## 应急小知识

**一、地震时避险和自救互救方法 地震时，在家中的人员如何进行个人防护？**

当你感到地面或建筑物晃动时，切记最大的危害是来自掉下来的碎片，此刻你要动作机灵的躲避。

1．在房屋里，赶快到安全的地方，如躲到书桌、工作台、床底下。单元楼内，可选择面积小的卫生间、 墙角，减小伤亡。对于户外开阔，住平房的居民，震时可头顶被子、枕头或安全帽逃出户外，来不及时， 最好在室内避震，要注意远离窗户，趴下时头靠墙，枕在横着的双臂上面，闭上眼和嘴，待地震再沉着离 开。

2．地震时，门框会因变形而打不开，所以，在防震期间最好不要关门。 3．地震时，如已被砸伤或埋在倒塌物下面，应先观察周围环境，寻找通道想办法出去。若无通道，则 要保存体力，静听外面的动静，可敲击铁管或墙壁使声音传出去，以便救援.

**二、地震后的个人自救方法**

一次大震发生后，在没有外来人员援救之前，自救是一项与死神争分夺秒的斗争。地震对人身的伤害，大部分是倒塌的房屋所造成的，一旦被埋压后，要做到：

1．被埋压在废墟下时，不能在精神上发生崩溃，要有勇气和毅力。

2．被压埋后，注意用湿手巾、衣服等捂住口鼻和头部，避免灰尘呛闷发生窒息，尽量消除压在身上的各种物体，用周围可搬动的物品支撑身体上面的重物，扩大活动空间，保障有足够的空气。条件允许时设法逃避险境。

3．被埋压后，要注意观察周围环境，寻找通道，设法爬出去，无法爬出去时，不要大声呼喊，当听到外面有人时再呼叫，或敲击出声，向外界传信息求救。

4．无法脱险时，尽量减少体力消耗，想办法与外面援救人员取得联系。

**三、火灾逃生自救知识**

首先，进入任何一个人员密集场所，思想上要有一个消防安全意识，要看一看消防疏散通道在什么位置，怎么走向，万一发生火灾，应该从哪个最近、最有利的疏散通道进行逃生。

1、火灾袭来时要迅速逃生，不要贪恋财物。

2、家庭成员平时就要了解掌握火灾逃生的基本办法，熟悉几条逃生路线。

3、受到火势威胁时，要当机立断披上浸湿的衣物、被褥等向安全出口方向冲出。

4、穿过浓烟逃生时，要尽量使身体贴近地面，并用湿毛巾捂住口鼻。

5、身上着火，千万不要奔跑，可就地打滚或用厚重衣物压火苗。

6、遇火灾不可乘坐电梯，要向安全出口方向逃生。

7、室外着火，门已发烫时，千万不要开门，以防大火窜入室内。要用浸湿的被褥、衣物等堵塞窗缝，并泼 水降温。

8、若所有逃生线路被大火封锁，要立即退回室内，用打手电筒、挥舞衣物、呼叫等方式向窗外发送求救信 号，等待救援。

9、千万不要盲目跳楼，可利用疏散楼梯、阳台、落水管等逃生自救。也可利用绳子或把床单、被褥撕成条 状连成绳索，紧栓在窗框、暖气管等固定物上，用毛巾、布条等保护手心，顺绳滑下，或下到未着火的楼 层脱离危险。

**四、车祸现场急救**

车祸所致的伤害大多分为减速伤（如紧急刹车、两车相撞的车内致伤） 、撞击伤、碾挫伤、压榨伤及跌 扑伤等。如各类骨折、软组织挫裂伤、脑外伤、各种内脏器官损伤。 当车祸发生后，应立即拨通 120急救电话，报千事帮地点、受伤人员及伤情，同时应根据具体情况对伤员 进行现场急救。

对伤员的现场抢救包括：

1．对心跳呼吸停止者，现场施行心肺复苏；

2．对失去知觉者宜清除口鼻中的异物、分泌物、呕吐物，随后将伤员置于侧卧位以防窒息；

3．对出血多的伤口应加压包扎，有搏动性或喷涌状动脉出血不止时，暂时可用指压法止血；或在出血肢体 伤口的近端扎止血带，上止血带者应有标记，注明时间，并且每 20 分钟放松一次，以防肢体的缺血坏死；

4．就地取材固定骨折的肢体，防止骨折的再损伤；

5．遇有开放性颅脑或开放性腹部伤， 脑组织或腹腔内脏脱出者， 不应将污染的组织塞入， 可用干净碗覆盖， 然后包扎；避免进食、饮水或用止痛剂，速送往医院诊治。

6．当有木桩等物刺入体腔或肢体，不宜拔出，宜离断刺入物的体外部分（近体表的保留一段） ，等到达医 院后，准备手术进再拔出，有时戳入的物体正好刺破血管，暂时尚起填塞止血作用，一旦现场拔除，会招 致大出血而不及抢救；

7．若有胸壁浮动，应立即用衣物，棉垫等充填后适当加压包扎，以限制浮动，无法充填包扎时，使伤员卧 向浮动壁，也可起到限制反常呼吸的效果；

8．若有开放性胸部伤，立即取半卧位，对胸壁伤口应行严密封闭包扎。使开放性气胸改变成闭合性气胸， 速送医院。救护人员中若能断定张力性气胸者，有条件时可行穿刺排气或上胸部置引流管。

**五、食物中毒应急常识**

 食物中毒是指人摄入了含有毒有害物质的食物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。

（一）应急要点 ：出现食物中毒症状或者误食化学品时，应立即停止食用可疑食品，喝大量洁净水以稀释毒素，用筷子或手 指伸向喉咙深处刺激咽后壁、舌根进行催吐，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；向所在地疾病预防控制机构或卫生监督机构报告。

（二）专家提示：不吃不新鲜或有异味的食物。不要自行采摘蘑菇、鲜黄花菜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、水产品及肉类食品；生熟食物要分开存放，水产品以及肉类食品应炒煮熟后再吃；不要用饮料瓶盛装化学品，存放化学品的瓶子应该有明显标志，并存放在隐蔽处，以避免儿童辨别不清 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； 发现食物中毒病人，必须立即送往医院抢救，不要自行乱服药物。

**六、常见传染病基本知识**

(一）传染病基本知识 病原体侵入机体，削弱机体防御机能，破坏机体内环境的相对稳定性，且在一定部位生长繁殖，引起 不同程度的病理生理过程，称为传染，表现有临床症状者为传染病。 传染病的四种传播方式:

1、水与食物传播。病原体借粪便排出体外，污染水和食物，易感者通过污染的水和食物受染。菌痢、伤寒、霍乱、甲型毒性肝炎等病通过此方式传播。

2、空气飞沫传播。病原体由传染源通过咳嗽、喷嚏、谈话排出的分泌物和飞沫，使易感者吸入受染。流脑、猩红热、百日咳、流感、麻疹等病，通过此方式传播。

3、动物虫媒传播。病原体在动物、昆虫体内繁殖，完成其生活周期，通过不同的侵入方式使病原体最终进入易感者体内。如老鼠、狗、牛、马等动物和蚊、蚤、蝉、蝇等昆虫为重要传播媒介。

4、密切接触传播。经手及其他日常生活用品、玩具等通过直接与间接接触两种传播方式。如血吸虫病， 钩端螺旋体病为直接接触疫水而传染。多种肠道传染病通过污染的手间接传播传染。此外，还有经土壤、 胎盘传染等。

(二)常见传染病的防治

1、养成良好的卫生习惯，如用流动的水勤洗手，生吃瓜果蔬菜要洗净，生熟食物要分开放置和储存，不喝生水，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等。

2、配合卫生防疫部门对病人使用过的餐具、接触过的生活物品等进行消毒，被病人吐泻物污染的物品最好进行消毒或焚烧处理。

3、发生疫情时，要服从当地政府、疾病预防控制中心的指挥和指导，如划立疫点和疫区，应避免进入疫区，对涉及到的动物尽快科学处置，达到无害化处理。

4、发现疑似病例疫情时，应及时主动送往正规医疗机构就诊或处理，并向疾病预防控制中心报告。接触过传染病人者应配合疾病预防控制部门的工作，接受观察、检查或隔离等措施。

(三)手足口病基本知识

1、手足口病是一种常见多发传染病，又叫发疹性口腔炎，是以手、足皮肤疱疹和口腔黏膜溃荡为主要临床特征，大多数症状轻微，可以自愈或者通过对症治疗痊愈。手足口病的易感人群主要为学龄前儿童，3岁以下婴幼儿更容易得病。少数患者病情较重，可并发脑炎、心肌炎、肺炎等，如不及时治疗可危及生命。

2、 手足口病传播途径多， 主要通过密切接触病人的粪便、 疱疹液和呼吸道分泌物(如打喷嚷喷的飞沫等) 及被污染的毛巾、玩具、餐具等生活用品而感染。

3、预防手足口病的关键是注意家庭及周围环境卫生和个人卫生，要注意居室通风，勤晒衣被。流行期间不带孩子到人群密集、空气流通差的公共场所，避免接触患病儿童。

4、如果家里有孩子得了手足口病，应该及时就诊，并采取以下方法消毒:奶嘴、奶瓶、餐具、毛巾等物品用 50 摄氏度以上的热水浸泡 30 分钟或者煮沸 3 分钟；污染的玩具、桌椅和衣物等使用含氯的消毒剂(84 消毒液或漂白粉)按使用说明每天清洗;对孩子的痰、 唾液和粪便、 擦拭用纸等最好用消毒剂消毒后， 再丢弃。