

<<百姓应急自救及预防手册>>

图书基本信息

书名：<<百姓应急自救及预防手册>>

13位ISBN编号：9787508272160

10位ISBN编号：7508272161

出版时间：2011-12

出版时间：金盾出版社

作者：陈德夫

页数：232

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>

## <<百姓应急自救及预防手册>>

### 前言

人类自古以来就勇于与残酷的大自然做斗争，凶猛野兽早已向人们作出了投降，温驯地待在保护区、森林和动物园里。

但洪水、地震、海啸等自然灾害总会不期而至，令人们防不胜防，往往会带来很大伤亡。

而且人体的各种慢性病症长期伴随，新疾病又不断产生，人们生活得小心翼翼，稍不注意就随时成为它们的牺牲品。

随着经济的发展，人们的生活水平进一步提高，但人为所导致的环境改变和盲目、错误的处置方式，使人们在享受舒适的同时，也遭受着由于过度开发所带来的负面效应，并潜在地威胁着人们的生命健康。

当危害到了一定程度，人们则遭受长期的疾病折磨或面临生命的凋零。

另外，在从事生产劳动中，人们为单纯地追求经济效益，持续不断地工作，却缺少必要的劳动保护，将自己的健康彻底置之度外，导致职业病、工伤事故屡屡发生。

这些都给人们的生命安全和财产造成了极大的隐患和损失。

天有不测风云，人有旦夕祸福。

不知何时，各种意外情况可能会如洪水猛兽般地袭来，如果人们能够未雨绸缪地学习一些简单有效的急救方法，就能在处于危难时刻既救他人，又救自己。

如何应付生活中的种种不测？

如何面对生活中常见病的复发？

请翻阅本书，本书会教你学会在紧急情况发生下的一些救助方法，让你更好地预防和应付生活中的意外急症和事故。

这是一本新颖的、实用的紧急自救书籍。

本书深入浅出地分析了发生紧急情况的时候，该如何自救，以及如何预防各种不测的发生。

编者

## <<百姓应急自救及预防手册>>

### 内容概要

本书从家庭生活、疾病护理、创伤应急处理、野外旅游或作业等方面，对常见意外与自然灾害的发生及应对措施进行了较全面的叙述。

其内容通俗易懂，简明实用。

阅读此书有助于读者学会应对日常生活中的安全隐患问题。

## <<百姓应急自救及预防手册>>

### 书籍目录

#### 第一章 家庭应急自救篇——生活事故化险为夷

- 一、触电后的应急自救及预防
- 二、食物中毒后的应急自救及预防
- 三、酒醉后的应急自救及预防
- 四、家中着火后的应急自救及预防
- 五、气道、食管堵塞后的应急自救及预防
- 六、中暑后的应急自救及预防
- 七、鼻出血后的应急自救及预防
- 八、煤气中毒后的应急自救及预防
- 九、孕妇紧急生产时的应急自救与预防
- 十、地下建筑内窒息后的应急自救及预防
- 十一、房事昏厥时的应急自救及预防
- 十二、犯罪分子入室后的应急自救及预防
- 十三、住在“病态”建筑物的应急自救及预防
- 十四、室内空气污染后的应急自救及预防

#### 第二章 疾病应急自救第一——大病小病妥善救助

- 一、发生心脏性猝死时的应急自救及预防
- 二、发生心肌梗死时的应急自救及预防
- 三、脑卒中的应急自救及预防

#### 第三章 创伤应急自救篇——运动意外不可忽视

#### 第四章 野外应急自救篇——防范意识不可缺少

#### 第五章 意外应急自救篇——突发情况自行处理

#### 第六章 灾难应急自救篇——树立灾害保护意识

## &lt;&lt;百姓应急自救及预防手册&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：（三）出现外伤时的应急自救 严重受伤时，如果离医院较近，应立即去医院进行救治。如果没有这个条件也不要懊恼，可以按照下面的方法进行自我救治。

## 1.克服震惊和恐惧的心理。

很多人在遭受创伤后，而没有意识到自己应该正确处理而在恐惧不巡中死去。

震惊和恐惧会令肌体软弱不堪，精神上的焦虑潜意识地作用于肉体，使生命活力大为减少，在疼痛、孤立和精力疲惫的情况下，恐惧的程度会加深，而影响自救行动。

所以，不管遇到什么事情，应把克服震惊和恐惧放在第一位。

2.出现伤口流血时，患者首先要清洗伤口并消毒，并外用消炎药，如消炎粉、红药水和创可贴等。血流不止时，先止血再进行其他的救治措施。

下面介绍几种止血方法。

（1）绷带加压法：适用于比较小的出血伤口，用消毒纱布盖好伤口，用绷带加压包扎。

（2）屈肢止血法：前臂和小腿出血时，可在肘窝或膝窝部放一纱布垫，然后弯曲肘、膝关节，即可止血。

（3）指压止血法：用手指把出血血管的近心端压在骨头上，以达到阻断血流的目的。

（4）止血带止血法：止血带采用柔软有弹性的橡皮管。

止血带最常用的部位是大腿中部和上臂上1/3处。

上止血带时一定要记准时间，每30分钟放松1次，每次2~3分钟。

## 3.冷敷或用冷水浸泡受伤部位。

此法适合肌肉、关节和韧带扭伤，注意不要对受伤部位进行按摩和热敷，否则会加重皮下出血，加剧疼痛和肿胀。

当血止住一两天后可再用热敷，以消除淤血、肿胀。

## 4.发生骨折时，处理方法请参照上节。

## 5.保持伤口局部的温暖干燥。

可多吃鸡蛋、瘦肉、豆类、乳类等蛋白质含量多的食品；适当服用维生素C或多吃些新鲜蔬菜和水果；合理换药，保持清洁。

这样做有利于伤口的痊愈。

## 6.学会独自应对。

如果你独自一个人在野外出现外伤，首先需要做好下面的工作。

（1）找到躲避风、雨、雪的地方。

（2）轻松地躺下并安定下来，不要慌张，以保持体力；可把脚稍稍抬起。

（3）在不太寒冷的情况下松开太紧的衣服。

（4）如果可能，则应服止痛药减轻疼痛并处理一下伤口。

（5）找些衣服来保暖。

（6）喝些热和甜的液体，除非怀疑体内有出血。

7.绷带使用法（1）环形法：将绷带做环形缠绕，第一圈做环绕稍呈斜形，第二圈应与第一圈重叠，第三圈做环形。

环形法通常用于肢体粗细相等部位。

（2）螺旋反折法：先做螺旋状缠绕，待到渐粗的地方就每圈把绷带反折一下，盖住前圈的1/3~2/3，由下而上缠绕。

## <<百姓应急自救及预防手册>>

### 后记

抓住最后生还的机会 人最宝贵的是生命，生命属于人只有一次，只要人活着，一切都可以重头再来，而人一旦彻底死亡，将永不会复生，一切都画上了句号。

在各种事故中，现场没有医院先进的医疗设备，也不会有医术高超的医护人员。

当生命受到威胁的时候，人们只能利用生命前宝贵的时间进行自救。

否则，生命不会等待人们，人们要尽可能地自救，将生命尽量地延长，以等到医护人员的到来。

生命是脆弱的，一个鲜活的生命，可能在一次事故中奄奄一息，此时不要犹豫，更不许悲伤，实行必备的自救措施则是关键。

否则，生命给予人的时间是极其有限的，不抓住它，就会给伤者及其家人带来悲痛，给社会带来不可挽回的损失。

对于一个生命垂危的人，他可能身体冰冷、嘴唇发乌，还可能瞳孔散大、皮肤僵硬，甚至没有心跳，没有脉搏……但是，这并不能判断他已经死亡，甚至连专业的医护人员都难以判断。

除非有确凿的证据证明一个人已经死亡而没有任何疑问，如失去头颅、重要脏器脱离身体时等情况。

否则，都要进行心肺复苏，使其保暖、尽快救助，或者根据具体情况采取措施。

一直坚持下去，直到生命体征完全消失。

读者可能在书里面看到大量血淋淋和休克的危重患者，地震、大火、洪水和空难可能带给他们各种惨不忍睹的情形，因而会由此感到震惊和恐惧。

当灾难真的来临时，人们都应该深吸一口气，镇定自己，下定决心，以自己的实际行动使自己和他人脱离死亡的界线，从而最终战胜死亡。

生存对于强壮者和弱小者一视同仁。

而生存一定属于那些有准备的人。

生命既在，幸福就在，人们不能留下不能抢救的遗憾。

珍爱生命，远离事故，只要人们要掌握必备的自救知识，并在生活中加强预防，就能最大限度地降低伤亡的概率。

## <<百姓应急自救及预防手册>>

### 编辑推荐

《百姓应急自救及预防手册》是一本新颖的、实用的紧急自救书籍。

《百姓应急自救及预防手册》深入浅出地分析了发生紧急情况的时候，该如何自救，以及如何预防各种不测的发生。

<<百姓应急自救及预防手册>>

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>