卫生间内，更不要进电梯。

4. 烟雾弥漫时，要用湿毛巾捂住嘴巴和鼻子，压低身子，以免吸入浓烟或有毒气体。爬行时要将手、肘、膝盖紧靠地面，并沿着墙壁边缘逃生，以免逃错方向。

5. 必须经过火焰区时，要先弄湿衣服，或用湿棉被、毛毯裹住头和身体，迅速通过，防止身上着火。

6. 万一身上着火，千万不要乱跑，应该就地打滚扑压身上的火苗。如果近旁有水源，可用水浇或者跳入水中。如同伴身上着火，可用衣、被等物覆盖灭火，或用水灭火。

7. 楼梯被烟火封堵时，不要盲目跳楼，要充分利用室内外的设施自救。

● 利用绳索逃生。两手握绳，两脚夹紧，手脚并用直接向下滑。使用的绳索越粗越好，绳子细可以在上面打上若干个结。

● 利用被单、衣物逃生。把床单、被套、衣服等织物撕成条状连接起来，牢牢拴在门窗、阳台等固定物体上，然后



顺着下滑。

- 利用落水管、避雷针引下线逃生。两手抓紧，两脚夹住落水管或避雷针引下线，手脚并用向下移动。
- 利用天窗逃生。住在顶楼的人，可通过天窗爬上房顶，向下发出求救信号，等待救援，也可通过旁边的建筑物逃生。
- 利用阳台、毗邻平台逃生。通过阳台，爬到隔壁安全的地方，或通过窗口转移到下一层的平台逃生。
- 利用脚手架、雨篷等逃生。如果发生火灾的建筑物周围有脚手架、雨篷等可以攀缘的东西，都可以用来躲避火势，安全逃生。

8. 逃生路线被火封锁，没有其他逃生条件时，应立即退回室内，关上门窗，用毛巾塞紧门缝，把毛毯、棉被等浸湿后罩在门上，并不断往

上浇水降温，防止外面的火焰及烟气侵入。有条件的可打开水龙头，把水浇在地面上降温，同时发出求救信号。

9. 在公共场所，如商场、舞厅、影剧院等遇到火灾，应立即把衣服、毛巾等打湿捂住口鼻，听从指挥，压低身体，向最近的安全门（安全通道）方向有序地撤离。

注意：有秩序，才能有效避免挤踏事故！



公民守纪律、讲道德，是公共安全事故中减少伤亡的重要条件





(三) 高层楼房发生火灾时怎样逃生

如果你居住的高层楼房或酒店失火，逃生时除前面说过的事宜之外，还应特别注意以下几点：

1. 千万不要使用电梯，应从消防疏散楼梯撤离。

2. 按照火灾逃生路线图或疏散指示标志逃生。

3. 必须随身携带钥匙，一旦去路被堵，可以及时退回房间再寻良策。

4. 在可能的情况下，逃生时一边跑一边敲门通知其他人逃生。如果有警铃开关，应立刻按动警铃报警。

5. 当楼梯被浓烟或大火封堵时，不要贸然冲过去。

6. 如被困于高处呼救无效时，可在窗前挥动被单、毛巾、枕套等物，引起别人注意。



7. 如果门窗、通道、楼梯等被烟火封住，应充分利用救生绳、消防缓降器、救生袋等逃生。

8. 住所如果离楼顶较近，可直奔楼顶平台或阳台，发出求救信号并耐心等待救援人员到来。无论遇到何种情况，都不能直接往楼下跳。



交通安全常识

一、驾驶员安全行车须知

车辆驾驶员应自觉遵章守纪，时刻牢记交通法规，文明开车，确保行车安全。

切记：不酒后驾车，不开疲劳车，不开赌气车，不开超速车，不开带病车，不开急躁车，不开超载车。



二、道路交通事故逃生基本常识

(一) 遇险情时怎么办

1. 乘客应双手紧紧抓住前排座位或扶杆、把手，低下头，利用前排座椅靠背或手臂保护头面部。



2. 乘客要镇定，不要大声喊叫，不可指挥司机，更不能在高车速时跳车。

3. 司机要沉着驾驶，切不可盲目弃车。



(二) 中途爆胎怎么办

1. 千万不能急刹车。

2. 后胎爆裂时可反复轻踩刹车。



3. 前胎爆裂时, 应双手用力控制方向盘, 并缓缓松开油门踏板, 使车利用转动阻力自行停下。

(三) 刹车失灵怎么办

1. 换低挡, 加拉手刹, 同时打开警示灯。
2. 如果车速始终无法控制, 可试着冲向柔软的障碍物, 让车速慢下来。

(四) 碰车瞬间怎么办

1. 两腿尽量伸直, 两脚踏实, 双臂护胸, 手抱头, 身体后倾。

2. 迎面碰撞

时, 如碰撞的主要方位不在司机一侧, 司机应紧握方向盘, 两腿向前伸直, 两脚踏实, 身体后倾, 保持平衡。

3. 迎面碰撞时, 如碰撞的主要方位临近司机座位或者撞击力度较大, 司机应迅速躲离方向盘, 将两脚抬起。



(五) 路上抛锚怎么办

1. 将车移到公路右侧允许停车的地带。

2. 在公路的来车方向距故障车50米至100米处摆放一个故障车警示牌。如果是在高速公路上, 则至少应距离150米。

3. 如果你没有警示牌, 可打开车辆的行李厢及发动机盖代替, 同时亮起危险信号灯。





(六) 车子失火怎么办

1. 司机应立即将车辆熄火。

2. 如因碰撞变形, 车门无法打开, 可从前挡风玻璃或车窗处逃生。

3. 车上人员身上着火时, 应先

离开车子, 然后向水源处滚动, 边滚边脱去身上的衣服。

(七) 汽车翻车怎么办

1. 脚钩踏板随车翻转。当司机感到车辆不可避免地将要倾翻时, 应紧紧抓住方向盘, 两脚钩住踏板, 使身体固定。这样, 司机会随车辆一起翻转, 比起人在车中滚动碰撞, 受伤会轻得多。

2. 如果车辆侧翻在路沟、山崖边上, 应判断车辆是否还会继续往下翻滚。在不能判明的情况下, 应维持车内秩序, 让靠近悬崖外侧的人先下, 从外到里依次离开。

3. 如果车辆向深沟翻滚, 所有人员应迅速趴在座椅上, 抓住车内的固定物, 让身体夹在座椅中, 稳住身体, 随车体旋转, 避免身体在车内滚动而受伤。



(八) 怎样处理车祸现场

1. 立即停车, 保护现场, 及时报案, 抢救伤者。

2. 抢救原则: 先救人后救物, 先救命后救伤, 先抢救重伤员后抢救轻伤员。

3. 搬动伤员时, 要用正确的方法保护好伤员的脊柱和骨折肢体, 先进行心肺复苏, 后止血、包扎、固定骨折部位。

4. 重伤者尽快送医院。

注意: 乘客尽可能不要在乘车途中睡觉!



三、水运事故中的自救互救

意外水运事故中，当来不及利用救生设备不得已跳水逃生时，应掌握以下原则。

(一) 跳水逃生自救原则

1. 跳水前尽可能向水面抛投漂浮物，如空木箱、木板、大块泡沫塑料等，跳水后用作漂浮工具。



2. 不要从5米以上的高度直接跳入水中，尽可能利用绳梯、绳索、消防皮龙等滑入水里。

3. 跳水逃生前要多穿厚实保温的服装，系好衣领、袖口等处以更好地防寒。

4. 如有可能，跳水前穿上救生衣。

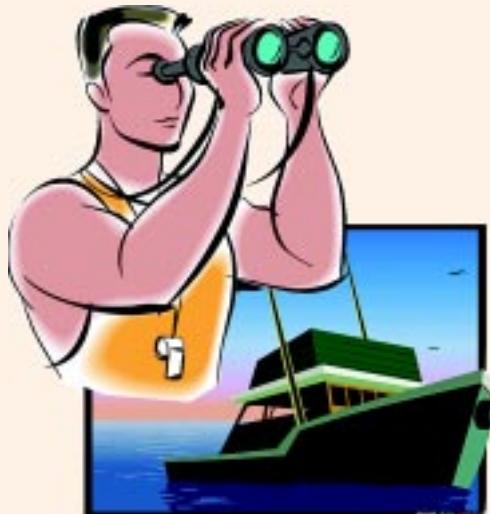
5. 跳水时，两肘夹紧身体两侧，一手捂鼻，一手向下拉紧救生衣，深呼吸，闭口，两腿伸直，直立式跳入水中。

6. 跳水后要尽快游离遇难船只，防止被沉船卷入漩涡。



7. 跳水后如发现四周有油火，应该脱掉救生衣，潜水向上风处游去；到水面上换气时，要用双手将头顶上的油和火拨开后再抬头呼吸。





于搜救者发现。

3. 跳水后如没有救生衣，应尽可能以最小的运动幅度使身体漂浮。会游泳者可采取仰泳姿势，仰卧水面手脚轻划，以维持较长时间漂浮，耐心等待营救。

(三) 遇险求救原则

1. 跳水前尽可能发出遇险求救信号。请牢记海上搜救中心的报警电话：**区号 + 12395**。

2. 当有救助船只或过路船只接近时，应利用救生哨等呼叫，设法引起对方注意，争取尽早获救。





四、航空事故自救原则

1. 登机后，熟悉机上安全出口，听、阅有关航空安全知识，有不清楚的地方要及时请教乘务人员。

2. 飞机起飞、着陆时必须系好安全带，飞行途中应按要求系好安全带。

3. 遇空中减压，应立即戴上氧气面罩。

4. 飞机紧急着陆和迫降时，应保持正确的姿势：弯腰，双手在膝盖下握住，头放在膝盖上，两脚前伸紧贴地板。

5. 飞机失事前的预兆：机身颠簸；飞机急剧下降；机舱内出现烟雾；机身外出现黑烟；发动机关闭，一直伴随的飞机轰鸣声消失；在高空飞行时发出一声巨响；舱内尘土飞扬等等。

6. 舱内出现烟雾时，一定要把头弯到尽可能低的位置，屏住呼吸，用饮料浇湿毛巾或手帕捂住口、鼻后再呼吸，弯腰或爬行到出口处。

7. 若飞机在海洋上空失事，要立即穿上救生衣。

8. 在飞机撞地轰响瞬间，要飞速解开安全带，朝着外面有亮光的裂口全力逃跑。

9. 飞机因故紧急着陆和迫降时，在机上人员与设备基本完好的情况下，要听从工作人员指挥，迅速而有秩序地由紧急出口滑落地面。



一路平安！



安全用电常识

现代生活中，电已经是不可或缺的能源。但如果不懂得安全用电常识，很容易造成电器损坏，引发电气火灾，甚至带来人员伤亡。所以说“安全用电，性命攸关”。

一、简易安全用电须知

1. 不要超负荷用电，破旧电源线应及时更换，空调、烤箱、电热水器等大功率用电设备应使用专用线路。

2. 严禁用铜丝、铁丝、铝丝代替保险丝，要选用与电线负荷相适应的保险丝，不可随意加粗。

3. 必须安装防止漏电的剩余电流动作保护器（俗称漏电保护器）。保护器动作后，必须查明原因，排除故障后再合上。禁止拆除或绕越漏电保护器。

4. 不能用湿手拔、插电源插头，更不要用湿布擦带电的灯头、开关、插座等。

5. 不能使用“一线一地”的方法安装电灯。

6. 家用电器与电源连接，须采用可断开的开关或插头，不可将导线





公众防灾应急手册



直接插入插座孔。

7. 不要拉着导线拔插头甚至移动家用电器，移动电器时一定要断开电源。

8. 要正确接地线。不要把地线接在自来水管、煤气管上，也不要接在电话线、广播线、有线电视线上。

9. 发热电器的周围不能放置易燃、易爆物品（如煤气、汽油、香蕉水等）。电器用完后应切断电源，拔下插头。

10. 严禁私设防盗、狩猎、捕鼠的电网和用电捕鱼。

11. 铺设电线和接装用电设备，安装、修理电器，要找具有相应资质的单位和人员，不要自行盲目安装或请无资质的单位和人员来操作。

二、怎样预防常见用电事故

1. 不要私自乱拉、乱接电线。

2. 不要攀登电线杆、输电铁塔和变压器台架，不要翻越电力设施的保护围墙或围栏。

3. 不要在电力线路下面钓鱼。

4. 所有的开关、刀闸、保险盒都必须有盖。

5. 更换保险丝、拆修或移动电器时，必须切断电源，不要冒险带电操作。

6. 使用电熨斗、电吹风、电炉等家用电器时，人不要离开，也不要在电加热设备上烘烤衣服。

7. 发现电器设备冒烟或闻到异味时，要迅速切断电源进行检查。

8. 禁止在电线杆的拉线上拴家畜、系绳子、晾东西，晒衣架要与电





头、插座等。

线保持安全距离，不要将晒衣竿搁在电线上。

9. 电视机的室外天线一定要安装得牢固可靠，要比附近的避雷针低，同时注意远离电力线路。

10. 不要在架空电线和配电变压器附近放风筝、打鸟，也不可向电线、变压器扔东西。

11. 要使用合格的电器产品，不要购买、使用假冒伪劣电器、电线、线槽（管）、开关、插

12. 电热水器应有可靠的防触电装置。

13. 电源开关外壳和电线绝缘层有破损、不完整以至带电部分外露时，应立即找电工修好。

14. 雷雨天气不要接近高压电线杆、铁塔、避雷针的接地线和接地体。

15. 发现电线断落，在不知是否带电的情况下应视为带电；要与电线落地点保持 8 米以上的距离，并及时向电工或电力部门反映。

16. 遇紧急情况需要切断低压电源线时，必须用绝缘电工钳或带绝缘手柄的工具。

17. 机动车行驶或田间作业，严禁碰撞电线杆和拉线。

三、有人触电怎么办

一旦发现有人触电，应立即按以下步骤救人：

1. 必须让触电者迅速脱离电源。应立即关闭电源开关或拔掉电源插头。若无法及时找到或断开电源，可用干燥的木棒、





竹竿等绝缘物挑开电线。

2. 脱离电源后，将触电者迅速移到通风干燥的地方仰卧，把他的上衣和裤带放松，观察有没有呼吸；摸一摸脖子上的动脉，看有没有脉搏。

3. 实施急救。若触电者呼吸、心跳均停止，应同时交替进行口对口人工呼吸和心脏挤压，并打电话呼叫救护车。

4. 尽快送往医院，运送途中不可停止施救。

切记：

- 切勿用潮湿的工具或金属物去拨电线。
- 触电者未脱离电源前，切勿用手抓碰触电者。
- 切勿用潮湿的物件搬动触电者。

四、发生电气火灾怎么办

1. 要立即切断电源。如果电气用具或插头仍在着火，千万不要用手去碰电器的开关。

2. 无法切断电源时，应用干粉灭火器等专用灭火器灭火，不要用水或泡沫灭火器灭火。

3. 如果是电视机或电脑着火，应该用毛毯、棉被等物品扑灭火焰。

4. 迅速拨打“119”或“110”电话报警。





燃气安全使用常识

一、怎样安装管道燃气

1. 管道燃气设施必须由供气单位派专业安装人员负责安装，用户不得私接私装。
2. 用户使用管道燃气设施前，应由供气单位派人首次点火，用户不得自行点火。
3. 橡胶管与灶前阀、橡胶管与燃气具进气管连接处，必须使用喉夹夹紧，确保不泄漏。
4. 灶前橡胶管不得高于灶面，以防被炉火烧着发生火灾。

二、怎样安全使用瓶装液化气

1. 液化气钢瓶应该放在容易搬动、通风干燥、不易腐蚀的地方，禁止放置在密封橱柜内。
2. 液化气钢瓶严禁暴晒，严禁靠近明火或温度较高的地方，严禁用火烧烤或用开水浇。





3. 液化气钢瓶要直立使用，严禁倒立或卧倒使用。
4. 液化气钢瓶严禁摔、踢、滚和撞击。
5. 液化气钢瓶与灶具要并排放置，瓶与灶的最外侧之间的距离不得小于80厘米。不允许灶台上放灶、灶台下放瓶这种垂直放置的方式。
6. 发现钢瓶瓶体、角阀漏气时，应及时通知或送往供应站处理，严禁用户私拆私修。

三、怎样安全使用燃气热水器

1. 燃气热水器不得安装在有窗帘、家具、汽油、煤油、挥发剂、黏合剂等易燃物的场所；安装位置必须无任何遮挡物，能够安装烟道，且烟道能够伸出户外。
2. 燃气热水器必须安装烟道，如不安装烟道，废气容易滞留室内，极易引起室内人员中毒。
3. 自然排气烟道式热水器的室内烟道水平管长度不得超过1米，烟道的出风口要安装风帽。
4. 全自动燃气热水器要定期更换电池。
5. 燃气热水器严禁安装在浴室内。
6. 高层建筑必须使用强排式热水器，不能将热水器的烟道接入公共烟道中。



7. 用户在购买燃气热水器时，要仔细核对是否为相应气种的燃气热水器；同时，要仔细阅读使用说明书，定期对热水器进行清灰（一般一年一次），以保证热水器正常使用。

注意：根据国家规定，燃气热水器的使用年限为8年，用户应及时更换。

四、怎样安全使用燃气

1. 使用任何燃气，都要保持室内空气流通。
2. 使用燃气时，厨房内应有成人随时照料，避免汤水溢出熄灭炉火，导致燃气泄漏。使用燃气热水器时，家中应有人看管。
3. 燃气具每次使用后，必须将燃气具开关拧到关闭位置，要经常注意和教育小孩不要玩弄燃气具。
4. 停止使用燃气或临睡前，应对燃气具进行检查，关闭灶前阀（或角阀）和灶具旋塞阀，防止漏气。
5. 常用检漏方法是在接头处、管件上涂肥皂液，看是否有气泡产生。严禁用明火检查！



6. 在管道燃气使用过程中或使用前，发现燃气突然中断或没有燃气时，应将燃气具开关及用户燃气表表前阀同时关闭，拨打供气单位咨询电话、抢修电话，直至接到正常供气通知后，方可继续使用。

7. 燃气用橡胶管应使用专用耐油橡胶管，长度宜控制在1.2—1.5米，最长不应超过2米。橡胶管不得穿墙越室，并要定期检查，发现老化或损坏应及时更换（橡胶管使用期限不超过18个月）。



五、发现燃气泄漏如何处置



当你闻到强烈的煤气、天然气或液化气的异味时，请务必按以下程序处理：

1. 迅速关闭燃气总阀门。
2. 立即打开门窗。
3. 杜绝一切火种，严禁开、关电器用具。
4. 到没有燃气异味的安全场所给燃气公司服务部门打电话报修。
5. 离开现场。待修理妥当、气味散尽后再回到屋内。



切记：

- 绝不可用火柴或打火机点火的方法寻找燃气器具或管线的漏气处。
- 不要进入燃气异味浓烈的房间，以免燃气中毒。
- 不要自行维修燃气器具。

六、有人燃气中毒怎么办

发现有人燃气中毒时，一定不要惊慌失措，请按以下方法处理：



1. 立即打开房间门窗，让新鲜空气进入室内。
2. 马上把中毒者从有燃气的房间转移到空气新鲜或空气流通的地方。
3. 迅速解开中毒者的衣裤、胸衣、腰带等，确保呼吸畅通。
4. 如果中毒者已处于无知觉状态，应将其平放，进行人工呼吸。
5. 拨打“120”电话或立即把中毒者送往附近有高压氧舱的医院。



化学事故防护常识

一、常见的危险化学品

常见的危险化学品有：液化气、管道煤气、香蕉水等油漆稀释剂、汽油、苯、甲苯、甲醇、氯乙烯、液氯（氯气）、液氨（氨、氨水）、二氧化硫、一氧化碳、氟化氢、过氧化物、氰化物、黄磷、三氯化磷、强酸、强碱、农药杀虫剂，等等。



紧急处置液氯泄漏事故

二、危险化学品引起的伤害



刺激眼睛，
流泪致盲



损伤呼吸道，
胸闷窒息



灼伤皮肤，
溃疡糜烂



麻痹神经，

头晕昏迷



燃烧爆炸，

物毁人亡

三、如何预防化学事故

1. 了解所使用的危险化学品的特性，
不盲目操作，不违章使用。



2. 妥善保管身边的危险化学品，做到标签完整，密封保存，避热避光，远离火种。
3. 居室内不要存放危险化学品。
4. 乘坐车、船、飞机不要携带危险化学品。
5. 室内积聚易燃、易爆气体浓度过高时，应按应对燃气泄漏办法处置。

四、化学事故的防护

1.呼吸防护：在确认发生毒气泄漏或袭击后，应马上用手帕、餐巾纸、衣物等随手可及的物品捂住口鼻。手头如有水或饮料，最好把手帕、衣物等浸湿。最好能及时戴上防毒面具、防毒口罩。



遇到有害气体泄漏时，要用湿布捂住口鼻，逆风逃离

2.皮肤防护：尽可能戴上手套，穿上雨衣、雨鞋等，或用床单、衣物遮住裸露的皮肤。如已备有防化服等防护装备，要及时穿戴。

3.眼睛防护：尽可能戴上各种防毒眼镜、防护镜或游泳用的护目镜等。

4.撤离：判断毒源与风向，沿上风或侧上风路线，朝着远离毒源的方向迅速撤离现场。

5.洗消：到达安全地点后，要及时脱去被污染的衣服，用流动的水冲洗身体，特别是曾经裸露的部分。

6.救治：迅速拨打“120”，将中毒人员及早送医院救治。中毒人员在等待救援时应保持平静，避免剧烈运动，以免加重心肺负担致使病情恶化。

7.食品检测：污染区及周边地区的食品和水源不可随便动用，须经检测无害后方可食用。



核泄漏防护常识

一、什么是核泄漏

核电是一种清洁、高效和相对安全的能源。核电站发生核泄漏事故，是指核反应堆里的放射性物质外泄，造成环境污染并使公众受到辐射危害。因此，掌握一点应对核泄漏的知识以防不测还是必要的。



核电站内景——总控机房

二、发生核泄漏怎么办

1. 对核泄漏，我们应该树立正确的态度，做到：

- 不轻信——要以政府发布的信息为准，不信谣，更不要传谣。
- 不恐慌——学习核电科普知识，掌握正确的防护方法，不惊慌失措。
- 不盲目——服从职能部门的统一指挥，不自行其是、盲目行动。

2. 一旦发生核泄漏，政府会尽早发布警报。我们应该闻警而动，做到如下几点：

- 户外人员应尽快进入室内，关好门窗，不要随便外出。
- 注意广播、电视等媒体对事故的跟踪报道，等待通知。
- 按规定及时服用预防药，不要动用污染区的水和食品等。
- 需要撤离时，应服从职能部门的安排，携带适量必需品，镇静、有序地撤离到指定地点，不擅自行动。
- 污染区内撤出的人员，应及时洗消去污，并积极配合医疗部门进行体检。



防空袭常识



空袭是现代战争中一方利用航空、航天飞行兵器对另一方城镇及陆地、水域等目标进行攻击的行为。空袭分常规与非常规两种。非常规空袭是指使用核武器、化学武器、生物武器等大规模杀伤性和破坏性武器的空袭，除此之外都属于常规空袭。随着城乡现代化水平的提高，战争中空袭的威胁也日益增大，有必要了解、掌握一些基本的防空知识。

一、防空警报信号

防空警报信号有三种：

1. **预先警报：**鸣36秒，停24秒，反复3次为一个周期。

2. **空袭警报：**鸣6秒，停6秒，反复15次为一个周期。

3. **解除警报：**连续鸣3分钟。

二、空袭前的防护准备

1. 熟悉周围的防空隐蔽设施，明确疏散、



隐蔽路线。

2. 准备好随身生活用品和药品，如手电筒、饮用水、急救包等。

3. 房屋的玻璃窗均应贴上“米”或“井”字形的纸条或布条，以防玻璃震碎伤人。



三、空袭时的防护行动

1. 听到预先警报后，应立即拉断电闸，关闭燃气，熄灭炉火，带好个人防护器材和生活必需品，按照定人、定位、定路线的要求，迅速、有序地进入人防工程或指定隐蔽区域。公共场所的人员，应听从有关部门人员的指挥，迅速到指定地点隐蔽。夜间应严格遵守灯火管制规定。

2. 听到空袭警报后，应就近进入人防工程隐蔽。情况紧急无法进入人防工程时，要利用地形地物就近隐蔽。



在室内：可在钢筋混凝土楼房的底层走廊或楼梯下躲藏，或在跨度较小的卫生间、厨房等处藏身。以上条件不具备时，也可在靠墙角的桌下、床下卧倒，注意避开门窗和易燃、易爆物。

在公共场所：身处商店、剧场、车站、码头等公共场所的人员，要冷静利用地形地物分散隐蔽，不要盲目乱跑。可就近进入地下室、地铁车站或钢筋混凝土建筑底层等处隐蔽，不要在高压线、油库等危险处停留。

在空旷地：就近疏散到低洼地、路沟里、土堆旁、大树下，迅速卧倒隐蔽。

3. 听到解除警报后，应遵守战时的有关规定，尽快恢复生产和生活秩序。



传染病防治常识

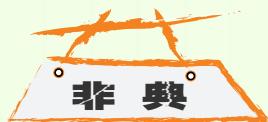
传染病是由病原体引起的，能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传染的疾病。传染病不仅给患者个人的生命健康带来危害，而且因在人群中相互传播、爆发流行，会给社会造成巨大危害。我国对传染病实行严格的控制和管理，颁布了防治传染病的相关法律，规定有37种传染性疾病被列入监测管理：甲类为鼠疫和霍乱，乙类为传染性非典型肺炎、艾滋病、病毒性肝炎、登革热等25种，丙类为流行性感冒等10种。

要有效地预防传染病的发生与流行，关键在于切断传染病流行的传染源、传播途径、易感人群这三大环节形成的传播链。为此，要切实做到：

1. 养成良好的卫生习惯，提高自我防病能力。
2. 加强体育锻炼，增强对传染病的抵抗力。
3. 按规定进行预防接种，提高机体免疫力。
4. 搞好环境卫生，消灭传播疾病的蚊、蝇、鼠、蟑螂等有害生物。
5. 对传染病人要早发现、早报告、早诊断、早隔离、早治疗，防止交叉感染。
6. 传染病人接触过的用品及居室均须严格消毒。
7. 不吃不洁食物，不喝生水。

切记：得了传染病应立即去医院治疗！

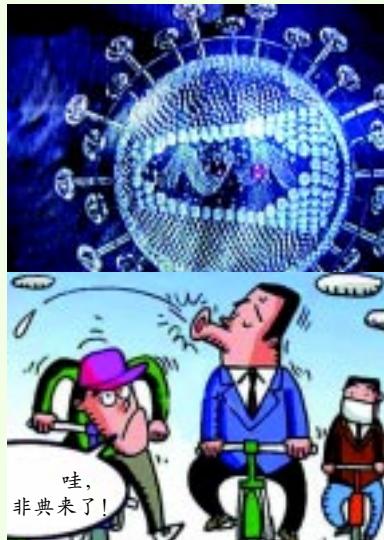




非典即非典型肺炎，是一种传染性极强的呼吸道疾病，其病原体是变异冠状病毒。世界卫生组织将其称为“严重急性呼吸系统综合征”（简称SARS）。

一、非典的临床表现

患者起病急，以发热为首发症状，体温一般高于38摄氏度，偶有畏寒；可伴有头痛、关节酸痛、肌肉酸痛、乏力、轻微腹泻；伴有咳嗽（多为干咳、少痰）、胸闷等症状，严重者出现呼吸加速、气促或明显呼吸窘迫等症状。



二、非典的传播途径

1. 通过近距离飞沫传播。
2. 接触沾染患者呼吸道分泌物的物品、用具等，经口、鼻传播。
3. 直接接触患者造成传播。

三、非典的预防措施

1. 保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，不要共用毛巾、牙刷等用品。
2. 室内经常通风换气，保持生活和工



作环境的空气流通；搞好环境卫生，勤晒衣服和被褥等。

3. 经常到户外活动，呼吸新鲜空气，增强体质。

4. 与呼吸道传染病患者接触时，须戴口罩。

户外常跑跑，
身体真当好！



艾滋病

艾滋病的英文缩写为 AIDS，是由人类免疫缺陷病毒(即HIV)引起的一种致命性慢性传染病。

一、艾滋病的临床表现

艾滋病的潜伏期为 2 – 10 年，其临床表现多种多样。

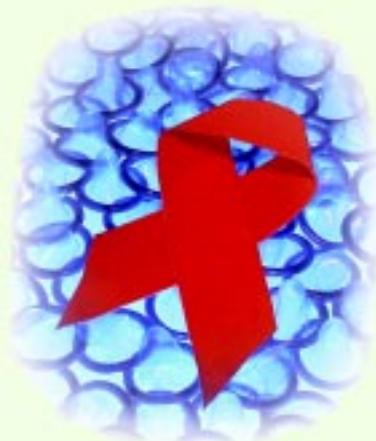
1. **低热、淋巴结肿大：** 淋巴结肿大多发生在大腿根、腋窝和脖子两侧等处，无触痛。

2. **体质下降：** 常表现为容易感冒、容易疲劳、食欲不振、腹泻、体重下降等。

3. **神经系统症状：** 主要表现为头晕、头痛等。

4. **各种病原体导致的继发性感染：** 可表现为肺炎、食管炎、食管溃疡、胃肠炎等。

5. **肿瘤：** 如卡氏肉瘤、淋巴瘤等。



二、艾滋病的传播途径

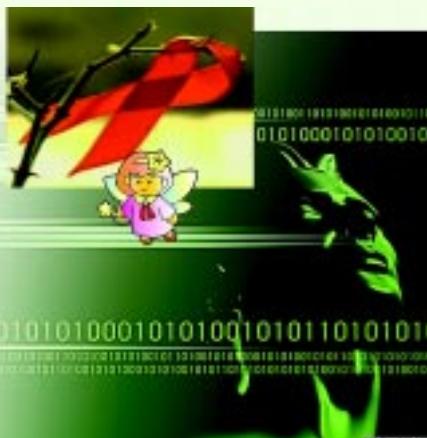


1. 同 HIV 感染者发生无保护的性行为。
2. 接受被 HIV 污染的血液, 包括输入被病毒污染的血液, 使用被血液污染而又未经严格消毒的注射器、针灸针、牙科器具等。
3. 被 HIV 感染的母亲传染给胎儿或者新生儿。

温情提醒: 艾滋病不会通过日常活动传播。也就是说, 浅吻、握手、拥抱、共餐、共用办公用品、共用厕所、共用游泳池、共用电话、打喷嚏、蚊虫叮咬、照料 HIV 感染者或艾滋病患者均不会感染艾滋病。

三、艾滋病的预防措施

预防艾滋病主要靠杜绝各种可能的传播途径, 如切实防止与传染源的性接触, 洁身自好, 避免性乱交; 严禁毒品注射; 加强个人卫生; 严格管制血制品。其中避免性乱交是最重要的。使用安全套有很好的预防效果。





禽流感是禽类流行性感冒的简称，它是由甲型流感病毒引起的一种人、禽、畜共患的急性传染病。根据其致病力不同，禽流感可分为高致病性、低致病性和非致病性三大类。

高致病性禽流感发病率和死亡率非常高，感染的鸡群常常“全军覆没”。

一、人患禽流感的临床表现

人患上禽流感后，潜伏期一般在7天以内。早期症状与其他流感非常相似，主要表现为发热、流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛、头痛、全身不适。部分患者可有恶心、腹泻、腹痛、稀水样便等消化道症状。体温多持续在39摄氏度以上。一旦引起病毒性肺炎，则预后差，可致多脏器功能衰竭，病死率高。

二、人患禽流感的传播途径

1. 接触病(死)鸡、鸭等禽类及其排泄物与分泌物。
2. 吸入病禽咳嗽或鸣叫时喷射出的带有H5N1病毒的飞沫。



及时打预防针



扑杀感染禽流感的家禽



对疫区实施隔离

3.吃了病禽制品或被病禽污染的肉制品等食物。



三、如何预防禽流感

(一) 普通人群

- 1.避免接触病(死)鸡、鸭等禽类。
- 2.避免与禽流感患者接触。
- 3.避免食用未煮熟的鸡、鸭等禽类食品。
- 4.不随意进出疫区。
- 5.勤洗手，特别是接触禽类后要及时洗手。
- 6.发现有疑似流感症状要及时就诊。



(二) 饲养人员



- 1.养成良好的卫生习惯，工作时要穿上工作服，最好戴上口罩。
- 2.减少人体直接接触家禽的机会，工作服要经常清洗、消毒。
- 3.接触污物后要洗手，处理鸡场粪污时应戴手套。
- 4.发生疫情时要尽量减少与禽类的接触，接触禽类应戴上手套和口罩，穿上防护衣等。



野禽的迁徙是禽流感跨地域传播的重要途径之一



霍乱具有很强的传染性，被称为烈性肠道传染病。



显微镜下的霍乱弧菌

一、霍乱的临床表现

霍乱患者表现为腹泻和呕吐，继而出现脱水及电解质紊乱，严重者会危及生命。

1. 腹泻及呕吐：霍乱发病多以急剧腹泻开始。多数腹泻不伴有腹痛，这与一般的胃肠炎有很大不同；另外，霍乱患者不发热，这与患痢疾也很不相同。霍乱患者的排便次数通常不是很多，但排泄量大。开始时大便为稀便，继而呈淘米水样或无色透明水样，无明显的粪臭味。呕吐一般在严重腹泻后出现，常无明显的恶心感。

2. 脱水及电解质紊乱：频繁的腹泻、呕吐之后，患者可有不同程度的脱水表现。起初患者只感到口渴，眼窝稍凹陷，口唇稍干，继而可有

声音嘶哑、口唇干燥、皮肤皱缩、指纹皱瘪（故霍乱又称“瘪螺痧”）、尿量减少、体温下降、脉搏变弱变快、血压下降等症状，如不及时抢救，往往危及生命。



二、霍乱的传播途径

霍乱是一种典型的“粪一口”传播性传染病。霍乱患者的粪便中含有霍乱弧菌，粪便可污染水源和食物。人喝了被污染的水或吃了被污染的食物，1—2天（最快的几个小时）后便会发病。

三、霍乱的预防措施

只要能把住“病从口入”这一关，霍乱是完全可以预防的。

1. 注意饮食卫生，不喝生水，食物要煮熟或洗净，不吃生或半生的水产品。
2. 养成良好的个人卫生习惯，饭前便后要洗手。
3. 自己或亲属出现疑似霍乱的症状时，要及时就医。



猪链球菌病是由猪链球菌感染引起的一种人畜共患病，其中猪链球菌2型引起的人畜疾病最为严重。人主要通过手、脚等处皮肤伤口感染病菌而发病，严重者会导致死亡。



一、人感染猪链球菌病的临床表现

人感染猪链球菌病，会出现畏寒、高热、头痛、呕吐和皮肤有出血点、淤点、淤斑等症状。

二、传播途径与预防办法

人在宰杀、切割、清洗、销售病(死)猪时容易感染猪链球菌病，尤其是手部有伤口的人员，会通过伤口感染猪链球菌而发病。

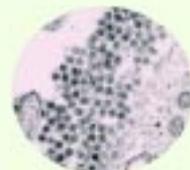
预防感染猪链球菌病的主要办法是：

1. 病(死)猪应就地深埋或焚烧，禁止抛入河、沟、水塘等水体内。
2. 购买经过正规屠宰检验程序的猪肉，不要购买来历不明的猪肉，特别是病猪、死猪肉。



登革热

登革热是一种由登革热病毒引起的经蚊子传播的急性传染病。



登革热病毒

一、登革热的临床表现

登革热患者起病急，高热，全身肌肉、骨骼及关节疼痛，极度疲乏，部分患者可有皮疹、出血倾向和淋巴结肿大。



二、登革热的传播途径和预防措施

登革热经蚊子传播，主要流行于夏秋季蚊子孳生的季节和热带、亚热带蚊子较多的地区，如东南亚、南亚、西太平洋等地区。

登革热的预防重点在于防蚊和灭蚊，少去或不去登革热多发地区。



炭疽



炭疽杆菌

炭疽是一种由炭疽杆菌引起的人畜共患的急性传染病。

一、炭疽的临床表现



炭疽分3种类型，其中皮肤炭疽占炭疽总数的95%。皮肤炭疽的临床表现为：皮肤感染了炭疽杆菌后，快则12个小时慢则5天，就会出现不适症状。患者感觉发热、头痛、四肢酸痛，并在细菌入侵部位出

现红色稍肿的小突起，感觉有些痒。1—2天内突起越来越大，皮肤越来越红，在突起周围出现一圈小水疱。随后水疱破溃，中央溃烂，形成一个大溃疡。溃疡底部是一个厚的皮革样的黑色痴皮。炭疽的最大特点是，虽然皮肤破损明显，但并不感到疼痛。一般2—3周后，痴皮脱落形成疤痕。感染皮肤炭疽后患者要及时治疗，避免病菌进入体内器官而导致死亡。



炭疽感染后的病程

牛、羊、猪、马、驴、骡等草食动物是炭疽的主要传染源。传播途径主要有以下两种：

1. 接触传播：人接触了患病动物的皮、毛等，炭疽杆菌可经破损的皮肤进入人体而使人感染疾病。

2. 呼吸道传播：人吸入了炭疽杆菌的芽孢后可患肺炭疽。



三、炭疽的预防措施

1. 隔离患者及病(死)畜。患者应该隔离至创口愈合、痴皮脱落、症状消失。病(死)畜应焚毁或深埋，坑内应撒漂白粉或生石灰。

2. 严禁剥食或贩卖炭疽病畜的肉和皮毛。

3. 可能感染炭疽病的畜牧业、屠宰业、畜产品采购加工业等从业人员应接种疫苗。



紧急医疗救护常识

一、如何拨打“120”

发生急、危、重病和意外受伤时，应立即拨打“120”电话，向医疗救护中心呼救。

拨打“120”电话时应注意：

1.保持镇静，讲话要清晰、简练、易懂。“120”电话拨通后，应再问一句：“请问是医疗救护中心吗？”以免打错误事。

- 2.必须说清患者的年龄、性别、主要症状或伤情，便于准确派车；说清现场地点、拟去医院名称及等车地点，便于确定行车路线；同时说清自己的姓名、电话号码等，便于进一步联系。
- 3.要尽量提前接应救护车，见到救护车应主动挥手示意；等车时不要急于将患者搀扶或抬出来，以免影响救治。
- 4.等车地点应选择路口、公交车站、高大建筑物等有明显标志的地方。



二、现场急救的基本方法

现场急救是救命第一招，科学的自救、互救是早期抢救伤病员的重要手段。平时多掌握一些基本的急救方法，就可能在紧急时刻为挽救生

命赢得宝贵的时间。

(一) 心肺复苏法

一般情况下，心脏停跳不超过4分钟，有可能恢复功能；若超过4分钟，易造成脑组织永久性损伤，甚至导致死亡。因此，急救必须及时和迅速。心跳、呼吸骤停的急救，简称心肺复苏，通常采用人工胸外挤压和口对口人工呼吸方法。

1. 人工呼吸方法：一手捏住患者鼻翼两侧，另一手食指与中指抬起患者下颌，深吸一口气，用口对准患者的口吹入，吹气停止后放松鼻孔，让病人从鼻孔呼气。依此反复进行。成人患者每分钟14—16次，儿童每分钟20次。最初六七次吹气可快一些，以后转为正常速度。同时要注意观察患者的胸部，操作正确应能看到胸部有起伏，并感到有气流逸出。

2. 胸外心脏挤压：让患者的头、胸部处于同一水平面，最好躺在坚硬的地面上。抢救者左手掌根部放在患者的胸骨中下部分，右手掌重叠放在左手背上。手臂伸直，利用身体部分重量垂直下压胸腔3—5厘米（儿童3厘米，婴儿2厘米），然后放松。放松时掌根不要离开患者胸腔。挤压要平稳、有规则、不间断，也不能冲击





猛压。下压与放松的时间应大致相等。频率为成人每分钟80—100次，儿童每分钟100次，婴儿每分钟120次。

在实施胸外心脏挤压的同时，应交替进行口对口人工呼吸。心脏挤压与人工呼吸次数的比例：单人抢救为15:2，双人抢救为5:1。

(二) 手指压迫止血法（指压法）

指压止血法只适用于头面颈部及四肢的动脉出血，但时间不宜过长。

1. 头顶部出血：在受伤一侧的耳前，对准下颌耳屏（就是耳廓前面的瓣状突起，俗称“小耳朵”）上前方1.5厘米处，用拇指压迫颞浅动脉（在太阳穴附近）。

2. 上臂出血：一手抬高伤员患肢，另一手四个手指对准上臂中段内侧压迫肱动脉（即常规测血压的地方）。

3. 手掌出血：将上肢抬高，用两手拇指分别压迫患者手腕部的尺、桡动脉（即平时搭脉搏的地方）。

4. 大腿出血：在腹股沟中稍下方，用双手拇指向后用力压迫股动脉。

5. 足部出血：用两手拇指分别压迫足背动脉和内踝与跟腱之间的胫后动脉。



(三) 三角巾包扎法

用三角巾等简便器材进行包扎，可以减少感染，为进一步抢救伤员创造条件。

用1米见方的布对角剪开即可做成三角巾。

三角巾包扎的基本要领是：角要拉得紧，结要打得牢，包扎要贴实，松紧要适宜。

1.头部包扎：将三角巾底边向外上翻两指宽，盖住头部，在眉上、耳上，把两底角和顶角在脑后交叉，回额中央打结。

2.单眼包扎：将三角巾折成三指宽的带形，从耳下绕向脑后至未受伤一侧，在该侧眼上方前额处反折后，转向受伤一侧的耳上打结。口诀如下：折成带形三指宽，上一下二放伤眼；下端耳下绕脑后，健侧前额来交叉，伤侧耳下把结打。

3.下颌包扎：将三角巾折成三指宽带形，留出系带一端从颈后包住下颌部，与另一端在颊侧面交叉反折，转回颌下，伸向头顶部在两耳交叉打结固定。

4.肩部包扎：将三角巾一底角斜放在胸前对侧腋下，顶角盖住后肩部。用顶角系带在上臂三角肌处固定，再把另一底角一翻后拉，在腋下两角打结。

5.单胸包扎：将三角巾顶角对准衣肩缝，盖住伤部。底边上翻，用两底角围胸，在背后与顶角系带打结固定。

6.双胸包扎：将三角巾一底角对准肩部，顶角系带回腰，在侧底边中央打结。

7.手背部包扎：将三角巾一折为二，伤手放中间，手指对准顶角。把顶角上翻盖住手背，然后两角在手背交叉，围绕腕关节在手背上打结。





三、急救小知识



(一) 心血管病人的急救

1. 立即让病人安静平躺，心肌梗死病人要半卧，头偏向一侧以打开气道。不可随意搬动患者，防止发生意外。
2. 不要惊慌失措、大喊大叫，避免加重患者病情。
3. 有条件可予吸氧。
4. 紧急服用急救药物。心绞痛患者舌下含服硝酸甘油或服用消心痛、速效救心丸等。
5. 如果呼吸、心跳停止，应立即实施心肺复苏。
6. 立即拨打急救电话“120”。

(二) 噎塞（呼吸道异物堵塞）的急救

1. 鼓励患者咳嗽。
2. 施行腹部冲击法。即用外力冲击上腹部，迫使膈肌上升，使胸腔及气道压力骤升，将气道异物迫出口腔。
3. 施行背部叩击法。即施救者用掌根叩打患者两肩胛骨尖4次，可能排除异物。



(三) 疑似颈部、腰椎骨折的急救



颈托

1. 有条件的，应用颈托或替代用品固定头部，也可由专人扶持头部。不能前屈、后伸、扭曲。
2. 应该由3—4人平托患者置于硬担架或硬板上运送。



(四) 溺水急救

1. 清理口腔和鼻腔异物，使呼吸道畅通。
2. 意识丧失者，应置于侧卧位，并注意保暖。
3. 倒出腹腔内吸人物，但要注意不可一味倒水而延误抢救时间。倒水方法：将溺水者置于抢救者屈膝的大腿上，头部朝下，按压其背部迫使呼吸道和胃里的吸人物排出。

4. 心跳、呼吸已停止者，应立即实施心肺复苏。

(五) 鼻出血急救

1. 用口呼吸。
2. 避免咳嗽或打喷嚏。



3. 坐直，头略向前倾，冷敷额头。
4. 用手指捏紧鼻梁柔软处约 10 分钟。

(六) 中暑急救

1. 迅速将病人转移到阴凉、通风的地方，解开衣扣，平躺休息。
2. 用冷毛巾敷头部，并擦身降温。
3. 喝一些淡盐水或清凉饮料，清醒者也可服用人丹、绿豆汤等。
4. 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。



实用应急小贴士



被宠物咬伤怎么办

家养宠物日益普遍，被狗、猫咬伤、抓伤的人也在增多，因此要特别警惕狂犬病。狂犬病的病原体是狂犬病病毒，大多数是因狗咬伤所致。目前狂犬病无特效药物可治疗，一经感染，病死率近100%，所以关键在于预防。被狗、猫等动物咬伤、抓伤后，采取正确的防治措施，可以大大降低病毒感染的可能性。

被咬伤后，应在最短的时间内作如下处理：

1. 冲洗：立即用20%的肥皂水或0.1%的新洁尔灭（千万别同时使用）反复冲洗伤口半小时左右，伤口深时应用注射器灌注冲洗。然后再用清水冲洗，尽量把含病毒的唾液、血水冲掉。

2. 挤压：能挤压的地方应该边冲水边往伤口外挤压，不让病毒进入人体。

3. 消毒：冲洗后马上用70%的酒精或2.5%—5%的碘酒在伤口内外消毒。伤口应尽可能裸露，一般不缝合、不止血、不包扎。

4. 接种：必须马上到防疫部门按医嘱注射狂犬病疫苗和免疫抗体。



常用英语求救单词

SOS	求救
SEND	送出
DOCTOR	医生
HELP	帮助
HURT	受伤
TRAPPED	受困
LOST	迷失



危难时刻如何求救

1. 声响求救: 遇到危难时, 除了喊叫求救外, 还可以吹响哨子、击打脸盆或其他能发声的金属器皿, 甚至打碎玻璃等物品向周围发出求救信号。

2. 光线求救: 遇到危难时, 可以用手电筒、镜子反射阳光等办法求救。每分钟闪照6次, 停顿1分钟后, 再重复进行。

3. 抛物求救: 在高楼遇到危难时, 可抛掷软物, 如枕头、书本、空塑料瓶等, 引起下面注意并指示方位。

4. 烟火求救: 在野外遇到危难时, 白天可燃烧新鲜树枝、青草等植物发出烟雾, 晚上可点燃干柴, 发出明亮耀眼的火光向周围求救。

5. 摆摆求救: 用树枝、石块、帐篷、衣物等一切可利用的材料, 在空地上堆摆出“SOS”或其他求救字样。每字至少长6米, 便于空中搜救人员识别。

6. 摩尔斯电码求救: 用摩尔斯电码发出 SOS 求救信号, 是国际通用的紧急求救方式。

此电码将 S 表示为 “· · ·”, 即 3 个短信号; O 表示为 “— — —”, 即 3 个长信号。长信号时间长度约是短信号的 3 倍。这样, SOS 就可以用“三短、三长、三短”的任何信号来表示。

可以利用光线, 如开关手电筒、矿灯、应急灯、汽车大灯、室内照明灯甚至遮挡煤油灯等方法发送, 也可以利用声音, 如哨音、汽笛、汽车鸣号甚至敲击等方法发送。每发送一组 SOS, 停顿片刻再发下一组。





误食化学药品中毒怎么办

为延缓化学毒物被人体吸收的速度，可立即吃下某种食物，如牛奶、鸡蛋、面粉、淀粉、搅成糊状的土豆泥等，或者大量饮水，同时迅速送医院治疗。



化学药剂沾染皮肤怎么办

用自来水不断冲洗被沾染的皮肤，不要乱用化学解毒剂，严重者立即送医院。



化学药剂进入眼睛怎么办

撑开眼皮，用清水冲洗5分钟，不要乱用化学解毒剂，严重者立即送医院。



食物中毒怎么办

1. 立即停止食用可疑食品。
2. 饮水。立即喝下大量洁净水，稀释毒素。
3. 催吐。用手指压迫咽喉，尽可能将胃里的食物吐出。
4. 用塑料袋留好呕吐物或粪便，送医院检查，以便于诊断。
5. 出现脱水症状（如皮肤起皱、心率加快等），应尽快将中毒病人送往附近医院救治。
6. 不要轻易给病人服用止泻药，以免贻误病情。



落水者如何自救

1. 大声高呼救命，引起别人注意。
2. 尽可能抓住固定的东西，避免被流水卷走或被杂物撞伤。
3. 仰体卧位（又称“浮泳”），全身放松，肺部吸满空气；头向后仰，让鼻子和嘴巴尽量露出水面；两手贴身，用掌心向下压水，双腿反复伸



蹬；保持用嘴换气，避免呛水；尽可能保存体力，争取更多的获救时间。



如何巧救溺水者

1. 当溺水者在水面漂浮时，施救者应迅速向水中抛救生圈、木板等漂浮物，让他抓住这些器具不致下沉，或递给溺水者木棍、绳索等拉他脱险。切记：不会游泳者不可直接下水救人。

2. 直接下水救护时，如果溺水者尚未昏迷，施救者要特别防止被他抓、抱。不要从正面接近溺水者，而应绕到溺水者的背后或潜入水下，扭转他的髋部使其背对自己；从后面或侧面托住溺水者的腋窝或下巴使其呼吸，并用反蛙泳或侧泳将其拖带上岸。



被毒蛇咬伤怎么办

1. 保持镇静，不要跑动，尽量保持伤口部位不动；如伤在下肢，应抬着去医院。

2. 绑扎伤肢。立即放低被咬的肢体，在伤口上方5—10厘米或上一个关节处，用领带、手帕等扎紧，然后用手挤压伤口周围，或用工具吸，将毒液排出体外。绑扎部位每15—30分钟放松1—2分钟，绑扎时间一般不超过2小时，避免肢体缺血坏死。注意：不宜用口吸毒液（口腔黏膜破溃者严禁口吸）。



3. 清洗伤口。在将伤口切开前，必须先用肥皂水、清水清洗伤口周围皮肤，然后用消毒药液消毒。

4. 切开伤口排毒。以蛇的牙痕为中心，呈“+”或“++”形切开伤口，进行冲洗和排毒，也可用工具吸出毒液。



5. 局部降温。排吸毒液后，用冷水局部冷敷降温。如有条件，最好先将伤肢浸于4—7摄氏度的冷水中3—4个小时，然后改用冰袋、冷毛巾在伤处及四周冷敷，以减缓人体吸收毒素的速度。

6. 伤者口渴时可以喝水，但不要饮酒及喝浓茶、咖啡等兴奋性饮料。

7. 送医院治疗。

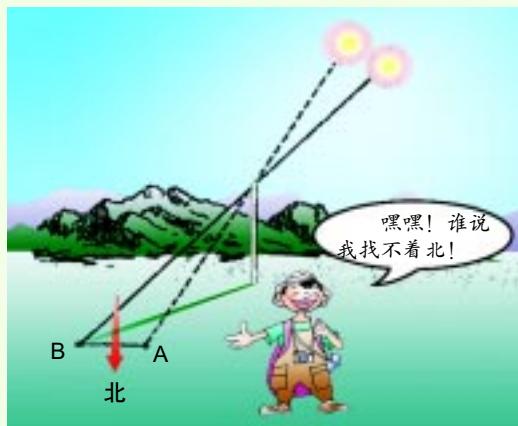


碰到电梯意外时怎么办

1. 不要强行开门，以免带来新的险情。
2. 利用电梯内的电话或对讲机向有关方面求救，还可按标盘上的警铃报警。
3. 如果没有电话，应拍门呼喊，或脱下鞋子用鞋子拍门。如无人回应，则需镇定情绪，观察动静，保持体力，等待营救。



野外迷失方向怎么办

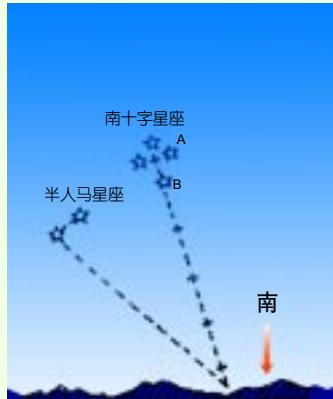


2. 白天少云的情况下，可以通过太阳确定方向。太阳下物体的阴影由西向东运动，很容易由此判断南北。

3. 晴朗的夜晚，观察星星可辨别方向。从北斗星找到北极星，就找到了正北方。从

1. 如果带有详细地图，可对照周边的环境特点，回忆经过的建筑、溪流等地形地貌，在地图上找到来时的路线，确定当前方位，进而找到正确的前进方向。





南十字星座也可以方便地找到正南方。

4. 白天看不到太阳时，可观察树干或苔藓辨别方向。苔藓通常长在背光处，而树干总是朝光面光滑。在北半球，苔藓多的、树皮粗糙的一面就是北面。

5. 蚁穴也可用来辨别方向，因为蚂蚁的洞口一般是朝南的。



误食灭鼠药如何急救

灭鼠药毒性较强，人一旦误食很危险，必须及时救治，方法是催吐、洗胃、送医院。



有机磷农药中毒怎么办

有机磷农药是农业生产中的常用杀虫剂，1605、1059、敌敌畏、敌百虫、乐果等最为常见。

1. 有人因接触有机磷农药中毒时，应立即把中毒者抬到空气新鲜的地方，脱去被污染的衣服。

2. 用肥皂水或3%—5%的苏打水彻底洗去皮肤上的药液（敌百虫中毒时禁用），然后用温水擦洗干净。注意不要用热水或酒精擦洗，以免加剧毒物吸收。

3. 若眼睛受到污染，可用生理盐水或1%的苏打水冲洗，然后滴入1%阿托品1—2滴。

4. 当有人吸入或食入有机磷农药中毒时，神志清醒者可口服清水或2%苏打水400—500毫升，然后催吐，反复多次，直到吐出的液体无特殊气味为止。

5. 对神志不清或拒不合作的中毒者，可将他的口撑开，在其上、下齿之间垫上软的东西，然后用洗胃管洗胃。

6. 经上述初步处理后，及时将中毒者送医院进一步救治。

图书在版编目(CIP)数据

公众防灾应急手册 / 浙江省人民政府应急管理办公室等编. - 杭州：浙江人民出版社，2005.12

ISBN 7-213-03178-3

I . 公... II . 浙... III . 防灾 - 手册 IV . X 4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 136219 号

书名	公众防灾应急手册
作者	浙江省人民政府应急管理办公室等
出版发行	浙江人民出版社 杭州市体育场路 347 号 市场部电话：0571-85176516
责任编辑	周向潮 黄建光 王志坚
封面设计	王义钢
电脑制版	杭州彩地电脑图文有限公司
印刷	浙江新华印刷集团有限公司
开本	880 × 1240 毫米 1/32
印张	2.625
字数	8 万
印数	1-15500000
版次	2005 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
书号	ISBN 7-213-03178-3
定价	5.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社发行部联系调换。