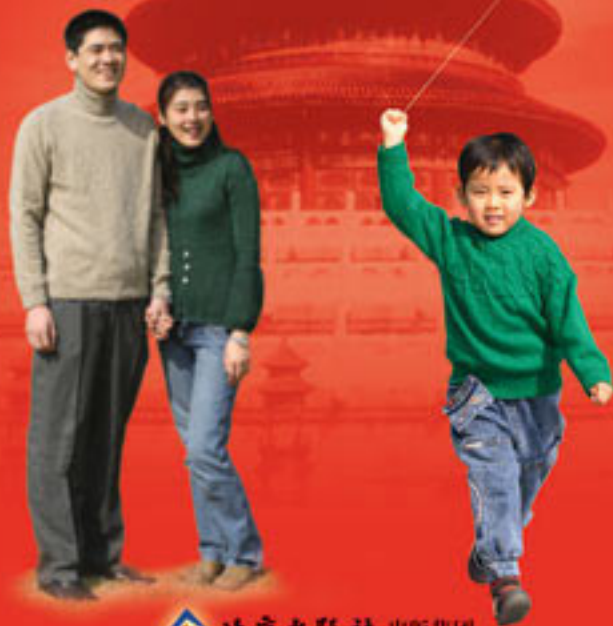


SHOUDU SHIMIN  
FANGZAI YINGJI SHOUCHE

# 首都市民 防灾应急 手册

北京市突发公共事件应急委员会办公室 组织编写



北京出版社 出版集团  
北京出版社

# 编委会

主任：王岐山

副主任：强卫 翟鸿祥

主编：刘晓晨

副主编：吴雨初 崔鹏 陆铭琦 龙杰

执行主编：赵亚夫

编委：李树青 杨战英 卞杰成 单青生 陈飞 杜刚

张秋月 刘斌 罗守峰

撰稿人：（按姓氏笔画排列）

于占宇 于鹏 马静 韦红 冉连起 刘永生

刘琳 杜涛 李刚 李慧平 杨国平 杨菁

轩春怡 邹文卫 张森 陈珊珊 周瑞军 徐春芳

编写单位：北京市发展和改革委员会

北京市公安局

北京市国土资源局

北京市市政管理委员会

北京市交通委员会

北京市水务局

北京市卫生局

北京市质量技术监督局

北京市环境保护局

北京市农业局

北京市人民防空办公室

北京市园林绿化局

北京市气象局

北京市地震局

北京市公安局公安交通管理局

北京市公安局消防局

## 市长致辞

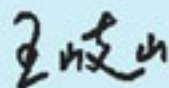
“人民生命财产高于一切，首都安全责任重于泰山。”做好防灾应急工作，是落实以人为本科学发展观的重要体现，是维护人民群众根本利益的重要举措，也是保持社会和谐稳定的重要环节。

在防灾应急工作中，市民既是救护的对象，亦是自救、救人的主体。突发事件一旦发生，处在第一时间、第一现场的市民，能否保持较好的心理状态，掌握应对不同灾害事故的安全知识和自救、救人的技能，将直接关系到能否最大限度地减少灾害事故所造成的危害和损失。市民安全防护知识、技能的普及工作做得越好，城市防灾减灾的能力就越强。

“有备未必无患，无备必有大患。”北京市政府组织有关部门和专家，针对广大市民在各类突发灾害事件中可能遇到的问题，编写了这本《首都市民防灾应急手册》。我诚恳地希望广大市民都能通过这本手册汲取防灾应急的基本常识。同时，希望读者能以自身的识见对手册在形式、内容等方面，提出补充、修改的宝贵意见。

最后，我衷心地祝福每一位市民平安、健康、幸福！

北京市人民政府市长



# 一、紧急呼救

## 1. 110 报警服务电话

发现刑事、治安案(事)件以及危及公共与人身财产安全、工作学习与生活秩序的案(事)件时,及时报警是每位公民应尽的义务。



### 应急要点

- 发现斗殴、盗窃、抢劫、强奸、杀人等刑事、治安案(事)件,应立即报警。若情况危急,无法及时报警,则应在制服犯罪嫌疑人或脱离险情后,迅速报警。
- 发现溺水、坠楼、自杀,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,均可拨打110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。
- 拨通110后,会听到中英文语音提示:“您好,110报警服务台。”然后会有接警员受理您的报警求助。
- 报警时请讲清案发的时间、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时,应首先保护好自身安全。
- 实施正当防卫时,应避免防卫过当行为。



## 2. 119火警报警电话

发现火情及时报警，是每个公民应尽的义务。任何单位、个人都应无偿为报警提供方便。



### 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，也应尽可能说清楚周围明显的标志，如建筑物等。
- 尽量讲清楚起火部位、着火物资、火势大小、是否有人被困等情况
- 应在消防车到达现场前设法扑灭初起火灾，以免火势扩大蔓延。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灾；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。





### 3. 122 交通事故报警服务电话

发生交通事故或交通纠纷，可以拨打122或110报警电话。



#### 应急要点

- 拨打122或110时，必须准确报出事故发生的地点及人员、车辆伤亡情况。
- 双方认为可以自行解决事故，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。
- 遇到交通事故逃逸车辆，应记下肇事车辆的车牌号；如没看清肇事车辆车牌号，应记下肇事车辆的车型、颜色等主要特征。
- 交通事故造成人员伤亡时，应立即拨打120或999急救求助电话，同时不要破坏现场和随意移动伤员。



#### 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之前，应注意保护现场。



## 4. 医疗急救求助电话

120和999都是急救求助电话。需要急救服务时，可拨打其中的任何一个号码。但不要同时拨打两个号码，以免造成资源浪费。



### 应急要点

- 拨通电话之后，应说清病人的所在方位、年龄、性别和病情。如果不知道确切的地址，应说明大致的方位，比如在哪条大街、哪个方向、哪幢建筑物附近等。
- 尽可能说明病人典型的发病表现，如：胸痛、意识不清、呕血、呕吐不止、呼吸困难等。
- 尽可能说明病人患病或受伤的时间。如果是意外伤害，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，并报告受害人受伤的身体部位和情况。
- 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。

在红光大街路南  
12号楼3单元8层  
808室。病人的症  
状是……



### 专家提示

- 120和999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。



## 二、家用电、气、水事故

### 5. 停电事故

突然停电可能会毁坏电器，并直接影响人们的正常生活。



#### 应急要点

- 遇到停电，应利用手电筒等照明工具，首先检查内部配电开关、漏电保护器是否跳开。
- 室内有焦糊味、冒烟和放电等现象，应立即切断所有电源，以免发生火灾。
- 保险丝熔断，应及时更换，但不能用铜、铁、铝丝代替。



#### 专家提示

- 家中应备有蜡烛、手电筒等应急照明光源，并放置在固定的位置
- 电线老化易造成停电事故，应尽快报告有关部门更换。
- 如果发现不是室内原因造成停电，应及时与物业管理联系。





## 6. 电梯故障

电梯是高层建筑中重要的运载工具，一旦出现故障，如乘客被困、坠落，极易造成乘客恐慌及其他危险事故。



### 应急要点

- 电梯速度不正常，应两腿微微弯曲，上身向前倾斜，以应对可能受到的冲击。
- 被困电梯内，应保持镇静，立即用电梯内的警铃、对讲机或电话与管理人员联系，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。
- 电梯停运时，不要轻易扒门爬出，以防电梯突然开动。
- 运行中的电梯进水时，应将电梯开到顶层，并通知维修人员。
- 如果乘梯途中发生火灾，应将电梯在就近楼层停梯，并迅速利用楼梯逃生。



### 专家提示



- 电梯困人是一种保护状态，而不是危险状态，因此不必惊慌。
- 发生地震、火灾、电梯进水等紧急情况时，严禁使用电梯，应改用消防通道或楼梯。

## 7. 燃气事故

在空气流通不畅的室内使用燃气热水器，随意拆改室内燃气设施，以及在燃气调压站、调压箱、燃气井盖附近使用明火、燃放烟花爆竹，容易引起煤气中毒、火灾和爆炸等严重事故。



### 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。
- 燃气泄漏时，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。



### 专家提示

- 时常用肥皂水刷沾燃气的管道接口处、开关、软管、阀门，观察有无气泡产生，检查燃气是否泄漏。
- 使用燃气器具时，如发现火焰呈黄色，说明燃烧异常，这时一定要开窗通风。
- 若家中长期无人居住，应关闭自用燃气阀门，并给物业或房管部门留下联系方式。
- 液化气罐中的残渣不能随意处理，以免引起火灾。
- 不要使用国家已明令禁用的直排式燃气热水器。



## 8. 供水事故

自来水厂出现运行故障、输配水管道发生爆裂，以及不可预测的外力破坏等因素，均可造成停水事故。

水管爆裂后，不仅会损失宝贵的水资源，造成局部停水，还会引发道路塌陷等其他灾害。



### 应急要点

- 停水后，应立即关好水龙头，防止来水后造成跑水事故。
- 发现水管爆裂后，应立即向有关部门报告水管爆裂的准确地点。同时，设法关闭供水总阀门。



### 专家提示

- 遇到突然停水时不要惊慌，供水部门会在短时间内向市民说明停水原因，并及时解决。
- 发生爆管事故后，市民应远离事故现场，不要围观，以免妨碍抢修工作的正常进行。
- 来水后，需打开水龙头适当放水，待管道内的残水及杂质冲放干净后再使用。



## 9. 饮用水污染

水源污染、管网污染、二次供水污染等各种因素，都能导致饮用水中出现致病病菌或有毒、有害的物质。

当自来水或者饮水机的桶装水颜色浑浊、有悬浮物、有异味或水温出现明显异常时，很可能发生了水污染。



### 应急要点

- 当自来水出现问题时，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，并告知居委会、物业部门和周围邻居停止使用。
- 用干净的容器留取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，要密切关注自己的身体有无不适。如果出现异常，应立即到医院就诊。
- 接到政府管理部门有关水污染问题被解决的正式通知后，才能恢复使用自来水。



### 专家提示

- 如果发现饮用水受到污染，要请卫生防疫部门作出检查鉴定，并进行处理。
- 不要自行改装自来水管道路。
- 饮水机应定期清洗和消毒。



## 三、火灾事故

### 10. 家庭失火

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，后果很严重。



#### 应急要点

- 炒菜油锅着火时，应迅速盖上锅盖灭火。如没有锅盖，可将切好的蔬菜倒入锅内灭火。切忌用水浇，以防燃着的油溅出来，引燃厨房中的其他可燃物。
- 电器起火时，先切断电源，再用湿棉被或湿衣物将火压灭。电视机起火，灭火时要特别注意从侧面靠近电视机，以防显像管爆炸伤人。
- 酒精火锅加添酒精时突然起火，千万不能用嘴吹，可用茶杯盖或小碟等盖在酒精罐上灭火。



- 液化气罐着火，除可用浸湿的被褥、衣物等捂压外，还可将干粉或苏打粉用力撒向火焰根部，在火熄灭的同时关闭阀门。
- 逃生时，应用湿毛巾捂住口鼻，背向烟火方向迅速离开。
- 逃生通道被切断、短时间内无人救援时，应关紧迎火门窗，用湿毛巾、湿布堵塞门缝，用水淋透房门，防止烟火侵入。







## 专家提示

- 家中无人时，应切断电源、关闭燃气阀门。
- 不要卧床吸烟，乱扔烟头。
- 不要围观火场，以免妨碍救援工作，或因爆炸等原因受到伤害。
- 家庭应备火灾逃生“四件宝”：家用灭火器、应急逃生绳、简易防烟面具、手电筒。将它们放在随手可取的位置，危急关头便能派上大用场。



家用灭火器



应急逃生绳



简易防烟面具



手电筒

## 11. 高楼失火

高层建筑楼道狭窄、楼层高，发生火灾不容易逃生，救援困难，而且常因人员拥挤阻塞通道，造成互相践踏的惨剧。



### 应急要点

- 及时扑救。可利用各楼层的消防器材扑灭初起火灾。
- 向下不向上。因火势向上蔓延，应用湿棉被等物作掩护快速向楼下有序撤离。
- 关紧房门。离开房间以后，一定要随手关门，使火焰、浓烟控制在一定的空间内。
- 注意防烟。用湿毛巾等物掩住口鼻，保持低姿势前进，呼吸动作要小而浅。带婴儿逃离时，可用湿布轻轻蒙在婴儿脸上。
- 理性逃生。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。
- 等待救援。当通道被火封住，欲逃无路时，可靠近窗户或阳台呼救，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。因为消防人员进入室内救援时，大都是沿墙壁摸索行进的。



### 专家提示

- 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。
- 因供电系统随时会断电，千万不要乘电梯逃生。
- 等待救援时应尽量在阳台、窗口等易被发现的地方等待。
- 不要轻易跳楼。只有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，才能采取此方法。
- 公共通道平时不要堆放杂物，否则既容易引起火灾，也会妨碍火灾时的逃生及救援。

## 12. 人员密集场所火灾

酒店、影剧院、超市、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。



### 应急要点

- 发现初起火灾，应利用楼层内的消防器材及时扑灭。
- 要保持头脑清醒，千万不要惊慌失措、盲目乱跑。
- 火势蔓延时，应用衣服遮掩口鼻，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。
- 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。
- 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、台布结成牢固的绳索，牢系在窗栏上顺绳滑至安全楼层。
- 逃生无路时，应靠近窗户或阳台，关紧迎火门窗，向外呼救。



### 专家提示

- 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。
- 千万不要乘电梯逃生。
- 轻易不要跳楼，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。



## 13. 汽车失火

汽车失火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。公共汽车失火时，司售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。



### 应急要点

- 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。
- 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。
- 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。
- 汽车在修理中起火：应迅速切断电源，及时灭火。
- 汽车被撞后起火：先设法救人，再进行灭火。
- 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。



### 专家提示

千万不要带酒精、鞭炮等易燃、易爆物品上车。



- 不准携带易燃、易爆等危险品乘坐公共交通工具。
- 应随车配备灭火器，并学会正确使用。

## 14. 森林火灾

森林火灾烧毁森林的动植物资源，破坏生态环境，导致水土流失，经济损失巨大，甚至造成人员伤亡。



### 应急要点

- 发现森林火灾应及时报警，准确报告起火方位、火场面积以及燃烧的植被种类。
- 发现自己处在森林火场中，要保持头脑清醒，并迅速向安全地带转移。选择火已经烧过或杂草稀疏、地势平坦的地段转移；穿越火线时要用衣服蒙住头部，快速逆风冲越火线。切忌顺风在火线前方逃跑。



### 专家提示

- 发现火灾肇事者，应及时向森林公安机关报告，提供相关线索，或者控制、抓获嫌疑人。
- 《北京市森林资源保护管理条例》规定：每年11月1日至次年5月31日为本市森林防火期，其中3月15日至4月15日为森林防火戒严期。在此期间，不得进入林区吸烟、烧烤、上坟烧纸、点燃篝火、燃放鞭炮等。





## 四、中毒事故

### 15. 食物中毒

食物中毒通常指吃了含有有毒物质或变质的肉类、水产品、蔬菜、植物或化学品后，感觉肠胃不舒服，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，共同进餐的人常常出现相同的症状。可分为细菌性食物中毒、真菌性食物中毒、化学性食物中毒。



#### 应急要点

- 出现食物中毒症状或者误食化学品时，应及时用筷子或手指伸向喉咙深处刺激咽后壁、舌根进行催吐。在中毒者意识不清时，需由他人帮助催吐，并及时就医。
- 了解与病人一同进餐的人有无异常，并告知医生。
- 向所在地卫生防疫部门反映情况。



#### 专家提示

- 不吃不新鲜或有异味的食物。
- 不要自行采摘蘑菇、鲜黄花或不认识的植物食用。
- 扁豆一定要炒熟后再吃，不吃发芽的土豆。





- 从正规渠道购买食用盐、水产品以及肉类食品。
- 生熟食物要分开存放，水产品以及肉类食品应做熟后再吃。
- 不要用饮料瓶盛装化学品。存放化学品的瓶子应该有明显的标志，并放在隐蔽处，以免儿童辨别不清而饮用。



- 发生食物中毒后应尽可能留取食物样本，或者保留呕吐物和排泄物，供化验使用。
- 抢救食物中毒病人，时间是最宝贵的。从时间上判断，化学性食物中毒和有毒的动植物毒素中毒，自进食到发病是以分钟计算的；生物性（细菌、真菌）食物中毒，自进食到发病是以小时计算的。必须立即送往医院抢救，不要自行乱服药物。



## 16. 煤气中毒

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，容易发生煤气中毒事故。

煤气中毒后，人往往会头晕、恶心、呕吐、心慌、皮肤苍白、意识模糊，严重者会神志不清、牙关紧闭、全身抽搐、大小便失禁、面色口唇出现樱红色、呼吸和脉搏增快。



### 应急要点

- 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，并拨打急救电话呼救。



### 专家提示

- 应把病人送到有高压氧舱的医院，使病人尽早接受高压氧舱治疗，以减少后遗症。即使是轻症病人，也应该这样做。
- 正确安装燃煤取暖炉具，杜绝使用质量低劣的炉具和烟囱。

## 17. 农药中毒

大量接触或误服农药，人会出现头晕、头痛、全身乏力、多汗、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、胸闷、呼吸困难等症状。还会出现特殊症状，如瞳孔明显缩小、嗜睡、肢体震颤抖动、肌肉纤维颤动、肌肉痉挛或癫痫样大抽搐、口中有金属味、有出血倾向等。



### 应急要点

- 立即切断毒源，脱离中毒现场。
- 脱去被污染的衣裤，用微温的肥皂水、稀释碱水反复冲洗体表10分钟以上（注意：敌百虫中毒时，不能使用碱性液体）。
- 对昏迷的病人，应立即送医院由医务人员为其洗胃。对神志清楚的中毒病人，需用筷子或手指刺激咽喉催吐。
- 昏迷病人出现频繁呕吐时，救护者要将他的头放低，使其口部偏向一侧，以防止呕吐物阻塞呼吸道引起窒息。
- 病人呼吸、心跳停止时，应立即实施长时间的心肺复苏法抢救，待生命体征稳定后，再送医院治疗。



### 专家提示

- 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才能够进入现场。即使抢时间救人，救助者也必须屏住呼吸冲进现场，快速把病人抱出来。
- 病人或周围人应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，以便争取时间进行抢救。
- 施洒农药时，人应站在上风头进行。

快告诉我  
农药的名称……



# 五、交通事故

## 18. 行人交通事故

行人是交通事故中的弱者，极易受到伤害。



### 应急要点

- 行人与机动车发生事故后，应立即报警，并记下肇事车辆的车牌号，等候交通警察前来处理。
- 行人被机动车严重撞伤，驾驶人应立即拨打122报警，并拨打120或999求助，同时检查伤者的受伤部位，并采取初步的救护措施，如止血、包扎或固定。应注意保持伤者呼吸通畅。如果呼吸和心跳停止，应立即进行心肺复苏法抢救。
- 行人与非机动车发生交通事故后，在不能自行协商解决的情况下，应立即报警。
- 遇到撞人后驾车或骑车逃逸的情况，应及时追上肇事者。在受伤的情况下，应求助周围群众拦住肇事者。
- 发生重大交通事故时，伤者很可能会脊椎骨折，这时千万不要翻动病人。如果不能判断脊椎是否骨折，也应该按脊椎骨折处理。



### 专家提示

- 行人横过马路时，应走人行横道、过街天桥、地下通道。过人行横道时还应先看左后看右，在确保安全的情况下迅速通过。
- 行人不得跨越、倚坐道路隔离设施，不得扒车、强行拦车或实施妨碍道路交通安全的其他行为。
- 学龄前儿童、精神疾病患者、智力障碍者出行应有人带领。
- 严禁在机动车道上兜售物品、卖报纸、散发小广告等。
- 不要在街上滑旱冰、踢足球等。







## 19. 乘车意外事故

乘车意外事故易造成群死群伤的严重后果。



### 应急要点

- 乘客在车内闻到烧焦物品的气味或看到有不明烟雾时，要及时通知司售人员。司售人员有责任停车检查，将乘客疏散到安全区域，并做到有序撤离，同时照顾和保护老人、妇女和儿童。
- 司售人员应在后面来车方向50米至100米处设置专用的警示标志。
- 司售人员应安排乘客免费换乘后续同线路、同方向车辆或者另调派车辆。
- 乘坐公交车遇火灾事故，乘客应迅速撤离着火车辆，不要围观。
- 公交车辆运行中，乘客如发现可疑物，应迅速通知司售人员，并撤离到安全位置，切勿自行处置。
- 出现伤亡情况时应及时拨打急救电话。



### 专家提示

- 发生乘车意外事故时，切忌惊慌、拥挤。应及时报警，并服从司售人员的指挥，积极开展自救、互救。
- 不要让儿童在行驶的车内跑跳、打闹。



## 20. 非机动车交通事故

驾驶非机动车应在非机动车道内行驶，在没有非机动车道的道路上，应靠车行道的右侧行驶。非机动车不得进入高速公路行驶。



### 应急要点

- 非机动车与机动车发生事故后，非机动车驾驶人应记下肇事车的车牌号，保护好现场，及时报警。如伤势较重，要记下肇事车的车牌号并报警，求助他人标明现场位置后，及时到医院治疗。
- 非机动车之间发生事故后，在无法自行协商解决的情况下，应迅速报警，并保护好事故现场。如当事人受伤较重，应求助其他人员，立即拨打122报警，并拨打120或999求助。
- 非机动车与行人发生事故后，应及时了解伤者的伤势，保护好事故现场并报警。如伤者伤势较重，在征得伤者同意的情况下，应迅速求助他人将伤者及时送往医院救治。



### 专家提示

- 骑自行车行驶时，不要抢行、猛拐、争道，不要在机动车道内行驶，不要打闹。
- 严格遵守交通信号灯指示通行；通过人行横道时，要注意避让行人；停车等信号灯时，不要越过停车线；拐弯时要伸手示意。
- 通过铁路道口时，在火车到来前，自觉停在道口停止线或距道口最外侧铁路5米以外处。





## 21. 地铁(城铁)列车意外事故

地铁(城铁)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、技术行为、人为破坏、不可抗力等原因,均可能突发重大意外事故。



### 应急要点

- 发生事故疏散撤离时,应注意服从车站工作人员的指挥,沿着指定路线有序撤离,不要拥挤冲撞。



- 列车因停电滞于隧道时,乘客应耐心等待救援人员到来,千万不要扒车门、砸玻璃,甚至跳离车厢。救援人员将悬挂临时梯子并打开前进方向右侧的车门,引导乘客顺次下车疏散。
- 列车运行中发现可疑物时,应迅速利用车厢内报警器报警,并远离可疑物,切勿自行处置。



- 列车运行中遇火灾事故时，乘客应首先使用车厢两端报警器通知司机，然后取出车厢中部座椅下的灭火器扑灭初起火灾。列车司机应就近停车，尽快打开车门疏散人员。如果车门开启不了，乘客可利用身边的物品破门、破窗而出。



- 列车运行中如遇到爆炸事故，乘客应迅速使用车厢内报警器报警，并尽可能远离爆炸事故现场。
- 列车运行中遇到毒气袭击时，乘客应迅速使用车厢内报警器报警，并远离毒源，站在上风处，用随身携带的手帕、餐巾纸、衣服等用品捂住口鼻，遮住裸露皮肤。
- 发生以上情况或其他紧急情况均应及时拨打报警电话。



### 专家提示

- 地铁或城铁发生事故时，不要擅自扒车门，以防造成触电伤亡。
- 如站内停电，可按照导向标志确认撤离方向。
- 即使全部停电，列车上还有可维持45分钟至1小时的应急通风，乘客被关在密闭的车厢里，不必担心会出现呼吸困难。



## 22. 机动车交通事故

俗话说：“十次事故九次快，思想麻痹事故来。”

驾驶机动车行驶时必须做到：依法取得机动车驾驶证；应在马路右侧行驶；严格遵守机动车通行规定、载物规定、载客规定、行驶速度规定、停车规定等；听从交通警察指挥。



### 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，并在来车方向50米至100米处设置警示标志。
- 造成人员伤亡的，驾驶员应立即抢救受伤人员，并迅速报警。
- 因抢救受伤人员而需变动现场时，应标明事故车和人员位置。
- 在道路上发生交通事故，未造成人员伤亡或财产损失轻微的，当事人应先撤离现场再进行协商处理。



### 专家提示

- 不要驾驶有机械故障的“带病车”上路。
- 驾驶旅游车辆或在山区公路行驶时，要选派驾驶经验丰富的司机。
- 禁止酒后驾车，禁止非司机驾车，禁止驾驶中打手机。不要疲劳驾驶。
- 通过铁路道口时，要主动避让火车。坚决杜绝强行、闯行通过道口的行为。





## 23. 高速公路交通事故

高速公路上车辆行驶速度快，驾驶员的动态视力会降低，视野变窄，判断能力减退，平衡感觉也有所变化，容易发生交通事故。



### 应急要点

- 机动车在高速公路上发生事故后应立即停车，保护现场，拨打报警电话，清楚表述案发时间、方位、后果等，并协助交通警察调查。
- 有死伤人员的交通事故，应先救人，并立即拨打120或999。
- 开启危险报警闪光灯，并在来车方向150米以外设置警示标志。
- 车上人员应迅速转移到右侧路肩上或者应急车道内；能够移动的机动车应移至不妨碍交通的应急车道或服务区停放。



### 专家提示

- 保护现场主要是指：标记现场位置，标记伤员倒卧的位置，保全现场痕迹物证，协助公安机关寻找证明人。
- 任何人不得以任何理由破坏高速公路设施，以免造成事故隐患。





## 六、传染性疾病

### 24. 流行性感冒

流行性感冒简称流感,由流感病毒引起,主要通过空气飞沫传播,是具有高度传染性的急性呼吸道传染病。流感发病快,传染性强,发病率高。

流感的症状重,发烧多在 $38^{\circ}\text{C}$ 以上,且浑身酸痛、头痛明显,而呼吸道症状如咳嗽、流鼻涕则较轻。对于老年人、儿童、孕妇和体弱多病的人群,流感容易引发严重的并发症,甚至致人死亡。



#### 应急要点

- 有流感症状时,要注意休息,多喝水,开窗通风。
- 流感病人应与家人分餐。
- 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。
- 流感病人应与家人(特别是老人和孩子)分室居住。
- 发生流感时,应尽量避免外出活动;不要去商场、影剧院等公共场所;必须出门时,应戴口罩。
- 重病人应在医院隔离治疗。



#### 专家提示

- 无论何种原因,如身体持续发热,都应尽早就医。
- 流感早期服用感冒冲剂或板蓝根冲剂,可以减轻症状。
- 保持室内空气流通,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。空调设备应定期清洗空气过滤网。
- 不随地吐痰,打喷嚏、咳嗽时一定要捂住口鼻。
- 定期注射流感疫苗。

## 25. 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。

病毒性肝炎的主要症状是身体疲乏、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。乙肝、丙肝病毒携带者可能会无任何肝炎症状。



### 应急要点

- 肝炎病人自发病之日起必须进行3周的隔离。
- 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。
- 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，对其使用过或接触过的公共物品和生活物品要消毒。
- 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。
- 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；不要与乙肝病人发生性关系，如发生性关系时，要使用避孕套或提前接种乙肝疫苗。



### 专家提示

- 养成用流动的水勤洗手的好习惯。
- 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。不喝生水。

## 26. 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性眼炎。它的主要症状是眼部充血肿胀，有异物感，眼部分泌物增多。



### 应急要点

- 患上红眼病应及时就诊，并告知他人注意预防。
- 不与红眼病人共用毛巾及脸盆。
- 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。
- 可以使用抗病毒的滴眼液滴眼治疗。
- 红眼病人使用的毛巾，要用蒸煮15分钟的方法进行消毒。
- 红眼病人接触过的公共物品，要用含氯消毒剂进行消毒。
- 当学校等人群聚集的场所发现红眼病患者时，应报告卫生防疫部门。



### 专家提示

- 红眼病患者要注意将生活用品和办公用品与他人分开使用。
- 为预防红眼病，外出时应携带消毒纸巾，不用他人的毛巾擦手、擦脸；外出后回家、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，那里有可能成为红眼病的传染源。

哎哟！可别用脏手揉眼睛，不卫生。



## 27. 狂犬病

狂犬病是一种急性传染病，一旦发病无法救治，病死率达100%。人被带有狂犬病毒的狗、猫咬伤、抓伤后，会引起狂犬病。

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。



### 应急要点

- 被宠物抓伤、咬伤后，应立刻到狂犬病免疫预防门诊接种狂犬病疫苗。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天再各注射一次。
- 被宠物咬伤、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%的碘酒。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。
- 将攻击人的宠物暂时单独隔离，立即带到附近的动物医院诊断，并向动物防疫部门报告。



### 专家提示

- 养犬人有义务按照规定为犬接种疫苗。
- 发现宠物出现精神沉郁、喜卧暗处、唾液增多、后身躯体软弱、行走摇晃、攻击人畜、恐水等症状，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。





## 28. 非典型性肺炎

非典型性肺炎（SARS）是一种由新型冠状病毒引起的严重急性呼吸道症候群。主要通过近距离呼吸道飞沫、直接接触病人呼吸道分泌物及密切接触传播。

非典型性肺炎的症状是发热、干咳、呼吸急促、呼吸困难等。该病的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。



### 应急要点

- 出现上述症状应及时到医院感染疾病科的发热门诊就医。一旦确诊，需要住院并隔离治疗。
- 配合流行性疾病调查人员做好相关调查。
- 如出现SARS疫情，一般人尽可能不去医院。必须去医院看病的，须戴上口罩，回家后洗手、洗脸消毒。
- 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。



### 专家提示

- SARS的潜伏期一般自与病人密切接触后14天内发病。
- 与SARS病人有过密切接触的人，应立即向当地疾病预防控制中心报告，并定时测量自己的体温。
- 勤洗手，勤消毒，不随地吐痰，打喷嚏、咳嗽时一定要捂住口鼻。

## 29. 鼠疫

鼠疫是由鼠疫杆菌引起的、流行极快的烈性传染病。经呼吸道吸入或经消化道食入，通过黏膜和皮肤接触，都会被感染。它不易治愈，死亡率高。

鼠疫的主要症状是突发高热，伴有急性淋巴结肿大、淋巴结剧烈疼痛、咳嗽、咳血痰、意识障碍等。



### 应急要点

- 家中或单位发现死老鼠，应立即向所在地区疾病预防控制中心报告。
- 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。



### 专家提示

- 接触过鼠疫病人者应主动向疾病预防控制中心报告。
- 立即采取统一的灭鼠、灭蚤行动。
- 发生疫情，须服从当地政府、疾病预防控制中心的指挥。
- 严禁无关人员进入疫区。



## 30. 霍乱

霍乱是由霍乱弧菌引起的、经消化道传播的烈性肠道传染病。它发病急，传播快，病死率高，多发生在每年的4月至10月。

霍乱的典型症状是剧烈腹泻，大便呈米泔水样，无腹痛，不发烧。



### 应急要点

- 出现类似霍乱的症状时，应立即到附近医院的肠道门诊就医。
- 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。
- 确诊病人要在医院接受隔离治疗。



### 专家提示

- 配合卫生防疫部门对病人使用过的餐具、接触过的生活物品和办公用品进行消毒，被病人吐泻物污染的物品最好焚烧处理。
- 不吃腐败变质或不洁的食物，不吃生的或半生不熟的水产品。
- 注意饮水卫生，不喝生水。

## 31. 流行性出血热

流行性出血热是由汉坦病毒引起，以鼠类为主要传染源，通过接触、呼吸道、消化道等多种途径传播的急性传染病。

流行性出血热的早期症状是发热，“三痛”（头痛、腰痛、眼眶痛），“三红”（颜面、颈、上胸部潮红），皮肤黏膜出血及肾脏损害等。该病病毒可以侵犯人的多个器官和系统，目前没有特效的治疗方法。



### 应急要点

- 出现上述症状应及时到医院就诊，确诊后立即进行隔离治疗。
- 对病人用过、接触过的物品进行消毒。
- 与病人有过接触者，发现不适，应立即去医院就诊。



### 专家提示

- 强调早发现、早休息、早治疗和就近治疗。
- 发现有死老鼠应深埋或焚烧，接触死老鼠时应戴手套或使用器具。
- 家中食物不要裸露摆放，以防老鼠的分泌物将食物污染。
- 野外作业时要注意灭鼠，避免与鼠类及其排泄物、分泌物接触。
- 接种流行性出血热疫苗。





## 七、气象与地质灾害

### 32. 高温

日最高气温达到 $35^{\circ}\text{C}$ 以上，就是高温天气。高温天气会给人体健康、交通、用水、用电等方面带来严重影响。



#### 应急要点

- 饮食宜清淡；多喝凉白开水、冷盐水、白菊花水、绿豆汤等防暑饮品。
- 保证睡眠；准备一些常用的防暑降温药品，如清凉油、十滴水、人丹等。
- 在高温条件下的作业人员，应采取防护措施或停止作业。
- 白天尽量减少户外活动时间，外出要打伞、戴遮阳帽、涂抹防晒霜，避免强光灼伤皮肤。
- 如有人中暑，应立即把病人抬至阴凉通风处，并给病人服用生理盐水或“十滴水”等防暑药品。如果病情严重，需送往医院进行专业救治。



#### 专家提示

- 高温天气容易使人疲劳、烦躁和发怒，应注意调节情绪。
- 室内利用空调降温时，温度不宜过低。
- 大汗淋漓时，切忌用冷水冲澡。应先擦干汗水，稍事休息后再用温水洗澡。
- 老人、体弱者或高血压、心肺疾病患者应减少活动；如有胸闷、气短等症状应及时就医。





## 33. 大风

城市中，大风及其在建筑物之间产生的“强风效应”时常会刮坏房屋、广告牌和大树等，并会妨碍高空作业，甚至引发火灾。



### 应急要点

- 大风天气，在施工工地附近行走时应尽量远离工地并快速通过。不要在高大建筑物、广告牌或大树的下方停留。
- 及时加固门窗、围挡、棚架等易被风吹动的搭建物，妥善安置易受大风损坏的室外物品。
- 机动车和非机动车驾驶员应减速慢行。
- 立即停止高空、水上等户外作业；立即停止露天集体活动，并疏散人员。
- 不要将车辆停在高楼、大树下方，以免玻璃、树枝等吹落造成车体损伤。



### 专家提示

- 应密切关注火灾隐患，以免发生火灾时火借风势，造成重大损失
- 留意天气预报，做好防风准备。
- 老人和小孩切勿在大风天气外出。

## 34. 沙尘暴

沙尘暴是指强风将地面大量的尘沙卷入空中，使空气特别混浊，水平能见度小于1000米的灾害性天气。

沙尘暴会造成空气质量恶化，影响人体健康和交通安全，破坏建筑物及公用设施，严重时还会造成人员伤亡。



### 应急要点

- 及时关闭门窗，必要时可用胶条对门窗进行密封。
- 外出时要戴口罩，用纱巾蒙住头，以免沙尘侵害眼睛和呼吸道而造成损伤。应特别注意交通安全。
- 机动车和非机动车应减速慢行，密切注意路况，谨慎驾驶。
- 妥善安置易受沙尘暴损坏的室外物品。



### 专家提示

- 发生强沙尘暴天气时不宜出门，尤其是老人、儿童及患有呼吸道过敏性疾病的人。
- 平时要做好防风防沙的各项准备。

## 35. 暴雨

暴雨，特别是大范围的大暴雨或特大暴雨，往往会在很短时间内造成城市内涝，使居民的生命财产遭受损失，对城市交通也会带来重大影响。



### 应急要点

- 预防居民住房发生小内涝，可因地制宜，在家门口放置挡水板或堆砌土坎。
- 室外积水漫入室内时，应立即切断电源，防止积水带电伤人。
- 在户外积水中行走时，要注意观察，贴近建筑物行走，防止跌入窞井、地坑等。
- 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。



### 专家提示

- 不要将垃圾、杂物丢入马路下水道，以防堵塞，积水成灾。
- 家住平房的居民应在雨季来临之前检查房屋，维修房顶。
- 暴雨期间尽量不要外出，必须外出时应尽可能绕过积水严重的地段。
- 在山区旅游时，注意防范山洪。上游来水突然混浊、水位上涨较快时，须特别注意。



## 36. 雷击

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。



### 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。在空旷的野外无处躲避时，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。
- 对被雷击中人员，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洗澡。

## 37. 大雾

当大量微小水滴悬浮在近地层空气中，能见度小于500米时，就是大雾天气。北京地区在秋冬两季经常出现大雾天气，它会给城市交通带来严重影响，容易造成交通事故。大雾天气时，城市中排放的烟尘、废气等有害物质容易在近地层空气中滞留，影响人体健康。



### 应急要点

- 机动车驾驶员应打开防雾灯，密切关注路况。行驶中要减速慢行，控制好车速、车距。
- 在高速公路上行驶的车辆，遇大雾天气、能见度过低时，应立即减速慢行，并将车驶向最近的停车场或服务区停放。
- 大雾天气出行，行人应注意交通安全。应戴上口罩，防止吸入对人体有害的气体。



### 专家提示

- 有呼吸道疾病或心肺疾病的人，大雾天不要外出。
- 大雾天空气湿度大，电力设备的绝缘表面会发生击穿现象，可能会造成大面积停电。因此，家中应准备一些照明用具。
- 不要在大雾天气时外出锻炼。







## 38. 冰雪天气

冰雪天气时，由于视线不清，路面湿滑，给出行带来很多安全隐患，极易发生交通和跌伤等事故。



### 应急要点

- 非机动车驾驶员应给轮胎少量放气，增加轮胎与路面的摩擦力。
- 冰雪天气行车应减速慢行，转弯时避免急转以防侧滑，踩刹车不要过急过死。
- 在冰雪路面上行车，应安装防滑链，佩戴有色眼镜或变色眼镜。
- 路过桥下、屋檐等处时，要迅速通过或绕道通过，以免上结冰凌因融化突然脱落伤人。
- 在道路上撒融雪剂，以防路面结冰；及时组织扫雪。



### 专家提示

- 老人及体弱者应避免出门。
- 能见度在50米以内时，机动车最高时速不得超过每小时30千米，并保持车距。
- 发生交通事故后，应在现场后方设置明显标志，以防二次事故的发生。



## 39. 地震

地震灾害的伤亡主要由建筑物倒塌造成。因此，地震发生时应反应迅速，及时采取保护自己的措施。

北京地区的地震预报必须经国务院批准，由北京市人民政府发布，其余的地震消息皆属谣言。



### 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，并用毛巾或衣物捂住口鼻防尘、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；也可以躲在内墙根、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，更不能跳楼。
- 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边等地方躲避。
- 正在市内活动时，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。
- 正在野外活动时，应尽量避免开山脚、陡崖，以防滚石和滑坡；如遇山崩，要向远离滚石前进方向的两侧方向跑。
- 正在海边游玩时，应迅速远离海边，以防地震引起海啸。
- 驾车行驶时，应迅速躲开立交桥、陡崖、电线杆等，并尽快选择空旷处立即停车。



- 身体遭到地震伤害时，应设法清除压在身上的物体，尽可能用湿毛巾等捂住口鼻防尘、防烟；用石块或铁器等敲击物体与外界联系，不要大声呼救，注意保存体力；设法用砖石等支撑上方不稳的重物，保护自己的生存空间。
- 参加震后搜救时，应注意搜寻被困人员的呼喊、呻吟和敲击器物的声音；不可使用利器刨挖，以免伤人；找到被埋压者时，要及时清除其口鼻内的尘土，使其呼吸畅通；已发现幸存者但解救困难时，首先应输送新鲜空气、水和食物，然后再想其他办法救援。



### 专家提示

- 遇到地震要保持镇静，不能拥挤乱跑。震后应有序撤离。
- 已经脱险的人员，震后不要急于回屋，以防余震。
- 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。



## 40. 泥石流

泥石流是山地沟谷中由洪水引发的携带大量泥沙、石块的洪流。泥石流来势凶猛，而且经常与山体崩塌相伴相随，对农田和道路、桥梁等建筑物破坏性极大。



### 应急要点

- 发现有泥石流迹象，应立即观察地形，向沟谷两侧山坡或高地跑。
- 逃生时，要抛弃一切影响奔跑速度的物品。
- 不要躲在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下面。
- 不要停留在低洼的地方，也不要攀爬到树上躲避。



### 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为营地，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，应警惕泥石流的发生。

## 41. 崩塌

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。

北京地区崩塌的特点是分布广、规模较小。公路边坡、施工挖土现场等是山体崩塌的多发地段。



### 应急要点

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



### 专家提示

- 夏汛时节，人们在选择去山区峡谷郊游时，一定要事先收听当地天气预报，不要在大雨后、连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，不能攀登危岩。
- 山体坡度大于 $45^\circ$ ，或山坡成孤立山嘴、凹形陡坡等形状，以及坡体上有明显的裂缝，都容易形成崩塌。



# 八、非法侵害事件

## 42. 街头抢劫

抢劫是指用暴力夺取他人财物的违法犯罪行为。有时歹徒甚至持有武器结伙或连续作案，致使被害人及群众产生恐惧感，社会危害性较大。



### 应急要点

- 在人员聚集地区遭到抢劫，被害人应大声呼救，震慑犯罪分子，同时尽快报警。
- 在僻静地方或无力抵抗的情况下，应放弃财物，保全人身；待处于安全状态时，尽快报警。
- 应尽量记住歹徒人数、体貌特征、所持凶器、逃跑车辆的车牌号及逃跑方向等情况，同时尽量留住现场证人。
- 骑车时，如自行车突然骑不动，要先抓牢车筐内的物品或背好包后，再下车查看。



### 专家提示

- 到银行存取大额款项应有人陪同，最好能以汇款方式代替提取大量现金；输入密码时，应防止被他人窥探；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。



- 老人及少年儿童不要随身携带贵重物品和大量现金。

驾车外出时，应随手将车门锁按下，尽量关闭车窗，勿将皮包或现金任意置于座位上，以防犯罪分子“拍车门”抢包。如车胎出现异常，将车停靠在路边后，注意周围情况，下车查看时应锁好车门。





## 43. 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，因此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直接威胁。



### 应急要点

- 夜间遭遇入室盗窃，应沉着应对，能力许可时可将犯罪嫌疑人制服，或报警求助。千万不能一时冲动，造成不必要的人身伤害。
- 家中无人时遭遇盗窃，发现后应及时报警，不要翻动现场。
- 遭遇入室抢劫，受害人应放弃财物，以确保人身安全。
- 遭遇入室抢劫，应尽量与犯罪嫌疑人周旋，找时机脱身；尽量记住犯罪嫌疑人的人数、体貌特征、所持何种凶器等情况，待处于安全状态时，尽快报警。



### 专家提示

- 不要受街头骗子的蛊惑，为贪图小便宜而将陌生人带回家。
- 老人或儿童独自在家时，应锁好房门，不接待任何客人。
- 采取正当防卫时，应有限度。防卫过当也需承担法律责任。
- 增强自我防范意识，保护好所有私人信息，不要在公众场合夸大、炫耀自我或家庭财富。

## 44. 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。



### 应急要点

- 被绑架的人质应尽量保持冷静，尽可能了解自己所处的位置。如被蒙住双眼，可通过计数的方式，估算汽车行驶的时间和路途的远近，记住转弯的次数、大致的方向等。
- 在确保自身不会受到更大伤害的情况下，尽可能与犯罪嫌疑人巧妙周旋，如利用犯罪嫌疑人准许人质与亲属通话的时机，巧妙地将自己所处的位置、现状、犯罪嫌疑人等情况告诉亲属；采取自救措施时，要选择好时机，在确保自身安全的情况下逃脱。
- 逃脱后，要立即向警方报案，提供犯罪嫌疑人的有关情况。
- 人质亲朋应立即向公安机关报案，并提供：人质的年龄、体貌特征、生活习惯、活动规律、随身携带物品、手机号码、车辆及近期的照片；案件发生前后是否有可疑人、可疑电话或可疑车辆等情况；案发后，犯罪嫌疑人以什么方式与亲属联系，使用的电话号码，犯罪嫌疑人要求家属做些什么事等。
- 人质亲朋应按照警方的提示与犯罪嫌疑人保持联系；根据警方制定的解救方案，协助警方开展解救行动。不要自作主张。



### 专家提示

- 被绑架人质亲朋报案时，应采取隐蔽方式。
- 人质本人和亲朋在与犯罪嫌疑人接触或通话时，要机智地周旋，不要激怒对方。



## 九、公共场所突发险情

### 45. 球场骚乱事件

观看足球、篮球等大型比赛时如果发生骚乱，极易造成群死群伤的严重事件以及不良的社会影响。



#### 应急要点

- 发生球场骚乱时，应避免在看台上来回跑动。要迅速、有序地向自己所在看台的安全出口移动。
- 周围人群处于混乱时，不要盲目跟随移动，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。
- 注意观察活动现场情况和识别警示标志，做到心中有数；要有意识地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。
- 远离栏杆，以免栏杆被挤折而伤及自身。
- 疏散时特别要注意礼让身边的老人、儿童、妇女等弱势群体，不要拥挤，并保证疏散有序。



#### 专家提示

- 应自觉遵守球场规定，维护赛场秩序。遇到少数人起哄、煽动闹事等情况，不要盲目跟从。
- 看台都有一定的坡度，所以遇到球场骚乱时，千万不要拥挤、翻越栏杆，以免造成人员伤亡事故。

## 46. 公众场所险情

在人多拥挤的场所，一旦发生混乱，后果不堪设想。所以，在人员稠密的公众场所，如灯会、公园、商场、体育场馆、影剧院、歌舞厅、网吧等，应避免造成局部区域人员过于拥挤的现象。



### 应急要点

- 发生拥挤或遇到紧急情况时，应保持镇静，在相对安全的地点短暂停留。
- 注意观察周围地形，寻找安全通道或应急出口的标志，确定自己的方位，随时做好疏散准备。
- 注意收听广播，服从现场工作人员引导，尽快从就近的安全出口有序撤离，切勿逆着人流行进或抄近路。
- 撤离时要注意照顾好老人、妇女、儿童，为他们疏通道路。



### 专家提示

- 进入公众场所时，要提前观察好安全通道、应急出口的位置。
- 参加户外大型活动时，要提前观察该活动区域的地形，尽量远离不安全区域，尽量跟随客流有序行进。
- 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。





## 47. 人防工程险情

地下人防工程是封闭的，一旦发生火灾，高温、烟雾或毒气会迅速充满地下空间；另外，还会因排水不畅造成雨水倒灌；早期人防工程较易发生下沉、坍塌事故。



### 应急要点

- 在人防工程内遇到火灾，应用衣物、手帕等捂住口鼻，低姿、快速有序地沿着地面或侧墙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或打电话等方法进行呼救；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调动。
- 人防工程如发生倒灌，应及时关闭下水管阀门。



### 专家提示

- 平时要注意检查人防工程中的烟火报警器，保证其功能有效；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的杂物，保证排水通道畅通。



- 早期人防工程结构材质较差，一旦发现下沉、坍塌，应立即远离出险位置。
- 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。

# 十、动物疫情

## 48. 高致病性禽流感

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，也可以感染人类。



### 应急要点

- 尽量避免接触异常死亡的禽类。处理死亡家禽时，应穿防护衣，戴手套和口罩，事后马上消毒或用肥皂洗手。
- 接触禽类后，如出现发烧、头痛、发冷、哆嗦、浑身疼痛无力、喉咙痛、咳嗽等症状，且48小时内不退烧者，应马上到医院就诊。
- 禽类工作人员应及时接种禽流感疫苗，并对工作场所彻底消毒。
- 发生禽流感疫情时，应采取强制性的防疫措施。



### 专家提示

- 加工食品时，应生熟分开。烹制过程中，应煮熟、煮透，不吃生的或半生的禽肉、禽蛋。因为禽流感病毒不耐热，加热到60℃并持续10分钟，加热到70℃并持续数分钟，即可使其丧失活性。
- 不买来路不明的禽类及其产品。
- 野生禽类可能会感染、传播禽流感，因此，不要进食野生禽类。
- 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。
- 如果发现鸡、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，及时进行诊断并采取必要的隔离、消毒等措施。
- 12岁以下的儿童极易受到感染，应尽量避免其触摸禽类动物。
- 多吃富含维生素C的食物或果品，有助于增强抗病力。







## 49. 口蹄疫

口蹄疫是一种急性、烈性、高度接触性传染病，主要感染牛、羊、猪等偶蹄动物。人类对口蹄疫病毒也具有一定的易感性。



### 应急要点

- 发现牛、羊、猪等偶蹄动物的口腔、蹄部和乳房等处皮肤有水疱和溃烂，出现流涎和跛行，应立即报告所在地区的兽医部门。
- 与患病动物接触后出现眩晕、四肢和背部疼痛、胃肠痉挛、呕吐、咽喉疼、吞咽困难、腹泻等症状，应立即到医院就诊。
- 奶牛、奶羊患病，其乳汁不能食用。



### 专家提示

- 北京市对口蹄疫实行强制免疫政策，兽医部门定期为偶蹄动物接种疫苗。
- 从外省市引进偶蹄动物时，必须查验检疫证明，必须隔离饲养至少两周，以确认动物是否健康。
- 发现疑似口蹄疫疫情，须及时报告兽医部门。
- 注意个人防护，尽量避免接触患病动物。
- 不从疫区引入偶蹄动物及其产品。

# 十一、特殊伤害

## 50. 危险化学品

危险化学品主要是指具有爆炸性、易燃性、毒性、腐蚀性的化学物品。

常见的危险化学品有：苯、液化气、汽油、甲醛、氨水、二氧化硫、硫化氢、农药、液氯等。这些危险品会令人眼睛刺痛、流泪不止、头晕恶心、胸闷和呼吸困难等，严重者可窒息死亡。



### 应急要点

- 发现被遗弃的化学品，不要捡拾，应立即拨打报警电话，说清具体位置、包装标志、大致数量以及是否有气味等情况。
- 立即在事发地点周围设置警告标志，不要在周围逗留。严禁吸烟，以防发生火灾或爆炸。
- 遇到危险化学品运输车辆发生事故，应尽快离开事故现场，撤离到上风位置，不围观，并立即拨打报警电话。其他机动车驾驶员要听从工作人员的指挥，有序地通过事故现场。
- 居民小区施工过程中挖掘出有异味的土壤时，应立即拨打当地区（县）政府值班电话说明情况，同时在其周围拉上警戒线或竖立警示标志。在异味土壤清走之前，周围居民和单位不要开窗通风。



### 专家提示

- 受到危险化学品伤害时，应立即到医院救治，不要拖延。

## 51. 放射源

放射源指的是密封在容器中或有严密包层的固态放射性材料。放射源发射出的射线，人们看不见、闻不到、摸不着。它具有一定的能量，能破坏细胞组织，对人体造成伤害。识别放射源除了根据标签、标志和包装外，一定要由有经验的专业人员使用专用的仪器来确认。



### 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，千万不要擅自移动，不要打开，不要捡回家中或卖给废品收购站。
- 发现无人管理的闪闪发光的金属物品或金属链等不明物体时，要迅速远离现场，千万不要移动这些物品，不要捡回家中。
- 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安部门。



当心电离辐射

电离辐射警示标志



### 专家提示

- 不要盲目进入有放射性警示标志的地方。
- 防止或减少放射源对人体的伤害，有三种防护手段：第一，距离防护。距离放射源越远，受到的伤害就越小。第二，屏蔽防护。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。第三，时间防护。尽可能减少与放射源的接触时间。



链状放射源



带有电离辐射标志的铯-137放射源包装容器



各种形式的放射源包装体



## 52. 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，并关闭门窗和其他通风系统，等到可以安全离开时再出去。
- 应远离爆炸区域。如果可能，最好停留在上风方向，因为放射性颗粒会顺风而下。
- 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。
- 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。
- 如身体受到污染，应大量饮水，以使某些放射性物质尽快排泄出体外。



### 专家提示

- 遇到脏弹袭击时，不要恐慌、混乱，要听从专业人员指挥。
- 在袭击过后，非专业人员不要前往污染严重的地区。

## 53. 重大核事故

核反应堆、核电站如果发生事故，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、吃东西等方式进入人的体内。



### 应急要点

- 当通过广播、电视等途径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（卫生纸、纸巾等）或其他物品捂住嘴和鼻孔，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。



### 专家提示

- 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，防止吸入放射性物质。
- 应尽快躲藏到附近的人防工程中。





## 十二、急救常识

### 54. 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。如果抢救不及时或抢救方法不得当，极易产生不良后果。此时，运用心肺复苏法（包括人工呼吸法和胸外心脏按压法）抢救病人至关重要。



#### 应急要点

- 任何急救开始的同时，均应及时拨打急救电话。
- 抢救前，施救者首先要确保现场安全，确定病人呼吸、脉搏确实停止，然后再施行救助。
- 施救者先使病人仰面平卧于坚实的平面上，然后自己的两腿自然分开，与肩同宽，跪于病人肩与腰之间的一侧。
- 人工呼吸法主要包括：口对口人工呼吸、口对鼻人工呼吸、口对口鼻人工呼吸等方法。采取口对口施救时，如病人口中有异物，要先清除，开放气道，再以一只手按住病人前额，另一只手的食指、中指将其下颏托起，使其头部后仰；压额手的拇指、食指捏紧病人鼻孔，吸足一口气后，用嘴唇严密地包住病人的口唇，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，松开捏紧病人鼻翼的拇指和食指，同时侧转头吸入新鲜空气，再施二次吹气。每次吹气时间：成人为2秒钟，儿童为1至1.5秒钟。



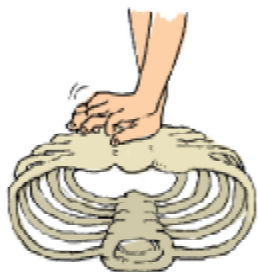
人工呼吸法

- 胸外心脏按压法：施救者以靠近病人的下肢手(定位手)的中指沿病人的肋缘自下而上移动至肋缘交会处(剑突)，伸出食指与中指并排，另一手掌根置于此两指旁，再以定位手叠放于这只手的手背上，手指相扣，贴腕



胸外心脏按压法

跷指，手指跷起勿压胸肋，以髋关节为轴用力，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。



- 胸外心脏按压法与人工呼吸法应交替进行，比例为：单人进行复苏30:2，也就是说，心脏按压30次，吹气2次，反复做；双人进行复苏30:2，也就是说，一人做30次心脏按压，另一人吹气2次，反复做。



### 专家提示

- 心跳骤停时间不长时(3至4分钟内)可进行心肺复苏法。
- 实施心肺复苏法时，应将病人仰卧在平地或硬板上。
- 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。
- 有条件时，最好请专业人员操作。
- 施救者在体力允许条件下，应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。



## 55. 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

- 立即就地将病人平放在硬板或地上，进行心肺复苏法抢救，同时拨打急救电话。
- 施救者可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，然后向施救者自身方向滑移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。注意不要用力过大，不要同时触摸两侧，不要压迫气管。



### 专家提示

- 千万不能随意搬动病人。
- 运送病人必须使用急救车，不要用出租车或其他车辆。



## 56. 溺水

溺水是指被水淹的人由于呼吸道遇水刺激发生痉挛，收缩梗阻，造成窒息和缺氧。溺水者往往会出现脸部青紫、肿胀，眼睛充血，口吐白沫，四肢冰凉等现象，需要紧急抢救。



### 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。
- 将溺水者平放在地面，迅速撬开其口腔，清除其咽内、鼻内的异物，如淤泥、杂草等，使其呼吸道保持通畅。
- 当溺水者呼吸停止或极为微弱时，应立即实施人工呼吸法，需要时施行胸外心脏按压法。



### 专家提示

- 因呼吸、心跳在短期恢复后还有可能再次停止，所以千万不要放弃人工呼吸，应一直坚持到专业救护人员到来。
- 未成年人不宜下水救人，可采取报警求助的方式。
- 注意为溺水者保暖。



## 57. 触电

触电也称电击，是电流通过人体所引起的电损伤。

儿童误触电路或人们使用漏电设备，以及火灾、地震和大风灾害等导致漏电，都是造成触电的主要原因。



### 应急要点

- 发现有人触电后，应立即关闭开关、切断电源。同时，用木棒、皮带、橡胶制品等绝缘物品挑开触电者身上的带电物品。应立即拨打报警求助电话。
- 解开妨碍触电者呼吸的紧身衣服，检查触电者的口腔，清理口腔黏液，如有假牙，则应取下。
- 立即就地地进行抢救。如呼吸停止，应采用口对口人工呼吸法抢救；如心脏停止跳动，应进行人工胸外心脏按压法抢救，绝不能无故中断。
- 如有电烧伤的伤口，应包扎后到医院就诊。



### 专家提示

- 专业从业人员应在带电作业之前做好充分的防护措施。
- 在使用电器设备前应仔细阅读说明书，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，无论其带电与否，都应视为带电。应远离，不要用手去拾，并立即通知供电部门。



## 58. 呼吸道异物阻塞

发生呼吸道异物阻塞，病人会出现剧烈的刺激性咳嗽和反射性呕吐，声音嘶哑，无法完整、清楚地表达想说的话；被较大异物堵塞喉部、气管时，病人会出现脸色和嘴唇发紫、呼吸困难等症状，可能很快就会呼吸停止；儿童气管被异物阻塞时，除有上述症状外，还表现为呼吸困难、哭闹加剧等。



### 应急要点

- 救护者可站在患者身后，用双手抱住患者的腰部，一手握拳，拇指的一侧抵住患者的上腹部剑突下、肚脐稍上处，另一只手压住握拳的手，两手用力在患者腹部做快速向内上方向的挤压动作。
- 当病人意识不清、昏迷倒地时，救护者应面向患者，两腿分开跪在患者身体两侧，双手叠放，下面手掌根放在患者的上腹部剑突下、肚脐稍上处，朝患者上腹部做快速向内上方向的挤压动作。
- 婴幼儿发生呼吸道异物阻塞时，须将患儿面朝下，头部低于身体，放在救护者的前臂上，再将前臂支撑在大腿上方，用同一只手支撑患儿的头、颈及胸部，用另一只手拍击患儿两肩胛骨之间的背部，使其吐出异物。如果无效，可将患儿翻转过来，面朝上，放在大腿上，托住其背部，头低于身体，用食指和中指猛压其下胸部（两乳头连线中点下方一横指处）。反复交替进行拍背和胸部压挤，直至异物排出。
- 对呼吸停止者，排出异物后应做口对口人工呼吸。



### 专家提示

- 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，并同时拨打急救电话。
- 日常生活中应多加注意，避免儿童或老人发生呼吸道异物阻塞事故。
- 如遇孕妇或肥胖人士发生事故时，应垂直按压胸骨下部。





## 59. 眼灼伤

各种化学物品的溶液或粉尘意外进入眼内，或不慎接触到强烈的化学气体，都有可能引起眼灼伤。



### 应急要点

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



### 专家提示

- 眼睛受到伤害，一定要立即就地取清水冲洗，分秒必争。
- 自己冲洗后，仍需及时到医院治疗。

## 60. 严重的胸、腹外伤

当发生利器刺入胸、腹部或肠管外脱事故时，不能随便处理，以免因出血过多或脏器严重感染而危及伤者的生命。



### 应急要点

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

- 因腹部外伤造成肠管脱出体外，千万不要将脱出的肠管送回腹腔。应

在脱出的肠管上覆盖消毒纱布或消毒布类，再用干净碗或盆扣在伤口上，用绷带或布带固定，迅速送医院抢救。

- 及时拨打报警求助电话。



### 专家提示

- 如果拔出刺入胸、腹部的利器，会造成伤者大出血，危及生命。
- 自行将外脱的肠管送回腹腔，极易造成严重的感染。



## 61. 烫伤与烧伤

烫伤和烧伤事故常见于日常生活中，如能及时采取救助手段，可有效减缓伤害的程度。



### 应急要点

- 烫伤后，应首先冷却伤处，在第一时间用清水冲洗伤口10分钟以上。如烫伤较轻无伤口，可用獾油、烫伤药膏或牙膏涂在患处。
- 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。
- 当遇到严重烫伤或烧伤病人时，应用敷料（如清洁的布料等）遮盖伤处，立即将其送往医院救治。



### 专家提示

- 接触高温、电或化学品时，要特别注意保护皮肤的安全。
- 即使是轻度烫伤或烧伤，在自行处理后，也应该去医院就诊。
- 如烫伤或烧伤严重，不可使用烫伤药膏或其他油剂，不可刺穿水疱。

## 62. 骨折

骨折会影响到伤处附近的软组织，导致肿胀、出血；断骨还会伤及周围的血管、神经、内脏及肌肉。



### 应急要点

- 用双手稳定及承托受伤部位，限制骨折处的活动，并放置软垫，用绷带、夹板或替代品妥善固定伤肢。如上肢受伤，则将伤肢固定于躯干；如下肢受伤，则将伤肢固定于另一健肢。
- 应垫高伤肢，减轻肿胀。
- 如伤肢已扭曲，可用牵引法将伤肢轻沿骨骼轴心拉直；若牵引时引起伤者剧痛或皮肤变白，应立即停止。
- 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。
- 如伤口中已有脏物，不要用水冲洗，不要使用药物，也不要试图将裸露在伤口外的断骨复位。应在伤口上覆盖灭菌纱布，然后适度包扎固定。
- 如伤口中已嵌入异物，不要拔除。可在异物两旁加上敷料，直接压迫止血，并将受伤部位抬高，在异物周围用绷带包扎。千万注意不要将异物压入伤口，造成更大伤害。
- 拨打急救电话。



### 专家提示

- 千万注意救助动作，不要加重伤者损伤。
- 注意灭菌消毒，不要使伤口感染或导致破伤风。
- 发生骨折的原因很多，救治的方法也有所不同，所以应将病人及时送往医院，由专业人员救治。



## 附录一、预警信号

依据突发公共事件即将造成的危害程度、发展情况和紧迫性等因素，预警信号由低到高划分为一般（Ⅳ级）、较重（Ⅲ级）、严重（Ⅱ级）、特别严重（Ⅰ级）四个预警级别，并依次采用蓝色、黄色、橙色和红色来加以表示。

**【蓝色等级（Ⅳ级）】** 预计将要发生一般（Ⅳ级）以上突发公共安全事件，事件即将临近，事态可能会扩大。

**【黄色等级（Ⅲ级）】** 预计将要发生较大（Ⅲ级）以上突发公共安全事件，事件已经临近，事态有扩大的趋势。

**【橙色等级（Ⅱ级）】** 预计将要发生重大（Ⅱ级）以上突发公共安全事件，事件即将发生，事态正在逐步扩大。

**【红色等级（Ⅰ级）】** 预计将要发生特别重大（Ⅰ级）以上突发公共安全事件，事件会随时发生，事态正在不断蔓延。

暴 雨				
高 温				
寒 潮				
大 雾				
雷 雨				
大 风				
沙 尘 暴				
冰 雹				
雪 灾				
道路积冰				

## 附录二、家庭应急物品

每个家庭应准备一个家庭应急救援包（箱），配备一些必需的应急物品，一旦发生意外灾害，可用应急救援包（箱）中的物品进行自救与互救。此外，作为日常防灾的重要手段，还可准备家庭日常防灾救援包。

### 【家庭应急救援包（箱）】

1. 应急逃生绳：承重力不小于200千克，绳直径为25毫米至30毫米，外裹阻燃材料。
2. 简易防烟面具：当遭遇火警或遇到其他有害气体侵害时，取出面具戴在头上。
3. 锤子、哨子、收音机、手电筒、电池（定期更换）等。
4. 瓶装矿泉水、压缩饼干及巧克力等饮料、食品（定期更换）。
5. 绷带、胶布、止血带等应急医药用品。

### 【家庭日常防灾救援包】

1. 家用灭火器（定期更换）。
2. 应急药品：
  - ① 医用材料：胶布、体温计、剪刀、酒精棉球。
  - ② 外用药：碘酒、眼药水、烫伤药膏、消炎粉。
  - ③ 内服药：退烧片、止泻药、保心丸、止痛片、抗生素、催吐药。
  - ④ 消毒水。
3. 食品：
  - ① 固体食品：饼干、面包、方便面等（定期更换）。
  - ② 瓶装饮用水（定期更换）。
  - ③ 罐装食品（定期更换）。





# 附录三、北京市应急避难场所分布图和一览表

## 应急避难场所分布图



附录三、北京市应急避难场所分布图和一览表

## 应急避难场所一览表

序号	名称	位置	容纳人数 (人)	面积 (平方米)
1	地坛园外园	东城区地坛公园东南侧	2.7万	5.4万
2	皇城根遗址公园	东城区北至平安大街,南至长安街	4.5万	9万
3	顺城公园绿地	西城区北至车公庄、南至复兴门,西二环路东侧	3万	6.6万
4	马甸玫瑰园	西城区马甸桥东北角	2.2万	4.5万
5	西便门三角绿地	西城区西便门桥	2.3万	4.7万
6	明城墙遗址公园	崇文区崇文门东大街路北	6.5万	13万
7	玉蜓文化广场	崇文区玉蜓桥西侧	1.8万	3.7万
8	燕墩绿地	崇文区永外大街西侧	0.5万	1万
9	南中轴绿地	宣武区、崇文区永内大街	14万	28万
10	丰宣公园	宣武区西南二环夹角处	1.5万	5万
11	长椿苑绿地	宣武区长椿街东南侧	0.5万	1.4万
12	万寿公园	宣武区白纸坊东街甲29号	1.5万	4.7万
13	翠芳园绿地	宣武区西便门桥东南角	0.4万	1.1万
14	法源寺公共绿地	宣武区南横西街法源寺南侧	0.3万	1万
15	元大都城垣遗址公园(朝阳段)	朝阳区西起健德桥,东至太阳宫乡惠中庵村	23万	60.1万
16	朝阳公园北部区	朝阳区农展馆南路1号	15.3万	120万
17	太阳宫公园	朝阳区东北四环路望京西桥南侧	18万	36万
18	将台坝河绿地	朝阳区酒仙桥地区坝河两侧	8万	16万
19	安贞涌溪公园	朝阳区北三环安贞桥西北角	0.7万	1.4万
20	马甸公园	海淀区北三环马甸桥西北角	1.4万	8.6万
21	海淀公园	海淀区西北四环万泉河桥西北角	10万	40万
22	东北旺中心小学	海淀区中国农业大学北路东北旺中心小学	0.4万	0.8万
23	元大都城垣遗址公园(海淀段)	海淀区学知桥至健德桥道路南侧	23.5万	47万
24	东庄绿地	丰台区石外大街东侧	4万	17.1万
25	丰益花园	丰台区西南三环丰益桥西侧	7.5万	15万
26	玉泉雕塑园	石景山区石景山路南侧、鲁谷路以北、鲁谷东街以东	11万	40万
27	游乐园北侧绿地	石景山区石景山游乐园北墙外	2万	4万

---

责任编辑：李树青 陈 飞 张秋月  
插图：赞 民  
封面摄影：蒋振东  
责任印制：李文宗 于春卉  
印制监理：张来顺  
装帧设计：大象装帧设计工作室+大章 潘峰  
制 作：春秋万象广告设计有限公司

- 
- 本书所涉及的防灾应急要点和专家提示的具体专业问题，读者如有疑问，请咨询本书有关编写单位
  - 本书如有印装质量问题，请直接同印刷厂联系调换
  - 印刷厂联系电话：010-67581097
  - 出版社质量投诉电话：010-58572393

## 北京市紧急报警、非紧急求助 服务电话(选编)

名称	号码
●110 报警服务电话	110
●119 火警报警电话	119
●122 交通事故报警电话	122
●北京医疗急救指挥中心电话	120
●999 救援中心电话	999
●电话号码查询台	114
●天气预报电话	12121
●森林火警报警电话	12119
●市政府便民电话	12345
●社区服务热线	96156
●自来水集团供水服务热线	66189955
●供电报修咨询电话	95598
●燃气报修服务热线	96777
●供暖服务热线	62357575
●气象灾害灾情报告热线	8006101121
●消费者投诉举报热线	12315
●消费者协会咨询投诉电话	96315
●环保举报热线	12369
●疾病预防控制中心电话	64407018
●城管热线	96310
●重大动物疫情防控部门电话	62013398

本手册免费发放,不得转卖,  
不得向任何单位、个人收取费用