

<<应急避险一本通>>

图书基本信息

书名：<<应急避险一本通>>

13位ISBN编号：9787500844082

10位ISBN编号：7500844085

出版时间：2009-7

出版时间：吕欣、吕玉军 中国工人出版社 (2009-07出版)

作者：吕欣，吕玉军 著

页数：186

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<应急避险一本通>>

### 内容概要

《应急避险一本通》从自然灾害、事故灾难、公共卫生以及社会安全四个层面入手，涵盖了地震、海啸、台风、火灾、煤气、突发性疾病等近年来频发的灾难常识，告诉人们如何在灾害来临前进行预防及灾害发生后如何躲避和自救。提出厂防范要领和各种简便易行的自救措施。贴近人们的日常生活。具有很强的现实指导性和可操作性。

## &lt;&lt;应急避险一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

自然灾害篇一、地震防范与自救(一)地震知识储备(二)震前预防(三)地震谣言甄别(四)抓紧时机,科学避震(五)震后脱困二、台风防范与自救(一)台风知识储备(二)沿海居民平时对台风的防备措施(三)台风来临前的防范(四)台风期间的防范(五)台风后的注意事项三、海啸防范与自救(一)海啸知识储备(二)识别海啸的前兆(三)海啸发生后的应急措施(四)海啸过后的自救及抢救四、洪水防范与自救(一)洪水知识储备(二)洪水来临前的预防措施(三)洪水发生时的自救(四)洪水发生后的疾病预防五、酷暑防范与自救(一)中暑的原因及症状(二)如何预防中暑(三)中暑后的救护方法六、严寒防范与自救(一)冻伤(二)摔伤七、雷击防范与自救(一)雷电知识储备(二)如何防止雷击(三)雷击后的急救八、冰雹防范与自救(一)冰雹知识储备(二)冰雹的防范九、泥石流防范与自救(一)泥石流知识储备(二)对泥石流的判断(三)泥石流的防范(四)泥石流发生后的救治事故灾难篇一、火灾防范与自救(一)家庭火灾(二)公共娱乐场所火灾(三)高层建筑火灾(四)地铁火灾(五)旅客列车火灾(六)公共汽车火灾(七)自驾车火灾(八)火灾防范与自救常识二、煤气中毒(一)煤气中毒的预防(二)煤气中毒后的自救(三)煤气中毒纠正后的处理三、被困电梯(一)注意事项(二)自救措施四、道路交通事故(一)道路交通事故的安救法(二)常见交通事故伤情急救(三)交通事故报警五、铁路安全事故(一)铁路安全防范常识(二)火车事故自救六、航空安全事故(一)航空安全防范(二)民用航空事故应急措施七、水运安全事故(一)乘船应注意的安全事项(二)水上交通事故应急措施(三)落水的处理公共卫生篇一、食物中毒(一)食物中毒的家庭预防(二)食物中毒的家庭急救措施(三)常见的食物中毒及防治二、传染病(一)传染病传播原理(二)传染途径(三)远离传染病(四)地震中的传染病及防治(五)常见传染病的防治三、突发性疾病(一)警惕突发性疾病(二)突发疾病的紧急处理(三)突发疾病的预防四、水源污染(一)水源污染严重(二)水源污染应对措施(三)地震后的水源污染防治社会安全篇一、犯罪袭击的防范与应对(一)强奸的防范与应对(二)抢劫的防范与自救(三)绑架侵害的防范与应对(四)恐吓电话的防范与应对(五)敲诈勒索的防范措施二、社会骚乱的防范与应对(一)球场骚乱的防范与应对(二)如何应对公共场所混乱三、恐怖袭击的应对与自我保护(一)如何应对恐怖袭击(二)中国公民在国外遭遇恐怖袭击的自脚

## 章节摘录

插图：对于大型水库、堤坝等，要预先做好防震检查，发现问题及时加固。

水库下游要严密注视堤坝的安全，遇有险情，除组织力量抢救外，要迅速向安全地带转移。

地震若发生在山区，山体崩、塌方等可能堵塞河道，遇到此种情况，要立即组织人员疏通，以免造成水灾。

在山区，还要远离悬崖陡壁，以免山崩、塌方时伤人。

还应离开大水渠、河堤两岸，这些地方容易发生较大的地滑或塌陷。

4.震后自我情绪调整地震、火灾、洪水、海啸等灾害对人心理造成的伤害除了当时的恐惧害怕外，还会遗留下来，普通人通常持续两周左右，有的儿童需要半年到一年，部分创伤后心理障碍可能持续数十年。

复原所花的时间和恢复程度受到许多因素影响，比如和灾难靠近的程度、受灾难破坏的程度、社会支持系统的强弱、人格特征等。

失眠、易怒、无法专心、过度警觉、惊吓、坐立不安、心跳加快、肌肉酸痛等反常的表现有时是延迟和潜在的，比如说有人会在灾难过去很长时间，仍下意识地不停地去医院检查，或反复述说当时情形。

灾难的心理创伤能使社会功能受损，所以需要灾后心理重建。

震后自我情绪调整的方法：避免、减少或调整压力源，比如少接触道听途说，或刺激的讯息。

降低紧张度，和有耐性、安全的亲友谈话，或找心理专业人员协助。

<<应急避险一本通>>

编辑推荐

《应急避险一本通》由中国工人出版社出版。

<<应急避险一本通>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>