

《新编应急自救手册》

图书基本信息

书名：《新编应急自救手册》

13位ISBN编号：9787802135840

10位ISBN编号：7802135842

出版时间：2008-7

出版社：海潮出版社

作者：李民

页数：233

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

对所有中国人而言，2008年5月12日是一个黑暗的日子。这一天，在四川省阿坝州汶川地区发生了里氏8.0级特大地震，是新中国成立以来最大的自然灾害之一。党中央和国务院以最快的反应速度，第一时间组织力量营救震区群众伤员，挽救了大量的生命，把这场自然浩劫的危害降低到了最低限度。同时，举国上下，表现出了中华民族伟大的凝聚力和爱国之情。在这场人类与自然灾害的抗争中，我们看到了国人最可贵、最可爱、最坚强的一面。但是，这场突如其来的大地震又不能不引起我们的思考。面对凶如猛兽的自然灾害，我们该怎样的保护好自己，该怎么在灾害中自我逃生。自我救助呢？如果我们懂得一些生存自救的常识或者技能，那么，我们将会赢得更大的逃生几率。下面让我们看看四川地震中的一个真实的自救故事。

彭国华是一名矿工。地震前他曾经接受过自救常识培训。2008年5月12日下午2时28分左右，彭国华进洞准备放置爆破的炸药，他听到一声闷响，洞口一黑，他知道发生地震了。彭国华后来回忆说，洞口坍塌，掉下来的全是灰，他当时戴着挖矿用的防尘罩，根本不敢摘，在满洞口飞舞的灰尘中趴在地上，紧闭双眼。不知过了多久，灰尘渐渐散去，他才发现洞口被塌下来的起码上万吨重的大小石头堵得死死的。此后的余震不断，每震一次，狭小的洞里便产生一种“嗡嗡”声撞击耳膜。声音不大。不像第一次地震时发出的是一种轰轰的巨响。彭国华说：“我能够在被掩埋的矿洞里挺过170小时，经验和常识发挥了巨大作用。首先，被封死在矿洞里后，我没有大声呼救，因为我知道外面根本听不见里面的声音，呼救只能白白浪费体力。但外面人说话，我却能听见，但不太清晰，带着一种‘嗡嗡’的回响。”

7天7夜，彭国华在洞里主要靠喝自己的小便和吃草纸维生。第一天他没有小便，想稳住，保存体力，直到第2天才解了第一泡尿。彭国华说：“不怕你笑话，这个平时看起来很脏的东西，关键时刻成为救命的甘露。我一共解了3泡尿，都用挖矿时戴的钢盔盛着，渴得不行了才用它把嘴唇润湿，不敢多喝。吃的是口袋里装的一小卷草纸，不敢一次性吃完，只能慢慢分成四次吃，直到肚子饿得实在受不了，才吃一口。这小卷草纸，我整整吃了两天。”

为了保存体力，彭国华在洞里基本上不动，采取的姿势有俯卧、半卧和半跪。他的膝盖被跪出淤血，变成青紫。他运气很好，外面下雨，雨水渗进岩缝，在洞里凝成很小的水滴，但量很少，平均每2分钟掉一滴，我用钢盔接住。这么一点点水，维持了一天半。彭国华说：“在黑洞里，不能大口大口地呼吸，否则感觉气闷，只能慢慢呼吸。我一直呆在洞口附近，不敢往里面爬，因为洞里深处空气非常稀薄，很危险。我的这些自救常识是以前挖矿时培训知道的。我1988年参加工作，在安县睢水煤矿挖煤。矿上有时请老前辈（老矿工）开讲座。他们讲的应急措施很好。我这人有个习惯：凡是实用的，我都把它用心记下来，在关键时刻可以救自己的生命。”

从这个故事中，彭国华面对灾难的勇气让我们为之动容，但是，最为重要的一点是他得当的生存自救措施。才创造了在废墟下生存7天7夜的奇迹。这足以说明生存自救知识和技能的重要性。俗话说，有备才能无患！为了广大读者进一步了解生存自救常识和技能，以便成功破除生活中方方面面的威胁和伤害，我们精心编写了《新编应急自救手册》，本书以科学实用、简单易懂为原则，从地震、水灾、火灾等自然灾害自救，到交通事故、意外伤害等自救常识，来提高我们应对灾害和伤害的自救能力。

《新编应急自救手册》

内容概要

《新编应急自救手册》是为了广大读者进一步了解应急自救常识和技能，以便成功破除生活中方方面面的威胁和伤害，我们精心编写的，《新编应急自救手册》以科学实用、简单易懂为原则，从地震自救、水灾自救、火灾自救及其他自然灾害自救、意外伤害自救等几个方面详细介绍一些自救常识，来提高我们应对灾害和伤害的自救能力。

书籍目录

第一篇 地震应急自救1.地震的征兆2.地震的震级和烈度划分3.不要相信地震谣言4.地震互救5.地震逃生自救6.家庭防震自救7.地震自救互救很重要8.地震时的应急对策9.地震现场急救10.抢救伤员的常识11.震后的心理自救12.地震来临时的10条须知13.地震自救四大法宝14.地震时是跑还是躲15.废墟之下自救求生术16.地震谚语17.避灾自救口诀18.唐山地震自救事例

第二篇 水灾应急自救1.水灾的自救逃生常识2.小孩溺水应急自救3.都市水灾逃生自救4.水灾时利用物品逃生自救5.洪水来临时应采取的安全措施6.逃生的物资准备7.易受水灾侵害的居民日常防范措施8.贵重物品的保存9.洪水入室逃生自救10.自制漂浮筏逃生自救11.来不及转移时应急逃生12.落水应急自救13.水中体力不支应急自救14.暴雨自救15.被洪水围困应急自救16.房顶自救17.身处孤岛自救对策18.洪水上涨应急自救19.远离危险地带20.公交车被困水中逃生自救21.驾车时遭遇洪水自救措施22.汽车沉水应急自救23.水灾后要注意饮水卫生24.水井消毒25.水灾时注意饮食卫生26.水灾防疫应急自救27.灾后主要疾病预防与自救

第三篇 火灾应急自救1.火灾时的自救要点2.火灾防烟自救3.森林火灾的逃生自救4.城市火灾的自救策略5.学生防火安全自救对策6.火海避险10招7.正确的报火警办法8.火场自救10法9.家庭火灾预防措施10.公共场所火灾自救11.酒吧歌舞厅火灾自救12.商场火灾自救13.影剧院、大型礼堂火灾逃生自救14.卡拉OK厅火灾逃生自救15.体育场馆火灾逃生自救16.高层建筑火灾逃生自救17.棚户区火灾逃生自救18.地下商业街火灾逃生自救19.地铁火灾逃生自救20.公共汽车火灾逃生自救21.列车火灾逃生自救22.客船火灾逃生自救23.飞机火灾逃生自救24.旅游住店要牢记防火25.火场逃生自救的13要诀26.楼梯着火楼上该如何自救27.驾车遇到火灾自救对策28.阳台逃生自救术29.单元住宅发生火灾自救对策30.身上衣服着火自救对策31.火灾自救的五种错误行为32.电器失火自救33.油锅起火自救34.家庭物品起火的扑救办法

第四篇 其他自然灾害应急自救1.沙漠遇险自救2.塌方自救3.塌方救人4.泥石流自救5.瓦斯爆炸自救6.遭遇雪崩自救7.家庭雷击自救8.城市雷电灾害自救9.户外避雷自救10.火山喷发逃生自救11.龙卷风自救12.野外迷路自救13.登山遇险自救14.沼泽自救15.森林遇险自救16.冰天雪地遇险自救17.疫情自救18.遭遇狂风自救19.台风预警信号20.暴雨预警信号21.山体滑坡自救22.海啸避灾自救23.台风避灾自救24.冰雹袭击逃生自救25.沙尘暴自救26.登山遇寒自救27.野外求救方法28.风雨中迷路自救29.雪天迷路自救30.白昼迷路自救31.黑夜迷路自救32.帐篷遭受侵袭自救33.风暴逃生自救

第五篇 交通事故应急自救1.车祸自救2.交通事故中的互救3.自救互救最重要4.两车相撞时的应急自救5.汽车刹车失灵时的应急自救6.汽车打滑时应急自救7.轮胎爆裂应急自救8.汽车失火应急自救9.汽车陷沉应急自救10.引擎突然停顿应急自救11.汽车油门被卡应急自救12.行驶中汽油耗尽应急自救13.躲避撞车应急自救14.紧急跳车逃生自救15.飞机事故应急自救16.交通事故头部外伤应急自救17.车祸腹部损伤应急自救18.4中形式交通事故自救对策19.汽车失控应急自救20.交通事故常见伤情救护21.5条错误的自救方法22.救人对策23.地铁意外事故应急自救24.沉船事故应急自救

第六篇 意外伤害应急自救1.针刺人体内自救2.鱼刺刺伤自救3.木刺刺伤自救4.脚底刺伤自救5.网球运动受伤自救6.老人噎食自救7.儿童以外窒息自救8.皮肤烫伤自救9.咽部烫伤自救10.眼部烫伤自救11.眼部烧伤自救12.眼部钝伤自救13.小儿烫伤急救14.小儿消化道异物15.冻伤自救16.擦皮伤自救17.晒伤自救18.电击自救19.蛇咬伤自救20.狂犬病自救21.蜂蜇伤自救22.烧伤自救23.电焊光伤眼自救24.眼球贯通伤自救25.割脉者自救26.服毒自救27.勒缢者急救28.误饮洗涤剂自救29.被宠物咬伤自救30.热油烫伤自救31.晕车、晕船治疗32.误吞异物急救33.异物入眼自救34.异物入耳自救35.牙齿撞掉自救36.打球伤手指自救37.手指被电风扇打伤自救38.碎玻璃刺入皮肤自救39.水中手脚抽筋自救40.游泳跳水时撞伤自救41.掉进冰窟窿自救42.别人掉进冰窟窿时的救助43.高处摔下急救44.踩踏事故自救45.被困电梯自救46.滑雪遇险自救47.水中遇到鲨鱼自救

第一篇 地震应急自救 **事件链接：四川汶川大地震** 2008年5月12日14时28分，我国四川省阿坝州汶川地区发生里氏8.0级特大地震，是新中国成立以来最大的自然灾害之一，给该地区造成特大人员伤亡和损失。我国政府以最快的反应速度，第一时间组织力量营救震区群众伤员，挽救了大量的生命。有很多人因为懂得一些地震自救知识，才得以生存。比如，有一个小伙子曾经接受过自救训练，他在这次地震中被埋，他靠着一点卫生纸和自己尿液在废墟下生存了7天7夜，最后终于被营救人员从废墟里营救出来，创造了一个奇迹。这足以说明，地震避灾与逃生自救对于我们每一个人而言是多么的重要。地震过后，留给我们思考的问题很多，一个人为什么能够在那种条件下坚持7天7夜？我们在惊叹的同时有没有想过，如果自己在那样的条件下会怎样？

1.地震的征兆 我国发生的几次较大的地震：如1966年邢台地震、1969年渤海地震、广东阳江地震、1970年云南通海地震、玉溪地震等等，这几次地震震前都有地形变化活动。以邢台地震为例，震区内某水准点的高程变化。从1964年12月开始，一反该地某水准点其历年来长趋势下降的常态，以每年82~110毫米的速度急剧上升，到1996年3月15日突又转为迅速下降，到3月22日就发生了地震。 日本在几次大震之前，也发觉了异常变化。如1964年日本新潟地震之前9小时左右，发觉了应变异常。当时在距主震震中70千米远的20架垂直向应变仪中，有15架记录到地面发生了0.3~0.4毫米的垂直膨胀。地下断层的活动是大多数地震发生的直接原因，大地形变测量能够监视断层的活动，配合其他方法，如地声可监视断层微破裂等等，就有可能准确地判定断层活动的状态，沿着这个思路，大地形变测量能为地震综合预报提供极其有用的判断依据。随着人类对地震逐步研究，人们对地震的预防和自我保护的能力将越来越强大。

2.地震的震级和烈度划分 震级是指地震的大小，是以地震仪测定的每次地震活动释放的能量多少来确定的。我国目前使用的震级标准，是国际上通用的里氏分级表，共分9个等级。在实际测量中，震级则是根据地震仪对地震波所作的记录计算出来的。 震级是表征地震强弱的量度，通常用字母M表示，它与地震所释放的能量有关。一个6级地震释放的能量相当于美国投掷在日本广岛的原子弹所具有的能量。震级每相差1.0级，能量相差大约32倍；每相差2.0级，能量相差约1000倍。也就是说，一个6级地震相当于32个5级地震，而1个7级地震则相当于1000个5级地震。目前世界上最大的地震的震级为8.9级。 按震级大小可把地震划分为以下几类：弱震震级小于3级。如果震源不是很浅，这种地震人们一般不易觉察。有感地震震级等于或大于3级、小于或等于4.5级。这种地震人们能够感觉到，但一般不会造成破坏。中强震震级大于4.5级、小于6级。属于可造成破坏的地震，但破坏轻重还与震源深度、震中距等多种因素有关。强震震级等于或大于6级。其中震级大于等于8级的又称为巨大地震。以上发震时刻、震级、震中统称为“地震三要素”。 烈度是指地震在地面造成的实际影响，表示地面运动的强度，也就是破坏程度。影响烈度的因素有震级、距震源的远近、地面状况和地层构造等。一次地震只有一个震级，而在不同的地方会表现出不同的烈度。烈度一般分为12度。它是根据人们的感受和地震时地表产生的变动，还有对建筑物的影响来确定的。一般情况下仅就烈度和震源、震级间的关系来说而言，震级越大震源越浅、烈度也越大。 同样大小的地震，造成的破坏不一定相同；同一次地震，在不同的地方造成的破坏也不一样。为了衡量地震的破坏程度，科学家又“制作”了另一把“尺子”——地震烈度。地震烈度与震级、震源深度、震中距，以及震区的土质条件等有关。一般来讲，一次地震发生后，震中区的破坏最重，烈度最高；这个烈度称为震中烈度。从震中向四周扩展，地震烈度逐渐减小。所以，一次地震只有一个震级，但它所造成的破坏，在不同的地区是不同的。也就是说，一次地震，可以划分出好几个烈度不同的地区。这与一颗炸弹爆后，近处与远处破坏程度不同道理一样。炸弹的炸药量，好比是震级；炸弹对不同地点的破坏程度，好比是烈度。我国把烈度划分为12度，不同烈度的地震，其影响和破坏大体如下：小于3度人无感觉，只有仪器才能记录到；3度在夜深人静时人有感觉；4~5度睡觉的人会惊醒，吊灯摇晃；6度器皿倾倒，房屋轻微损坏；7~8度房屋受到破坏，地面出现裂缝；9~10度房屋倒塌，地面破坏严重；11~12度毁灭性的破坏。

例如，1976年唐山地震，震级为7.8级，震中烈度为11度：受唐山地震的影响，天津市地震烈度为8度，北京市烈度为6度，再远到石家庄、太原等就只有4~5度了。 2008年5月12日四川汶川地震发生后，中国地震台网中心利用国家地震台网的实时观测数据，速报的震级为里氏7.8级。随后，根据国际惯例，地震专家利用包括全球地震台网在内的更多台站资料，对这次地震的参数进行了详细测定，据此对震级进行修订，修订后震级为里氏8.0级。这次汶川大地震最大烈度达11度，是中国1949年以来破坏性最强、波及范围最广的一次地震，重灾区的范围已经超过10万平方千米，地震的强度、烈度

都超过了1976年的唐山大地震。

3.不要相信地震谣言 每有地震，就会有许多版本的地震谣言应运而生，更有甚者，竟然传言在某年某月某日某地要发生某级大地震。1990年，银川郊区××乡就发生过类似的地震谣言事件，受此影响，当时人们纷纷抢购蜡烛和食品，提取存款，还有1000多人东渡黄河避震，造成极大社会恐慌。这足见地震谣言的巨大危害。在其他省区也曾发生过类似地震谣言事件，在群众中造成严重的恐震心理，甚至导致工厂不能正常生产，学校不能正常上课，人员盲目外逃等现象。其实，识别地震传言的方法极为简单：凡带迷信色彩或伴有离奇传说的，传说地震震级大，而发震时间地点十分具体的，这些完全可以不用去相信。因为目前国内外的地震预报还没有精确到具体的时间、地点和震级。另外，有权发布地震预报的机构只能是省级人民政府，任何单位或个人均无权发布地震预报，哪怕是省级地震局或权威的地震专家，也不能擅自发布有关地震的任何消息。地震传言有时比地震本身的危害性更大。因此，掌握科学的预防、逃生和自救知识是最重要的，切莫轻信传言，否则，会造成不必要的恐慌。

4.地震互救 地震引起人体的损伤及死亡的重要原因有塌方、煤气泄漏、触电、溺水和火灾。其中最多的致伤原因是塌方。伤者被建筑构件砸伤、砸死，甚至掩埋或围困在土石、瓦砾等废墟之中，不少伤情严重者还来不及抢救即早期死亡，也有不少人是因为口鼻被砂土掩埋窒息而死。地震致伤中死亡率最高的是头面部伤和颅脑损伤，早期死亡率可达30%。上下肢骨折和挤压伤多发，占40%~60%；脊柱骨折占10%~15%。骨折一般是多部位的、复合性的、抢救比较困难，腹部外伤只有4%，但易造成内脏大出血而致早期死亡、需及早送医院手术急救。

1.首先快速清除压在伤者头面部、胸腹部的砂土和口中异物，保持其呼吸道通畅。

2.对埋在瓦砾中的幸存者，先建立通风孔道，以防因其缺氧而窒息。利用各种器械救人，但不宜多人践踏，以防误伤。

3.轻拉伤员双足或双手从缝隙中缓慢将其拽出，注意保持脊柱水平轴线及稳定性。

4.从瓦砾中救出伤员后及时检查伤情，如果伤员颅脑外伤，神志不清、面色苍白、血压下降、休克状态、大出血等危重症应优先救护，尽快送医院。

5.外、伤、骨折给予包扎止血固定。脊柱骨折者要正确搬运。

6.因地震的震动和恐怖心理，原有心脏病、高血压病可加重、复发，引起猝死，对此类伤病员要特别关照。

7.开放型伤口早期宜清创、抗感染，并注射破伤风抗毒血清。

5.地震逃生自救 地震发生时，选择适当的方式进而自救是非常重要的，如果自救及时得当，可以逃过一劫。

1.当地震发生时，人可以躲到坚固的家具下面或者床附近。因为建筑物天花板因强震倒塌时，如果人以低姿势躲在家具附近，家具可以承受住倒塌物品的力量，使一旁的人取得生存空间。

2.可到厨房、厕所中去。因为厨房、厕所的房小，顶板与四面墙体咬结较紧，而且上下水管、暖气管道也能起一定的支撑作用，不至于完全倒塌而被压伤。

3.如果地震发生时在公共场所，如果距离大门口较近，可迅速离开房屋，到空旷处躲避。若离大门口较远，就不要挤到门口人堆里，以免被拥挤的人群挤伤踩伤；可以先躲到适合的地方，等人群疏散后再离开。

4.如果开车时遇到地震，也要赶快离开车子，很多地震时在封闭式停车场丧命的人，都是在车内被活活压死，在两车之间的人，却毫发未伤。强烈地震发生时，如果你正在停车场，应该以卧姿躲在车旁，掉落的天花板压在车上，不致直接撞击人身，可能形成一块“生存空间”，增加存活机会。

5.地震后如果不幸被建筑物压埋，首先要稳定自己情绪，分析自己所处的环境，可以试着寻找出路，但勿在废墟中喊叫，以免吸进烟尘，对呼吸道不利。同时还要节省体力，减少能量的消耗。当听到外面有人经过时，再大声呼喊或发出敲击声让别人来救援。

6.家庭防震自救 如果你已收到可能发生地震的警告，继续保持收听当地电台最新的报告和建议，如建议关掉液化气、电源。将大而重的物体从高的搁架上拿走。将瓶子、玻璃、瓷器和其他易碎的东西放进低橱内，隔板应有挡手以防止物体下落。橱门应紧闭，移走悬挂物体。准备以下物品以备急用：新鲜淡水和应急食物、手电、灭火器。远离那些可能落下来砸着你的东西，在户外的树木可能会被连根拔起，小镇中的建筑即使足够牢靠不能被摧毁，碎石块也可能滑落。逃到空旷处最理想。

1.室内 当地震发生时，如果在室内，将火熄灭，远离玻璃特别是大的窗户（包括镜子等）。屋中的角落或有好的支撑的内部门道是好的避难处。较低的地面或地下室或许能提供最好的存活机会。躲进桌底或别的坚固的家具下，这不仅能给你提供防护，而且也有较大的呼吸空间。在商店时，远离大的货物展厅，这些货物可能会倒下来。在多层楼房且装有电梯的办公室里，原地躲进办公桌底。不要进入电梯，楼梯处也可能会拥挤着惊恐的人们。

2.车中 尽可能快地安全停车，蹲伏于座位下，如果有东西落在车上，你将会得到保护。当震动停止下来，注意观察障碍物和可能出现的危险，比如破坏了的电缆、破损的道路和坍塌的桥梁。

3.户外 在户外时就平躺在地面，不要四处乱跑。否则，会摔倒，也可能被裂缝所吞没。远离高大建筑。不要往地下走或进入坑道，这会导致被困。如你已经准备到户外，就别返回建筑物内。首次地震使任何建

筑都不太牢固，如果接着再发生小震，建筑物就会坍塌。到山顶更安全。斜坡上的土石容易滑落，如果被数千吨重的土块或岩石压倒，很少有幸存的机会。

4. 滩地 只要不在悬崖下就会相当的安全，但由于海啸经常伴随地震而来，所以当震动停止后尽快离开滩地向更高的开阔地转移。余震的危险性就不像海啸那么可怕了。

震后自救与疾病预防：排污系统的破裂、水污染和废墟中的尸体能引起疾病的传播，这与地震本身一样可以致命。掩埋所有的动物和人的尸体。不要躲避在破损的建筑物或废墟中，利用废墟重建一个庇护所。特别小心环境卫生和个人卫生，过滤并煮沸饮用水。不要用火柴和火机或电力器具，如果存在燃气泄漏，火花会点着燃气。在使用厕所前，要检查排污系统。打开橱门要小心物体坠落砸伤。

7. 地震自救互救很重要 地震发生后第一位的事情是自救和互救，这样能赢得宝贵的时间，一般自救互救率为40%-80%。在废墟中挖出伤员首先要确定头部，快速、轻巧暴露头部，清除灰土，暴露胸腹部，如有窒息，应立即人工呼吸。不能强行硬拉。

地震自救的原则主要有：排除窒息和呼吸道梗阻。处理创伤性休克。处理完全性饥饿。外伤止血、包扎、固定。

地震学专家根据不同场所的特点，提出了几条地震防护的要点：

1. 家庭 家中应准备急救箱及灭火器，并告知家人所存放的地方，了解使用方法。知道煤气（天然气）、自来水及电源如何开关。家中高悬的物品应绑牢，橱柜门最好锁紧。重物不要置于高架上，拴牢笨重家具。事先找好家中安全避难处。
2. 学校 地震时，躲避于桌下，背向窗户，并用书包保护头部。切忌慌乱冲出教室，并避免慌张上下楼梯。如在操场，远离建筑物。如在行驶中的校车，留在座位上勿动直至车辆停妥。平时，教师要经常在课堂上讲授防震常识并教导学生避难事宜，举行防震演习。教室的照明灯具、实验室的柜子及图书馆的书架应加以固定。
3. 室内 保持镇定并迅速关闭电源、煤气（天然气）、自来水开关。打开出入的门，随手抓个垫子保护头部，尽快躲在坚固家具或桌子下，或靠建筑物中央的墙站着。切勿靠近窗户，以防玻璃震破。切记不要慌张地往室外跑。
4. 室外 站立于空旷处或骑楼下，不要慌张地往室内冲。注意头顶上方可能有如招牌、花盆等掉落。远离兴建中的建筑物、电线杆、围墙等。若在桥上或地下道，应镇静迅速地离开。行驶中的车辆，不要紧急刹车，应减低车速，靠边停放。若行驶于高速公路或高架桥上，应小心迅速驶离。若在郊外，远离崖边、河边、海边，找空旷的地方避难。
5. 办公室及公共场所 注意天花板上的物品（如灯具、吊扇）掉落下来。办公室中躲在办公桌或坚固的家具下或靠支柱站立，远离窗户。公共场所中，应小心选择出口，避免人群推挤。切忌急着冲出，请勿使用电梯。察看周围的人是否受伤，如有必要，积极地互救。

《新编应急自救手册》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com