

<<城市居民避险>>

图书基本信息

书名：<<城市居民避险>>

13位ISBN编号：9787507518399

10位ISBN编号：7507518396

出版时间：2005-5

出版时间：华文出版社

作者：张南

页数：192

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>

<<城市居民避险>>

内容概要

《城市居民避险》涵盖了都市居民可能遇到的所有灾难种类及避险方法，如火灾、抢劫、意外触电、有害物质泄漏、突发疾病等一系列情况，以及应急避险心理素质训练和灾前的应对准备等。全书以最简洁的文字，最简短的语言，最生动的形式，向城市居民传达了他们最想了解和最应该学习的东西，让读者在轻松的阅读中树立科学、正确的公共安全观，掌握合理、实用的避险逃生方法，培养健康、成熟的心理承受力和应对挫折的能力。

<<城市居民避险>>

书籍目录

城市居民饮食中避险.....1食品安全的10条“黄金定律”.....

.....3烹调食物须注意安全.....4城市居民饮用水中避险.....

.....5城市居民电梯中避险.....7城市居民乘坐扶
梯避险.....8城市居民乘坐地铁避险.....

.....8城市居民火灾中避险.....9城市居民在购物、用餐时避险.....

.....12在超市购物须警惕.....12家中保姆须设防.....

.....13城市居民邻里相处小窍门.....14居民住宅
安装防盗门须注意.....16家庭住宅防盗小窍门.....

...16家庭住宅防抢劫小窍门.....19家庭住宅防骗小窍门.....

.....20对孩子进行防盗教育莫忽略.....21自行车和放在自行车上的
物品须防盗.....22机动车和机动车上的物品须防盗.....24城市居民驾
车时的避险.....25提防汽车尾气的危害.....

...37出租车司机须防范遭抢劫.....37身体发出的预警信号须重视.....

.....39城市居民通过地下通道和过街天桥时避险.....40城市中行路避险.....

.....41“紧急避险”须注意.....42城市居民避
险防身术.....43约会时须防范被抢劫.....

...45存单、存折保管有妙招.....46有钱人的自我防范.....

.....47老人、妇女、儿童独自在家时陌生人敲门的应对.....49女性独行夜路安全小贴士
.....50女性被跟踪时的应对.....51避免独自外
出时受伤害.....52受到伤害时的应对.....

...53公共汽车上流氓骚扰时的应对.....54城市居民身处混乱场合时避险.....

.....55骚扰电话的应对.....56使用电脑须防“电脑病”
.....57亚健康——城市居民须提防.....63消除家中空
调的隐患.....65居室中正确摆放花卉才能净化空气.....

...66城市居民须防范煤气灶综合征、液化气罐装置漏气及爆燃...67煤气、沥青中毒时的应对.....

.....68提防厨房、卫生间死角带来的危害.....71城市居民须防意外触
电.....72避免路遇围观场景凑热闹.....76城市居
民节假日的安全须注意.....77消除游泳池里的隐患.....

.....78现代生活防过敏.....79避免洗澡时意外晕倒.....

.....80定期体检防治百病.....81生活误区须避免.....

.....83掌握简易量体温法.....85正确滴眼
药水和涂眼药膏.....85药水滴鼻巧掌握.....

...86滴药入耳小窍门.....87警惕疾病清晨报警.....

.....88学会急救小常识.....89配置家庭急救箱.....

.....91家庭急救的行为准则.....92家庭急救护
理须注意.....93急救用品可代用.....

...95冷敷、热敷、酒精擦浴小常识.....95避免有损大脑的坏习惯.....

.....99避免家庭中常引起的腹痛.....100避免不良生活习惯诱发感
冒.....102发高烧时的应对.....103眼内有异
物时的应对.....104学会判断危重急症.....

...105心肺复苏程序须掌握.....108家人发生休克、昏厥、呼吸困难、窒
息、意识障碍时的应对...112家人糖尿病昏迷、癫痫发作、癔病发作、疝气发作、自发性气胸发作时的
应对...118心动过缓、心动过速、心力衰竭、心跳骤停、心绞痛、心肌梗死时的应对...123冠心病发作
时的应对.....128提防心脏早搏.....

...129心源性猝死、心脏性气短的急救.....130发生脑贫血、高血压危象时的应对...

<<城市居民避险>>

.....132排尿性晕厥的急救.....133消化道出血时的应对
134阴道出血时的应对.....135腿部
 痉挛慎对待.....137慎防未熟豆角中毒.....
138慎防未腌透的酸菜中毒.....139慎防臭豆腐中毒.....
139慎防食物混吃而中毒.....140慎防酒精中毒...
142慎防家庭日用品中毒.....143
 慎防被化学品污染的食物.....147有病用药须谨慎.....
149中毒后排毒妙方.....152预防传染病的消毒妙法.....
155预防呼吸道传染病.....158预防消化道
 传染病.....159预防结核病.....
 ...160预防病毒性肝炎.....162预防性疾病.....
163预防艾滋病.....166预防癌症.....
168防治老年性阴道炎.....173防治
 单纯性肥胖症.....174防治小儿高热惊厥.....
176防治小儿急性扁桃体炎、呼吸道感染、急性喉炎.....178小儿肺炎慎对待.....
181防治儿童手足口病.....183慎防小儿烫伤...
184慎防小儿眼外伤.....185
 骨折后的救治.....186警惕常咬舌诱发舌癌.....
187剧烈运动后的禁忌.....187城市居民须防酒吧症候群...
190城市居民须防狂舞并发症.....191城市居民须
 防空间拥挤症.....191

<<城市居民避险>>

章节摘录

书摘、沥青中毒时的应对 倘若空气流通差、煤和天然气等燃料不完全燃烧，就会产生一氧化碳中毒的危险。

在那些没有足够通风条件的狭小地方，各种形式的火和火炉都是中毒的潜在因素。

一氧化碳无色无味，含量增加时人们难以觉察，或许产生轻微的头痛、晕眩、犯困、恶心甚至呕吐症状，但是仍可能不被察觉。

所以，必须注意保持警觉。

预防一氧化碳中毒的方法其实很简单——保持通风。

一旦发生中毒，可采用以下方法救护： 1. 将中毒者安全地从中毒环境内抢救出来，迅速转移到清新空气中。

2. 若中毒者呼吸微弱甚至停止，立即进行人工呼吸；只要心跳还存在就有救治可能，人工呼吸应坚持2小时以上；如果患者曾呕吐，人工呼吸前应先消除口腔中的呕吐物。

如果心跳停止，就进行心脏复苏。

3. 高浓度吸氧，氧浓度越高，碳氧血红蛋白的解离越快。

吸氧应维持到中毒者神志清醒为止。

4. 如果中毒者昏迷程度较深，可将地塞米松10毫克放在20%的葡萄糖液20毫升中缓慢静脉注射，并用冰袋放在头颅周围降温，以防止或减轻脑水肿的发生，同时转送医院，最好是有高压氧舱的医院，以便对脑水肿进行全面的 effective 治疗。

5. 如有肌肉痉挛，可肌肉或静脉注射安定10毫克以控制，并减少肌体耗氧量。

6. 在现场抢救及送医院过程中，都要给中毒者充分吸氧，并注意呼吸道的畅通。

最重要的是要预防煤气中毒的发生，消除各种隐患。

以下列举了一些常易发生煤气中毒的情况，城市居民在日常生活中须注意防范： 生活用煤(如冬天取暖)不装烟筒或风斗，或是装了烟筒但却堵塞、漏气，使室内一氧化碳浓度增高。

室内用碳火锅涮肉、烧烤用餐时间过长，而门窗紧闭，通风不良。

火灾现场产生大量一氧化碳。

冬天在门窗紧闭的小车库内连续发动汽车，产生大量含有高浓度一氧化碳的废气。

煤气热水器安装使用不当。

自制土暖气取暖，虽与煤炉分室而居，但一旦发生泄漏、倒风易引起煤气中毒。

沥青可分为天然沥青、石油沥青、页岩沥青和煤焦油沥青四种，其中煤焦油沥青毒性最大。

人因直接接触受到阳光照射的沥青易产生过敏，接触了它的尘粉或烟雾易造成中毒。

局部皮损主要表现为皮炎、毛囊口角化、黑头粉刺及痤疮样损害、色素沉着、赘生物等，也可出现咳嗽、胸闷、恶心等全身症状，还可造成流泪、畏光、异物感及鼻咽部灼热干燥、咽炎等症状。

一旦发生沥青中毒，则应用以下方法救护： 1. 把沥青中毒者撤离沥青现场，避免阳光照射。

2. 对出现皮炎者可内服抗组织胺药物或静脉注射葡萄糖酸钙、维生素C及硫代硫酸钠等。

3. 局部视皮损程度对症处理，如皮炎平外搽。

对毛囊性损害可外搽5%硫磺炉甘石水粉剂或乳剂。

有色素沉着者可外搽3%氢醌霜或5%白降汞软膏。

对赘生物可不处理或手术切除。

4. 对全身及眼、鼻、咽部症状可对症适当处理。

5. 如中毒严重或不知道如何处理，应尽快送医院。

P.68-70

<<城市居民避险>>

编辑推荐

《城市居民避险》由华文出版社出版。

<<城市居民避险>>

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>