

## <<公众应急知识手册>>

### 前言

普及突发事件应急知识、提高公众应急处置能力，是落实以人为本的防灾减灾理念的重要体现，是维护人民群众根本利益的重要举措，是维护社会和谐稳定的重要环节，更是政府义不容辞的职责和义务！

在突发事件应急工作中，社会公众既是救护的对象，亦是自救、互救的主体。突发事件一旦发生，处在第一时间、第一现场的公众是否掌握必要的安全知识和自救互救技能，将直接关系到能否最大限度地避免和减少突发事件的影响及其所造成的损失。因此，在全社会广泛普及预防、避险、自救、互救、减灾等应急防护知识，增强公众的安全防范意识和自救互救能力，是有效应对各种突发公共事件、科学防灾减灾的一项重要的基础性工作。

备之于未患，则患至而无失。

我们真诚期望广大公众通过这本手册，能够更多地了解应急防护知识，更好地掌握自救互救技能，更有效地提高应对突发事件的能力。愿本手册能给您和您的家庭增添安全与祥和，祝您平安、健康、幸福！

### 应急常识篇

- 一、什么是突发公共事件
- 二、突发公共事件的分类
- 三、突发公共事件分级和预警
- 四、紧急呼救
  - (一) 常用应急电话号码
  - (二) 110报警求助电话详解
  - (三) 紧急医疗救护常识
  - (四) 遇险求救方法
  - (五) 家庭安全应急指南

### 自然灾害篇

- 一、地震
- 二、高温
- 三、寒潮
- 四、大风
- 五、台风和龙卷风
- 六、沙尘暴
- 七、暴雨
- 八、大雾
- 九、雷电
- 十、冰雹
- 十一、道路结冰
- 十二、洪灾
- 十三、泥石流
- 十四、崩塌和滑坡
- 十五、暴雪

### 事故灾难篇

- 一、火灾事故
  - 1、森林火灾
  - 2、家庭火灾
  - 3、人员密集场所火灾
  - 4、高楼火灾
  - 5、汽车火灾
- 二、交通事故
  - 1、道路交通事故
  - 2、行人交通事故
  - 3、非机动车交通事故
  - 4、乘车人交通事故
  - 6、高速公路(快速路)交通事故

- 7、恶劣天气交通事故
- 三、地铁事故
- 四、轻轨列车意外事故
- 五、民用航空事故
- 六、铁路交通事故
- 七、水上交通事故
- 八、电梯事故

### 公共卫生事件篇

- 一、中毒事故
  - 1、食物中毒
  - 2、有机溶剂中毒
  - 3、农药中毒
  - 4、毒鼠强中毒
  - 5、燃气、煤气中毒
  - 6、刺激性气体中毒
  - 7、亚硝酸盐中毒
  - 8、饮用水污染
  - 9、环境污染事故
- 二、传染性疾病
  - 1、流行性感冒
  - 2、病毒性肝炎
  - 3、流行性出血性结膜炎(红眼病)
  - 4、狂犬病
  - 5、传染性非典型性肺炎
  - 6、鼠疫
  - 7、霍乱
  - 8、流行性出血热
  - 9、肺结核
  - 10、艾滋病
  - 11、人感染高致病性禽流感
  - 12、登革热
  - 13、脑膜炎
  - 14、炭疽
  - 15、口蹄疫
  - 16、猪链球菌病
  - 17、手足口病的防治
  - 18、脑膜炎的防治
  - 19、风疹的防治
  - 20、沙门氏菌病的防治

- 21、痢疾的防治
- 三、急救常识
  - 1、心肺复苏法
  - 2、猝死
  - 3、溺水
  - 4、触电
  - 5、呼吸道异物阻塞
  - 6、眼灼伤
  - 7、严重的胸、腹外伤
  - 8、烫伤与烧伤
  - 9、骨折
  - 10、毒蛇咬伤

### 社会安全事件篇

- 一、公共场所突发险情
  - 1、球场骚乱事件
  - 2、游乐设施事故
  - 3、公共场所险情
  - 4、人防工程险情
- 二、非法侵害事件
  - 1、街头抢夺、抢劫
  - 2、入室盗窃与抢劫
  - 3、绑架
  - 4、办公场所安全
- 三、信息骚扰事件
- 四、恐怖袭击事件
- 五、特殊伤害事件
  - 1、放射源
  - 2、脏弹
  - 3、重大核事故
  - 4、烟花爆竹燃放事故
  - 5、环境污染事故
  - 6、常规武器空袭
  - 7、危险化学品事故

### 家庭应急准备篇

- (一) 家庭应急基本知识
- (二) 制定家庭应急方案
- (三) 核对家庭安全事项
- (四) 家庭应急箱

家庭应急物品

## 应急常识篇

### 一、什么是突发公共事件

突发公共事件是指突然发生，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。

### 二、突发公共事件的分类

根据突发公共事件的发生过程、性质和机理，我国将突发公共事件分为四类：

◆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、群体性事件以及其它刑事案件等。

### 三、突发公共事件分级和预警

突发公共事件按照性质、严重程度、可控性和影响范围等因素分为特别重大、重大、较大、一般四个等级；预警级别分为四级，依次用红色、橙色、黄色、蓝色表示。

### 四、紧急呼救

#### （一）常用应急电话号码

报警求助免费电话.....110

火警免费电话.....119

医疗救护免费电话.....120

交通事故免费电话.....122

查号台免费电话.....114

环境污染.....12369

森林防火.....12119

#### （二）110报警求助电话详解

##### 1、受理范围

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！  
咨询电话：010-87309831\9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

(1) 受理报警范围：刑事案件、自然灾害、治安灾害事故。治安案（事）件、危害人身、财产安全或者社会治安秩序的群体性事件。其他需要公安机关处置的与违法犯罪有关的报警。

(2) 受理求助范围：发生溺水、坠楼、自杀等状况，需要公安机关紧急救助的。老人、儿童以及智障人员、精神疾病患者等人员走失，需要公安机关在一定范围内帮助查找的。公众遇到危难，处于孤立无援状况，需要立即救助的。涉及水、电、气、热等公共设施出现险情，威胁公共安全、人身或者财产安全和工作、学习、生活秩序，需要公安机关先期紧急处置的。需要公安机关处理的其他紧急求助事项。

(3) 受理警务投诉范围：公安机关及其人民警察正在发生的违反《中华人民共和国警察法》、《公安机关督察条例》等法律、法规和人民警察各项纪律规定，违法行使职权，不履行法定职责，不遵守各项执法、服务、组织、管理制度和职业道德的各种行为。

## 2、110如何报警

在本地需要报警、求助或进行警务投诉时，可通过固定或者移动电话，直接拨110，即可接通公安机关110报警电话。在异地拨打案发地的110电话时，先拨案发地区号，再拨110即可。

## 3、110报警内容

(1) 警情发生的时间和具体位置：在市、县、区，要说明在什么街道方向、明显建筑物或商店的名称来表明你所处的确切位置。在乡镇村，要说明乡镇和村落的名称。在野外，要尽可能表明你所处位置的具体方位和明显的参照物，如山川、河流等。在公路上，要说明在什么路的哪一路段，附近是否有什么明显标志物和路牌。

(2) 报警人的姓名和报警电话：以便警务人员及时联系（公安局建议修改：以便警务人员及时联系，尽快到达现场）。需要报警台为报警人保密的，报警台会采取保密措施，切实做好保护报警人安全的工作。为了缩短民警到达现场的时间，尽量到村委或村碑处等候。

(3) 所要说明的警情内容

### 交通事故

①肇事车辆的类型。

②人员伤亡情况。

③如果发现肇事车辆逃逸，尽量详细地说明车辆的特征、车牌号及逃逸方向等。

④同时也可拨打交通事故处理电话122。

抢劫、抢夺、盗窃等刑事类案件：

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

- ①案发时间和作案人数。
- ②作案人特征：身高、体型、面貌特征。
- ③作案人的逃逸方向、交通工具、作案工具。
- ④作案人或群众是否受伤。

### 火警

- ①起火的场所，如：民房、工厂、商场等。
- ②燃烧物品，如：草垛、木材、液化气、电路等。
- ③火场内是否有被困人员，现场是否有人受伤。
- ④如遇山林火灾，要说明发生山火的具体乡镇村的方向，火势的大小，山势的情况，山上的植被情况等。
- ⑤如遇危险化学品、易燃易爆液体或气体泄漏，及时拨打报警电话110、119。

### 注意事项：

- 1、发生一切紧急情况都可拨打110。
- 2、电话拨通后，保持镇静，应再确认一下，以免打错误事。讲话要清晰、简练、易懂。
- 3、必须说清事件主要情况以及伤病人员的年龄、性别、主要症状或伤情；现场地点及等车地点，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。
- 4、要尽量提前接应急救车辆，等车地点应选择有明显标志的地方，见到警车应主动挥手示意。
- 5、为保证报警系统畅通有效，不可随意拨打无效或骚扰电话。

### （三）紧急医疗救护常识

现场开展急救处理的首要任务是抢救生命、减少伤员痛苦、减少和预防伤情加重及发生并发症，正确而迅速地把伤病员转送到医院。

### 急救方法

#### 1、报警

一旦发生人员伤亡，不要惊慌失措，马上拨打120急救电话报警。

#### 2、对伤病员进行必要的现场处理

（1）迅速排除致命和致伤因素。如搬开压在身上的重物，撤离中毒现场，如果是意外触电，应立即切断电源；清除伤病员口鼻内的泥沙、呕吐物、血块或其他异物，保持呼吸道通畅等。

(2) 检查伤员的生命特征。检查伤病员呼吸、心跳、脉搏情况。如无呼吸或心跳停止，应就地立刻开展心肺复苏。

(3) 止血。有创伤出血者，应迅速包扎止血。止血材料宜就地取材，可用加压包扎、上止血带或指压止血等。然后将伤病员尽快送往医院。

(4) 如有腹腔脏器脱出或颅脑组织膨出，可用干净毛巾、软布料或搪瓷碗等加以保护。

(5) 有骨折者用木板等临时固定。

(6) 神志昏迷者，未明了病因前，注意心跳、呼吸、两侧瞳孔大小。有舌后坠者，应将舌头拉出或用别针穿刺固定在口外，防止窒息。

### 3、迅速而正确地转运伤病员

按不同的伤情和病情，按病情的轻重缓急选择适当的工具进行转运。运送途中应随时关注伤病员的病情变化。

#### 简易处理受伤办法

1、出血：可以把身上的衣服撕成布片，对出血的伤口进行局部加压止血。

2、骨折：现场可以找块小夹板、树枝等物，对患肢进行包扎固定。

3、头部创伤：把伤者的头偏向一边，不要仰着，因为这样会引起呕吐，极易造成伤者窒息。

4、腹部创伤：将干净容器扣在腹壁伤处，防止发生腹腔感染。

5、呼吸心跳停止：及时对伤者进行口对口的人工呼吸，并进行简单的胸外按压。

#### (四) 遇险求救方法

当遇到危险，无法利用通讯工具报警求救时，可以根据自身的情况和周围的环境条件，发出不同的求救信号。一般情况下，重复三次的行动都象征寻求援助。

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、木棍敲打物品、斧头击打门窗或敲打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。

利用反光：遇到危难时，利用回光反射信号，是最有效的办法。常见工具有手电筒以及可利用的能反光的物品如镜子、罐头皮、玻璃片、眼镜等。每分钟闪照6次，停顿1分钟后，再重复进行。

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。尽可能夹带纸条，说明遇险所处位置，人数及有无伤情等情况。

烟火求救：在野外遇到危难时，连续点燃三堆火，中间距离最好相等。白天可燃烟，夜晚可点燃干柴，发出明亮耀眼的火光向周围求救。

注意事项：

- 1、发出信号要选择制高点，也可在山脊处竖立一个异乎寻常的物体，以吸引别人的注意。
- 2、火堆的燃料要易于燃烧，点燃后要能快速燃烧。切记在山区点燃求救信号时，不能引起山林着火。

### （五）家庭安全应急指南

#### A、家庭安全常识

1、独自在家：锁好防盗门。

2、就寝确认“五关”：水、电、气、门、窗。

3、有人敲门

（1）先观察后询问，若是陌生人，坚决不开门。

（2）若是修理工上门，要确认是否事先约定，检查来者证件并仔细询问，确认无误后方可开门。家中需要修理服务时，最好有家人、朋友在家陪伴或告知邻居。

（3）若有人以同事、朋友或远方亲戚的身份要求开门，不能轻信。

（4）若有上门推销者，可婉拒。切勿贪小便宜，以免追悔莫及。

（5）一定不要因来者为女性而减少戒心。

（6）遇到陌生人在门口纠缠并坚持要进入室内时，可打电话报警，或者到阳台、窗口高声呼喊，向邻居、行人求援。

（7）遗失钥匙：应尽快通知家人，并视情况配换新锁。

4、重要证件

（1）银行卡、钥匙、身份证、名片等物要分散放置，不要集中放在一个包里。

(2) 记录证件号码及服务电话。保留证件复印件。若不慎遗失应尽快电话挂失。

## 5、夜间返家

- (1) 到家之前提前准备钥匙，不要在门口寻找。
- (2) 迅速进屋，并随时注意是否有人跟踪或藏匿在住处附近死角。
- (3) 送朋友回家，等朋友平安进入再离开。
- (4) 尽量乘电梯不走楼梯。
- (5) 若发现可疑现象，切勿进屋，并立刻通知警方。

## 6、日常外出

- (1) “五关”：水、电、气、门、窗。
- (2) 请朋友、邻居代为处理信件、报纸、小广告等，以免盗贼就此判断家中无人。
- (3) 随身带钥匙、出门即锁门。

## 7、外出旅游

- (1) 拜托邻居、居委会和保安多关照，留下自身联系方式。
- (2) 若条件允许，使用定时器操纵屋内的电灯、音乐，布置出有人在家样子，以此迷惑不法分子。
- (3) 长期不在家，须拔掉电话接线，并将门铃的电池卸下，以免长时间响铃暴露家中无人。

## B、家庭防盗常识

### 1、盗窃案特点

- (1) 夏季为盗窃案多发季节。天气炎热，门窗洞开，容易为窃贼提供便利。



(2) 案件通常发生在凌晨人困时分或白天无人在家时。

(3) 六成盗窃案为熟人所为，且极易发生杀人灭口事件。

## 2、防盗要点

(1) 不要让不熟悉的人员进家门，更不要对他们讲述家中情况。

(2) 修理工、查水电表的人员必须进屋工作时，家里不要只有一个人，尤其不能只有一位单身女子在家。

(3) 不是很熟悉的朋友，不要轻易带回家。

(4) 夜里睡觉应提前关好门窗，尤其是厨房的窗户。

(5) 家中的刀具不要放到明处，防止窃贼进家门后找到凶器伤人。

(6) 家中不要摆设特别贵重的装饰品，以免招贼。保险箱、贵重物品等不要放置在客厅或门厅，以防不法分子从门口窥视到。

(7) 不要把存折等贵重物品放在抽屉里和柜子里，这些位置都是入室盗窃分子喜欢翻找的地方。应该把存折放进一摞不常穿的衣物里，这是窃贼容易忽略的地方。

(8) 家里不要放置过多的现金，钱包里也应少放钱。即使出门，也只带当天要花的钱，不要露富。

(9) 制定家庭应急计划

### 针对生活中潜在的风险，家庭应制定应急计划：

★疏散线路。

★家人之间的联络方式。

★水、电、气总开关的位置和关闭程序。

★保护契约和存折等重要物品。

★紧急情况发生时，残疾人、老人和儿童的特殊需要。

★学习急救常识和灭火器的使用方法。

★其他。

(10) 熟悉应急避难场所

熟悉周边应急避难场所的分布和位置，进入应急避难场所时：

- ★如果时间允许，要带上应急物品箱。
- ★听从应急救援人员指挥。
- ★不得携带违禁品、凶器和宠物进入避难场所。
- ★不得在避难场所吸烟、饮酒。
- ★未经主管部门允许，不得离开避难场所。

(11) 了解报警求助常识

### 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。110电话免收电话费，投币、磁卡等公用电话或手机、小灵通均可直接拨打。

应急要点→

- ★发现杀人、抢劫、盗窃、强奸、放火、斗殴等刑事、治安案（事）件时，应立即报警。若情况紧急，无法及时报警，应在制服犯罪嫌疑人或脱离险情后，迅速报警。
- ★发现自杀、坠楼、溺水者，老人、儿童或智障人员、精神疾病患者走失，公众遇到危难孤立无援，水、电、气、热等公共设施出现险情，应拨打110电话报警。

专家提示>>>

- ◆110免收电话费，投币、磁卡等公用电话均可直接拨打。
- ◆报警时应讲清楚案发的时间、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、治安案（事）件时，应首先保护好自身安全。

### 2、122交通事故报警电话

发生交通事故或交通纠纷，及时拨打122或110电话报警。

应急要点→

- ★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。
- ★双方认为可以自行解决的事故，应把车辆移至不妨碍交通的地点协商处理；其他事故，需变动现场的，必须标明事故现场位置，把车辆移至不妨碍交通的地点，等候交通警察处理。

★在交通民警到来前，要保护好现场。

★遇到交通事故逃逸车辆，应记住肇事车辆的车牌号，如未看清肇事车辆车牌号，应记下肇事车辆车型、颜色等主要特征，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急救求助电话，同时不要破坏现场和随意移动伤员。

★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。

专家提示>>>

◆122免收电话费，投币、磁卡等公用电话均可直接拨打。

◆找交通警察处理交通事故是最好的解决办法。在交通警察到达现场前，应注意保护现场。

### 3、119火灾报警电话

发现火灾后应立即拨打119电话报警。

应急要点→

★拨打119时，必须准确报出失火方位。如果不知道失火地点名称，应尽可能说清楚周围明显的标志，如建筑物等。

★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，要派人到路口迎候、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。扑救时需注意自身安全。

专家提示>>>

◆119免收电话费，投币、磁卡等公用电话均可直接拨打。

◆119还参加其他灾害或事故的抢险救援工作，包括各种危险化学品泄漏事故的救援，水灾、风灾、地震等重大自然灾害的抢险救援，空难及重大事故的抢险救援，建筑物倒塌事故的抢险救援，恐怖袭击等突发性事件的应急救援，单位和群众遇险求助时的救援救助等。

◆灭火器的使用方法：手提式干粉灭火器适宜扑灭油类、可燃气体、电器设备等初起火灾，使用时，先打开保险销，一手握住喷管，对准火源，另一手拉动拉环，即可灭火。手提式泡沫灭火器适宜扑灭油类及一般物质的初起火灾，使用时，用手握住灭火机提环，平稳、快捷地提往火场，不要横扛、横拿，灭火时，一手握住提环，另一手握住筒身的底边，将灭火器颠倒过来，喷嘴对准火源，用力摇晃几下，即可灭火。手提式二氧化碳灭火器适宜扑灭精密仪器、电子设备以及600

伏以下的电器初起火灾，使用时，一手握住喷筒把手，另一手撕掉铅封，将手轮按逆时针方向旋转，打开开关，二氧化碳气体即会喷出。

### 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。

应急要点→

★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，如肚子疼、意识不清、吐血、呕吐、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。

★尽可能说明您的特殊需要，并了解清楚救护车到达的大致时间，准备接车。

专家提示>>>

◆120免收电话费，投币、磁卡等公用电话均可直接拨打。

◆如果了解病人的病史，在呼叫急救服务时应提供给急救人员参考。

## 自然灾害篇

### 一、地震应急知识

地震就是由地下岩石破裂或断层错动所引起的地面震动。大地震往往造成房屋倒塌、地面破坏，并引发火灾、水灾、有害气体泄漏等次生灾害。

#### 1、震时避险

应急措施：

地震时不要惊慌，不要站在窗户边或阳台上。不要跳楼、跳车或破窗而出。如果在平房，地震时，门变形打不开，“破窗而出”则是可以的。不要乘坐电梯。不要因寻找衣服、财物耽误逃生时间。

不要躲避在电线杆、路灯、烟囱、高大建筑物、立交桥、玻璃建筑物、大型广告牌、悬挂物、高压电设施、变压器附近。不要在石化、煤气等易爆、化学有毒的工厂或设施附近。

不要位于明火的下风。

身体尽量蜷曲缩小，卧倒或蹲下；用手或其他物件护住头部，一手捂口鼻，另一手抓住一个固定的物品。如果没有任何可抓的固定物或保护头部的物件，则应采取自我保护姿势，头尽量向胸靠拢，闭口，双手交叉放在颈后，保护头部和颈部。

#### (1) 室内

您在家中——

选择易形成三角空间的地方躲避，如是平房，可逃出房外，外逃时注意用被子、枕头、安全帽护住头部。室内安全地点有：卫生间、厨房、储藏室等狭小空间，承重墙（注意避开外墙）。

在学校——

听从老师安排，室内学生不撤出，室外学生不要回教室，就近“蹲下，掩护、抓牢”。注意避开高大建筑物、危险物。

在工作间——

迅速关掉电源、气源，就近“蹲下，掩护、抓牢”，注意避开空调、电扇、吊灯。如在高层注意不要下楼。

在电影院、体育馆和商场——

不要拥向出口，注意避开吊灯、电扇、空调等悬挂物，以及商店中的玻璃门窗、橱窗、高大的摆放重物的货架。就近“蹲下，掩护、抓牢”。地震后听从指挥，有秩序撤离。

应急要点→

★住在平房的居民遇到地震时，如室外空旷，应迅速头顶保护物跑到屋外；来不及跑时可躲在桌下、床下及坚固的家具旁，并用毛巾衣物捂住口鼻防尘、防烟。

★住在楼房的居民，应选择厨房、卫生间等开间小的空间避震；也可躲在内墙根、墙角、坚固的家具旁等易于形成三角空间的地方；要远离外墙、门窗和阳台；不要使用电梯，不要跳楼。

★躲避时身体应采取的姿势是：蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心，额头枕在大腿上，双手保护头部。如果有条件，还应该拿软性物品护住头部，用湿毛巾捂住口鼻。

★避开吊灯、电扇等悬挂物。

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

★尽快关闭电源、火源。

★正在教室上课、工作场所工作、公共场所活动时，应迅速抱头、闭眼，在讲台、课桌、工作台和办公家具下等地方躲避。

★正在室内活动时，应注意保护头部，迅速跑到空旷场地蹲下；尽量避开高大建筑物、立交桥，远离高压电线及化学、煤气等工厂或设施。

专家提醒→

◆震时要沉着冷静，及时反应。对于震动不明显的地震，不必外逃。遭遇震动较强烈的地震时，是逃是躲，要因地制宜。

◆正在教室上课、工作场所工作、公共场所活动时，应迅速抱头、闭眼，在讲台、课桌、工作台和办公家具下等地方躲避。

◆在地震第一时间关闭火源、电源、气源，处理好危险物品后，再行避险。

◆已经脱险的人员，震后不要急于回屋，以防余震。

◆关注政府发布的最新消息，不听信和传播谣言。

### (2) 户外

在车内——

驾车远离立交桥、高楼，到开阔地，停车注意保持车距。乘客应抓牢扶手避免摔倒，降低重心，躲在座位附近，不要跳车，地震过后再下车。

在开阔地——尽量避开拥挤的人流。避免家人走失。照顾好老人和儿童。

应急要点→

★就地选择开阔地带避险，蹲或趴下，以免摔倒。

★驾车行驶时，应迅速躲开立交桥、陡崖、电线杆等，并尽快降低车速，选择空旷处停车。

★避开高架桥、高烟囱、水塔等建筑物。

★避开玻璃幕墙、高门脸、女儿墙、广告牌、变压器等危险物。

★正在野外活动时，应尽量避免河岸、陡崖、山脚，以防坍塌、崩塌、滑坡和泥石流。如遇山崩，要朝远离滚石前进方向的两侧方向跑。

●正在海边游玩时，应迅速远离海边，以防地震引起海啸。

专家提醒→

◆户外情况复杂，震时注意观察，选择恰当的方法避险，避免意外伤亡。

## 2、震后自救

应急要点→

★被压埋后，如果能行动，应逐步清除压物，尽量挣脱出来。

★要尽力保证一定的呼吸空间，如有可能，用湿毛巾等捂住口鼻，避免灰尘呛闷发生窒息。

★注意外边动静，伺机呼救。尽量节省力气，不要长时间呼喊，可用敲击的方法呼救。

★尽量寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援。

专家提醒→

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

◆被压埋后，要坚定自救的勇气和信心，精神不能崩溃。

### 3、震后互救

先救多，后救少；先救近，后救远；先救易，后救难。要留心各种呼救声音，了解坍塌处的房屋构造，判断哪里可能有人。挖掘时，不破坏支撑物，使用小型轻便工具，接近伤员时，要手工谨慎挖掘。尽早使封闭空间与外界沟通，以便新鲜空气注入。如灰尘太大，要喷水降尘。一时无法救出，可先将水、食品、药品递给被埋压人员使用。施救时，要先将头部暴露出来，清除口、鼻尘土，再将胸腹部和身体其他部位露出。切不可强行拖拽。对在黑暗、饥渴、窒息环境下埋压过久的人员，救出后应蒙上眼睛，不可一下进食太多。伤者要及时处理，尽快转移到附近医院。救人过程中要注意安全，小心余震。

应急要点→

★根据房屋居住情况，以及家庭、邻里人员提供的信息判断，采取看、喊、听等方法寻找被埋压者。

★采用锹、镐、撬杠等工具，结合手扒方法挖掘被埋压者。

★在挖掘过程中，应首先找到被埋压者的头部，清理口腔、呼吸道异物，并依次按胸、腹、腰、腿的顺序将被埋压者挖出来。

★如被埋压者伤势严重，施救者不得强拉硬拖，应设法使被埋压者全身暴露出来，查明伤情，采取包扎固定或其他急救措施。

★对暂时无力救出的伤员，要使废墟下面的空间保持通风，递送食品，等时机再进行营救。

★对挖掘出的伤员进行人工呼吸、包扎、止血、镇痛等急救措施后，迅速送往医院。

专家提醒→

◆不要轻易站在倒塌物上。挖掘时要分清哪些是支撑物，哪些是埋压阻挡物，应保护支撑物，清除埋压阻挡物，才能保护被埋压者赖以生存的空间不遭覆压。

◆根据伤员的伤情采取正确的搬运方法。怀疑伤员有脊柱骨折的，要用硬板担架搬运，严禁人架方式，以免造成更大伤害。

### 二、高温应急知识

高温是指日最高气温达35℃以上的天气现象；达到或超过37℃时称酷暑或“热浪”。连续的高温酷暑会造成人体不适，影响生理、心理健康，甚至引发疾病或死亡。高温酷暑时间为上午十点至下午四点，在这个时间内不要在烈日下外出活动。

高温预警信号分二级，分别以橙色、红色表示。

高温橙色预警信号：24小时内最高气温将升至37℃以上。

高温红色预警信号：24小时内最高气温将升至40℃以上。

应急措施：

1、在高温天气下，老人、小孩和体质较弱的人群要采取防暑降温的防护措施，尽量避免午后高温时间在户外活动，在室内应关闭门窗，拉上窗帘，利用降温设备，如电扇、空调等，必要时进行

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

隔热处理；空调温度不应过低，保持在26℃为宜，但不要长时间停留在空调房内，也不能长时间直接对着头或身体某部位吹电扇。

2、有关部门和单位应当对户外或在高温天气下作业的人员采取配备防暑降温的药品、饮品的防护措施，如清凉油、人丹，多饮凉白开水、冷盐水、白菊花水、绿豆汤等；不要过度饮用冷饮或含酒精饮料。

3、极端高温天气有关部门和单位应当停止户外露天作业。

4、有关部门和单位应当注意防范因用电量过高，以及电线、变压器等电力负载过大而引发的火灾。

。

应急要点→

★保证睡眠，多喝白开水、盐开水、绿豆汤等防暑饮品，饮食以清淡为宜。

★白天尽量减少户外活动时间，外出要做好防晒措施，避免被阳光灼伤皮肤。

★如有人中暑，应将病人移至阴凉通风处，给病人服用防暑药品。如果病情严重，应立即送医院进行诊治。

◆注意防范因用电量过高，电线、变压器等电力设备负载大而引发火灾。

◆户外或高温条件下的作业人员应采取必要的防护措施。

专家提醒→

◆加强防暑降温保健知识宣传。

◆夏天要常备仁丹、十滴水、清凉油等防暑药品。

◆大汗淋漓时，切忌猛饮冰水、冰冻饮料以及用冷水冲澡。

◆空调温度不宜过低，避免长时间处在空调环境中，要适当开窗通风或到户外活动。

◆老人、心脑血管疾病等患者要减少户外活动，一旦感到身体不适或者有发病迹象，应立即到医院就诊。

### 三、寒潮应急知识

寒潮是指北方寒冷气团迅猛南下，造成急剧降温的现象。凡一次冷空气侵入后，该地区24小时最

低气温下降8℃以上，且最低气温小于等于4℃，陆上平均风力达5-

7级，称为寒潮。常伴有大风、雨、雪天气，会出现冰冻、沙尘暴、暴风雪天气，对农牧业和交通运输造成严重危害，还会损害人们的健康，常引发冻伤以及呼吸道、心血管疾病等。

应急措施：

1、注意收听天气预报及紧急状况警报。

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715



2、适当穿着暖和的衣服及防寒手套、帽子、围巾、口罩并检查取暖设备；尽量留在室内。注意饮食规律，多喝水，少喝含咖啡因或酒精的饮料。避免过度劳累。

3、如果汽车在高速路上抛锚，留在车内，发出求救信号，必须打开危险信号灯，保持通讯畅通，以便救援人员及时发现。

4、对牲畜、家禽及有关水产品、农作物等采取防寒措施。

应急要点→

- ★注意保暖，防止疾病乘虚而入。
- ★加固门窗、围板等易被大风吹动的设施。
- ★采取保护农作物、畜禽等措施。
- ★海上船只提前返港避风。

专家提醒→

- ◆密切关注寒潮预报，提前做好防灾准备。
- ◆寒潮天气易引发风暴潮，海上及港口作业人员要特别注意

#### 四、大风应急知识

瞬时风速大于等于17.2米/秒（风力8级）时，称为大风。大风会刮坏广告牌、大树和房屋，影响高空作业，易引发火灾等次生灾害。

应急措施：

大风天气尽量减少外出时间，外出时要注意携带口罩、纱巾等防尘用品。行人在走路、骑车注意少走高层建筑之间的狭长通道。大风在通过狭长通道时风力会突然加大，从而会对行人带来一定的危险。注意（气象局建议增加：关好门窗，加固围板、棚架、广告牌等易被风吹动的搭建物，妥善安置易受大风影响的室外物品，遮盖建筑物资。不要在）户外大型广告牌、霓虹灯、灯箱和树木下长期逗留、行走，以免对行人造成危险。高空作业人员要立即停止作业，躲避到安全地区；停止一切户外活动，学生应留在教室内，并远离门窗。

应急要点→

- ★立即停止高空、水上等户外作业。
- ★立即停止露天集体活动，疏散人群。
- ★行人及车辆不要在高大的建筑物、广告牌下方停留。
- ★及时加固门窗、围挡、棚架等易被风吹动的搭建物，切断危险的室外电源。
- ★车辆减速行驶，注意交通安全。

专家提醒→

- ◆关注天气预报，做好防风准备。
- ◆注意消除火灾隐患，避免火借风势，造成重大损失。

## 五、台风和龙卷风应急知识

台风预警信号根据逼近时间和强度分四级，分别以蓝色、黄色、橙色和红色表示。龙卷风是从积雨云中伸下的猛烈旋转的漏斗状云柱。

### 台风蓝色预警信号

24小时内可能受热带低压影响，平均风力达6级以上，或阵风7级以上；或已经受热带低压影响，平均风力为6~7级，或阵风7~8级并可能持续。

#### 专家提示>>>

- ◆做好防风准备，注意有关媒体报道的热带低压最新通知和有关防风通知。
- ◆把门窗、围板、棚架、临时搭建物等易被风吹动的搭建物固紧，妥善安置易受热带低压影响的室外物品。

### 台风黄色预警信号

24小时内可能受热带风暴影响，平均风力在8级以上，或阵风9级以上；或已经受热带风暴影响，平均风力为8~9级，或阵风9~10级并可能持续。

#### 专家提示>>>

- ◆进入防风状态，建议幼儿园、托儿所停课。
- ◆关紧门窗，处于危险地带和危房中的居民，以及船舶应到避风场所避风；通知高空、水上等户外作业人员停止作业，危险地带工作人员撤离。
- ◆切断霓虹灯招牌及危险的室外电源。
- ◆停止露天集体活动，立即疏散人员。
- ◆其他参阅台风蓝色预警信号。

台风橙色预警信号：12小时内可能受强热带风暴影响，平均风力达10级以上，或阵风11级以上；或已经受强热带风暴影响，平均风力为10~11级，或阵风11~12级并可能持续。

#### 专家提示>>>

- ◆进入紧急防风状态，建议中、小学停课。
- ◆居民切勿随意外出，确保老人、小孩留在家中 safest 的地方。
- ◆加强值班，密切监视灾情，落实应对措施。
- ◆停止室内外大型集会，立即疏散人员。
- ◆加固港口设施，防止船只走锚、搁浅和碰撞。

### ◆其他参阅台风黄色预警信号。

台风红色预警信号：6小时内可能或已经受台风影响平均风力达12级以上，或已达12级以上并可能持续。

专家提示>>>

### ◆进入特别紧急防风状态，建议停业、停课（除特殊行业）。

### ◆人员应尽可能呆在防风安全地方，相关应急处置部门和抢险单位随时准备启动抢险应急方案。

◆当台风中心经过时风力会减小或静止一段时间，切记强风将会突然吹袭，应继续留在安全处避风。

### ◆其他参阅台风橙色预警信号

龙卷风

专家提示>>>

### ◆参阅台风预警信号。

## 六、沙尘暴应急知识

沙尘暴是指强风将本地或外地地面尘沙吹到空中，使水平能见度小于1千米的天气现象。多发于我国北方春季。沙尘暴出现时天空混浊，一片黄色，对航空、交通运输以及农牧业生产影响很大，并危害人们的身体健康。

应急措施：

特别要注意收听天气预报。尽量减少外出，暂停户外活动，出门戴口罩、纱巾等做好防尘措施（气象局建议修改：注意携带口罩、纱巾等防尘用品，以免沙尘对眼睛和呼吸道造成损伤）。关好门窗，屋外搭建物要紧固（气象局建议修改：加固围板、棚架、广告牌易被风吹动的搭建物，妥善安置易受大风影响的室外物品，遮盖建筑物资，做好精密仪器的密封工作）。多喝水，吃清淡食物，不要购买露天食品。尽可能停留在安全的地方，如骑车、开车要减速慢行，远离树木和广告牌。身处危险地带或危房里的居民应转移到安全地方。幼儿园、学校、单位应采取暂避措施，必要时须停课、停业。受影响的机场、高速公路、轮渡码头要注意交通安全，必要时暂时封闭或停航。

应急要点→

- ★及时关闭门窗，必要时可用胶条对门窗进行密封。
- ★外出戴口罩，用纱巾蒙住头，以免沙尘侵入眼睛和呼吸道。
- ★各种车辆减速慢行，注意交通安全。
- ★妥善安置易受沙尘暴损坏的室外物品。

专家提醒→

- ◆老人、儿童以及患有呼吸道过敏性疾病的人，沙尘暴天气不宜出门。

## 七、暴雨应急知识

24小时降水量达50毫米以上的雨，称为暴雨。暴雨往往在短时间内造成内涝，影响交通、群众生产和生活。暴雨预警信号分三级，分别以黄色、橙色、红色表示。

暴雨黄色预警信号：6小时降雨量将达50毫米以上，或过去6小时降雨量已达50毫米以上且强降雨（1小时10毫米以上的降雨）可能持续。

专家提示>>>

- ◆采取防御措施，保证学生安全。
- ◆相关单位做好低洼、易受淹地区的排水防涝工作。
- ◆驾驶人员应注意道路积水和交通阻塞，确保安全。

暴雨橙色预警信号：3小时降雨量将达50毫米以上，或过去3小时降雨量已达50毫米以上且强降雨可能持续。

专家提示>>>

- ◆暂停户外作业，人员尽可能停留在室内或者安全场所避雨。
- ◆交通管理部门应对积水地区实行交通引导或管制。
- ◆转移危险地带以及危房居民到安全场所避雨。

暴雨红色预警信号：3小时降雨量将达100毫米以上，或已达100毫米以上且强降雨可能持续。

专家提示>>>

- ◆人员应留在安全处所，户外人员应立即到安全地方暂避。
- ◆相关应急处置部门和抢险单位随时准备启动抢险应急方案。
- ◆医院、学校、幼儿园以及处于危险地带的单位应停课、停业，民众立即转移到安全地方暂避。

应急措施：

- 1、特别关注天气变化，应当采取防御措施。停止户外作业，人员要停留在室内或安全场所避雨；学校、幼儿园等单位应采取相应的保护措施，家庭应将门窗关闭。
- 2、对低洼地带和沿河农田、鱼塘等防水排涝系统进行检查、加固、疏浚；在低洼易涝地区居住的人员，应随时做好撤离的准备。在市区街道要建立固定的情报点，必要时对积水路段实行交通管制和疏导。
- 3、驾驶人员应当注意道路积水和交通阻塞，确保安全。

### 应急要点→

- ★危房及地势低洼住宅里的居民应及时转移。
- ★低洼地区房屋门口应放置挡水板或堆砌土坎。室内发生积水时，要及时切断电源。
- ★农田、鱼虾塘应及时排水，降低水位。
- ★积水中行走时，要注意观察，贴近建筑物行走，防止跌入窖井、坑洞。
- ★驾驶员遇到路面或立交桥下积水过深时，应尽量绕行，避免强行通过。

### 专家提醒→

- ◆在山区旅游时，注意防范山洪、滑坡和泥石流。
- ◆不要将垃圾、杂物丢入马路下水道，影响排水畅通。

### 八、大雾应急知识

当水平能见度小于500米时，习惯上称为大雾或浓雾天气。大雾天气给城市交通运输带来严重影响，也常引发空气污染，不利于人体健康。

#### 急应措施：

- 1、注意收听天气预报。司机要注意大雾变化，小心驾驶，慢速行驶，与前车保持足够的制动距离，为避免事故发生应将车辆停放在安全地带打开防雾灯待大雾散去在行驶；
- 2、雾天空气质量下降，居民应尽量不要外出和进行体育锻炼，如跑步等活动，如需外出要适当防护，如戴上口罩。
- 3、骑自行车要减速慢行，听从交警指挥。

大雾预警信号分三级，分别以黄色、橙色、红色表示。

大雾黄色预警信号：12小时内可能出现能见度小于500米的浓雾，或已经出现能见度小于500米，大于（等于）200米的浓雾且可能持续。

#### 专家提示>>>

- ◆驾驶人员注意浓雾变化，小心驾驶。
- ◆机场、高速公路、轮渡码头注意交通安全。

大雾橙色预警信号：6小时内可能出现能见度小于200米的浓雾，或已经出现能见度小于200米、小于（等于）50米的浓雾且可能持续。

#### 专家提示>>>

- ◆浓雾使空气质量明显降低，居民需适当防护。
- ◆由于能见度较低，驾驶人员应控制速度，开启防雾灯，确保安全。
- ◆机场、高速公路、轮渡码头采取措施，保障交通安全。

大雾红色预警信号：2小时内可能出现能见度低于50米的强浓雾，或已经出现能见度低于50米的强浓雾且可能持续。

专家提示>>>

- ◆受强浓雾影响的机场暂停飞机起降，高速公路和轮渡暂时封闭或停航。
- ◆采取有效措施保障交通安全。

### 九、雷电应急知识

雷雨天气常常会产生强烈的放电现象，如果放电击中人员、建筑物或各种设备，常会造成人员伤亡和经济损失。

急应措施：

#### 1、在户内遇到雷电天气

- (1) 一定要管好门窗，防止球形雷飘进室内。远离金属门窗、幕墙，不要站在阳台上或在阳台的铁丝上晾、收衣物。
- (2) 不要使用无防雷装置或者防雷装置不完备的电视、电话等电器，特别是不打手机。拔掉电器（包括冰箱、电视、电脑、空调等）电源插头。
- (3) 不使用电热水器和太阳能热水器洗澡。以免雷电对家用电器和人身造成伤害。

#### 2、在户外遇到雷电天气

- (1) 在路上避雨时不要靠近孤立的高楼、电杆、烟囱、房角房檐，更不能站在空旷的高地上或到大树下躲雨。
- (2) 远离开阔地带的金属物品（气象局建议修改：切勿接触天线、水管、铁丝网、金属门窗、建筑物外墙，远离电线等带电设备和其他类似金属装置）。不要去山顶、开阔地、海滩或船只上。
- (3) 不要待在开阔地单独的屋棚或其他小建筑内。有条件的家庭最好安装家用电器过电压保护器（又名避雷器）。
- (4) 户外人员应当躲入有防雷设施的建筑物或者汽车内，并关好门窗。

## 应急要点>>>

- 注意关闭门窗，室内人员应远离门窗、水管、煤气管等金属物体。
- 关闭家用电器，拔掉电源插头，防止雷电从电源线入侵。
- 在室外时，要及时躲避，不要在空旷的野外停留。在空旷的里外无处躲避时，应尽量寻找低洼之处（如土坑）藏身，或者立即下蹲，降低身体的高度。
- 远离孤立的大树、高塔、电线杆、广告牌。
- 立即停止室外游泳、划船、钓鱼等水上活动。
- 如多人共处室外，相互之间不要挤靠，以防被雷击中后电流互相传导。

## 专家提示>>>

- ◆高大建筑物上必须安装避雷装置，防御雷击灾害。
- ◆在户外不要使用手机。
- ◆对被雷电击中的人员，应立即采用心肺复苏法抢救。
- ◆雷雨天尽量少洗澡，太阳能热水器用户切忌用其洗澡。

## 十、冰雹应急知识

冰雹的发生是强烈发展的积雨云中降落到地面的固体降水物，小如豆粒，大若鸡蛋、拳头。常伴随雷电大风天气而发生，突发性强。

**应急措施：**冰雹发生时要关好门窗；妥善安置易受冰雹大风影响的室外物品；户外作业人员暂停作业，到安全地方暂避；暂停户外活动，勿随意出行。驱赶家禽、牲畜进入有顶蓬的场所，妥善保护易受冰雹袭击的汽车等室外物品或者设备。同时还应注意防御冰雹天气伴随的雷电灾害。

## 十一、道路结冰应急知识

道路结冰预警信号分三级，分别以黄色、橙色、红色表示。

### 道路结冰黄色预警信号

12小时内可能出现对交通有影响的道路结冰。

## 专家提示>>>

- ◆交通、公安等部门要做好应对准备工作。
- ◆驾驶人员应注意路况，安全行车。

### 道路结冰橙色预警信号

6小时内可能出现对交通有较大影响的道路结冰。

## 专家提示>>>

- ◆行人出门注意防滑。

- ◆公安等部门注意指挥和疏导行驶车辆。
- ◆驾驶人员应采取防滑措施，听从指挥，慢速行驶。
- ◆其他参阅道路结冰黄色预警信号。

道路结冰红色预警信号

2小时内可能出现或已经出现对交通有很大影响的道路结冰。

专家提示>>>

- ◆相关应急处置部门随时准备启动应急方案。
- ◆必要时关闭结冰道路交通。
- ◆其他参阅道路结冰橙色预警信号。

十二、洪灾应急知识

洪水是指由于暴雨或水库溃坝等引起江河水量迅猛增加及水位急剧上涨的自然现象。

应急措施：

洪水来袭时，要沉着冷静，应根据洪水信息和所处位置选择撤离路线，提早撤离。转移时要遵循先人员后财物，先老幼病残人员的原则，切记不要打捞洪水中的财物，以免造成伤亡。在撤离前应携带可长期保存的食品、饮用水和其他生活必需品以及通讯工具、鲜艳的衣物。在洪水围困时可利用高地、山坡、楼房、树木、高墙、屋顶避险并通过通讯工具向外界报警或者挥动鲜艳衣物和高声呼喊发出求救信号，等待救援。如被洪水卷入，要尽可能的抓住固定或漂浮的东西，切记不要惊慌失措、大喊大叫；不要游泳逃生；不要接近或攀爬电线杆、高压线铁塔；不要爬到泥坯房房顶。

应急要点>>>

- 突然遭到洪水袭击时，要沉着冷静，并以最快速度安全转移。安全转移要先人员后财产，先老幼病残人员，后其他人员。切不可心存侥幸或救捞财物而贻误避灾时机，造成不应有的人员伤亡。
- 被洪水围困，有通讯条件的，可利用通讯工具寻求救援；无通讯条件的，要想办法向外界发出紧急求助信号，可制造烟火或来回挥动颜色鲜艳的衣物或集体同声呼救，不断向外界发出紧急求助信号；同时要寻找体积较大的漂浮物等，主动采取自救措施。
- 当住宅遭受洪水淹没或围困时，应迅速安排家人向屋顶转移，并想办法发出信号，条件允许时，可利用竹木等漂浮物转移到安全的地方。
- 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，防止触电。
- 对于因呛水或泥石流、房屋倒塌等导致的受伤人员，应立即清除其口、鼻、咽喉内的泥土及痰、血等，排除体内污水。对昏迷伤员，应将其平卧，头后仰，将舌头牵出，尽量保持呼吸道畅通，如有外伤应采取止血、包扎、固定等方法处理，然后转送医院急救。

专家提示>>>



- ◆建房应选择在平整稳定的山坡和高地，要远离河滩及沟谷等低洼地带。
- ◆严禁乱砍滥伐、乱采乱挖、毁林开荒等破坏自然生态的行为。
- ◆大灾过后往往伴随疫情发生，应积极主动做好疫病防治工作，加强粪便、农药及鼠药等的管理，要特别重视食品和饮用水的安全。

### 十三、泥石流应急知识

泥石流是山地沟谷中由洪水引起的携带大量泥沙、石块的洪流。泥石流来势凶猛，且经常伴随山体崩塌，对农田和道路、桥梁及其他建筑物破坏极大。

#### 应急措施：

常发生于山区小流域。泥石流发生前，河流突然断流或水势突然加大，并夹杂着较多杂草、树枝；深谷或沟内传来类似火车轰鸣或闷雷般的声音；沟谷深处忽然变得昏暗，并伴随着轻微的震动感。泥石流多发区居民要注意自己的生活环境，熟悉逃生路线，泥石流发生的前兆、政府的通知、及时准备。不在暴雨之后或持续阴雨天气进入山区。宿营时，要选择平整的高地作为营地，避开河床和沟底处搭建宿营地。如遭遇暴雨、大雨，要迅速转移到安全的高地，不要在谷地或陡峭的山坡下避雨。发现有泥石流迹象，要向沟谷两侧山坡或高地跑。千万不要沿着沟向上或向下奔跑；逃生时抛弃重物；不要躲在有滚石和大量堆积物的山坡下面；不要停留在低洼处，也不要攀爬到树上躲避。

#### 发生泥石流应急措施

当处于泥石流区时，不能沿沟向下或向上跑，而应向两侧山坡上跑，离开沟道、河谷地带，但应注意，不要在土质松软、土体不稳定的斜坡停留，以防斜坡失稳下滑，应在基底稳固又较为平缓的地方暂停观察，选择远离泥石流经过地段停留避险。另外，不应上树躲避，因泥石流不同于一般洪水，其流动中可能剪断树木卷入泥石流，所以上树逃生不可取。应避开河（沟）道弯曲的凹岸或地方狭小高度不高的凸岸，因泥石流有很强的掏刷能力及直进性，这些地方可能被泥石流体冲毁。）

#### 应急要点>>>

- 发现有泥石流迹象，应立即观察地形，跑至沟谷两侧山坡或高地。
- 逃生时，要抛弃一切影响奔跑速度的物品。
- 不要秃顶停留在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下。
- 不要停留在低洼地方，也不要攀爬至树上躲避。

#### 专家提示>>>

- ◆泥石流发生前的迹象：河流突然断流或水势突然加大，并夹有较多柴草、树枝；深谷或沟内传来类似火车轰鸣或闷雷般的声音；沟谷深处突然变得昏暗，并有轻微震动感等。
- ◆去山地户外游玩时，要选择平整的高地作营地，尽可能避开河（沟）道弯曲的凹岸或地方狭小高度又低的凸岸。
- ◆切忌在沟道处或沟内的低平处搭建宿营棚。当遇到长时间降雨或暴雨时，应警惕泥石流发生。

### 十四、崩塌和滑坡应急知识

崩塌是岩土体的突然垂直下落运动，经常发生在陡峭的山壁。降雨、融雪、河流、洪水、地震、

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

海啸、风暴潮等自然因素，以及开挖坡脚、爆破、修筑水库、开矿泄洪等人为因素，都有可能诱发崩塌。崩塌会损害农田、厂房、水利设施和其他建筑物，导致人员伤亡。铁路、公路沿线的崩塌，会造成交通堵塞、车辆损毁、行车事故。崩塌易发生在较为陡峭的斜坡地段。崩塌常导致道路中断、堵塞，或坡脚处建筑物毁坏倒塌，如发生洪水还可能直接转化成泥石流。更严重的是，因崩塌堵河断流而形成天然坝，引起上游回水，使江河溢流，造成水灾。

滑坡是岩土体在重力作用下，沿一定的软弱面整体或局部向下滑动的现象。发生破坏的岩土体以水平位移为主，除滑动体边缘存在为数极小的崩离碎块和翻转现象之外，其他部位相对位置变化不大。滑坡受自然地质运动和人类活动的双重影响，会对城镇建设、交通运输、河运航道、工矿企业、农田村庄、水利水电建设等造成重大破坏。

崩塌和滑坡发生前兆不同类型、不同性质、不同特点的滑坡，在滑动之前，一般都会显示出一些前兆。归纳起来，常见的有如下几种：

- (1) 滑坡滑动之前，在滑坡前缘坡脚处，堵塞多年的泉水有复活现象，或者出现泉水（井水）突然干枯，井、泉水位突变或混浊等类似的异常现象。
- (2) 在滑坡体中部、前部出现横向及纵向放射状裂缝，它反映了滑坡体向前推挤并受到阻碍，已经进入临滑状态。
- (3) 滑坡滑动之前，滑坡体前缘坡脚处，土体出现隆起（上凸）现象，这是滑坡体明显向前推挤的现象。
- (4) 滑坡滑动之前，有岩石开裂或被剪切挤压的音响，这种现象反映了深部变形与破裂。
- (5) 滑坡在临滑之前，滑坡体周围的岩（土）体会再现小型崩塌和松弛现象。
- (6) 如果在滑坡体有长期位移观测资料，在滑坡滑动之前，无论是水平位移量或垂直位移量，均会出现加速变化的趋势。这是临滑的明显迹象。
- (7) 滑坡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。

应急措施：

- 1、不在危岩下避雨、休息和穿行，不攀登危岩。
- 2、夏汛时节去山区峡谷郊游，要事先收听天气预报，不在大雨后、连阴雨天进入山区沟谷。
- 3、行人要立即离开岩土滑行道，向两边稳定区逃离。切记不可沿着岩土体向上方或下方奔跑。驾车者应迅速离开有斜坡的路段。

崩塌发生前兆

崩塌发生前可能会再现以下征兆：（1）崩塌处的裂缝逐渐扩大，危岩体的前缘有掉块、坠落现象，小崩小塌不断发生。（2）坡顶出现新的破裂形迹，嗅到异常气味。（3）不时偶闻岩石的撕裂摩擦错碎声。（4）出现热、氦气、地下水水质、水量等异常。

### 发生崩塌时应急措施

崩塌发生时，如果身处崩塌影响范围外，一定要绕行；如果处于崩塌体下方，只能迅速向两边逃生，越快越好；如果感觉地面震动，也应立即向两侧稳定地区逃离。

### 发生滑坡时应急措施

滑坡发生时，应向滑坡边界两侧之外撤离，绝不能沿滑移方向逃生。如果滑坡滑动速度很快，最好原地不动或抱紧一颗大树不松手。

### 应急要点>>>

- 行车中遭遇崩塌不要心慌，应迅速离开有斜坡的路段。
- 因崩塌造成车流堵塞时，应听从交警指挥，及时接受疏导。

### 专家提示>>>

- ◆夏汛时节，选择去山区峡谷游玩时，一定要事先收听当地天气预报，不要在大雨后、连续阴雨天进入山区沟谷。
- ◆雨季时切忌在危岩附近停留。
- ◆不能在凹形陡坡、危岩突出的地方避雨、休息和穿行，不要攀登危岩。
- ◆山体坡度大于45°，或山坡成孤立山嘴、凹形陡坡等形状，以及坡体上有明显裂缝，均容易形成崩塌。

### 十五、暴雪应急知识

雪灾指冬季、春季出现的强降温和大风伴随降雪或大风卷起地面积雪的天气。对道路交通、城市居民生活和农牧业生产危害极大。

### 应急措施：

- 1、大雪以前，要注意收听天气预报；做好防寒准备，包括室内取暖设备及衣物；食品准备充足。
- 2、下大雪时，汽车减速慢行，路人当心滑倒；必要时封闭道路交通。老、幼、病、弱人群不要外出，注意防寒保暖。关好门窗，紧固室外搭建物。高空、水上等户外人员停止作业。
- 3、雪停后，道路湿滑，车辆慢行。有关部门做好融雪、道路积雪清扫工作。
- 4、道路结冰时，汽车司机要特别注意路况，安全驾驶。行人出门要当心路滑跌倒。
- 5、种养殖业要备足饲料，做好防雪灾和防冻害准备。加固棚架等易被雪压的临时搭建物，将户外牲畜赶入棚圈喂养。

暴雪预警信号分三级，分别以黄色、橙色、红色表示。

暴雪黄色预警信号：6小时内降雪量达5毫米以上，可能对交通或牧业有影响。

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

# [www.aimantianxia.com](http://www.aimantianxia.com)

突发事件应急避险知识公益讲座欢迎宣讲志愿者加盟

---

暴雪橙色预警信号：6小时内降雪量达10毫米以上，可能对交通或牧业有较大影响，或已经出现对交通或牧业有较大影响的降雪并可能持续。

暴雪红色预警信号：6小时内降雪量达15毫米以上，可能对交通或牧业有影响，或已经出现对交通或牧业有很大影响的降雪并可能持续。

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！  
咨询电话：010-87309831\9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

## 事故灾难篇

### 一、火灾事故应急知识

火灾是指因着火失去控制而造成的生命财产损失等灾难性事件。火灾发生的原因包括：雷击起火、自燃起火、使用明火不慎以及使用燃气或电器不当等。

#### 1、森林火灾

森林火灾，是指火情在林地内蔓延和扩展，失去人为控制，对森林、森林生态系统和人类造成危害和损失的林火灾害。森林火灾不仅烧毁森林资源，还破坏生态环境，导致水土流失，造成经济损失巨大，甚至造成人员伤亡。

应急措施：

1、发现火灾应及时向当地政府值班室、森林防火指挥部“12119”和“110”报警，准确报告起火地点所在具体乡镇村的方向和山势，以及燃烧的植被种类。

2、在森林中一旦遭遇火灾，要保持镇静，就地取材，尽快做好自我保护，以求安全迅速逃生：

(1) 要判明火势大小、火苗燃烧的风向。逃生时切记要逆风逃生，不可顺风逃生，因为火燃烧的速度比人奔跑速度要快。如在较为开阔平坦地带，可以河流、小溪、道路为依托迅速逃生。

(2) 当烟尘来袭时，用浸湿的衣物和毛巾遮挡住口鼻迅速躲避。如果来不及躲避，应选在附近没有可燃物的平坦地带卧地避烟或者挖个土坑，将脸紧贴湿土呼吸。

(3) 如果被林火包围在半山腰时，要快速向山下转移，切忌往山上跑，上山火的速度比人奔跑的快得多。

(4) 一旦大火烧来，如果你处在下风处，四周没有退路且时间允许时，可以主动点燃身边可燃物，烧出一片空地后，迅速进入空地卧倒避烟避火逃生。

(5) 在脱离火场后，要找到有水源的地方休整，并拨打电话报警将身处具体位置、身体状况和火场情况报告给当地政府值班室、森林防火指挥部“12119”和“110”等待救援。在等待救援时要保持通讯畅通及时与救援人员取得联系。

应急要点→

★发现森林火灾，应立即向当地村组、机关、企事业单位呼救或向当地政府、森林防火指挥部报告，说明起火方位、面积及燃烧的植被种类。在有关部门的统一组织和指挥下参加扑救，严禁单独行动。

★身处火场时，要判明火势大小、风向，用湿衣服包住头，逆风逃生。

★如果被大火包围，要迅速向植被稀少、地形平坦开阔地段转移。如果被大火包围在半山腰，要

往山下跑。

★当无法脱险时要选择植被少的地方卧倒，扒开浮土直到见着湿土，把脸贴进坑底，用衣服包住头，双手放在身体下面避开火头。

●在山高坡陡、地形复杂、风向多变的特殊条件下，夜间对火场原则上围而不打，应组织开设防火隔离带间接扑打。

●千万不要进入三面环山、鞍状山谷、狭窄草塘沟、窄谷、向阳山坡等地段直接扑打火头。

◆扑救森林火灾，必须服从当地人民政府或森林防火指挥部统一组织和指挥，不要动员残疾人员、孕妇、老人和儿童参加扑火。

专家提示>>>

◆不要在林内的坟场、庙外烧香烛纸钱、燃放烟花鞭炮，进行祭奠时应当采取送鲜花、栽纪念树等文明、生态的方式。

◆加强对小孩、老人和痴、呆、傻以及精神病人等特殊人群的监护，防止弄火成灾。

◆不得动员和组织残疾人员、孕妇、60岁以上的老人和未成年人参加森林扑火。

◆扑救森林火灾时，应事先选择好避火安全区和撤退路线，以防不测。

## 2、家庭火灾

家庭火灾一般是由于人们疏忽大意造成的，常常事发突然，令人猝不及防，后果严重。家庭火灾预防：

1、不要随意乱扔烟蒂，不要酒后、劳累时或临睡前躺在床上和沙发上吸烟。

2、教育儿童不要玩火，家长应把火柴、打火机等放在儿童拿不到的地方。

3、外出时、睡觉前关闭电源和燃气阀门。

4、在室内外不要乱拉、乱接电线，使用电熨斗、电吹风电热水器、电暖气等家用电器时人不能离开，更不要利用灯泡取暖和烘烤衣物。定期检查室内外电线连接处是否露电，是否安全。

5、学习消防知识

(1) 二氧化碳灭火器使用方法：先拔出保险销，再压合压把，将喷嘴对准火焰根部喷射。

注意事项：

①使用时尽量防止皮肤直接接触喷筒或喷射胶管，以免冻伤；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；扑救棉麻、纺织品火灾时要防止其复燃。

②二氧化碳灭火器适宜扑救家用电器火灾，而不适用于金属火灾（指钾、钠、镁等金属燃烧形成

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

的火灾)。

(2) 干粉灭火器使用方法：与二氧化碳灭火器基本相同。

注意事项：

①使用之前要颠倒几次，以使筒内干粉松动；使用多用干粉灭火器（又称ABC干粉）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，直至将火全部扑灭；但干粉冷却作用微弱，灭火后一定要防止复燃。

②干粉灭火器不能用于扑救轻金属火灾。

(3) 普通干粉（又称BC干粉），用于扑救液体和气体火灾，对固体火灾则不适用；多用干粉可用于扑救固体、液体和气体火灾。

(4) 家中常备家用灭火器、应急逃生绳、简易防烟面具、手电筒，确保取用方便。熟悉居所附近的消防设施及逃生通道；安装防烟警铃。炉台、炒锅及油烟排气口应防油垢。

(三) 家庭突遇火灾

应急措施：

1、油锅着火时，应迅速将锅盖盖上隔绝空气灭火。如果没有锅盖，可将切好的蔬菜倒入锅内灭火，切记不能用水浇，以防止燃烧的油溅出引燃厨房内其他可燃物。

2、电器着火时，应先切断电源，再用浸湿的被褥和衣服盖住燃烧的电器将其压灭。电视机着火时切记不要从电视的正面靠近，应从侧面靠近，以防止显像管爆炸伤人。

3、逃生时不要留恋室内财物，如逃离后千万不要为财物再进入室内，以免发生伤害。

4、在逃生的过程中要沿着墙边，尽量降低身体高度，并用浸湿的衣物、毛巾和手帕等捂住口鼻，减少烟尘对呼吸道危害，背向烟火方向逃离。

5、逃离后，立即拨打电话报警110或119。

应急要点→

★发现火情，应该迅速采取措施，尽快扑灭初起之火，或设法延缓火势的发展蔓延。

★毗邻房间发生火灾，烟雾弥漫时，不要盲目开门，可向门上泼冷水降温，用浸湿的衣服、被褥堵住门窗缝隙。同时，应立刻向窗外挂出醒目物件，以示室内有人，也可以大声呼喊，便于营救。

★火势较大，可向头部、身上浇冷水或用湿毛巾、湿被单将头部包好，用湿棉被、湿毯子将身体裹好，再冲出险区。

★如果浓烟太大，可用口罩或毛巾捂住口鼻，身体尽量贴近地面行进或者爬行，穿过险区。

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

★如住在比较低的楼层，可以利用结实的绳索或将床单、窗帘布撕成条拧成绳，拴在牢固的窗框、床架上，沿绳缓缓爬下。

★电器着火时，首先要切断电源，不能用水扑救。应选用二氧化碳灭火器、干粉灭火器或者干沙土进行扑救。

★油锅着火时，不能用水浇，可用锅盖、湿抹布遮盖，使燃烧的油火接触不到空气而熄灭。

★燃料油、油漆着火时，不能用水浇，应用干粉灭火器、沙土等进行扑救。

专家提醒→

◆存放易燃易爆物品时，不要放在取暖器、火炉或电视机等发热物体附近，更不能加热或在日光下暴晒。

◆火柴、打火机、蜡烛等引火物不要放在儿童可以拿到的地方。

◆不要在屋内和易燃物附近燃放鞭炮，以免火花溅到易燃物上引起火灾。

◆不要随意乱扔烟蒂，应把烟蒂掐灭在烟缸内。不要在酒后、疲劳时或临睡前躺在床上或沙发上吸烟。

◆教育小孩不要玩火，应把火柴、打火机等放在小孩拿不着的地方。

◆外出时、临睡前要熄灭室内外的火种，关闭煤气、液化气的总阀门。

◆不要乱拉、乱接电线，使用电熨斗、电吹风、电热杯、电取暖器等家用电热器具时，人不能离开，也不要用电灯取暖或烘烤衣物。

### 3、人员密集场所火灾

酒店、影剧院、超市、网吧、歌舞厅、体育馆等人员密集场所一旦发生火灾，常因人员慌乱、拥挤而阻塞通道，发生互相践踏的惨剧，或由于逃生方法不当，造成人员伤亡。发现有火灾发生，立即拨打电话报警110或119。

人员密集场所的安全门或非常出入口都有明显标志，平时应加留心。千万不要乘坐电梯逃生，更不要跳楼，除非火灾已危及生命。下榻宾馆、酒店后，应特别留心服务方提供的火灾逃生通道图，或自行了解安全出口的方位。逃生时千万不要拥挤。

应急措施：

1、发现初起火灾，应利用楼层内的消防器材及时扑灭。

2、要保持头脑清醒，千万不要惊慌失措、盲目乱跑。

3、火势蔓延时，应用浸湿的衣服和毛巾等物品遮掩口鼻，放低身体姿势，浅呼吸，快速、有序地向安全出口撤离。尽量避免大声呼喊，防止有毒烟雾进入呼吸道。

4、离开房间后，应关紧房门，将火焰和浓烟控制在一定的空间内。

5、利用建筑物阳台、避难层、室内设置的缓降器、救生袋、应急逃生绳等进行逃生，或将被单、

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831\9970 • 13621165829 • QQ：1139553715



台布结成牢固的绳索，牢系在窗栏上顺绳滑至安全楼层。

6、逃生无路时，应靠近窗户或阳台，关紧迎火门窗，向外呼救。

应急要点→

- ★发生火灾后，不要惊慌失措、盲目乱跑，应按照疏散指示标志有序逃生，切忌乘坐电梯。
- ★穿过浓烟时，要用湿毛巾、手帕、衣物等捂住口鼻，尽量使身体贴近地面，弯腰或匍匐前进，不要大声呼喊，以免吸入有毒气体。
- ★利用自制绳索、牢固的落水管、避雷网等可利用的条件逃生。
- ★当无法逃生时，应退至阳台或屋顶等安全区域，发出呼救信号等待救援。
- ★逃生时应随手关闭身后房门，防止浓烟尾随进入。
- ★逃生时不可互相推挤，不要急于跳楼。

专家提醒→

- ◆进入各类人员密集场所，应首先了解应急疏散通道的位置。
- ◆尽量不去安全条件较差、人员较多的场所。
- ◆学会使用灭火器材，不要堵塞消防通道。

#### 4、高楼火灾

高层建筑失火，由于楼道狭窄、楼层高，失火后人员不易逃生，营救困难，且常因逃生人员拥挤阻塞应急通道，而造成互相踩踏的惨剧。

应急措施：

##### 1、及时扑救和通知他人

利用各楼层的消防器材扑灭初起火灾；按动警铃报警，敲门通知其他人逃生。立即拨打电话报警110或119。

##### 2、千万别坐电梯

高层建筑大火发生时，人们可以通过室内步行楼梯或消防电梯逃生，但不能乘坐普通电梯。因为消防电梯拥有独立电源，一旦着火断电，消防电梯就会自动启动另一个电源和电梯内用于逃生的设施，维持24小时不断电。

##### 3、不要轻易跳楼

如果遇到火灾，不要轻易跳楼。若着火点在上方，则应该尽快逃跑；若火灾发生地在住户所在地的下层，要查看楼道内是否有烟气，如果烟雾较少，居民可尽量快速逃跑；若烟雾弥漫，居民应该立即把门关严，窗户打开，并利用手机、电话等向外界进行呼救。若被烟火困在较低楼层（三层以下），可先将被子等软物抛到楼底，再从窗口跳至软物上逃生；或是把床单、窗帘等接成绳

，沿绳索悬垂自救。

#### 4、注意防烟

用浸湿的衣物和毛巾等纺织物掩住口鼻，保持低姿势前进，呼吸动作要小而浅。最好降低身体高度，使头部尽量贴近地面，必要时匍匐前进；带婴儿逃离时，可用湿布轻轻蒙在婴儿脸上。

#### 5、要尽量向下跑

由于浓烟烈火向上蔓延的速度很快，人们逃生时要尽量向下跑，不要往上跑。发生火灾时，要尽可能地迎着火区闯过火带逃向楼底。虽然向下迎着火区闯也有危险，但相对而言，危险性比向上跑小得多。

#### 6、可寻找避难层

利用建筑物阳台、避难层、室内设置的缓降器、救生袋、应急逃生绳等进行逃生，也可将被单、台布结成牢固的绳索，牢系在窗栏上，顺绳滑至安全楼层。20层以上的高层建筑大多都有避难层

，100米以上的超高层建筑每隔15层就设立一个避难层。如果居民实在找不到逃脱的途径，可以暂时到避难层躲避。

#### 7、等待救援

当通道被火封住，欲逃无路时，可靠近窗户或阳台等易被发现的地方呼救（可挥动被单、毛巾等引起别人注意），同时关紧迎火门窗，用湿毛巾、湿布堵塞门缝，用水淋透房门，防止烟火侵入；靠墙躲避。

应急要点→

★如果火势不大，应奋力将火控制、扑灭。

★及时报警，及时扑救，可利用各楼层的消防器材扑灭初起火源。

★身上着了火，不要惊跑或用手拍打，应设法脱掉衣服、就地打滚灭火，也可以跳进水中或向身上浇水。

★被烟火围困时，应尽量在阳台、窗口等易于被发现和避免烟火近身的地方。白天，可以向窗外晃动鲜艳衣物；夜晚，可以用手电筒等在窗口闪动或者敲击窗栏，发出求救信号。

★逃生时，应用湿毛巾、口罩蒙口鼻，匍匐贴近地面撤离。也可向头部、身上浇冷水或用湿毛巾、湿棉被、湿毯子等将头、身裹好，再冲出去。

★当通道被火封住，欲逃无路时，应关紧迎火的门窗，打开背火的门窗，可靠近窗户和阳台呼救，用湿毛巾、湿布封堵门缝，或用水浸湿棉被蒙上门窗，然后不停地向房门淋水，防止烟火渗入，等待救援人员。

★逃生时不要使用电梯，更不要盲目跳楼。楼层不高的，可用绳子或床单、窗帘等撕成条状，连结起来，紧栓在门窗栏上，顺势滑下；或者利用竹竿、室外的落水管等逃生；还可利用阳台或晒台，用木板、竹竿等搭在邻居家的阳台、晒台上，爬过去逃生。

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

★离开房间后一定要随手紧关房门，使火焰、浓烟控制在一定的空间内。

★等待救援时应尽量在阳台、窗口等容易被发现的地方等待。靠墙躲避，因为消防人员进入室内救援时，大都是沿墙壁摸索行进的。

★不要轻易跳楼。要在消防队员准备好救生气垫或楼层不高的情况下，或者如不跳楼就会丧命的情况下，才能采取此方式。

专家提醒→

◆平时要了解建筑物的布局及逃生路径。

◆火场能见度非常低，保持镇静、不盲目行动是安全逃生的重要前提。

◆消防通道出口切不可设闸上锁，影响逃生和营救。

◆因供电系统随时会断电，千万不要乘坐电梯逃生。

◆公共通道平时不要堆放杂物，否则既容易引发火灾，也会妨碍发生火灾时逃生及救援。

### 5、汽车火灾

汽车失火威胁司乘人员的生命安全，损毁车辆，危及事故周围人民群众生命财产安全，严重影响交通秩序。汽车火灾一般发生在撞车、翻车或汽车保养、加油之际，一般都是燃油被明火点燃而引起的。此时驾驶员应注意以下几点：

1、稳定情绪，立即切断油源，关闭油箱开关或取走汽车上的燃油。关闭点火开关，防止电流助长火势。

2、驾乘人员应设法迅速离开驾驶室。如果驾驶室门无法打开，可打开挡风玻璃脱离。当火焰逼近无法躲避时，应用身体猛压火焰冲出。要注意保护好暴露在外面的皮肤。

3、在加油过程中失火，要立即停止加油，迅速将车开出加油站，用灭火器或衣服等将油箱上的火焰扑灭。

4、车辆燃油着火燃烧，不要用水浇或拍打的方法灭火，只能用沙、土压灭火或用棉被篷布蒙盖使其熄灭。

5、灭火的方法是有讲究的：首先要尽快拿出灭火器，戴上厚实的手套，先把发动机盖微微打开一点，然后朝冷却器和发动机盖中间部位喷射，控制火势。其次，打开发动机盖，从发动机侧面朝里面更深的部位喷射，或者往冷却器页片里喷射，要注意，不应该直接朝发动机表面喷射。汽车失火虽然在车辆的各种事故中所占比例不大，不过一旦车辆火起而又处置不当，不仅威胁司乘人员的生命安全，毁损车辆，而且还会严重影响交通秩序。车辆失火时，驾驶人员要果断采取自救、防护和逃生措施，保障乘客的生命和财产安全，并拨打119、122报警电话求助。乘坐人员不准携带易燃、易爆等危险品乘坐交通工具。驾驶人员应随车配备灭火器，并学会正确使用。

应急措施：

1、汽车发动机起火：迅速停车，切断电源，用随车灭火器对准着火部位灭火。严禁打开引擎盖，

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

明火扑灭后方可打开。

2、车厢货物起火：立即将汽车驶离重点要害地区或人员集中场所，并迅速报警。同时，用随车灭火器扑救。周围群众应远离现场，以免发生爆炸时受到伤害。

3、汽车加油过程中起火：立即停止加油，疏散人员，并迅速将车开出加油站（库），用灭火器及衣服等将油箱上的火焰扑灭。地面如有流洒的燃料着火，立即用库区灭火器或沙土将其扑灭。

4、汽车在修理中起火：应迅速切断电源，及时灭火。

5、汽车被撞后起火：先设法救人，再进行灭火。

6、公共汽车在运营中起火：立即开启所有车门，让乘客有秩序地下车。然后，迅速用随车灭火器扑灭火焰。若火焰封住了车门，乘客可用衣服蒙住头部，从车门冲下，或者打碎车窗玻璃，从车窗逃生。

应急要点→

★如果汽车发生火灾，应尽快报警，并尽可能利用车载灭火器做初期扑救。

★扑救汽车火灾时，应利用掩蔽物体保护自己，防止因燃油箱爆炸而受伤。

★汽车猛烈燃烧时，轮胎很容易发生爆破，人体如果靠近轮胎，有可能被击伤。

★汽车起火后，驾乘人员应将车停靠路边，立即开启车门逃生。

★如果火焰小但封住了车门，可用衣物蒙住头部，从车门冲下。如果车门开启不了，应砸开车窗逃生。

●汽车发动机起火：迅速停车，切断电源，用随车灭火器对准火的根部灭火。

●车厢货物起火：立即将汽车驶离重点要害地区或人员集中场所，并迅速报警。同时，用随车灭火器扑灭。周围群众应远离现场，以免发生爆炸时受到伤害。

●汽车加油过程中起火：立即停止加油，疏散人员，并迅速将车开出加油站，用灭火器及衣服等将油箱上的火焰扑灭。地面如有流洒的燃料着火，立即用灭火器或沙土将其扑灭。

●汽车被撞后起火：先设法救人，再进行灭火。

专家提醒→

◆做好车辆的日常和定期检查。

◆如遇到故障，不要违章操作，尽量等待专业救援。

◆普通车辆不要载放汽油、柴油等危险油品。

◆要学会使用车上常备的轻便灭火器。

## 二、交通事故应急知识

### 1、道路交通事故

道路交通事故是指车辆在道路上因过错或者意外造成的人身伤亡或者财产损失的事件。行人要走人行横道，过街天桥，地下通道，禁止跨越双黄线道路。在没有上述设施的路段，要注意观察道

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

路车辆情况，注意避让来车，在确保安全的情况下通过。行人横穿马路时，不能斜穿猛跑。过马路要先看左后看右，确保安全再通过。车辆临近时不要突然加速横穿或者中途倒退、折返马路。

应急措施：

- (1) 遇到道路交通事故，不要惊慌失措，要保持冷静，拨打122交通事故报警电话（高速公路发生交通事故应拨打12122）和120急救中心报警电话。
- (2) 报警时要说清发生交通事故的时间，地点及事故的大致情况；
- (3) 在交通警察到来前，要保护好现场，不要移动现场物品；
- (4) 交通事故造成人员伤亡时，当事人不要与车方私了，以免事后伤情恶化，后患无穷；
- (5) 遇到肇事车逃逸时，要记下车牌号码，车身颜色及特征，及时向当地公安机关举报，为侦破工作提供依据和线索。
- (6) 机动车在高速公路上发生故障或交通事故时，应在故障车来车方向150米以外设置警告标志，车上人员应迅速转移到右侧路肩上或应急车道内，并迅速报警。
- (7) 遇有交通人身伤亡事故时，在无人救助的情况下，要尽可能将伤者移至安全地带，以免再次受伤；
- (8) 暴露的伤口要尽可能先用干净布覆盖，再进行包扎，以保护好伤口；
- (9) 利用身边现有的材料如三角巾，手绢，布条折成条状缠绕在伤口上方，用力勒紧，可以起止血作用。

## 2、行人交通事故

行人发生交通事故多由闯红灯、不走人行横道、不注意观察、斜穿或从突然猛跑、折返,造成车辆躲闪不及引起。

应急要点→

- ★行人与车辆发生交通事故后，在不能自行协商解决的情况下，应立即电话报警。
- ★遇到肇事者驾车或弃车逃逸的情况，应记下肇事车辆牌号、车型、颜色及其逃逸方向等有关情况，及时提供给交警。
- ★受伤者如伤势较重，应求助周围群众报警并拦住肇事车辆。

专家提醒→

- ◆行人应走人行道或靠边行走，并注意转弯和倒车的车辆。
- ◆行人横过道路时，应走人行横道、过街天桥、地下通道，不得翻越绿化带。
- ◆过人行横道时，注意先观察左侧来车，走到路中间时再看右侧来车后通过。

### 3、非机动车交通事故

非机动车发生交通事故主要由违反交通信号指示、在机动车道内行驶、违规带人引起。

应急要点→

- ★非机动车之间发生事故后，在无法自行协商解决的情况下，应迅速报护好事故现场。
- ★非机动车与机动车发生事故后，应立即拨打110电话报警。遇到机动车逃逸，应记下肇事车辆牌号、车型、颜色等特征及其逃逸方提供给交警。

专家提醒→

- ◆非机动车应在非机动车道上或靠道路右侧行驶。
- ◆非机动车不要抢行、逆行、突然猛拐，转弯前应减速慢行，伸手示意
- ◆非机动车横过机动车道时应下车推行。
- ◆电动自行车骑行时速不得超过15公里。
- ◆未满十二周岁不得骑自行车上路。未满十六周岁不要骑电动自行车上
- ◆成人骑自行车、电动自行车时，可带一名不满十二周岁的儿童。

### 4、乘车人交通事故

乘车人交通事故主要原因是，乘坐小轿车不系安全带、乘坐二轮摩托车头盔、开关车门时不注意避让过往车辆和行人、乘坐过度疲劳或饮酒后驶的车辆。

应急要点→

- ★乘坐任何车辆，发现可疑物，应迅速通知司乘人员，并撤离到安全位自行处置。
- ★遇火灾事故，应迅速撤离着火车辆，不要围观。
- ★乘坐货运机动车、农用运输车和拖拉机等载货汽车，应按核定载客数内乘坐，不要坐在货运车厢内。
- ★乘车时不要将身体的任何部分伸出车外，不要向车外抛洒物品。
- ★乘坐车辆时，发现驾驶人有酒后驾车、疲劳驾驶等违章行为时，不要驶的车辆，并及时制止其继续驾驶。

专家提醒→

- ◆在乘坐公共汽车时，应在站台上排队候车，待车停稳后，先下后上。
- 时，应坐好或站稳，并抓住扶手，防止紧急刹车时摔伤。
- ◆乘坐K字头空调公交车，遇意外事故车门不能打开时，应用车厢内配应急锤将密封玻璃击碎后逃生，切勿用手、脚和其它身体部位撞击，防必要伤害。
- ◆不要乘坐超员车辆，乘坐过程中发现车辆超员应及时报警。

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ: 1139553715

### 5、机动车交通事故

机动车交通事故主要由超速行驶、逆向行驶、酒后驾驶、无证驾驶和未行等引起。

应急要点→

★发生交通事故后应立即停车，保护现场，开启危险报警闪光灯，并在50米至100米处设置警示标志。

★发生未造成人身伤亡的交通事故时，当事人对事实无争议的，应记录的时间、地点、当事人的姓名和联系方式、机动车牌号、驾驶证号、碰撞部位，共同签名后，撤出现场，自行协商损害赔偿事宜。

★车辆撞击失火时，驾驶人应立即熄火停车，切断油路、电源，让车内离开车辆。

★车辆翻车时，驾驶人应抓紧方向盘，两脚钩住踏板，随车体旋转。车趴到座椅上，抓住车内固定物。

★车辆落水时，若水较浅未全部淹没车辆，应设法从车门处逃生；若车门难以打开，可用锤子等铁器打开车门或车窗逃生。

★车辆突然爆胎时，不可急刹车，应缓慢放松油门，降低速度，再慢慢边停靠。

★车辆在行进间制动失效时，应不断踩踏制动板，拉起驻车器，观察周并不断按喇叭以警告其他车辆和行人，同时要迅速换到低速档位，利用负驱动力减速，并利用上坡使车辆慢慢停下来。

专家提醒→

◆机动车行驶不要超过限速标志标明的最高时速。

◆不得无证驾驶或驾驶与准驾车型不符的车辆。

◆通过没有交通信号灯、交通标志或没有交警指挥的交叉路口时，应当并让行人和优先通行的车辆先行。

◆经常对制动、轮胎、灯光、转向、雨刷器等安全装置进行检查，不要设施不全或者机件不符合技术标准等存在安全隐患的机动车。

◆驾车时不要接听、拨打电话或观看电视。

### 6、高速公路（快速路）交通事故

高速公路（快速路）上车辆行驶速度快，驾驶人的动态视力会降低，视断能力减退，平衡感觉也有所变化，容易发生交通事故。

应急要点→

★发生交通事故后应立即停车，保护现场，开启危险报警闪光灯，并在150米以外设置警示标志。

★发生交通事故后车上人员应迅速转移到应急车道内。

专家提醒→

◆在高速公路行驶时应按限速标志标明的车速行驶，无限速标志的最高过120公里。

◆因故障或事故致使车辆不能通行的，应移至不妨碍交通的地方停放。的，应当持续开启危险报

警闪光灯，并迅速报警。

◆在高速公路行驶应当按规定使用安全带。

◆时速100公里以上时，应与前车保持100米以上的安全距离。

### 7、恶劣天气交通事故

恶劣天气对驾驶人的视觉和车辆的稳定性会产生不利影响，应注意谨慎。

应急要点→

★发生交通事故后应立即停车，开启危险报警闪光灯，并在来车方向5米处设置警示标志。

★未造成人员伤亡或财产损失轻微的交通事故，当事人应先撤离现场再处理。

专家提醒→

◆机动车遇雾、雨、雪、沙尘、冰雹等恶劣天气，能见度在50米以下泞的道路上行驶时，最高行驶时速不要超过30公里，拖拉机、电瓶车用机械车

时速不要超过15公里。

◆遇恶劣天气时，机动车应与前车保持必要的安全距离，并注意避让非机动车和行人。

◆在恶劣天气出车时，应先对车辆制动、轮胎、雨刷器、灯光等进行检。

### 三、地铁事故应急知识

地铁列车是在封闭状态下运营的大型载客交通工具，因设备故障、人为破坏、不可抗力等原因，均可能突发重大意外事故。

#### 1、地铁列车火灾

应急要点→

★用湿衣或毛巾捂住口鼻，防止烟雾进入呼吸道，贴近地面弯腰低姿疏散到安全地区。

★列车上发生火情时，乘客可迅速将列车上紧急对讲装置的塑料护板打碎，按下红色按钮后，与列车司机对话。

★可利用每节车厢内放置的2个干粉灭火器灭火。

★列车行驶至车站时失火，要听从车站工作人员统一指挥，按照车站的疏散标志指示方向疏散。如果火灾引起停电，可按应急灯指示标志有序逃生，并注意朝背离火源方向逃生。

★如果失火列车在隧道内无法运行时，乘客要注意收听列车上的广播，在工作人员的指引下，有序地通过车头或车尾疏散门进入隧道，向临近车站撤离。

专家提醒→

◆乘坐地铁时，要先对其内部设施和结构布局进行观察，熟记疏散通道及安全出口的位置。

#### 2、地铁列车内毒气侵袭、发现可疑物品

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715



### 应急要点→

- ★确认地铁里发生了毒气袭击时，应当利用随身携带的手帕、餐巾纸、衣物等用品堵住口鼻、遮住裸露皮肤，如果有水或饮料，请将手帕、餐巾纸、衣物等用品浸湿。
- ★迅速朝远离毒源的方向撤离，有序地撤到空气流通处或毒源的上风口处躲避。
- ★如果乘客发现可疑物品，应立即报告工作人员，切勿自行处置。
- ★到达安全地点后，立即用流动水清洗身体裸露部分。

### 专家提醒→

- ◆如果在隧道中行驶的列车上发生毒气侵袭事件，乘客应当保持镇静，切勿惊慌
- ◆在列车两端的司机室内设有紧急逃生门装置，乘客应按照列车工作人员的指引离开危险区域。

### 3、地铁列车停电

#### 应急要点→

- ★站台停电时，应在原地等候，不要惊慌。站台将随即启动事故应急照明灯。即使照明不能立即恢复，正常驶入车站的列车将暂停运行，利用车内灯光为站台提供照明。
- ★列车在隧道中运行时遇到停电，乘客应听从指挥，顺次按指定车站或方向疏散。
- ★乘客如果在站台上，通过收听站内广播，确认大规模停电后，应迅速就近沿着疏散向导标志或在工作人员的指挥下，抓紧时间离开车站。

#### 专家提醒→

- ◆发生停电事故时，乘客要按照工作人员的指引，迅速疏散到地面。
- ◆乘客不必担心被关在密闭的地铁车厢里会出现呼吸困难，即使全部停电后，列车上还可维持一定时间的应急通风。
- ◆站台的容量足够乘客安全有序地撤离，不要直接跳到隧道里乱跑。

### 四、轻轨列车意外事故应急知识

轻轨列车是在封闭状态下运营的大型载客交通工具，轨道高架、车速较快。因设备故障、人为破坏、不可抗力等原因，均可能突发重大意外事故。

#### 1、轻轨列车火灾

##### 应急要点→

- ★车厢内出现火情时，应利用车厢两端的紧急对讲器通知列车司机。
- ★在列车员到来之前，不要任意扒门，更不能跳下轨道。可使用车厢内的灭火器，将火控制、扑灭。
- ★列车进入车站疏散时，乘客应听从工作人员的指挥。
- ★列车被迫在区间停车疏散时，应服从工作人员指挥，辨明疏散方向。

##### 专家提醒→

- ◆列车发生火情后，乘客应保持镇定，配合轻轨工作人员，控制火势。
- ◆经常乘坐轻轨列车的乘客，平时要加强火场逃生自救知识学习，提高消防安全意识。

#### 2、轻轨列车停电

### 应急要点→

- ★轻轨站内设有明显的疏散标志，可按照疏散标志及列车工作人员的指挥疏散到安全地带。
- ★如果列车在区间内被迫停车疏散，请听从列车工作人员指挥，不要擅自强行打开车门、窗。
- ★在列车区间疏散时，应按工作人员指明的方向行走，并注意邻线有无行驶列车

### 专家提醒→

◆轻轨停电时，大多数情况下列车司机仍可利用惯性将列车驶至车站，而且列车内的蓄电池也可在一定时间内维持列车照明及应急通风，因此乘客不必惊慌。

### 五、民用航空事故应急知识

民用航空事故是指民用航空系统所处的一种紧急状态，在这种状态中，人员及设备有受到伤害或损坏的危险。民用航空事故往往是由机械故障、人为因素和恶劣气象造成的，处置不当极易酿成机毁人亡的严重灾难。

### 应急要点→

- ★遇空中减压，应立即戴上氧气面罩。飞机在海洋上空发生险情时，要立即穿上救生衣。
- ★空中遇险时，个人应将眼镜和假牙摘掉，衣裤袋里的尖利物品都应丢进垃圾袋，女士应脱去高跟鞋。
- ★遇有失事报警，赶紧准备一条湿毛巾，以备机舱内有烟雾时掩住口鼻。
- ★多数飞机每个座位上都是一条保暖用的小毛巾被，这时可将毛巾被的4个角，两两打成死结。太平门打开后，充气逃生梯会自动膨胀，这时两手各紧抓住毛巾被的一个死结举在头上，当作微型降落伞使用，可防止头部先着地。
- ★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。
- ★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；高空飞行时发出一声巨响；舱内尘土飞扬等。
- ★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。飞机紧急迫降后，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，迅速有序地由紧急出口滑落至地面。
- ★在飞机撞地轰响瞬间，要飞速解开安全带，朝着外面有亮光的出口全力逃跑。

### 专家提醒→

- ◆紧急情况发生时，乘客应听从乘务员指挥，不要慌乱。
- ◆登机后，要牢记太平门的方位及与自己的距离，了解航空安全知识，有不清楚的地方要及时咨询乘务人员。
- ◆飞机上严禁使用手机。

### 六、铁路交通事故应急知识

铁路交通事故是指铁路在运营过程中发生的各种事故，包括铁路行车事故，路外伤亡事故及其他运营事故。车辆和行人在通过无人看守道口时，应做到一停二看三通过；在通过有人看守道

口时，应听从指挥。不得在铁路线路上行走，坐卧；不得在铁路线路20米以内或者铁路防护林地内放牧。

人为破坏、人畜违章进入行车安全区域、机动车抢越道口、行车设备损坏、自然灾害等原因都可造成列车停车、冲撞、脱轨甚至颠覆等灾难性事故。人为破坏、人畜违章进入行车安全区域、机动车抢越道口、行车设备损坏、自然灾害等原因都可造成列车停车、冲撞、脱轨甚至颠覆等灾难性事故。

应急措施：

(1) 机动车在铁路道口内发生故障或装载货物掉落时，应将车辆或掉落的物品移至铁路线路最外侧钢轨5米以外的安全地点；不能移动的，应立即报告铁路道口看守人员，采取措施拦停列车；在无人看守道口处，应立即在道口两端采取措施拦停列车，并通知就近铁路车站采取紧急措施。

(2) 发生意外情况危及列车安全时，应迎向来车方向距离意外地点800米以上，向列车显示红色信号。

(3) 旅客列车发生火灾，爆炸事故时应立即停车，疏散旅客，迅速扑救，切断火源和爆炸源，设置防护，报告救援，抢救伤员，保护现场。

(4) 危险货物罐车发生泄漏或火灾时，立即拨打110或119报告现场情况；

(5) 向逆风方向疏散；

(6) 有条件时应采取措施防止危险物流入河川；

(7) 如系可燃气体及易燃液体发生泄漏时应迅速隔断火源，禁止一切火种。

应急要点→

★运输危险品货物的列车发生泄漏、火灾、爆炸时，车上人员应迅速向上风方向或高坡地段转移。

★发现电气化区段电网塌网、导线坠地、电杆倒杆等情况，及时向铁路部门报告或拨打110电话报警。

★发现跨越铁路的桥梁、高压线坍塌、倒地，大水冲毁桥梁或线路，机动车从桥上坠落或与铁路并行时侵入铁路限界，要及时向铁路部门报告或拨打110电话报警，并对列车来车方向使用红色信号（灯光）或物品，徒手可高举过头向两侧急剧摇动，提示列车停车。

★机动车在道口内熄火、断轴、装载的货物脱落，要及时报告铁路值班人员，由铁路值班人员作好防护或拦停列车后，再实施救援处理。

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

★机动车在铁路道口内发生故障或装载货物掉落时，应将车辆或掉落的物品移至铁路线路最外侧钢轨5米以外的安全地点；不能移动的，应立即报告铁路道口看守人员，采取措施拦停列车；在无人看守道口处，应立即在道口两端采取措施拦停列车，并通知就近铁路车站采取紧急措施。

★发现意外情况危及列车安全时，应迎向来车方向（无法判明来车方向时应向两端方向）距离意外地点800米以上，向列车显示红色信号（白天为红旗，夜间为红灯；无红色信号时，可用红色物品或者两臂高举头上向两侧急剧摆动）。

★旅客列车发生火灾、爆炸事故时应立即停车，疏散旅客，迅速扑救，切断火源和爆炸源，设置防护，报告救援，抢救伤员，保护现场。

★危险货物罐车发生泄漏或火灾时，立即拨打110或119报告现场情况；向逆风方向疏散；有条件时应采取措施防止危险物流入河川；如系可燃气体及易燃液体发生泄漏时应迅速隔断水源，禁止一切火种。

专家提醒→

◆行人不要随意穿越铁路、翻越护栏，不要在铁道上行走、坐卧、乘凉或在停站的列车底下停留，严禁攀爬电网电杆或从跨铁路立交桥上向铁路扔杂物。

◆机动车辆通过铁路道口，要听从铁路工作人员的指挥，遇有道口拦木（拦门）闭、自动道口信号闪亮红灯或发出警报音响应立即停车等待。

◆不要利用铁路电力线杆、接触网立柱、信号机柱架设电线或安设其它设备。

◆不要携带易燃、易爆、剧毒、腐蚀性物品进站上车。

### 七、水上交通事故应急知识

水上交通事故是指船舶，浮动设施在海洋，沿海水域和内河通航水域发生的交通事故，包括碰撞事故，搁浅事故，触礁事故，触损事故，浪损事故，火灾，爆炸，风灾事故，自沉事故，其它引起人员伤亡，直接经济损失的交通事故。发生事故后应及时利用现有工具抢救落水人员，如救生圈、竹竿、绳索、木板等。千万不要在倾倒的一侧下水，以防被船体压入水下难以逃生。

应急措施：

（1）船舶遇险时，要保持冷静，听从船上工作人员指挥。船上有救生衣、救生圈的，要迅速穿上穿好，没有救生设备的可用其他漂浮物体作为救生用具，尽可能抛向水面，如大块泡沫，空木箱，木凳等。

（2）当船上发生火灾时，要用湿手巾或湿棉织品捂住口鼻，向起火的上风位置逃避烟火，在上风（即迎风）一侧下水逃生。

（3）不要离出事船只太远，要通过各种方式（呼喊或摇动色彩鲜艳物等）向岸上发出求救信号，注意保持体温，并自行慢慢向岸边游动上岸；

（4）如水流很急，应顺着水流游向下游岸边；

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

(5) 如河流弯曲，应游向内弯水浅，流速较慢处上岸或等待救援。

### 应急要点

- 如船只正在下沉，千万不要在倾倒的一侧下水，在防被船体压入水下难以逃生，如果船体尾部先下沉，应逃到船头处下水。
- 跳水逃生前不要慌张，要观察船只及周围情况，在避开水上漂流硬物。
- 穿救生衣跳水，要双臂交叠在胸前，压住救生衣，跳时要深吸一口气，用手捂住口鼻，眼望前方，双腿并拢伸直，脚先下水。不要向下望，防止身体向前扑进水里受伤。
- 落水后往下沉时，要保持镇静，紧闭嘴唇，咬紧牙齿憋住气，不要在水中拼命挣扎，应仰起头，使身体倾斜，保持这种姿态，就可以慢慢浮出水面。
- 浮上水面后，不要将手举出水面，要放在水面下划水，使头部保持在水面上，以便呼吸空气。如有可能，应脱掉鞋子和身上的重物，寻找漂浮物并牢牢抓住。
- 不要离出事船只太远，要通过各种方式（呼喊或摇动色彩鲜艳物）等向岸上发出求救信号，并自行有规律地划水，慢慢向岸边游动，可尝试游上岸；如水流很急，应顺着水流游向下游岸边；如河流弯曲，应游向内弯水浅、流速较慢处上岸或等待救援。
- 木质船舶翻船后，一般不会下沉，人被抛入水中后，应立即抓住船舶并设法爬到翻扣的船底上，等待救助。其他非木质船翻了会下沉，但有时船翻后，因船舱中有大量空气而漂浮在水面上，这时不要将船翻正过来，要尽量使其保持平衡，避免空气跑掉，并设法抓住翻扣的船只，以等待救援。
- 穿救生衣要注意保持体温，最好的姿势是双脚并拢屈到胸前，两肘紧贴身旁，交叉放在救生衣上，使头部露出水面。

### 八、电梯事故应急知识

电梯是高层建筑中重要的运载工具，一旦出现故障，可能发生乘客被困、坠落等危险事故。

#### 应急要点>>>

- 电梯速度不正常时，应两腿微微弯曲，上身向前倾斜，以应对可能受到的冲击。
- 电梯突然停运时，不要轻易扒门爬出，以防电梯突然开动。
- 被困电梯内时，应保持镇静，立即用电梯内警铃、对讲机或电话与有关人员联系，等待外部救援。如果报警无效，可以大声呼叫或间歇性地拍打电梯门。
- 如电梯运行途中发生火灾，应使电梯在就近楼层停靠，并迅速从楼梯逃生。

#### 专家提示>>>

- ◆不要搭乘无安全检验合格标志的电梯。
- ◆电梯困人属于安全保护状态，乘客无生命危险，报警后，耐心等待救援即可。
- ◆发生地震、火灾、电梯进水等紧急情况时，严禁使用电梯，应改用应急通道或楼梯。

## 公共卫生事件篇

### 一、中毒事故应急知识

#### 1、食物中毒

食物中毒是摄入了含有毒性物质的食物或误食毒性物质后出现的一类急性疾病或把有毒有害物质当作食物摄入后出现的非传染性疾病，可分为细菌性食物中毒、真菌性食物中毒、化学性食物中毒。发病者通常感觉肠胃不舒服，伴有恶心、呕吐、肚子疼、拉肚子等症状。

食物中毒通常有几个特点：

- ①潜伏期短，短时间内多人同时得病；
- ②所有病人有相同症状，其中急性胃肠炎表现者最常见；
- ③凡发病者都吃过同种可疑食物；
- ④发病者对其他健康人没有传染性；
- ⑤一旦停止食用这种可疑食物，即无人再得同样的病。

食物中毒起病快，涉及面广，常引起严重后果，所以特别是对集体用膳的青少年有很大危害，应该认真预防。

**饮食安全：**不吃不新鲜的食物和变质食物；不吃来路不明的食物；注意食品保质期和保质方法；不自行采摘蘑菇和其他不认识的食物食用；加工菜豆、豆浆等豆类食品时，一定要充分加热；不吃发芽、发霉的土豆和花生；一定不要采摘和食用刚喷洒过农药的瓜果蔬菜。食用蔬菜水果前要用清水浸泡一段时间，以去除果菜表面残留的农药；生熟食品分开存放；保持厨房清洁。烹饪用具、刀叉餐具等都应用干净的布揩干擦净；处理食品前先洗手；动物身上常带有致病微生物，一定不要让昆虫、兔、鼠和其他动物接触食品；饮用水和厨房用水应保持清洁干净。若水不清洁，应把水煮沸或进行消毒处理。

**应急措施：**

(1) 发生食物中毒症状或误食化学品后，应立即停止食用可疑物品，及时喝大量饮用水稀释毒素，并用筷子和手指刺激喉咙使其进行呕吐。并拨打120急救电话到医院进行救治，不要自行乱用药物。

(2) 尽可能留取食物样品或患者的呕吐物和排泄物，提供给医疗部门进行化验。

(3) 发生食物中毒的单位和救治医院在积极救治患者的同时，应及时向当地疾病防控机构和卫生监督部门进行报告。

**应急要点→**

- ★立即停止食用可疑食品。
- ★大量喝水，稀释毒素。
- ★用筷子、勺把或手指压舌根部，轻轻刺激咽喉引起呕吐。

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831\9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

- ★误食强酸、强碱后，及时服用稠米汤、鸡蛋清、豆浆、牛奶等，以保护胃黏膜。
- ★用塑料袋留好可疑食物、呕吐物或排泄物，供化验使用。
- ★尽早把病人送往医院诊治。在送院过程中让呕吐病人采取侧卧位，防止呕吐物进入呼吸道导致窒息或误吸。
- ★向所在地疾病预防控制机构或卫生监督机构报告。

专家提醒→

- ◆不吃不新鲜或有异味的食物。
- ◆从正规渠道购买食用盐、水产品及肉类食品。
- ◆不要自行采摘蘑菇、鲜黄花菜或不认识的植物食用。豆角一定要炒熟后再吃，不吃发芽的土豆。不吃霉变甘蔗、霉变红薯。不喝生豆浆。不要吃有异味的或没有检验合格证的蜂蜜。
- ◆生熟食品要分开存放，水产品以及肉类食品应炒熟后再吃。
- ◆不要用饮料瓶存放化学品。存放化学品的瓶子应该有明显标志，并置于隐蔽处，避免儿童由于辨别不清而饮用。

### 毒蘑菇中毒

毒蘑菇，又叫毒蕈，常因误采误食而中毒，中毒后症状轻重不一，严重者常因抢救不及时而致死。

按毒蘑菇所含毒素的不同，中毒症状可能有：毒蕈溶血素，破坏红细胞，引起溶血性贫血；胃肠毒素，引起剧烈的腹痛、腹泻、恶心和呕吐，容易造成脱水和酸中毒；毒蕈碱，除引起副交感神经的异常兴奋症状如皮肤潮红、流涎、瞳孔缩小、血压下降、呼吸困难等外，还因为其神经毒作用而引起各种精神症状，例如幻觉、谵妄、抽搐、昏迷等；毒肽类，能使一些重要的器官如肝、心、肾、脑等发生细胞变性，而肝脏因为是解毒器官，常首当其冲，造成严重损害，甚至导致昏迷而死亡。此外，因损害肾脏引起肾功能衰竭而死的也为数不少。

### 应急措施

一旦发现有中毒症状，再追问到食入毒蘑菇的历史，诊断不困难。此时应及时催吐、洗胃，先把残余的致毒物尽量排出体外。应尽快送往医院急救，针对中毒时的主要症状表现，作对症抢救治疗。

### 发芽马铃薯中毒

马铃薯俗称土豆，是营养丰富的好食品。但是，发了芽的马铃薯千万别吃，会引起中毒。马铃薯中毒多发生在餐后1~4小时，开始咽喉发干，有痒或烧灼感；继而烧灼感移到上腹部；紧接着是又吐又泻，常因此引起脱水和衰竭。严重中毒者会出现抽搐和昏睡，抢救不及时会因呼吸衰竭而死亡。

一旦发现马铃薯中毒要马上催吐、洗胃，以尽量减少胃里的龙葵素被继续吸收。应送医院进行对症治疗。

### 应急措施

家里买回来的马铃薯应贮放在低温干燥处，不能晒太阳，以免发芽。如果已发芽，应彻底挖掉幼芽、芽眼及其周围组织后再吃。久贮的马铃薯应把皮刮干净，煮熟煮透后再吃。

### III扁豆中毒

扁豆，又叫四季豆，是大家爱吃的蔬菜之一，其中的一些有毒成分对肌体是有害的。如，红血球凝血素有凝血作用，皂甙则可刺激消化道粘膜，引起恶心和呕吐，同时还有破坏红血球，引起溶血等毒性作用。这些毒素不耐高温，若烧熟煮透则全部被破坏，不能再危害人体。

生四季豆中毒常在食后半到一小时开始，主要引起胃部不适，恶心或呕吐，还有些患者会有头痛、心慌、遍体麻木等症状。应送医院进行对症治疗。

应急措施：预防四季豆中毒的办法很简单，即要烧熟煮透后再吃。或者事先在开水中烫泡，到豆夹的青绿色消失，无豆腥味后再炒熟食用。学校食堂一次用量大，最好分几锅炒煮，直到全部豆夹均炒熟变色后为止。

### 2、有机溶剂中毒

有机溶剂主要是指那些难溶于水的油脂、树脂、染料、蜡、烃类等有机化合物的液体，此类物质均可引起人体中毒。苯、甲苯、二甲苯、汽油、正己烷、氯仿、氯乙烷、甲醇、乙醚、丙酮、二硫化碳等，都可能引起人体中毒。

应急要点→

- ★发生中毒事故区域特别是下风向的人员应尽快撤离或就地躲避在建筑物内。
- ★立即将中毒者转移到空气新鲜的地方，脱去被污染衣物，迅速用大量清水或肥皂水清洗被污染的皮肤，同时注意保暖。眼部被污染的，立即用清水冲洗，至少冲洗10分钟。
- ★对呼吸、心跳停止者立即施行人工呼吸和胸外心脏按压，有条件的可肌内注射呼吸兴奋剂等。
- ★若中毒者昏迷，施救者可根据现场情况及中毒物质种类，采用拇指按压人中、十宣、涌泉等穴位的办法施救。
- ★立即拨打120电话，迅速送往医院抢救和进行后续治疗。

专家提醒→

- ◆发生中毒事故区域（特别是下风向）的人员应尽快撤离或就地躲避在建筑物内
- ◆施救者需做好自身防护后，方可进入现场。
- ◆对呼吸、心跳停止者，应立即施行人工呼吸和胸外心脏按压，有条件的可采取心肺复苏措施，待呼吸、心跳恢复后送医院。
- ◆与毒物密切接触者，应卧床休息，接受严密的医学观察。

### 3、农药中毒

有机磷农药在使用、装卸、运输、保管过程中，若不注意防护，则有可能通过呼吸道、消化道、皮肤和粘膜等途径侵入人体而引起中毒。误食或自杀也是农药中毒的一个原因。它主要抑制乙酰胆碱酯酶的活性，使乙酰胆碱不能水解，从而引起相应的中毒症状。有机磷农药中毒一般分为轻、中和重度中毒。大量接触或误服农药，会出现头晕、头痛、浑身无力、多汗、恶心、呕吐、肚子疼、腹泻、胸闷、呼吸困难等症状。重者还会有瞳孔缩小、昏睡、四肢颤抖、肌肉抽搐、口中有金属味等症状。如不及时抢救，死亡率极高。

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715



有机磷农药种类较多，包括甲拌磷（3911）、特普、敌百虫、乐果、马拉松（4049）、二甲硫吸磷、敌敌畏、氧化乐果。除此之外，还有国家明令禁止生产使用的内吸磷（1059）、对硫磷（1605）、甲基对硫磷（甲基1605）、甲基内吸磷（甲基1059）、久效磷等。

（1）轻度中毒为出现头痛、头晕、恶心、呕吐、多汗、视力模糊、无力、胸闷、瞳孔缩小等症者；

（2）中度中毒为表现为肌肉颤动、轻度呼吸困难、腹痛腹泻、流涎、瞳孔明显缩小等症；

（3）重度中毒为呼吸极度困难、肌肉展颤、瞳孔缩小、昏迷、大小便失禁等症者。

应急措施：

（1）迅速将中毒者抬至空气新鲜的通风地方，脱去污染的衣物，用肥皂水或清水反复清洗接触农药部位的皮肤。

（2）误食者立即刺激舌根催吐，并用大量温水或2%~5%碳酸氢钠溶液洗胃。

（3）中毒后应送医院救治。

应急要点→

★迅速把病人转移至有毒环境的上风方向通风处。

★立即拨打120电话呼救，迅速送往医院抢救和进行后续治疗，防止病情反复或出现并发症。

★立即脱去被污染的衣物，用微温（忌用热水）的肥皂水、稀释碱水反复冲洗体表10分钟以上（敌百虫中毒用清水冲洗）。

★眼部被污染的，立即用清水冲洗，至少冲洗10分钟。

★口服农药后神志清醒的中毒者立即催吐、洗胃，越早越彻底越好。

★昏迷的中毒者出现频繁呕吐时，救护者要将他的头放低，并偏向一侧，以防止呕吐物阻塞呼吸道引起窒息。必要时可吸出口腔内及咽喉分泌物。

★中毒者呼吸、心跳停止时，立即在现场施行人工呼吸和胸外心脏按压，待恢复呼吸心跳后，再送医院治疗。

★尽可能向医务人员提供引起中毒的农药的名称、剂型、浓度等，以便争取时间抢救。

专家提醒→

◆在农药生产车间等人员聚集的地方发生毒气中毒事故，救助者应戴好防毒面具后进入现场。

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831\9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

- ◆施洒农药时，人员应站在上风方向。
- ◆盛放农药的瓶子应放在儿童不易拿到的隐蔽处。

#### 4、毒鼠强中毒

毒鼠强是剧毒化学品，对人畜生命危害极大。毒鼠强经消化道、呼吸道吸收引起中毒，其毒性剧烈，化学性质稳定。中毒症状主要有，头痛、乏力、恶心、呕吐、视力模糊、肌束震颤等。随病情发展，出现不同程度的意识障碍及全身性阵发性抽搐，可反复发作，部分毒鼠强中毒患者以突发癫痫大发作起病。毒鼠强尚可引起明显的精神症状，可造成心肌损害、心律紊乱、心力衰竭等。部分毒鼠强中毒患者的恢复期出现以狂躁为主的精神症状；氟乙酸钠中毒症状多较重，可表现为速发型的多功能脏器衰竭，病死率高。毒鼠强在植物体内毒作用可长期残留，对生态环境造成长期污染，被动物摄取后可以原毒物形式滞留在体内或排泄，从而导致二次中毒现象。

应急措施：

- (1) 立即对中毒者进行催吐、洗胃；中毒者在抽搐时给予适当保护，防止发生跌伤、肌肉撕裂、骨折、关节脱位等；
- (2) 用纱布或者长条硬物放在中毒者的上下牙齿中间，防止咬伤舌头；
- (3) 及时拨打120急救电话，到医院进行治疗。

应急要点→

- ★立即彻底洗胃、催吐、导泻，清除胃内毒物。
- ★吸痰，保持呼吸道通畅。
- ★发生抽搐的病人，要防止跌伤、肌肉撕裂、骨折或关节脱位等；背部应垫上衣物，避免背部擦伤和椎骨骨折；为防止咬伤舌头，用纱布缠绕压舌板塞入病人上、下齿之间，但要注意不要造成舌后坠，以免影响呼吸。
- ★对呼吸、心跳停止者立即施行人工呼吸和胸外心脏按压。
- ★立即拨打120电话，迅速送往医院抢救和进行后续治疗。

专家提醒→

- ◆国家禁止生产和使用毒鼠强。
- ◆对原因不明的突然出现抽搐、昏迷的“怪病”病人，要考虑鼠毒强中毒的可能，鼠药中毒后抽搐的病人多数是毒鼠强中毒。
- ◆提高警惕，加强防护，严防故意投毒。

#### 5、燃气、煤气中毒

(1) 燃气、煤气中毒的症状及发生原因

在密闭的居室里使用煤炉取暖、做饭，使用燃气热水器长时间洗澡而又通风不畅时，容易发生燃气中毒事故。

燃气、煤气中毒，是由于含碳物质（如煤）在不完全燃烧的情况下，放出大量一氧化碳，进入人体后与人血液里专门负责运送氧气的血红蛋白结合，从而破坏其运氧能力，使人处于严重的缺氧状态而造成的。

燃气、煤气中毒分为轻度、中度、重度中毒三种。北方多见，尤其冬春取暖季节。

室内煤炉封火后，煤燃烧不全，产生大量一氧化碳，这时，如果门窗紧闭，窗上连通风口都没有；或者炉子烟筒漏气；或者烟道被烟灰堵塞，室内一氧化碳越聚越多，就会引起中毒。有时因风向突变、空气向烟囱内大量回灌，也会引起煤气中毒。

### (2) 燃气、煤气中毒的预防

日常生活中，都要从思想上作到安全第一，防患于未然。学校教室内若生有炉子，应指定专人负责，同时室内门窗应装上通气换气装置，下课后要开窗通风，加速室内污浊空气外排。

家庭应经常检查排烟管道有没有漏气和堵塞；出现问题后应立即检修。使用煤气热水淋浴器洗澡时应有专人照料，注意有无煤气泄漏及灭火现象。

应急措施：

发现燃气、煤气中毒时，立即打开门窗，并将患者迅速移到空气流通的场所或者室外，解开紧身衣服和腰带，使其能吸入新鲜空气，但应注意保暖，盖好棉被或棉大衣等，并拨打120急救电话。

### 应急要点>>>

●发现燃气泄漏时，应立即切断气源，迅速打开门窗通风换气，但动作应轻缓，避免金属猛烈碰撞摩擦产生火花，引起爆炸。燃气泄漏时，千万不要开启或关闭任何电器设备，不要打开抽油烟机或排风扇排风，不要在充满燃气的房间内拨打电话，以免产生火花，引发爆炸。不要在室内停留，以防窒息、中毒。液化气罐着火时，应迅速用浸湿的毛巾、被褥、衣物扑压，并立即关闭液化气罐阀门。

●立即使病人脱离中毒环境，开窗通风并注意为病人保暖。

●病人需安静休息，尽量减少心、肺负担和耗氧量。要让有自主呼吸能力的病人充分吸入氧气。

●对呼吸、心跳停止的病人，应立即采取心肺复苏法，并拨打120电话呼救。

### 专家提示>>>

◆时常用肥皂水蘸刷燃气的管道接口、开关、软管、阀门等处，观察有无气泡产生，检查燃气是否泄漏。

◆应把病人送到有高压氧舱的医院，使病人尽早接受高压氧治疗，以减少后遗症。

◆不要使用国家已明令禁用的直排式燃气热水器，正确安装燃煤取暖炉具，定期检查燃煤取暖器、燃气具，杜绝使用质量低劣的炉具和烟囱。

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

## 6、刺激性气体中毒

刺激性气体是指对皮肤、眼、呼吸道黏膜有刺激作用的一类有害气体的统称，是工业生产中最常见的有害气体，常因意外事故而造成生产工人或公众急性中毒。常见的刺激性气体有氯气、氨气、氮氧化物、光气、氟化氢、二氧化硫等。

### 应急要点

- 发生中毒事故区域（特别是下风向）的人员应尽快撤离或就地躲避在建筑物内。
- 立即将病人移到空气新鲜的地方，脱去污染衣服，迅速用大量清水清洗污染的皮肤，同时要注意保暖。眼内污染者，用清水至少持续冲洗10分钟。
- 保持呼吸道畅通，有条件的可给雾化支气管解痉剂，必要时请医务人员实行气管切开术。
- 对呼吸、心跳停止者立即施行人工呼吸和胸外心脏按压，有条件的可肌肉注射呼吸兴奋剂等，同时给氧。病人自主呼吸、心跳恢复后方可送医院。
- 昏迷者针刺人中、十宣、涌泉等穴位。
- 立即拨打120电话，迅速送往医院抢救。

## 7、亚硝酸盐中毒

亚硝酸盐中毒事件几乎每年都有发生。亚硝酸盐中毒的主要表现有：口唇、指甲及全身皮肤出现青紫，并有头晕、头痛、乏力、嗜睡等症状；继而出现烦躁、呼吸困难和心率减慢等；最后发展到惊厥、昏迷，常死于呼吸衰竭。亚硝酸盐中毒发病急，发展快，死亡率高，而且容易在学校食堂出现集体性爆发，对青少年威胁较大。国内所发生的亚硝酸盐中毒事件的原因，大多数是将或亚硝酸盐误当食盐食用而引起。少部分是食用尚未腌制成熟或已经变质的腌菜及其他含有亚硝酸盐的食物、水导致的中毒，此类中毒一般症状较轻。

应急措施：预防的关键是提高对亚硝酸盐中毒危害性的认识，不吃腐烂变质蔬菜，熟菜宜尽量现做现吃，腌菜不宜太生时就吃，尤其不要用腌菜汤煮粥，或者将腌菜水存放在不干净的容器中过夜；蒸馒头用的温锅水也不要喝，因为其中的亚硝酸盐含量也比较高。亚硝酸盐中毒一般发生在餐后10~15分钟。一旦发现中毒症状应立即进行催吐，并送医院对症治疗。

### 应急要点

- 使病人处于空气新鲜，通风良好环境中，注意保暖。
- 进食时间短的可以催吐。用筷子或手指等轻轻刺激咽喉部，诱发呕吐。
- 如病情严重，且中毒时间较长的，应速送医院进行抢救。

## 8、饮用水污染

### 应急要点>>>

- 当饮用水被污染时，应立即停止使用，及时向卫生监督部门或疾病预防控制中心报告情况，并

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

告知居委会、物业部门和周围邻居停止使用。

- 用干净容器留取3至5升水作为样本，提供给卫生防疫部门。
- 不慎饮用了被污染的水，应密切关注其身体有无不适，如出现异常，应立即到医院就诊。

专家提示>>>

- ◆接到政府管理部门有关水污染问题被解决的正式通知后，才能恢复使用饮用水。
- ◆不要自行改装自来水管道路。
- ◆饮水机要定期清洗和消毒。

### 9、环境污染事故

环境污染事故分为水污染事故，大气污染事故，固体废物污染事故，放射性污染事故等。

应急措施：在排除现场没有爆炸气体及使用手机或电话没有危险的情况下，立即拨打12369，119，110或当地环保部门电话，说明事发详细地点，区域和污染现象。联系人电话。不要在现场围观，不要惊慌失措，不要传播谣言。

观察污染事故现场情况，及时稳妥安置好污染事故影响地区老，弱，病，残和中毒人员。发现有毒气体时，居民尽量向上风向转移，发现中毒者应立即移至空气新鲜处，及时向当地医疗急救中心和环境部门报告。

发现放射性污染时，远离污染现场，立即拨打报警电话。

### 二、传染性疾病预防知识

春季流行的传染病主要包括：流行性脑脊髓膜炎（简称流脑）、麻疹、水痘、腮腺炎、猩红热、风疹、流感等呼吸道传染病；甲型病毒性肝炎；接触传播引起的手足口综合症。

夏季是肠道传染病高发期，主要包括：细菌性食物中毒、细菌性痢疾、阿米巴痢疾、病毒性肠炎、伤寒、病毒性肝炎等。

秋季位于夏、冬之间，夏冬季节的传染病都可能在秋季发生。此外，脊髓灰质炎也常在秋季发生。

冬季常见的呼吸道传染病包括：普通感冒、流行性感、麻疹、水痘、风疹、腮腺炎、流脑等，主要通过空气飞沫传播。

### 1、流行性感

流行性感简称流感，由流感病毒引起，可通过唾液飞沫、鼻涕、痰液在空气中传播。流感传染性强，发病快，发病率高，状重，北方地区一般在冬春季流行。与普通感冒相比，流感病人多表现为高烧38℃以上、浑身酸痛、头痛明显，而咳嗽、流鼻涕则较轻。流感对老年人、儿童、孕妇和体弱多病者危害极大，严重者可导致死亡。

应急措施：

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！  
咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

- (1) 有流感症状时，要注意休息，多喝水，开窗通风并与家人分餐和与家人（特别是老人和孩子）分室居住；
- (2) 流感病人的擤鼻涕纸和吐痰纸要包好，扔进加盖的垃圾桶，或直接扔进抽水马桶用水冲走；
- (3) 发生流感时，应尽量避免外出活动；
- (4) 不要去商场、影剧院等公共场所；
- (5) 必须出门时，应戴口罩；
- (6) 无论何种原因，如身体持续发热，都应尽早就医；
- (7) 流感早期服用感冒冲剂或板蓝根冲剂，可以减轻症状；
- (8) 重病人应在医院隔离治疗。

### 应急要点→

- ★有流感症状时，要及时去医院治疗，切勿带病上班或上课，以免传染他人。
- ★流感病人要注意多休息、多喝水，开窗通风。
- ★流感病人应与家人分开吃住。
- ★流感病人的擤鼻涕纸和吐痰纸要包好，扔进加盖的垃圾桶，或直接扔进抽水马桶用水冲走。
- ★重病人应在医院隔离治疗。

### 专家提醒→

- ◆平时要注意保持室内通风，即使在冬季，每天也要开窗通风3次以上，每次至少10至15分钟。家用空调在每年使用前要清洗空气过滤网，确保换气清洁。
- ◆不要随地吐痰，打喷嚏或咳嗽时要用纸巾捂住口鼻。
- ◆合理安排作息时间，生活有规律，保证充足睡眠，避免过度劳累导致抵抗力下降，从而增加患病机会。
- ◆流感流行时，应尽量少去商场、影剧院等人员密集的公共场所，必须出门时，戴口罩。
- ◆接种流感疫苗，是预防流感的最好方法。

## 2、病毒性肝炎

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的一种传染性疾病，分为甲、乙、丙、丁、戊5种类型。甲型、戊型肝炎一般通过饮食传播，毛蚶、泥蚶、牡蛎、螃蟹等均可成为甲肝病毒携带物。乙型、丙型和丁

型肝炎主要经血液、母婴和性传播，部分慢性乙型肝炎患者还可能发展为肝癌或肝硬化。其主要症状有身体疲乏、食欲减退、恶心、腹胀、肝脾肿大及肝功能异常，部分病人可能出现黄疸出现皮肤和白眼球发黄等症状。乙肝、丙肝病毒携带者可能无任何肝炎症状。

应急措施：

- (1) 肝炎病人自发病之日起必须进行3周的隔离；
- (2) 从事食品加工和销售、水源管理、托幼保教工作的肝炎病人，应暂时调离工作岗位；
- (3) 对肝炎病人用过的餐具要消毒，在开水中煮15分钟以上；
- (4) 不要与肝炎病人共用生活用品，对其使用过或接触过的公共物品和生活物品要消毒；
- (5) 如与肝炎病人共用同一个厕所，要用消毒液或漂白粉对便池消毒；（卫生局建议第2、4、5条应删除）
- (6) 不要与乙型、丙型、丁型肝炎病人及病毒携带者共用剃刀、牙具；
- (7) 不要与乙肝病人发生性关系，如发生性关系时，要使用避孕套。

应急要点→

- ★肝炎病人自发病之日起必须进行3周的隔离。
- ★出现上述症状时，应立即到医院就诊，并根据病情的需要进行隔离。
- ★对肝炎病人用过的餐具要消毒，在开水中煮15分钟以上。
- ★不要与肝炎病人共用生活用品，对其接触过的公共物品和生活物品要在疾病预防控制人员的指导下进行消毒。
- ★如果与肝炎病人共用同一个厕所，要用漂白粉消毒便池。
- ★不要与乙型、丙型、丁型肝炎病人及病毒携带者共用剃刀、牙具；与乙肝病人发生性关系时，要使用避孕套或提前接种乙肝疫苗。
- ★食品加工和销售、水源管理、托幼保教等工作岗位，不得聘用肝炎病人或病毒携带者。从事上述工作的肝炎病人，应暂时调离工作岗位。

专家提醒→

- ◆养成用流动水勤洗手的好习惯。
- ◆生熟食物要分开放置和储存，避免熟食受到污染。
- ◆食用毛蚶、牡蛎、螃蟹等水产品，须加工至熟透再吃。
- ◆生吃瓜果蔬菜要洗净。

◆预防甲型和乙型肝炎的最好方法是接种疫苗。

### 3、流行性出血性结膜炎(红眼病)

流行性出血性结膜炎，俗称红眼病，是由病毒引起的急性传染眼炎。它的主要症状是眼部充血肿胀，眼痛、有异物感，眼部分泌物增多。红眼病是由病毒引起的传染性很强的眼病，主要通过接触被病人眼屎或泪水污染的物品（毛巾、手帕、脸盆、水等）而被传染，夏秋季容易流行。

应急措施：

- (1) 患上红眼病应及时就诊，并告知他人注意预防；
- (2) 不与红眼病人共用毛巾及脸盆；
- (3) 红眼病人应尽量不去人群聚集的商场、游泳池、公共浴池工作单位等公共场所；
- (4) 可以使用抗病毒的滴眼液滴眼治疗；红眼病人使用的毛巾，要蒸煮15分钟进行消毒；
- (5) 红眼病人接触过的公共物品，要用含氯消毒剂进行消毒；
- (6) 在学校等人群聚集的场所发现红眼病患者时，应及时报告疾病控制中心。

应急要点→

★患上红眼病应及时到医院治疗。病人所有生活用具和办公用品应单独使用，最好能洗净晒干后再用。

★病人使用的毛巾，要用蒸煮15分钟的方法进行消毒。

★病人尽量不要去人群聚集的商场、游泳池、公共浴池、工作单位等公共场所，以免传染他人。

★病人应少看电视，防止引起眼睛疲劳而加重病情。

★可以使用抗病毒的滴眼液滴眼治疗。

★红眼病人接触过的公共物品，要用含氯消毒剂进行消毒。

★在学校等人群聚集的场所发现红眼病患者时，应及时报告疾病控制中心。

专家提醒→

◆为预防红眼病，流行期外出时应携带消毒纸巾（一般超市有售）。不用他人的毛巾擦手、擦脸。回家、回单位时，应使用流动的水洗手、洗脸。

◆养成不用脏手揉眼睛的习惯。

◆尽量不去卫生状况不好的美容美发店、游泳池，防止被传染红眼病。

◆滴眼药水预防效果不确切，不要用于集体预防。

### 4、狂犬病

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！  
咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715



狂犬病是一种由狂犬病毒引起的急性传染病，人被带有狂犬病病毒的狗、猫咬伤、抓伤后，会引起狂犬病，一旦发病，无法救治，几乎100%死亡。狂犬病的典型症状是发烧、头痛、恐水、怕风、四肢抽搐、喉肌痉挛、牙关紧闭等。

应急措施：

被狗、猫等动物抓伤、咬伤后，应立刻接种狂犬病疫苗。第1次注射狂犬病疫苗的最佳时间是被咬伤后的24小时内；之后，第3天、第7天、第14天和第28天再各注射1次；被狗、猫等动物咬伤、抓伤后，首先要挤出污血，用3%~5%的肥皂水反复冲洗伤口；然后用清水冲洗干净，冲洗伤口至少要20分钟；最后涂擦浓度75%的酒精或者2%~5%的碘酊。只要未伤及大血管，切记不要包扎伤口；如果一处或多处皮肤形成穿透性咬伤，伤口被犬的唾液污染，必须立刻注射疫苗和抗狂犬病血清；将攻击人的动物暂时隔离，立即带到附近的动物医院诊断，并向动物防疫部门报告。

应急要点→

★被宠物咬伤、抓伤后，首先要挤出污血，用肥皂水反复冲洗伤口。然后用清水冲洗干净，冲洗伤口至少要20分钟。最后涂擦浓度75%的酒精（药店有售）或者2%~5%的碘酒（药店有售）。只要未大量出血，切记不要包扎伤口。

★被狗、猫等动物抓伤、咬伤后，应立刻接种狂犬病疫苗。第1次注射狂犬病疫苗的最佳时间是被咬伤后的24小时内；之后，第3天、第7天、第14天和第28天再各注射1次。

★如果一处或多处皮肤被咬穿，伤口被犬的唾液污染，必须立刻注射疫苗和抗狂犬病血清。

★将攻击人的宠物暂时单独隔离，尽快带到附近的动物医院诊断，并向动物防疫部门报告。

专家提醒→

◆养犬人有义务按照规定为犬接种疫苗。

◆发现宠物没有精神、喜卧暗处、唾液增多、行走摇晃、攻击人畜、怕水等症状，要立即送往附近的动物医院或乡镇兽医站诊断。

◆人被犬攻击并咬伤，应立即向当地公安部门报告。

◆自觉配合农业、卫生、公安等部门落实狂犬病预防控制措施。

## 5、传染性非典型性肺炎

应急措施：

传染性非典型性肺炎（简称“非典”、“SARS”）是一种由新型冠状病毒引起的严重急性呼吸道症候群。主要通过近距离空气传播，直接接触病人的痰液、唾液、鼻涕也会被感染。“非典”的

症状先是发热（38.2℃以上），同时伴有寒战、头痛、头晕、全身酸痛、没力气、拉肚子等表现。少数病人有咳嗽、痰少、呼吸急促、呼吸困难，并伴有恶心、呕吐等。症状与流感和肺炎不易区别，如不及时治疗，会导致病人死亡。

(1) 出现上述症状应及时就医，一旦确诊，需要住院隔离治疗；

(2) 配合疾病预防控制工作人员做好相关调查；避免在商场、影剧院等通风不畅和人员聚集的地方长时间停留；

(3) 家庭居室和办公室要经常开窗通风。

应急要点→

★一旦发烧，要及时到医院的发热门诊就医。

★如果接触到“非典”病人，要立即向当地疾病预防控制中心报告，每天测量自己的体温。

★出现“非典”疫情，健康人或轻症病人尽可能不去医院。必须去医院看病的，需戴上口罩，回家后洗手、洗脸、消毒衣物。阳光直射可以起到消毒作用，用消毒剂消毒先要咨询专业人士。

★配合医务人员做好流行病学调查和必要的隔离观察。

专家提醒→

◆“非典”病人，要立即住院并隔离治疗。

◆日常预防尤为重要，要做到“四勤三好”：即勤洗手、勤洗脸、勤饮水、勤通风；口罩戴得好、心态调整好、身体锻炼好。

◆避免在商场、影剧院等通风不畅和人员聚集的地方长时间停留。

◆家庭居室和办公室要经常开窗通风。即使在冬季，每天也要开窗通风3次以上，每次至少10至15分钟。

## 6、鼠疫

鼠疫是一种严重威胁人类健康和生命安全的烈性传染病（俗称1号病），其病原体是耶尔森菌。其症状表现为突发高热，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。继而可出现意识模糊，言语不清，步态蹒跚，衰竭和血压下降等。与鼠疫病人接触和被鼠蚤叮咬可以传播，与鼠、旱獭等携带鼠疫杆菌的动物接触也可以传播。

应急措施：

如人体出现不明原因的高热，淋巴结肿大、疼痛，咳嗽，咳血痰等症状，应立即到医院就诊。一旦确诊，立即将病人隔离。由专业人员对病人用过、接触过的物品及房间进行消毒。家中或单位发现不明原因的死鼠，应立即向所在地疾病预防控制中心报告；接触过鼠疫病人者也应主动向疾病预防控制中心报告。

应急要点→

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

●如人体出现不明原因的高热，淋巴结肿大、疼痛，咳嗽，咳血痰等症状，应立即到医院就诊。一旦确诊，立即将病人隔离。

●由专业人员对病人用过、接触过的物品及房间进行消毒。

★鼠疫病人要服从医务人员的治疗，接受隔离保护措施。

★配合医务人员进行流行病学调查。

★配合统一的灭鼠、灭蚤行动。

专家提醒→

◆外出、旅游前要先了解目的地是否为鼠疫疫区。

◆鼠疫病人或疑似鼠疫病人，要立即隔离治疗。

◆如果接触过鼠疫病人，在鼠疫疫区接触过死鼠、死獭，要立即向所在地疾病预防控制中心报告。

◆对病人接触过的物品、住过的房间，要由疾病预防控制部门的专业人员进行消毒。

◆严禁进入疫区。如必须进入疫区，要先向专业人员咨询具体的防护措施。

## 7、霍乱

霍乱是一种由霍乱弧菌引起的以腹泻、呕吐为主要症状的烈性肠道传染病（俗称2号病）。霍乱主要是饮用或食用了霍乱弧菌污染的水和食物而感染。霍乱起病突然，多从剧烈腹泻开始，然后是呕吐，每日大便多达十几次，水样便，不发烧，多无腹痛。霍乱病人表现为腹泻和呕吐，继而出现脱水及电解质紊乱，严重者会危及生命。

应急措施：

(1) 出现类似霍乱症状时，应立即到附近医院就诊；

(2) 确诊病人应向医务人员如实提供进餐地点、所用食物和共同进餐的其他人员名单；

(3) 确诊病人要在医院接受隔离治疗。

应急要点→

★一旦出现类似霍乱的症状，应立即到附近医院的肠道门诊就医。

★要向医生如实提供最近就餐的地点、食物的种类和一同就餐的人员。

★积极配合疾病预防控制部门对病人使用过的餐具、接触过的生活物品等进行消毒。

★确诊病人要在医院接受隔离治疗。

专家提醒→

◆霍乱病人及其密切接触者要在医院接受隔离治疗和观察。

◆不要吃无照食品店和路边小吃摊上的食品。

◆生、熟食品要分开加工、存放。

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

◆不吃变质的食物，不吃生的或半生不熟的水产品。

◆要勤洗手，养成不喝生水的好习惯。

### 8、流行性出血热

流行性出血热主要通过鼠类传染。是一种由汉坦病毒引起的自然疫源性疾病。病毒可通过破损皮肤、被病毒污染的空气和食品进入人体使人患病。早期症状是发热、“三痛”（头痛、腰痛、眼眶痛）、“三红”（颜面、颈、上胸部泛红），多数病人出现蛋白尿。目前，对该病没有特效的治疗方法，但是有特效的疫苗预防办法。

应急要点→

★出现上述症状时，要立即到医院就诊，确诊后立即进行隔离治疗。

★对病人的尿液及其接触过的物品进行消毒。衣物、被褥用开水浸泡后洗净日晒即可，尿具和排泄物用漂白粉或来苏消毒。

●与病人有过接触者，发现不适应立即去医院就诊。

★陪护人员接触病人尿液后，可用酒精消毒或肥皂水洗手。

专家提醒→

◆死老鼠要深埋或焚烧，接触死老鼠时应戴手套或使用器具。

◆家中食物要防止被老鼠啃吃。

◆野外作业时注意灭鼠。

◆到疾病预防控制部门接种流行性出血热疫苗。

### 9、肺结核

肺结核病，主要通过病人咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出的飞沫传播给他人。肺结核病的主要症状有咳嗽、咳痰、痰中带血、低烧、夜间盗汗、疲乏无力、体重减轻等。

应急要点→

★连续咳嗽、咳痰三周以上或痰中带血，应该怀疑得了肺结核病，要立即到当地结核病防治专业机构就诊。

★与肺结核病人密切接触者，要及时到结核病防治专业机构进行检查，尽可能做到早期发现、早期治疗，减少结核菌的传播。

★肺结核病人应在医生的直接观察下坚持吃药，至少要连续吃药6个月以上，直到完全治好，不能间断。

★结核病人应该注意补充营养，禁止吸烟饮酒。

专家提醒→

◆出生时没有及时接种卡介苗（抗结核疫苗）的孩子，在一岁以内到当地结核病防治专业机构补种。出生时已接种卡介苗的孩子在接种满三个月时，也要到当地结核病防治专业机构复查。

◆肺结核病人接受正规药物治疗2-

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

3个星期后，一般就没有传染性了。痰中没有查出结核杆菌的肺结核病人，可以参加正常的社会活动。

◆要养成良好的卫生习惯：不随地吐痰、保持人口密集场所的通风和环境卫生、锻炼身体增强体质等，预防结核病的发生。

### 10、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）引起的一种致命性传染病。这种病毒破坏人的免疫系统，使人体丧失抵抗力，从而发生多种感染和肿瘤，最终死亡。艾滋病途径传染有性行为、血液及母婴三种。艾滋病的潜伏期为2~10年，其临床表现多种多样。低热、淋巴结

肿大：淋巴结肿大大多发生在大腿根、腋窝和脖子两侧等处，无触痛；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；神经系统症状：主要表现为头晕、头痛等。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；肿瘤：如卡氏肉瘤、淋巴瘤等。

应急措施：

(1) 不慎与别人共用针管（头）以及与不熟悉的异性发生没有保护措施性行为后，要及时到当地医疗卫生机构检查；

(2) 配合流行病学调查人员做好相关调查；

(3) 感染艾滋病病毒的妇女要慎重怀孕，避免母婴垂直传播艾滋病。

应急要点→

★与别人共用针管(头)或与异性发生性行为时没戴安全套者，要及时到各级疾病预防控制部门的性病、艾滋病科做检查。

★艾滋病感染者要配合专业人员做好相关调查。

★感染艾滋病的妇女要慎重怀孕，避免母亲直接传染给孩子。

专家提醒→

◆洁身自爱、遵守性道德是预防艾滋病的重要措施。

◆使用正规医院提供的血液和血制品，并使用一次性注射器或经过严格消毒的器具。

◆艾滋病不会通过日常活动传播，浅吻、握手、拥抱、共餐、共用办公用品、厕所、游泳池、电话、打喷嚏、蚊虫叮咬、照料艾滋病病人和感染者不会传染艾滋病。

◆要关心、支持身边的艾滋病病人，不要歧视他们。

### 11、人感染高致病性禽流感

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

禽流感是禽类流行性感冒的简称，它是由甲型流感毒引起的一种人禽共患的急性传染病。根据其致病性不同，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都非常高。高致病性禽流感是在鸡、鸭、鹅等禽类之间传播的急性传染病。在特殊情况下禽流感可以感染人类，称人感染高致病性禽流感。病人早期症状与其他流行性感冒非常相似，主要表现为发烧、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、嗓子疼、头痛、全身不舒服。一旦引起肺炎，可致多脏器功能衰竭，有可能导致病人死亡。

应急措施：

- (1) 出现上述症状时应及时到当地医疗机构就诊；
- (2) 配合做好流行病学调查、现场消毒及标本采集等工作；
- (3) 配合做好病禽捕杀和免疫接种工作；
- (4) 进出禽流感疫区时，要做好防护工作；
- (5) 发生家禽或候鸟不明原因死亡时，应及时向当地农业部门报告；
- (6) 及时向医生如实报告家禽发病及接触、食用病死家禽情况。

应急要点→

- ★接触禽类后，出现上述症状应及时到当地医院就诊。
- ★配合做好流行病学调查、现场消毒及标本采集等工作。

专家提醒→

- ◆加工食品时，应生熟分开。烹制必须熟、透，不吃生的或半生的禽肉、禽蛋，不吃病死禽肉，野生禽类可能会感染、传播禽流感，不要吃野生禽类。
- ◆多吃桔子等富含维生素C的食品，可以增强抗病能力。
- ◆尽量避免接触异常死亡的禽类。
- ◆饲养野禽、鸽子等禽类，须对笼、舍定期消毒。不混养鸡、鸭、鹅等。防止家禽与野生禽鸟接触。
- ◆活禽市场要做好日常消毒。
- ◆发现鸡、鸭、鸽子等禽鸟突然大量发病或不明原因死亡，应尽快报告动物防疫部门，并配合防疫人员做好调查、现场消毒、现场采样、病禽扑杀和疫苗接种等工作。
- ◆进出禽流感发生地区时，应做好必要防护。

## 12、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。病人起病急，高热，全身肌肉、骨

髓及关节疼痛，极度疲乏，部分病人有皮疹、出血倾向和淋巴结肿大。

### 应急要点

- 出现上述症状应及时到当地医疗机构就诊。
- 配合做好流行病学调查等应急处置工作。
- 流行季节少去或不去登革热流行地区旅游。

## 13、脑膜炎

脑膜炎是小孩中枢神经感染中最为常见的一种疾病，是由病毒或细菌感染所致。

病毒性脑膜炎的症状非常轻微，细菌性脑膜炎的症状较重。主要表现为突发高热，剧烈头痛，频繁呕吐，皮肤、黏膜瘀点和肌肉特别是颈僵硬等症状。

### 应急要点

- 出现上述症状时，及时就诊。
- 避免在商场、影剧院等通风不畅和人员聚集的地方长时间停留。
- 配合做好流行病学调查及现场处置等工作。

## 14、炭疽

炭疽是由炭疽芽胞杆菌引起的一种人畜共患的急性传染病。世界动物卫生组织将其列为二类动物传染病。

家畜表现为最急性型、急性型、亚急性型和较少发生的慢性型。最急性型和急性型动物死前常无任何临床表现。亚急性型表现为进行性发热、精神不振、厌食、虚弱、衰竭、死亡。慢性型表现为局灶性肿胀、发热、淋巴结肿大，如呼吸道阻塞可引起死亡。最常见的病变为全身性败血症、脾脏肿大呈黑色酱油样、血液凝固不全。死亡时常见鼻、口或肛门出血。人表现为皮肤上和肠道上长结节。

### 应急措施：

- (1) 群众在发现疑似炭疽病症的家畜时，要向当地动物防疫监督机构报告。
- (2) 动物防疫监督机构接到疑似炭疽疫情的报告后，应及时派员到现场进行流行病学调查和临床检查。
- (3) 送符合规定的实验室诊断，并立即隔离疑似患病动物及同群动物，限制移动。

## 15、口蹄疫

口蹄疫是由口蹄疫病毒引起偶蹄兽的一种急性、烈性、高度接触性传染病，其特征是患病动物的蹄、口腔黏膜以及乳房等部位发生水泡、破溃形成烂斑。世界动物卫生组织将其列为一类动物传染病。典型口蹄疫的症状是发热和口腔黏膜和乳房以及蹄部皮肤上出现水泡，在其他部位，如鼻端和四肢受挤压部位（尤其是猪）也出现水泡。临床症状的严重程度随毒株、感染剂量、动物

年龄和品种、宿主的种类和免疫程度的不同而异，其症状从温和型或隐性感染到严重暴发，有的可能导致死亡。幼畜常因多发性心肌炎而死亡，成年动物偶尔也有死亡。

### 应急要点

- 发现患有本病或者疑似本病的动物，应及时向当地动物防疫监督机构报告。
- 动物防疫监督机构接到疫情报告后，立即派2人以上具备相关资格的防疫人员到现场调查核实，根据流行病学和典型临床证状，确认为疑似疫情的，要将疑似病料送到省级实验室进行诊断。
- 确诊的疫情应在2小时内逐级上报至省级动物防疫监督机构，并报本级畜牧兽医行政主管部门。
- 畜牧兽医行政主管部门按程序对疫情进行处置。

### 16、猪链球菌病

猪链球菌病是由猪链球菌感染引起的一种人畜共患病，人主要通过皮肤伤口感染病菌而发病，严重者会导致死亡。人感染猪链球菌病会出现畏寒、高热、头痛、呕吐，皮肤有出血点、瘀点、瘀斑等。

### 应急要点

- 出现上述症状时，应及时就医。
- 配合作好流行病学调查等工作。
- 对病猪链球菌病病猪污染的猪舍、污染物及其环境要彻底消毒。
- 做好病死猪的深埋、焚烧等工作。
- 发生疫情的地区和猪场应及时进行疫苗免疫接种。
- 发现饲养的猪不明原因死亡时，应及时向当地畜牧兽医部门报告。
- 不要私自组织宰杀、处理病死猪。

### 17、手足口病的防治

手足口病（HFMD）是一种由肠道病毒感染引起的婴儿和儿童常见的中度传染性疾病。以发热、口腔溃疡和疱疹为特征。手足口病目前无疫苗，关键是日常生活预防。

#### 1、个人预防措施

- (1) 饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液等给儿童洗手，不要让儿童喝生水、吃生冷食物，避免接触患病儿童；
- (2) 看护人接触儿童前、替幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手，并妥善处理污物；
- (3) 婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴使用前后应充分清洗；



(4) 本病流行期间不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所，注意保持家庭环境卫生，居室要经常通风，勤晒衣被；

(5) 儿童出现相关症状要及时到医疗机构就诊。居家治疗的儿童，不要接触其他儿童，父母要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒，对患儿粪便及时进行消毒处理；轻症患儿不必住院，宜居家治疗、休息，以减少交叉感染。

### 2、托幼机构及小学等集体单位的预防控制措施

(1) 本病流行季节，教室和宿舍等场所要保持良好通风；

(2) 每日对玩具、个人卫生用具、餐具等物品进行清洗消毒；

(3) 进行清扫或消毒工作（尤其清扫厕所）时，工作人员应穿戴手套。清洗工作结束后应立即洗手；

(4) 每日对门把手、楼梯扶手、桌面等物体表面进行擦拭消毒；

(5) 教育指导儿童养成正确洗手的习惯；

(6) 每日进行晨检，发现可疑患儿时，要对患儿采取及时送诊、居家休息的措施；对患儿所用的物品要立即进行消毒处理；

(7) 患儿增多时，要及时向卫生和教育部门报告。根据疫情控制需要教育和卫生部门可决定采取托幼机构或小学放假措施。

### 3、医疗机构的预防控制措施

(1) 疾病流行期间，医院应实行预检分诊，并专辟诊室（台）接诊疑似手足口病人，引导发热出疹患儿到专门诊室（台）就诊，候诊及就诊等区域应增加清洁消毒频次，室内清扫时应采用湿式清洁方式；

(2) 医务人员在诊疗、护理每一位病人后，均应认真洗手或对双手消毒；

(3) 诊疗、护理病人过程中所使用的非一次性的仪器、物品等要擦拭消毒；

(4) 同一间病房内不应收治其他非肠道病毒感染的患儿。重症患儿应单独隔离治疗；

(5) 对住院患儿使用过的病床及桌椅等设施 and 物品必须消毒后才能继续使用；

(6) 患儿的呼吸道分泌物和粪便及其污染的物品要进行消毒处理；

(7) 医疗机构发现手足口患者增多或肠道病毒感染相关死亡病例时，要立即向当地卫生行政部门和疾控机构报告。

### 18、脑膜炎的防治

脑膜炎是小孩中枢神经感染中最为常见的一种疾病，是由病毒或细菌感染所致。病毒性脑膜炎的症状非常轻微，细菌性脑膜炎的症状较重。主要表现为突发高热，剧烈头痛，频繁呕吐，皮肤、黏膜瘀点和肌肉特别是颈僵硬等症状。

应急措施：

(1) 出现上述症状时，及时就诊；

(2) 避免在商场、影剧院等通风不畅和人员聚集的地方长时间停留；

(3) 配合做好流行病学调查及现场处置等工作。

### 19、风疹的防治

得了风疹也不必恐慌，只要及时发现、及时诊断、及时治疗，绝大多数都是可以很快治愈的。

应急措施：

得病后一定要及时到传染病医院或设传染病科的综合性医院就诊并进行规范性治疗。同时，要积极配合医院或疾控部门的采血工作，这对于及时确诊治疗和控制传染病扩散都十分重要；家里40岁以下的人，陪护的人员，只要没有接种过风疹疫苗或接种不够两次的都应该及时接种风疹疫苗；住院治疗的患者要积极配合医疗单位采取的各项消毒隔离措施。症状轻微不需要住院治疗的患者，要在卫生专业人员指导下做好家庭隔离，直至出疹后5天。所谓家庭隔离就是在家休养，即使身体状况较好，也不可走亲访友、四处走动，同时避免其它人员，尤其是小孩到家中探视或串门。这样做一方面可以通过静养加快病情好转，减少继发感染其它疾病的机会。另一方面，也能有效减少患者将风疹病毒传染给其它健康人的机会，对治疗疾病和控制风疹传播都十分有利。

### 20、沙门氏菌病的防治

沙门氏菌，属肠杆菌科，革兰氏阴性肠道杆菌。已发现的近一千种（或菌株）。按其抗原成分，可分为甲、乙、丙、丁、戊等基本菌组。其中与人体疾病有关的主要有甲组的副伤寒甲杆菌，乙组的副伤寒乙杆菌和鼠伤寒杆菌，丙组的副伤寒丙杆菌和猪霍乱杆菌，丁组的伤寒杆菌和肠炎杆菌等。除伤寒杆菌、副伤寒甲杆菌和副伤寒乙杆菌引起人类的疾病外，大多数仅能引起家畜、鼠

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

类和禽类等动物的疾病，但有时也可污染人类的食物而引起食物中毒。

沙门氏菌病是公共卫生学上具有重要意义的人畜共患病之一，其病原沙门氏菌属肠道细菌科，包括那些引起食物中毒，导致胃肠炎、伤寒和副伤寒的细菌。它们除可感染人外，还可感染很多动物包括哺乳类、鸟、爬行类、鱼、两栖类及昆虫。人畜感染后可呈无症状带菌状态，也可表现为有临床症状的致死疾，它可能加重病态或死亡率，或者降低动物的繁殖生产力。

应急措施：

- 1、加强饲养管理，消除发病原因。
- 2、对常发本病的猪群，可在饲料中添加抗生素，但应注意地区抗药菌株的出现，发现对某种药物产生抗药性时，应改用另一种药。
- 3、接种疫苗防止沙门氏菌病。
- 4、发现本病，立即隔离消毒。

### 21、痢疾的防治

痢疾是由痢疾杆菌所引起的肠道传染病，临床主要以腹痛、里急后重、泻下脓血便，便次频为主要特征。本病一年四季均可发生，但以夏秋季多见。痢疾的传染途径是粪便、手、口，即痢疾病人排出的大便中存在着大量的痢疾杆菌，可以通过污染水源引起大流行，也可以通过苍蝇、蟑螂等污染食物，还可以通过病人用过的餐具、玩具、工具等传染给健康人。无论是通过什么途径，只要痢疾杆菌进入人体消化道，就有可能在肠道内大量繁殖，经数小时至7天左右的潜伏期引起痢疾。

痢疾因进入人体的痢疾杆菌菌型不同，数量多少及每个人的抵抗力不同，所以，症状也各不相同。因此临床上将痢疾分为急性慢性两种。

痢疾的临床症状：发热（体温一般在38-

39度），腹痛、腹泻、初为模糊状或稀水样便逐渐转为粘液或脓血便、里急后重及腹部压痛。临床表现轻重不一，中毒性痢疾症状是，起病急，发展快，突然高热，体温常达40度以上，精神萎靡，面色苍白，休克等表现。

应急措施：

（1）注意饮食卫生，不喝生水，不食不洁瓜果，不吃变质食物，做到饥饱有度，不酗酒，以保护脾胃的正常功能。

（2）切生熟菜的刀具及砧板最好能分开。如无条件者，至少在每次使用前用开水烫一下。

(3) 注意身体锻炼，增强身体素质。

(4) 夏秋季节不能贪凉过度。

(5) 保持情绪舒畅，避免抑郁、忧思、恼怒过度。

养成饭前、便后洗手的良好习惯。

(7) 患者应注意隔离与卧床休息。

(8) 饮食以半流质为主，忌辛辣、生冷与油腻的食品。

### 三、急救常识

#### 1、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。心跳、呼吸骤停的急救，简称心肺复苏，主要有人工呼吸法和胸外挤压法。

应急要点→

★将病人头偏向一侧，清除病人口鼻中的异物，然后用一只手按住病人的脑门儿，另一只手的食指、中指将他的下巴托起，使头向后仰。眼睛注视病人胸部，看胸部是否有起伏。脸颊靠近病人口鼻，感觉是否有空气流动，以确定病人是否呼吸停止。

★人工呼吸法：保持呼吸道打开的状态，用拇指、食指捏紧病人鼻孔，吸足一口气后，用嘴严密地包住病人的嘴，以中等力量将气吹入病人口内，不要漏气。当看到病人的胸廓扩张时停止吹气，离开病人的口唇，松开手指，施救者再侧转头吸入新鲜空气。反复进行2次，每次成人2秒钟，

儿童为1至1.5秒钟。

★吹气两次后，施救者将食指和中指放到病人的喉结处，再向外滑至同侧气管与颈部肌肉所形成的沟中，按压观察10秒钟，感觉颈动脉是否有搏动。如果没有搏动，应开始配合实施胸外按压。

★胸外按压法：让病人的头、胸部处于同一水平面，最好躺在坚硬的地面上。施救者以靠近病人下肢的手（又叫定位手）的中指沿病人的肋缘自下而上移动至肋缘交会处，伸出食指与中指并排，另一手掌根部置于此两指旁，再以定位手叠放于这只手的手背上，手指相扣，贴腕跷指，手指跷起不要压到胸肋，以髋关节（大胯）用力，肘关节伸直向下压（垂直用力），手掌下压深度为3.5至4.5厘米，每分钟约做100次，婴儿每分钟120次。

胸外心脏按压：让病人的头、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病人的胸骨中下半部，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

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

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病人胸腔。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。

★连续对病人实施心肺复苏法，尽量不要停止，直到病人恢复呼吸、脉搏，或有专业急救人员到达现场。

专家提醒→

◆心跳骤停3至4分钟内，可实施心肺复苏法。

◆进行胸外心脏按压时，只用掌根部，手指不要压病人胸肋，以免造成肋骨骨折。

◆在实施胸外心脏按压的同时，应交替进行人工呼吸。通常单人抢救时每做30次胸外按压做2次人工呼吸，双人抢救时与单人抢救比例相同。

## 2、猝死

人在正常工作、生活或运动时，突然昏倒在地，意识丧失，面色死灰，脉搏消失，呼吸、心跳停止，瞳孔放大，这种突然发生的自然死亡叫“猝死”。猝死最常见的原因是冠心病、急性心肌梗死和心律失常。

应急要点→

★立即拨打120急救电话。

★就地将病人平放在硬板或地上，进行心肺复苏法抢救。

●施救者用食指及中指指尖触及病人喉部气管正中部位，对男病人可先触及喉结，然后向施救人喉部气管正中方向滑移2至3厘米，在气管旁软组织处轻轻触摸颈部动脉，检查有无搏动。检查时间不要超过10秒钟。不要用力过大，不要同时触摸两侧，不要压迫气管。

●紧急服用急救药物。心绞痛病人舌下含服硝酸甘油或服用硝酸异山梨酯（消心痛）、速效救心丸等。

●不能随意搬动病人。

●运送病人必须使用急救车。不要用出租车或其他车辆。避免运送途中停止抢救。

●不要惊慌失措、大喊大叫，避免加重病人病情。

专家提醒→

◆对有意识的病人可根据既往病情及现场情况，紧急服用急救药物。心绞痛病人舌下含服硝酸甘油或服用消心痛、速效救心丸等。病因不明或意识不清的病人不要随意给药，防止误治及呼吸道梗阻。

◆适当参加体育活动，戒烟酒，避免长时间紧张的脑力劳动和情绪激动，积极防治冠心病，认真治疗高血压等慢性病。

### 3、溺水

溺水是指人被水淹以后，出现窒息和缺氧。往往表现为脸部青紫、肿胀、眼睛充血、口吐白沫、四肢冰凉等，甚至呼吸、心跳停止。

应急要点→

★发现溺水者后应尽快将其救出水面，但施救者如不懂得水中施救和不了解现场水情，不可轻易下水，可充分利用现场器材，如绳、竿、救生圈等救人。

★进行现场抢救的同时，尽快拨打120急救电话。

★将溺水者平放在地面，迅速撬开嘴，清除口、鼻内的脏东西（如淤泥、杂草等），保持呼吸道通畅。

★意识丧失、尚有呼吸心跳的溺水者要保持侧卧，并注意保暖。

★使溺水者趴在施救者屈膝的大腿上，按压背部迫使呼吸道和胃里的水排出。排水方法：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入物排出。但排水时间不能太长，以免耽误抢救时间。

★当溺水者呼吸极为微弱甚至停止时，应立即实施人工呼吸法，必要时施行胸外心脏按压法。

★由于呼吸、心跳在短期恢复后还有可能再次停跳，应一直坚持救治到专业救护人员到来。

专家提醒→

◆未成年人及水性较差者不宜下水救人，可采取报警求助的方式。

◆不要到坑、河、湖等非正式游泳场所游泳，不要到冰面上玩耍，儿童及水性较差者游泳时要有专人陪伴。

### 4、触电

触电也称电击，是一定电流或电能量通过人体所引起的电损伤。儿童误触电路或人们使用漏电的设备，以及火灾、水灾、地震和大风等灾害所导致的漏电，都是造成触电的主要原因。

应急要点→

★发现有人触电，应立即拉下电源开关或拔掉电源插头，若无法及时找到电源开关或断开电源时，可用干燥的竹竿、木棒等绝缘物挑开电线，使触电者迅速脱离电源。切勿用潮湿的工具或金属物质拨电线，切勿用手触及带电者，切勿用潮湿的物件搬动触电者。

★解开触电者的衣服，清理嘴里的粘液，如有假牙，应取下。

★将脱离电源的触电者迅速移至通风干燥处仰卧，将其上衣和裤带放松，观察触电者有无呼吸，摸一摸颈动脉有无搏动。如果呼吸心跳停止，应立即持续实施心肺复苏术。并及时拨打120电话呼叫救护车送医院，途中绝对不能停止施救。

★有电烧伤的伤口，应包扎后到医院就诊。

★立即拨打110报警、120急救电话。

专家提醒→

◆电力部门事故应急抢修电话号码为95598（全国统一）。

◆10千伏、35千伏、110千伏、220千伏、500千伏设备不停电时的安全距离分别是0.7米、1米、1.5米、3米、5米。

◆如果发生电器着火，一时无法扑灭时，应迅速拨打119电话报警。

◆禁止在电线杆拉线上拴家畜、系绳子、晾衣物等。

◆切勿用湿手拔、插电源插头，不要用湿布擦拭带电的灯头、开关、插座等。

◆专业从业人员应在带电作业之前做好充分的防护。

◆在使用电器设备前仔细阅读说明书，掌握正确的操作方法。

◆如在户外发现落地或浸入水中的电线，无论带电与否，都应远离，并立即通知供电部门（拨打电话95598）。

### 5、呼吸道异物阻塞

呼吸道异物阻塞，是指急性的不完全或完全异物阻塞呼吸道。发生呼吸道阻塞，病人会出现剧烈的咳嗽或有鸡鸣、犬吠样的喘鸣音，并可能伴有口唇和面色发紫或苍白。被较大异物阻塞时，病人会出现面色发紫、发白，突然不能说话、不能咳嗽，有的甚至很快出现昏迷，心跳停止。儿童病人还表现为哭闹加剧等症状。

应急要点→

★施救者站在病人身后，用双手抱住病人的腰部，一手握拳，用拇指的一侧抵住病人的上腹部肚脐稍上处，另一只手压住握拳的手，两手用力快速地向内向上挤压。

★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肚脐稍上处，两手用力快速地向内向上挤压。

★婴幼儿发生呼吸道异物阻塞时，须将孩子面朝下，头部低于身体，放在施救者的前臂上，再将前臂支撑在大腿上方，用另一只手拍击孩子两肩胛骨之间的背部，促使他吐出异物。如果无效，可将孩子翻转过来，面朝上，放在大腿上，托住背部，头低于身体，用食指和中指猛压他的下胸部（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。

★对呼吸停止者，在排出异物后应做口对口人工呼吸。

★当儿童或老年人被异物阻塞呼吸道时，应立即采取抢救措施，同时拨打120急救电话求救。

★如遇孕妇或肥胖人士发生事故时，应垂直按压胸骨下部。

专家提醒→

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

- ◆注意东西放置，钮扣等小物品要放在孩子不易拿到的地方。
- ◆养成良好的生活习惯，吃东西的时候尽量不说话。

### 6、眼灼伤

各种化学物品的溶液或粉尘意外进入眼内，或眼睛不慎接触强烈的化学气体，都有可能引起眼灼伤，可表现为眼睛疼痛、怕光、流泪等。

应急要点→

- ★首先把上下眼皮翻开，尽快用大量的清水彻底冲洗眼睛。如果是石灰吹入眼中，要取出后再用水冲洗。
- ★冲洗时不要让水溅到没有受伤的眼睛里。
- ★可以把整个脸泡在水里，连续做睁眼和闭眼的动作。
- ★冲洗后，用干净的纱布等覆盖保护受伤的眼睛，迅速前往医院就医。

专家提醒→

- ◆保管好化学物品，注意使用安全。
- ◆不要用手揉眼睛。
- ◆自己冲洗后，仍需及时到医院治疗。

### 7、严重的胸、腹外伤

当发生利器（刀、剪子等）刺入胸、腹部或肠管流出体外的事故时，不能随便处理，以免因出血过多或脏器严重感染而危及病人的生命。

应急要点→

- ★及时拨打120急救电话。
- ★已经刺入胸、腹部的利器，千万不要自己拔出。应设法固定利器，立即将病人送往医院。
- ★如果肠管流出体外，千万不要把肠管塞回肚子，也不要擦除肠管上的粘性物质。应在流出的肠管上覆盖消毒纱布，再用干净的碗或盆扣在伤口上，用绷带固定，迅速送医院抢救。
- ★转送时要让病人采取平卧、膝和髋关节处于半屈曲状，减少病人的痛苦。

专家提醒→

- ◆不要拔出刺入胸、腹部的刀、剪等利器，避免造成大出血危及生命。
- ◆自行将流出体外的肠管送回腹腔，极易造成严重感染。
- ◆妥善放置刀、剪等利器，防止不必要的伤害发生。

### 8、烫伤与烧伤

烫伤和烧伤事故在日常生活中很常见，尤其是3岁以下儿童的烧伤更为多见，如果能及时正确地处理，可有效减缓烫烧伤的程度。



### 应急要点→

- ★首先隔断热源，远离造成烫烧伤的炉子、火等。
- ★立即用清水反复冲洗伤口至少10分钟，使伤口冷却。不要涂抹酱油、牙膏。
- ★对烧伤者，在隔断热源后，应尽量使其呼吸畅通，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。对粘在创面的衣物等，应先用冷水降温后，再慢慢地除去。
- ★烫烧伤严重的病人，用清洁的布料遮盖伤处，立即到医院救治。
- ★对轻度烫伤或烧伤，在自行处理后，也应去医院就诊。
- ★如烫伤较轻没有伤口，可用京万红涂在患处。如皮肤起泡，不可使用烫伤药膏或其他油剂，不可刺穿水疱。

### 专家提醒→

- ◆接触高温、电或化学品时，要特别注意保护皮肤的安全。

## 9、骨折

骨折在平时生活或运动时都可能发生，它会导致肿胀、出血，断骨还会伤害到周围的血管、神经、内脏和肌肉。

### 应急要点→

- ★用双手扶住骨折的部位，不要让它活动。垫高受伤的肢体，减轻肿胀。
- ★如果受伤的胳膊或腿已经扭曲，可以拉直；如果在拉直的过程中引起病人剧烈疼痛或皮肤变白，应马上停止。
- ★不要冲洗伤口中的脏东西，不要使用药物，也不要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。如果伤口中嵌入了异物，不要拔除，注意不要将异物压入伤口，应该压迫止血，包扎固定。
- ★骨折的现场固定方法：可就便选取棍、树枝、木板、拐杖、硬纸板等作为固定材料，长短要以能固定住骨折处上下两个关节或不使断骨错动为准。
- ★脊柱骨折或颈部骨折时，除非是室内失火等特殊情况，否则应让伤者留在原地，等待携有医疗器材的医护人员来搬动。
- ★从地上抬起伤者时，要多人同时缓缓用力平托。运送时，必须用木板或硬材料，不能用布担架或绳床。木板上可垫棉被，但不能用枕头，颈椎骨骨折伤者的头须放正，两旁用沙袋将头夹住，不能让头随便晃动。如果是胳膊受伤，就把这只胳膊曲肘，悬吊在胸前。
- ★完成包扎后，如伤者出现伤肢麻痹或脉搏消失等情况，应立即松解绷带。
- ★拨打120急救电话求救。

### 专家提醒→

- ◆千万注意救助动作，不要加重伤者损伤。
- ◆注意灭菌消毒，不要使伤口感染。

## 10、毒蛇咬伤

毒蛇主要有蝮蛇、五步蛇和银环蛇3种。毒蛇咬伤多见于夏、秋季。毒蛇口内有毒腺，通过排毒管与毒牙相连，当毒蛇咬人时便把毒腺内的蛇毒注入人体组织。蛇毒按其性质可分为：神经毒、血循毒、混合毒三大类。

### 应急要点>>>

●绑扎伤肢。伤者应立即坐下或卧下，放低被咬的肢体，迅速用鞋带、裤带之类的绳子绑伤口的近心端，如手指被咬伤可绑扎指根；手掌或前臂被咬伤可绑扎肘关节上；脚趾被咬伤可绑扎趾根部；足部或小腿被咬伤可绑扎膝关节下；大腿被咬伤可绑扎大腿根部。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。

●清洗伤口。立即用凉开水、泉水、肥皂水或1：5000的高锰酸钾溶液冲洗伤口及周围皮肤，洗掉伤口外表毒液。

●切开伤口排毒。如伤口内有毒牙残留，应迅速挑出，用小刀或碎玻璃片等其他尖锐物（使用前最用火烧一下消毒），以牙痕为中心做十字切开，深至皮下，然后用手从肢体的近心端向伤口方向及伤口周围反复挤压，促使毒液从切开的伤口排出体外，边挤压边用清水冲洗伤口，冲洗挤压排毒须持续20~30分钟。此后如随身带有茶杯可对伤口做拔火罐处理，先在茶杯内点燃一小团纸，然后迅速将杯口扣在伤口上，使杯口紧贴伤口周围皮肤，利用杯内产生的负压吸出毒液。如无茶杯，也可用嘴吮吸伤口排毒，但吮吸者的口腔、嘴唇必须无破损、无龋齿，否则有中毒的危险。吸出的毒液随即吐掉，吸后要用清水漱口。

●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。

●若身边备有蛇药可立即口服以解内毒，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。

●拨打120急救电话求救，紧急送医院治疗。

### 专家提示>>>

◆毒蛇咬伤后要保持镇静，不要惊慌失措，不要跑动，尽量保持伤口部位不动，避免毒液快速向全身扩散。

◆一旦被蛇咬伤，要迅速初步判断是否被毒蛇咬伤。一是看蛇形：毒蛇的头多呈三角形，身上有彩色花纹，尾短而细；无毒蛇头多呈椭圆形，身上色彩单调，尾细而长。最好将咬人的蛇打死以

供诊断参考。二是看伤口：毒蛇咬伤的伤口表皮常有1对大而深的牙痕，或2列1牙痕上方有1对大牙痕，有的大牙痕里甚至留有断牙；无毒蛇咬伤则无牙痕，或有2列对称的细小牙痕。如果蛇咬伤发生在夜间无法看清蛇形，从伤口上也无法分辨是否为毒蛇所伤时，千万不可等待伤口情况是否发生变化来判断是否被毒蛇咬伤。此时必须按毒蛇咬伤进行处理。

◆经常野外作业者，应常备解蛇毒药品以防不测。

## 社会安全事件篇

### 一、公共场所突发险情应急知识

#### 1、球场骚乱事件

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。

应急要点→

- ★遇到少数人起哄、煽动闹事时，不要盲目跟从。
- ★周围人群处于混乱时，应选择安全地点停留（如待在自己的座位上），以保证自己不被挤伤。
- ★不要在看台上来回跑动。要迅速、有序地向自己所在看台的安全出口疏散。
- ★远离栏杆，以免栏杆被挤折而伤及自身。
- ★不要在看台上拥挤或翻越栏杆，以免造成人员伤亡。
- ★疏散时应注意礼让和保护老人、儿童、妇女等弱势群体。

专家提醒→

- ◆应自觉遵守球场规定，维护赛场秩序。
- ◆观众进场时，要注意观察活动现场情况和识别警示标志，主动了解现场安全通道和出入口的位置。在发生危险时要尽快从最近的安全出口撤离。

#### 2、游乐设施事故

游乐设施是指在特定区域内运行、承载游客游乐的载体，一般为机械、电气、液压等系统的组合体。游乐设施产生故障时会造成游客恐慌、受困以及其他危险事故。常见故障有：突然停机、机械断裂、高空坠落。

应急要点→

- ★在游玩过程中感到身体不适或难以承受时，应立即大声告知工作人员停机。
- ★出现险情时，千万不要乱动和自行解除安全装置，应保持镇静，听从工作人员指挥，等待救援。
- ★出现意外伤亡情况时，切忌恐慌、拥挤，应及时疏散、撤离。

专家提醒→

- ◆在游玩之前，应认真阅读《游客须知》，听从工作人员讲解，掌握游玩要点。高血压、心脏病等患者不要游玩自己身体不适应的项目。
- ◆未成年人游玩时要有成年人监护。

#### 3、公共场所险情

人员稠密的公共场所，如公园、商场、体育馆、影剧院、歌舞厅、网吧等，一旦发生突发事件，极易造成混乱，后果不堪设想。

应急要点→

- ★发生拥挤或遇到紧急情况时，应保持镇静，在相对安全的地点做短暂停留。
- ★人群拥挤时，要用双手抱住胸口，防止内脏被挤压受伤。

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

- ★在人群中不小心跌倒时，应立即收缩身体，紧抱着头，尽量减少伤害。
- ★注意收听广播，服从现场工作人员引导，尽快就近从安全出口有序疏散。
- ★切勿逆着人流行进或抄近路。行走时尽量靠边，保护好自己。

专家提醒→

- ◆进入公共场所时，要提前观察好安全通道和应急出口的位置。
- ◆参加大型集会时，应穿平底鞋，以保持身体平衡和行动自如。
- ◆切勿堵塞安全门，或在安全通道上堆积杂物；确保消防设施完备，符合应急要求。

#### 4、人防工程险情

地下人防工程是为保障战时人员与物资掩蔽、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，有害气体会迅速充满地下空间。另外，还会因排水不畅造成雨水倒灌；有的人防工程较易发生下沉、坍塌事故。

应急要点→

- ★一旦发现人防工程下沉、坍塌，应立即远离出险位置。
- ★当人防工程内发生火灾时，应用毛巾、衣物、手帕等捂住口鼻，低姿、快速有序地沿着地面或侧墙，朝有安全疏散指示标志的方向疏散。
- ★若被火灾困在人防工程内，应通过不断敲击水管方法发出呼救信号或拨打电话报警；在有采光窗井的地方，也可进入窗井并通过窗井向外界呼救。
- ★发生险情后应听从工作人员指挥，快速有序撤离，切忌在工程出口拥堵，影响出逃速度。
- ★当工程局部发生坍塌、漏毒等意外情况时，要就近、就地利用简易防护器材进行个人防护，有秩序地转移或进行隔绝防护工作。
- ★人防工程如发生倒灌，应及时关闭下水管阀门。

专家提醒→

- ◆平时要注意检查人防工程中的烟火报警器，保证其性能完好；还要有防火隔断区可供避火。
- ◆汛前应清理人防工程周边地区排水沟内杂物，保证排水通道畅通。
- ◆建在地下人防工程上的平房区居民房屋出现下沉或结构变形时，要立即组织该地区人员撤离。

## 二、非法侵害事件应急知识

### 1、街头抢夺、抢劫

抢夺是以非法占有为目的，乘人不备，公开夺取数额较大的公私财物的行为。抢劫是指用暴力夺取他人财物的行为，“两抢”案件具有发案多，频率高，侵害面广的特点，社会危害较大。

应急措施：

- 1、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。尽量记住歹徒人数，体貌特征，口音，所持凶器，逃跑车辆车牌号、车型、车辆颜色及逃跑方向等情况，同时尽量留住现场见证人。

2、独自在马路上行走时，怀疑被跟踪，可以走过马路然后再走回来，观察是否确定被跟踪。一旦确定可以向人多的地方和向家户求助。或乘公交车、出租车离开，摆脱歹徒；或尽快拨打110电话，报警求助。

防范提示：

- 1、到银行存取大额款项时应尽量有人陪同，最好以汇款方式代替提取大量现金；输入密码时，应防止他人窥探；不要随手扔掉填写有误的存，取款单；离开银行时，应警惕是否有可疑人员尾随。
- 2、老人及少年儿童不要随身携带贵重物品和大额现金。
- 3、驾车外出时，应随手将车门锁按下，尽量关闭车窗，勿将皮包和现金任意置于座位上，以防犯罪分子撬开车门抢包。如汽车发生故障需下车修理时，应将车停靠路边，并注意周围是否有可疑人员或车辆尾随，下车查看时要锁好车门。
- 4、上街时，请将手提包，移动电话，金项链等较贵重物品牢固掌握在自己手（身）上，使作案者难以轻易抢走。
- 5、打电话或在一个地方等人应尽量保证背后的安全，要注意自己前后的车辆及行人的动态变化。

## 2、入室盗窃与抢劫

入室盗窃，抢劫同街头盗窃，抢劫相比具有隐蔽性，更容易造成受害人较大的财物损失，甚至对其生命安全构成威胁。

应急措施：

### 1、防贼进门

如果只有孩子一人在家，当遇人敲门时，不要随意开门，要通过猫眼、防盗门确定来人身份后再作决定是否开门；如无猫眼和防盗门，要通过对话确定来人身份再决定是否开门。买一扇带多道锁的优质防盗门。当独自回家时，开门前要先回头张望，防止有人尾随。

### 2、贼已进门

如果回家时看见本应没人的自家大门虚掩，有人正在家里偷东西，千万不要出声惊动犯罪分子，更不要进屋，而是应该赶快找邻居帮忙，或者拨打110报警。

若住的楼层较高，窃贼是从大门进入室内盗窃的。在发现窃贼时，不要进门，要迅速从门外用钥匙把大门和防盗门反锁上，然后再去找人求救。这样，贼在屋内打不开门，又无法钻窗户逃跑，更容易被抓获。（公安局建议修改为：在发现窃贼时，不要进门，应及时报警和找

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

人求助。)

### 3、家中遇贼

- (1) 迷惑贼：当独自在家时，要想办法让贼明白，家里马上就会有人回来。
- (2) 快跑：尽量往外面跑，不要管家里的东西，也不要与歹徒搏斗，跑出去后，要马上报警。
- (3) 报信：家里进贼后，要想办法让别人注意到自己家，比如到阳台上往下扔花盆、衣架等物。
- (4) 搏斗：体弱者，尽量和贼斗智；身体强者，可以和贼斗勇，不提倡与贼搏斗，以保护生命为原则。
- (5) 不看贼：贼进来后，尽量不要盯着贼看，这样贼就能放松对你的警惕，认为你不会反抗，就不会采取过激行为。
- (6) 装死：如果贼掐你或用别的方法伤害你，能装死就装死，以躲避进一步的伤害。
- (7) 不喊叫：如果附近没有人，就不要大声呼叫，因为大声呼救容易激起贼的杀机。
- (8) 捆绑：如果贼要捆绑你，你要往前伸手，让贼把你的手捆绑在身前而不是身后。同时，贼在捆绑时，你要尽量把肌肉绷紧。当逃脱时，手从身前容易挣脱绳子，绷紧的肌肉一旦松下来，绳子就不会捆绑那么紧，也容易挣脱。
- (9) 放弃：如果钱被翻出来了，不要和贼搏斗。
- (10) 劝说：想办法劝解或感动贼，比如拿药给贼擦伤口等，让贼放松警惕。

### 4、家中已盗

- (1) 保护好现场，不随意翻动；
- (2) 及时与公安、保卫部门联系；
- (3) 存折、信用卡被盗后尽快到银行办理挂失手续；
- (4) 配合公安机关的调查工作，并提供尽可能多的情况。注意关键时刻要分清重点，尽量保护自身生命周全。一定要保命勿保财！

### 防范提示:

晚上有贼进门后，不要主动开灯。因为贼并不熟悉你家里的环境，而你自己却熟悉。同时不要出声，尽量别让贼知道你在什么位置和家里有几个人，然后再找机会将贼制服。邻里之间要互相照应，当遇到陌生人在住所附近徘徊时，一定要多加小心，必要时进行监视，盘查或拨打110报警。

有条件的尽可能安装正规厂家生产的防盗门和防盗窗。及时清理插在门缝，门把手上的各类广告，传单。增强自我防范意识，保护好所有私人信息，不要在公众场所夸大，炫耀财富。

### 应急要点→

★发现家中被盗，应立即报警，并保护现场。

★夜间发现有人入室盗窃，在能力允许的情况下将其制服或报警求助。不要一时冲动，造成不必要的人身伤害。

★遇到入室抢劫，在无抵抗能力的情况下，切勿激怒歹徒，应尽量与歹徒周旋，寻找机会脱身。

★记住歹徒的体貌特征、人数、口音、作案工具及作案用车辆车型、车牌号码和逃跑方向。

### 专家提醒→

◆邻里之间要相互照应，当发现陌生人在住地周围逗留、徘徊时应引起注意。必要时对其进行监视、盘查或报警求助。

◆若要长期外出，应暂停送报纸、信件、饮用水等服务。请邻居代收信件、清理插在门缝上的各类广告、传单，使房子看似有人居住。

◆外出时，勿将钥匙、名片、信件等物品一起放在皮包里，以免皮包被盗后，小偷会按照名片、信件上的地址上门盗窃。

◆老人或儿童独自在家时，应锁好房门，不要接待陌生人。

## 3、绑架

绑架是指以勒索财物为目的、使用暴力、胁迫或麻醉等方法，劫持、要挟人质或他人的犯罪行为。这种犯罪行为侵害的对象不限于富家子弟或少年儿童，成人、女性被绑架事件也时有发生。

### 防范提示:

1、中小学校要加强安全知识教育。

2、有关人员报案时。应采取隐蔽的方式。

3、人质本人和亲朋在与犯罪嫌疑人接触或通话时，要机智周旋，不要激怒对方。

### 应急要点→

★被绑架时，人质应保持冷静，设法了解自己的位置。若被蒙住双眼，可通过计数的方法，估算车辆行驶的时间和路程距离，记住转弯的次数和大致的方向，尽量用耳听取沿途的声音变化和被扣押场所周围传来的各种声音（如音乐、工地噪音等），并记住这些情况。

★千万不要与绑匪发生争执，以免激怒绑匪。若绑匪问家中电话、地址，须据实相告，让家人及



警方知情后实施营救。

- ★人质本人和亲朋在与犯罪嫌疑人接触或通话时，要机智周旋，不要激怒对方。
- ★在确保自身不会受到更大伤害的情况下，尽可能与绑匪巧妙周旋。如设法利用绑匪同意让人质与亲属通话的时机，巧妙将自己的位置、现状、绑匪等情况告诉亲属。
- ★记住绑匪的容貌、特征、使用的车型、车牌号码及绑匪的对话内容。
- ★采取自救措施时，要抓住任何可逃生的机会，如借机要求上厕所等，在确保安全的情况下，乘隙逃到附近人多的地方或其它安全地方。逃脱后，要立即报警，向警方提供绑匪的有关情况。
- ★案发后，人质亲属应立即以隐蔽的方式向警方报案，提供人质的年龄、体貌特征、生活习惯、活动规律、手机号码、随身物品、近期照片，以及绑匪使用的电话号码等。案发前后的有关反常情况，如可疑的人、可疑电话及可疑车辆等。案发后绑匪要求人质亲属做什么，如什么时间联系、在何地点以何种方式交接赎金等。

专家提醒→

- ◆与可疑陌生人保持距离。当陌生人问路时，不要上车带路。
- ◆带小孩上街或外出旅游时，不要让其脱离自己的监护。
- ◆人质亲属应积极与警方合作，在警方的提示下与绑匪保持联系，并根据警方制定的解救方案，协助警方解救人质。切记不要自作主张。

#### 4、办公场所安全

##### 1、独自在办公室

- (1) 大楼楼梯间通常较为僻静，上楼尽量使用电梯。
- (2) 若常在某建筑物出入，应熟悉周边及楼内地形并了解安全设施的位置。
- (3) 进入办公室后锁好大门，并检视屋内是否有人。告知大楼警卫自己所处楼层、办公室号码及电话号码。
- (4) 若需外出，即使在短时间内返回，也应锁门。

##### 2、乘坐电梯

- (1) 进入电梯前若发觉乘客可疑，则勿进入。
- (2) 女性若单独搭乘电梯，应靠近控制板。
- (3) 若遇可疑人物在电梯内，立即离开。

### 三、信息骚扰事件应急知识

信息骚扰是指在网上收发电子邮件或者使用手机的过程中收到包含淫秽、侮辱、恐吓或其他干扰本人正常生活内容的信息。

应急要点→

★收到包含淫秽、侮辱、恐吓等骚扰信息的手机短信、彩信、电子邮件等，应保留信息证据，并及时报警，在公安机关提取证据前不要将信息删除。

★对于以手机短信、彩信形式收到的骚扰信息，千万不要轻易点击信息中的上网链接，以免造成不必要的上网费用。

★对于包含恐吓、威胁索要钱财等内容信息，应及时报警，千万不要私自将钱财以任何形式交给犯罪分子，以免造成不必要的经济损失。

★对于包含以各种借口要求提供银行账号、密码、股票账户、身份证号码等私人涉密内容的信息，千万不要轻易提供相关内容，应及时通过银行等部门的官方联系方式进行确认，对于诈骗信息应及时报警。

专家提醒→

◆在使用电子邮件过程中，不要轻易打开陌生人发送的电子邮件的附件。

◆保护好私人涉密信息，不要轻易通过互联网、电话等方式透露私人银行账号、手机号码、身份证号码等信息。

### 四、恐怖袭击事件应急知识

恐怖袭击是指针对公众或特定目标，通过使用极端暴力手段（如暴力劫持、自杀式爆炸、汽车爆炸、施放毒气或投放危险性、放射性物质），造成人员伤亡或重大财产损失，危害公共安全，制造社会恐慌的行为。

应急要点→

★发生恐怖袭击事件时，要迅速撤离到安全区域，同时拨打报警求助电话，等待救援人员救助。

★地铁、轻轨等人员聚集场所发生恐怖袭击事件时，应迅速从危险区域脱身，服从救援人员引导或按照疏散标示有序疏散。暂时无法快速疏散的，应寻找相对安全地点暂避，同时利用一切方法迅速报警求助。

★遇倒塌、烟火或刺激性气味气体时，应根据具体情况，采取衣物蒙住鼻子、遮盖裸露皮肤、匍匐前进等自救手段迅速撤离。

★在撤离危险区域时，应尽量向明亮、空旷和上风方向区域疏散。在建筑物中疏散时，要选择楼梯通道，不要乘坐电梯，疏散中切忌拥堵，保持有序撤离。

专家提醒→

◆在公共场所，遇不明可疑物品，不要擅动，应报警后由专业人员处理。

◆吸入有毒气体或沾上不明物质后，应及时接受专业人员诊查，确保安全后方可离开。

◆不要围观专业人员处置可疑物品，服从工作人员疏导，避免再次发生危险。

### 五、特殊伤害事件应急知识

#### 1、放射源

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

放射源是指用放射性物质制成的能产生辐射照射的物质或实体。放射源发射出的射线具有一定的能量，能破坏细胞组织，对人体造成伤害。

应急要点→

- ★发现无人管理的标有电离辐射标志的物体，或用铅、钢、石蜡等制成的圆柱形或球形物体时，不要擅自移动、打开，更不要捡回家中或卖给废品收购站。
- ★在可疑物体附近应设立标志，警告他人不要靠近，并立即打电话告知环保部门或公共安全管理部門。

专家提醒→

- ◆不要盲目进入有放射性警示标志的地方。
- ◆选取适当的屏蔽材料（如混凝土、铁或铅等）遮挡放射源发出的射线。
- ◆尽可能减少与放射源的接触时间。

## 2、脏弹

脏弹的正式名称叫“散布放射性装置”，是一种大范围传播放射性物质的武器。它不产生核爆炸。脏弹爆炸后，可以引起放射性颗粒的广泛传播，对人体造成伤害。

应急要点→

- ★在室外遭到脏弹袭击时，应留在屋里或迅速躲进屋里，最好是到地下室，并关闭门窗和其它通风系统。
- ★远离爆炸区域，因放射性颗粒会顺风飘动，应向上风方向撤离。
- ★如身体受到污染，应尽快脱掉被污染衣服，用粗制普通肥皂彻底清洗全身。同时要大量饮水，使放射性物质尽快排出体外。
- ★不吃被污染的食物，不喝被污染的水，以防间接摄入放射性物质。

专家提醒→

- ◆遇到脏弹袭击时，不要恐慌、混乱，要听从专业人员指挥。
- ◆袭击过后，非专业人员不要进入污染区域。

## 3、重大核事故

核反应堆、核电站若发生事故，会导致大量放射性物质释放到空气中，产生大量的放射性灰尘。它既会直接照射人体，又能通过呼吸、皮肤污染、饮食等方式进入人体内。

应急要点→

- ★当得知核电厂或核反应堆发生核事故时，应尽量留在室内，关闭门窗和所有通风系统。
- ★如在室外，应用手帕、口罩、软吸水纸制品或其他物品捂住口鼻，向上风方向撤离，找隐蔽地方安全躲避。
- ★当衣服或皮肤被污染或可能被污染时，应小心地脱去外面衣服，然后仔细洗手、洗脸、洗头发。
- ★撤离污染区后，应集中销毁、掩埋受污染的衣帽。

专家提醒→

- ◆遇到核事故发生时，不要恐慌，要听从有关部门或专业人员指挥，迅速采取措施，防止受到放射性物质伤害。
- ◆如有可能，应尽快躲藏到附近的人防工程中。

#### 4、烟花爆竹燃放事故

烟花爆竹统称花炮，是以烟火药为原料制成的，通过着火源作用燃烧或爆炸并伴有声、光、色、烟雾等效果的工艺品。烟花爆竹燃放事故的发生，是某些群众在燃放烟花爆竹过程中，缺乏基本的燃放常识，盲目操作造成的。

应急要点>>>

- 受伤群众就近立即送往医疗机构进行救治。

专家提示>>>

- ◆认真阅读并理解产品的燃放说明和警示语。
- ◆严禁在繁华街道、剧院等公共场所和山林、有电的设施下以及靠近易燃易爆物品的地方燃放；燃放场地应空旷、平坦，无障碍物等。
- ◆烟花的燃放不可倒置，不许人对物燃放。点燃烟花爆竹如发生瞎火现象，千万不要再点火，不允许伸头用眼睛靠近观察，一般等15分钟后再处理。燃放烟花爆竹产品还要注意点火的引燃时间及中间间隔时间，切忌中途靠近产品观看。
- ◆找到点火部位，检查点火引火线，分清快引、慢引，采用卷烟、香柱点燃慢引。
- ◆正确的点火姿势为侧身点火，严禁身体的任何部位位于烟花爆竹产品燃放轨迹方向。
- ◆点燃后迅速离开至安全地带。
- ◆小孩必须在成人的指导下燃放。
- ◆精神不正常（精神病患者、酒后）禁止燃放，大风、大雨、大雾天气禁止燃放。

#### 5、环境污染事故

环境污染事故分为水污染事故、大气污染事故、固体废物污染事故、放射性污染事故等。

应急要点>>>

- 在排除现场没有爆炸气体及使用手机或电话没有危险的情况下，立即拨打12369、119、110或当地环保部门电话，说明事发详细地点、区域和污染现象、联系人电话。
- 视污染事故现场情况，及时稳妥安置好污染事故影响地区老、弱、病、残和中毒人员。
- 不要在现场围观、不要惊慌失措、不要传播谣言。
- 发现有有毒气体时，居民尽量向上风向转移，发现中毒者应立即移至空气新鲜处，及时向当地医

疗急救中心和有关部门报告。

●发现有毒化学品时，及时将中毒者转移至安全地带或送医院抢救。当苯、甲苯等液体类有毒化学品大量泄漏时严禁使用自来水冲洗，应使用沙土、泥块或适合的吸附物予以吸附，防止污染蔓延。

●发现腐蚀性污染物时，应采用中和的办法，如盐酸、硫酸可用石灰进行中和处理。同时，处置人员需穿戴好防护用品。一般碱性腐蚀污染物用乙酸进行处理。

●发现放射性污染时，远离污染现场，立即拨打110或119报警电话。

## 6、常规武器空袭

常规武器空袭，是指除核、化、生以外的武器从空中对地面（水面）目标进行的袭击。

应急要点

●防空警报信号的识别

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。

●空袭前的防护准备

熟悉周围防空隐蔽设施，明确疏散、隐蔽路线。

准备好随身生活用品和药品，如手电筒、饮用水、急救包等。房屋的玻璃窗均应贴上“米”或“井”字形纸条或布条，以防玻璃震碎伤人。

●空袭时的防护行动

听到预先警报后，应立即拉断电源，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。

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。

在公共场所：不要乱跑，可就近进入地下室、地铁车站或钢筋混凝土建筑物底层等处隐蔽，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。当发现炸弹在附近投下或爆炸时，应迅速就地卧倒，面部向下，掩住耳，张开嘴，闭上眼，胸和腹部不要紧贴地面，以防震伤。

听到警报解除后，应尽快开展自救互救并恢复生产和生活秩序。

## 7、危险化学品事故

危险化学品是指：天然气、液化气、管道煤气、香蕉水等油漆稀释剂、汽油、苯、甲醇、氯乙烯

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715

、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、三氧化磷、强酸、强碱、农药杀虫剂等。

### 应急要点

●呼吸防护：在确认发生毒气泄漏或危险化学事故后，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。

●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。

●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。

●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。

## 家庭应急准备篇

### （一）家庭应急基本知识

- 1、了解本地区和家庭周围经常发生的灾害事件。
- 2、了解应对各种灾害事件的基本常识。
- 3、寻找家庭中的安全盲点。
- 4、知道如何帮助老人、孩子和残障人士。
- 5、了解本地区、本社区、本单位和子女学校的应急方案。

### （二）制定家庭应急方案

具体内容包括：家庭成员集合处、家庭紧急联络人和信息联络卡。

#### 1、确定紧急状态时家庭成员集合处，最好有两处

- （1）家中发生意外时可去的屋外安全地点。
- （2）当发生意外难以到达①地点时，可去本市某交通便捷地。

#### 2、家庭紧急联络人

在本市和外市各选择一位“家庭紧急联络人”。这样，事故发生时，家庭成员可以通过此两位固定的联络人取得联系。

#### 3、信息联络卡

为每位家庭成员准备一张信息联络卡（老人和儿童尤其必需）。上面记录本人的名字、家庭地址、家庭其他成员、联络电话、年龄、血型、既往病史等信息。信息卡注意每年更新，并在工作单位和邻居家备份。

注意事项：

在家庭成员中普及安全知识。尤其要教会孩子急救常识，主要是熟记和如何拨打“家庭紧急联络人”的号码和常用报警号码。

### （三）核对家庭安全事项

家庭中通常存在许多安全盲点，请逐一核对您是否注意到了以下安全事项：

- 1、不要在衣橱等高处堆放行李箱等重物，以免坠落砸伤人员。储存家庭应急物品并准备家庭应急

包。

- 2、针对不同灾难和事件，确定家庭中的避难点或“安全房间”。
- 3、每半年给孩子们讲述一次安全知识，以免他们忘记。
- 4、让家人都知道电源总开关位置，并学会如何在紧急情况下切断总电源。
- 5、家中勿堆积易燃物品。
- 6、窗户应保持开关自如。
- 7、检查家中电线有无老化、裸露甚至断裂等现象。
- 8、将家庭紧急联络人、消防队、派出所电话号码贴在靠近家中电话的地方。
- 9、须在家中浴室地板平铺垫子或大毛巾，防止老人或儿童滑倒。
- 10、灯具须远离窗帘、衣物等易燃物品。
- 11、避免将盛水的花瓶、水杯等容器放置在电视机或影音器材上。
- 12、排查家中其他的安全盲点。

#### （四）准备家庭应急箱

每个家庭都应准备一些必需的应急物品并放置于箱内，以备不测之灾。家庭可按照下列清单储备应急箱中的日常用品。

**水：**储备家庭成员适量的水量（儿童、老人、病人则需加量）；水须装在干净、密封、易携带的塑料瓶中；每六个月更换一次储备用水；条件允许的家庭可购买一套合格的便携式水净化过滤器。

**食品：**挑选不需冷藏、即开即食、少含或不含水分的固体食品、罐装食品；选择轻便易携带的食物；为老人、幼儿和有特殊要求的人准备食品。如饼干、面包、方便面、罐装肉、鱼、牛肉干、水果、维生素C、E，促进免疫的药片、氨基酸、压缩饼干及巧克力等。

**应急工具：**简易灭火器（定期更换）、应急逃生绳、锤子、哨子、电池、手电筒、针线、纸笔、多用刀、蜡烛、铁杯、纸巾、毛巾、手套、指南针、太阳镜。

**卫生用品：**个人卫生用品、塑料袋、塑料桶、香皂、洗衣粉、厕纸。

**衣物：**每位家庭成员的换洗衣物、轻便结实耐磨的鞋子和舒适的袜子、内衣、毯子、睡袋、雨衣。



**医药包：**应该在家中或车里常备一个医药包，并保证家中成员都清楚医药包的位置和使用方法。定期更换药品，注意药品保质期。

**医药包常用物品包括：**医用材料如药用棉花、消毒纱布、绷带、胶布、剪刀、止血带、体温计、棉棒、安全别针；外用药：碘酒、眼药水、烫伤药膏、跌打膏药、消炎止痛药膏、创可贴；内服药：止泻药、退烧片、保心丸、止痛片、抗生素、催吐药、胃药。

## 生态调养服务项目·诚征各地合作伙伴

### 生态调养述略

**生态调养的定義：**生态调养是通过调换环境，调和情志，调整睡眠，调节饮食，调控起居，调协运动，调畅经络，调达气血，调理脏腑等调治保养方法，增强机体的免疫与自愈能力，使患者身心恢复和保持健康，提升生命质量的养生科学。

**生态调养的特点：**生态调养是融合砭疗、灸疗、敷疗、磁疗、水疗、火疗、热疗、食疗、香薰、吐纳、行气、静坐、运动、心理、音乐、负离子、远红外、超声波等诸多疗法于一体，通过对生活环境、空气、水质、饮食、起居、情志、躯体等的调节，隐性微刺激人体系统、经脉与感官，使身心感觉舒畅自在的同时，不自觉地接受到状态调整。生态调养，具有内外同调、疗养同步、安全可靠、效果显著等特点。

**生态调养的意义：**通过生态调养，能够达到和阴阳、醒机能、通经脉、活气血、汲能量、补营养、调虚实、理脏腑、促代谢、激免疫、强体质、壮筋骨、化郁积、排毒素、嫩肌肤、美容颜、安神志、解压力、除疲劳、抗衰老、燃脂肪、消肿痛、降顽症、起沉疴等自愈疾病、养生保健与塑形美容目的。

**生态调养的方式：**生态调养的方式具有灵活多样性，不受时间、地域及空间等客观因素影响，居家调养、岗位调养、度假调养等方式均可，时间长短，因人制宜，因病而异。

**生态调养适应症：**

#### 一、有亚健康症状者

- 1.心慌气短，胸闷憋气，心烦意乱，惶惶无措，夜寐不安，多梦纷纭。
- 2.自汗、盗汗、出虚汗，稍不注意就感冒，怕冷。
- 3.舌尖发红，舌苔厚腻，口苦、咽干，大便干燥、小便短赤等。
- 4.面色无华，憔悴；双目周围灰暗发青。
- 5.四肢发胀，晨起或劳累后足踝及小腿肿胀，下眼皮肿胀、下垂。
- 6.指甲异常，如指甲出现卷如葱管、相似蒜头、剥如竹笋、枯似鱼鳞、曲类鹰爪、塌同瘪螺、月痕不齐、峰突凹残、甲面白点等，均为甲象异常，病位或在脏腑、或累及经络。
- 7.月经到来前两三天，四肢发胀、胸部胀满、胸肋串痛，乳房有硬结。
- 8.呃逆胀满，胸腹胀满、大便粘滞不畅、肛门湿热，食生冷干硬食物常感胃部不适，口中粘滞不爽，吐之为快。
- 9.体温异常，倦怠无力。
- 10.视力模糊，头胀头疼：平时视力正常，突感视力下降，且伴有目胀、头疼。

#### 二、顽症痼疾缠身者

例如：高血压、高血脂、高血糖、脑血栓、心脏病、糖尿病、妇科病、脂肪肝、肠胃病，颈、肩、背、腰、腿、关节痛等慢性劳损性疾病，肌肉拉伤、肌肉痉挛、韧带扭伤等软组织损伤问题，跌打损伤性肿痛，风湿类风湿等寒湿性疾病、百日咳、气管炎、支气管炎、哮喘等畏寒症，抑郁症、焦虑症等神经症，甚至被医学界称为不是癌症的不治之症，通过生态调养均能收到意想不到的效果。

#### 三、注重养生保健者、注重容颜体态者、习练气功者等等。

**生态调养的準備：**首先，要有积极调养心态；其次，学习生态调养方法；再次，确定生态调养场所；最后，选购生态调养必需品：调养热贴、调养乐曲、调养食材、调养药材等。

富贵病生态调养度假团欢迎您！亚健康生态调养度假团欢迎您！

咨询电话：010-87309831/9970 • 13621165829 • QQ：1139553715