

序

溧阳，人杰地灵，山清水秀。今溧阳城建于唐天复3年(公元903年)，是一座有着1100多年历史的古城新市。改革开放30多年以来，城市面貌焕然一新，人民的生活条件得到了极大改善，生活环境发生了翻天覆地的变化。同时，由于我市处于茅山断裂带上属地震多发区，又是受季节性降雨、台风等影响大的地区。近年来自然灾害、突发事件频现，城市防灾减灾救灾任务重、责任大。无数教训证明，有效地防范措施不但能大幅降低事故的发生，还能最大程度地减少灾害带来的损失。

防范和减轻灾害事故的破坏，保障人民的生命财产安全，是各级政府的重要职责。我市人防部门既肩负动员和组织市民采取防护措施，防范和减轻战争空袭危害的使命，也担负着和平时期的教育引导市民提高安全意识和安全技能，减少社会意外事故伤害的责任。自2012年我市开展民防工作进社区以来，市民积极参与到防空防灾教育培训，开展应对各类灾害事故的演示演练活动的热情高涨。为了提高市民防灾减灾的意识和基本技能，养成遇到灾害时的理性行为习惯，根据国务院、中央军委关于各

级人防部门应积极推进防空防灾一体化的要求，市人防办（民防局）牵头组织编写了《居民防空防灾手册》。手册用通俗易懂的语言和插图，介绍了人民防空、自然灾害、日常安全等防护知识和技能，具有很强的针对性和实用性。

我们相信，只要每个家庭积极行动起来，就能防患于未然。希望《居民防空防灾手册》成为您平安生活的好帮手，为您的家庭带来幸福与安康。

溧阳市人民政府副市长



目 录

一、人民防空基本常识/1

- (一) 什么是人民防空/1
- (二) 现代空袭和特点/1
- (三) 人防的地位和作用/1
- (四) 人民防空的基本任务/2
- (五) 人民防空基本防护措施/2
- (六) 人防工程/3
- (七) 人防工程的使用要求/4
- (八) 战时公众防护行动/4

二、地震防护知识/6

- (一) 地震是常见自然现象/6
- (二) 地震的成因与种类/6
- (三) 地震的破坏性/6
- (四) 地震前兆/8
- (五) 怎样做好防震准备/8
- (六) 地震时的个人避险/10
- (七) 地震后的自救互救/11

三、气象灾害防护常识/12

- (一) 台风/12

- (二) 雷电/13

- (三) 大雾/14

- (四) 暴雨/15

- (五) 高温/15

- (六) 龙卷风/16

四、防火灭火常识/17

- (一) 怎样预防火灾事故/17
- (二) 如何扑灭初起火灾/18
- (三) 怎样正确使用灭火器/19
- (四) 火场中如何紧急避险/19
- (五) 楼梯被封堵后怎么办/20
- (六) 高层楼房发生火灾如何逃生/21
- (七) 火场的自救与救人/21

五、紧急呼救常识/22

- (一) 紧急报警电话/22
- (二) 如何拨打“110”报警电话/22
- (三) 如何拨打“119”火警电话/23
- (四) 如何拨打“120”急救电话/23
- (五) 如何施放求救信号/24

六、交通安全常识/25

- (一) 交通信号和标志规定/25
- (二) 驾驶员安全行车须知/26
- (三) 骑车安全须知/26
- (四) 行人安全须知/27
- (五) 乘车人安全须知/27
- (六) 交通事故中如何自救互救/28
- (七) 地铁事故怎么办/29

七、安全用电常识/30

- (一) 家庭安全用电须知/30
- (二) 几种常见用电事故诱因/30
- (三) 如何应急处置触电事故/30
- (四) 被困在电梯内怎么办/31
- (五) 发现电线掉地怎么办/32

八、安全使用燃气器具/33

- (一) 怎样安全使用管道煤气/33
- (二) 怎样安全使用液化气/33
- (三) 怎样安全使用燃气热水器/34
- (四) 发现煤气泄漏怎么办/34
- (五) 煤气中毒怎样急救/35

九、传染病防治常识/36

- (一) 什么是传染病/36
- (二) 传染病的传播途径/36
- (三) 怎样预防传染病/37
- (四) 几种传染病简介/38
- (五) 发现传染病后怎么办/38
- (六) 家庭预防/39

十、食物中毒预防和处置常识/40

- (一) 什么是食物中毒/40
- (二) 食物中毒的特征/40
- (三) 如何预防食物中毒/40
- (四) 食物中毒后怎么办/41

十一、化学事故防护常识/42

- (一) 常见的危险化学品/42
- (二) 危险化学品引起的伤害/42
- (三) 如何预防化学事故发生/42
- (四) 化学事故的防护方法/43

十二、家庭急救物品准备/44

- (一) 常用应急药品/44
- (二) 食品/44
- (三) 急救器具/44

一、人民防空基本常识

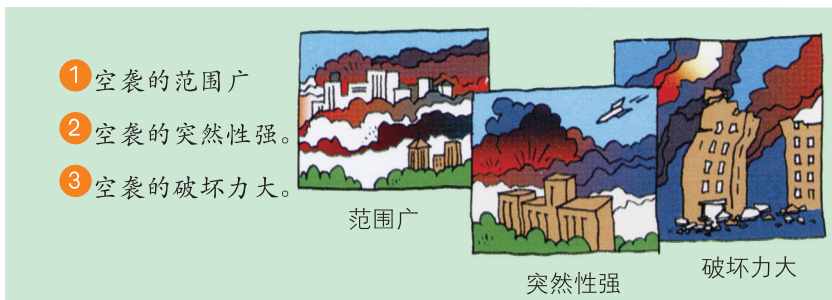
随着高科技广泛应用于军事，现代空袭对城市的威胁日益增大。有矛必有盾，只要了解现代战争的特点，掌握战时人民防空方法，就能减少战争造成的损失。

（一）什么是人民防空

人民防空简称人防，国外称之为民防。人民防空是指人民政府和军事部门动员和组织人民群众防备敌人空中袭击，消除空袭后果所采取的措施和行动。

（二）现代空袭的特点

空袭就是利用航空、航天飞行兵器对城镇以及陆地、水域等目标进行攻击的行动。现代战争中空袭的特点主要有：



（三）人防的地位和作用



① 人防是国防的重要组成部分。人防是指政府动员和组织群众采取防空袭、抗灾救灾措施，实施救援行动，防范与减轻灾害与危害的活动。1996年10月29日由第八届全国人民代表大会常务

人民防空基本常识

委员会二十二次会议通过了《中华人民共和国人民防空法》，并于1997年1月1日起施行。江苏省实施《中华人民共和国人民防空法》办法，于1999年1月29日江苏省第九届人民代表大会常务委员会第八次会议通过，并自公布之日起施行。



及时鸣放防空警报

②战时，人民防空主要是通过疏散、隐蔽、伪装、消除空袭后果和组织群众自救互救等方式，达到保护人民生命财产安全，减少国民经济损失和保存战争潜力的防护目的。

（四）人民防空的基本任务

平时主要任务：开展人民防空和防灾、救灾知识教育和训练；组织工程建设和维护；建立指挥通信系统和防空警报预警系统；组建和训练人防专业队；制定城市防空袭预案并适时组织演练；组织疏散地域建设；组织重要经济目标防护；参与城市防灾救援等。

战时主要任务：组织有关部门和人员，实施人民防空行动。准确、迅速地传递空情、发放防空警报；组织群众疏散隐蔽；组织对重要经济目标防护；组织群众性防空组织及时消除空袭后果。

（五）人民防空基本防护措施

1. 预先警报

用途：预先警报是在敌方对我方攻击有预兆时发放，要求人员开始疏散。

鸣叫方式：鸣36秒，停24秒，3遍为一个周期。

2. 空袭警报

用途：空袭警报是在敌方对我方将要攻击时发放。

鸣叫方式：鸣6秒，停6秒，15遍为一个周期。

3. 解除警报

用途：解除警报是在空袭或将战情暂时缓解时发放。

鸣叫方式：鸣3分钟。

① 及时鸣放防空警报

② 组织人员隐蔽

③ 组织对重要经济目标进行防护

根据需要可对供电供水供气设施、生命线工



要有秩序地进入人防工事

安、通信、运输、抢险抢修、防化防疫等民防专业队伍和群众抢险防护队伍，积极消除空袭后果。

（六）人防工程

1 人防工程包括人民防空工程，是保障战时人员与物资掩蔽、人民防空指挥、医疗救护等单独修建的地下防护建筑，以及结合地面建筑修建的、可用于战时使用的防空地下室。通常有：地下指挥所、地下物资库、地下医院、地下人员隐蔽场所等。任何单位或个人不得擅自拆除人防工程，平时利用人防工程不得影响其防护功能。

2 人防工程可防核爆炸的冲击波、热辐射、核辐射和常规爆炸碎片等各种杀伤因素。民防工程配备防爆活门、防护门、滤尘器、滤毒器等设备设施。还能防止毒剂、放射性和生物战剂造成的空气污染，避免对人员的伤害。

（七）人防工程的使用要求

程大型桥梁、港口码头等重要经济目标采取施放烟幕、设置假目标、空中设置障碍物等防护措施。

4 组织消除空袭后果

组织指挥医疗救护、消防治



组织消除空袭后果



人民防空基本常识

战时，人员使用人防工程，要遵守下列规定：

- 1 进入时要尽量缩短时间。
- 2 儿童、老人应有专人照顾。
- 3 听从工作人员疏导，按标志方向行动。
- 4 要安静，少活动，减少氧气消耗。
- 5 严禁使用明火，不吸烟。
- 6 节约用水，保持工程内的卫生。
- 7 不要乱动工程内的防护设备。



安静、少活动、禁止吸烟

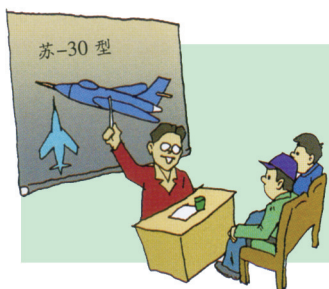
(八) 战时公众防护行动

1 空袭前的准备行动。

- (1) 了解现代空袭兵器的常识。
- (2) 熟悉周围的防空隐蔽设施，明确疏散隐蔽路线。

(3) 准备好随身携带的生活用品和药品，如手电筒、饮用水、急救包等。

(4) 房间的玻璃窗均应贴上“米”或“井”字形的纸条或布条，以防玻璃震碎伤人。



了解现代空袭兵器的常识

2 空袭时的防护行动。

(1) 听到预先警报时，应立即关闭煤气，熄灭炉火，切断电源，带上准备好的用品，照顾老人和小孩迅速、有序地进入指定的人防工程内。夜间应严格遵守灯火管制的规定。



在玻璃上贴“米”型防震纸条

(2) 听到空袭警报时，应就近进入人防工程隐蔽。如情况紧急无法进入人防工程时，要利用地形地物就近隐蔽。

• 在街上：车辆应迅速靠路边停下，行人要就近进入防空地下室、地

人民防空基本常识

铁车站或钢筋混凝土建筑底层等处隐蔽，不要在高压线、危险房屋和油库等易燃易爆危险品处停留。

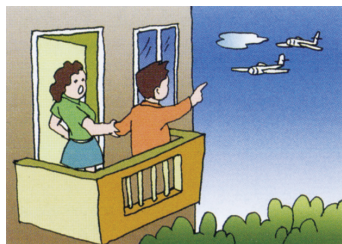
•在公共场所：商店、影剧院以及车站、码头的人员应听从指挥，有秩序地利用地形地物分散隐蔽，不要慌张、拥挤、乱跑。



要利用地形地物隐蔽

•在室内：可在钢筋混凝土楼房（5层以上）的底层、走廊或底层楼梯、或在跨度小的独用卫生间、灶间等处藏身。以上条件不具备时，也可趴在床下、桌子下或蹲在屋角边，切忌站在窗口或露天阳台上。

•在空旷地：可就近选择低洼地、路沟边、土堆旁或大树下疏散隐蔽，当发现炸弹在你附近投下或爆炸时，应迅速就地卧倒。方法是面部向下，掩住耳，张开嘴，闭上眼，胸和腹部不要紧贴地面，以防震伤。



切忌站在窗口和阳台上



掩住耳、张开嘴、闭上眼、胸腹不要贴紧地

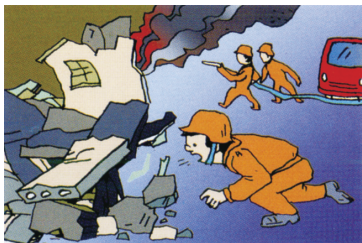
3 空袭后的救护。

听到解除警报后，应当积极参加抢救，尽快恢复生活和生产秩序。

（1）观察：了解隐蔽场地周围人员、设施的损伤情况，查明周围有无未爆炸的炸弹等可疑危险物。

（2）抢救：查看有无人员受伤、被埋或发生火灾，以视情况抢救。

（3）报告：及时向有关人员报告所在地的人员、物资损伤情况。



查看有无人员受伤、被埋

二、地震防护知识

（一）地震是常见的自然现象

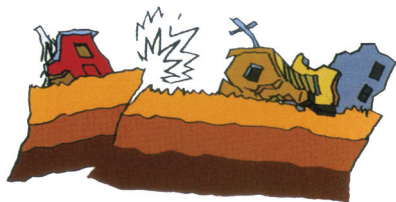
科学告诉人们，地震其实是一种常见的自然现象。地球每年发生的地震达350万次左右，其中近1000次地震的震级在里氏5级以上。

（二）地震的成因与种类

一是地下岩石的构造活动产生的地震，叫做“构造地震”，是因地质壳内岩层断裂，导致能量的突然释放造成的。这种地震的破坏性可能很大，影响范围也可能很广。

二是火山爆发产生的地震，叫做“火山地震”，它的强度一般较小，波及面也不大。

三是大陨石自天而降撞击地球时产生的“特殊地震”，然而这是百年难遇的。



构造地震



火山地震

（三）地震的破坏性

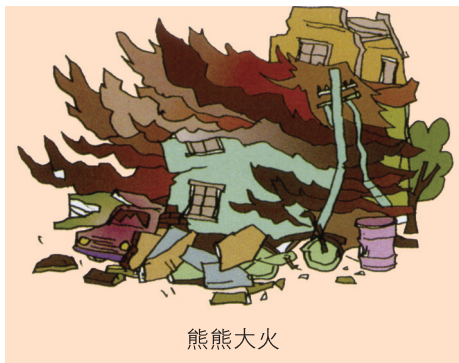


房屋倒塌

① 房屋倒塌。1906年4月18日，美国旧金山大地震，就有2万多座房屋被毁。1923年9月1日，日本东京大地震时，东京几乎成了一片废墟。1976年7月28日，我国唐山发生大地震，全城更是遭到了灭顶之

灾。2008年5月12日下午14点28分，我国四川省汶川地区发生8级地震，震区几乎变成了一片废墟。

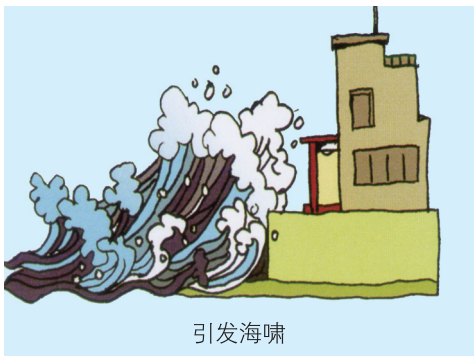
② 熊熊大火。因为居民、工厂的用火，会引发多处火灾，引发油库爆炸等。而供水系统被震坏，使消防人员难以施救，旧金山地震时，全城就烧了三天三夜。东京地震时，因被服厂有大片空地，所以好几万人逃到那里避难。然而，烈焰很快就烧到了尽是易燃品的被服厂，致使3万多人葬身火海。



熊熊大火

③ 引发海啸。地震，犹如在大海里丢进了一块无法估量的巨石，从而造成海啸。专家认为，强震30分钟后就可能发生海啸，住在海边的人必须警惕并转移。1923年东京地震，海啸就卷走了8000多艘船只，并使5万多人丧生。2004年12月26日因强震引起的海啸，有高达近10米的巨浪袭击了印度洋沿岸国家（印尼、斯里兰卡、泰国、印度、马来西亚等国），造成30万人失踪和死亡，有几百万人流离失所。2011年3月11日，日本东北部海域发生9级地震引发的海啸，造成重大人员伤亡和财产损失。

④ 人员伤亡。1976年唐山大地震的死亡者达24.2万人，另有16.4万人重伤。而1556年11月24日我国陕西的一次地震，竟有80.3万人遇难，这是世界有记载地震以来伤亡人数最多的一次。2008年5月12日下午14点28分，我国四川省汶川地区发生8级地震，截止2008年7月30日，死亡69197人、失踪18379人、受伤374176人。



（四）地震前兆

① 出现地光或地声。

② 地下水大涨或大落；水的味道大变，如变甜、变苦、变咸、变臭；水面会翻浆、冒泡等。

③ 植物的警示。某些果树会突然开花结果，树枝呈烧灼现象；野草丛生迅速；含羞草没缘由地枯萎；合欢树根系“敏感”，在地震前的两天就能提供地震研究的信息，是预测地震的重要树种。

④ 动物是“地震预报员”。有的穴居动物会在冬眠期间大量出洞，蛇会冻死在雪地；鼠会乱窜，不怕人，不怕猫，也不进食；鱼会翻腾跳跃。地面动物会焦躁不安、乱叫乱闹；老燕子会一次次地将小燕子从巢里抛出；狗则半夜要拖主人外出。如此等等。若能正确判断，就能为防震抗灾赢得宝贵的时间。



变苦、变咸、变臭、翻浆、冒泡等

半夜要拖我到哪儿？



动物有异常现象

（五）怎样做好防震准备



准备好避难和营救用品

① 城镇居民如果收到地震预报消息，应迅速做好立足自救的各项准备。

• 要准备好避难和营救用品，如电筒、打火机、收音机、雨具、食品、瓶装饮用水和常用药品等，需要时拎包就走。

地震防护知识

- 准备食物、饮水、电筒、毛巾等生活必需品。

- 准备常用的生活必需品，尽可能地掌握一些包括止血、包扎在内的知识。

- 了解电、水、煤气的阀门位置，用后随即关闭总阀。

- 重新摆放家具，捆扎、绑牢可滚动的物品，空出某些场所，便于家庭成员就近紧急避震。

②家庭成员都应掌握必要的防震知识。

①要沉着冷静不要慌张；②赶紧关闭电源；③发生火灾立即扑灭；④要躲在坚固的家具下；⑤徒步避难时，应尽量少带东西；⑥严禁在狭窄

的地面，墙边、河边停留；⑦注意山崩和地裂；⑧在海边要注意海啸，低洼地要注意水淹；⑨不要害怕余震，不要听信谣言。

③要明确疏散的安全路线和避难地点，应就近到应急避难所或空旷地带暂避。



地震逃生时，要关好煤气阀门



④火灾是地震后常出现的次生灾害。要随时关好煤气阀门、保管好易燃易爆物品，家中最好备有灭火器。

（六）地震时的个人避险

① 地震时在室内

•发现有临震预兆，像地光、地声等，应迅速拉断电闸、关闭煤气阀等，随即头戴安全帽或顶着枕头、脸盆等物，并携带“抗震包”迅速离开住房到安全场所。

•正在地震时，应先躲避、后逃生。躲避时不要在房子中央，要躲在坚固的墙角、桌旁、床旁、沙发旁，亦可考虑躲到面积较小、有较好支撑的厨房、卫生间等处。头、身应戴（盖）好保护物。

•在摇晃停止的情况下可出门逃生，但不要乘电梯，要走楼梯。住楼房的不要盲目跳楼。



地震逃生不要乘电梯

在影剧院可趴在排椅下

② 地震时在室外

- 就近选择开阔地避震，蹲下或趴下，以免摔倒。
- 避开高大建筑物，特别是有玻璃幕墙的建筑，也不要停留在过街桥、立交桥上或下面。
- 避开变压器、电线杆、路灯、广告牌、吊车等物。
- 在野外要防山崩、滑坡、泥石流。



下楼后避开高大建筑物

③ 地震时在公共场所

- 不要慌乱地拥向出口，避免被挤到栅栏处或被挤倒遭践踏。
- 在影剧院、体育馆等处，应就地蹲下或趴在排椅下，注意避开吊灯、电扇等悬挂物，要用皮包、衣服或手保护头部。

地震防护知识

•在商场、地铁等处，要选择在结实的墙、柱、物体旁边蹲下，并保护头部。

•在行驶的公交车里，不要跳车，要抓牢扶手，躲在座椅附近，待地震停止后再下车。

（七）地震后的自救互救

① 保持冷静，反应快捷，要防余震。遇险时克服恐惧心理，坚定生存信念。

② 如果身体被重物压住，要设法将双手抽出来，先清除头部、胸前的杂物和口鼻附近的灰土。

③ 要保障呼吸的畅通，防止被灰尘窒息；闻到煤气、毒气时要用湿物捂住口鼻。

④ 不幸被困在废墟中时，要尽量保存体力，不要盲目地哭喊呼叫，因为在那种情况下，通常很难有救援人员及时前来。待听到人声时，再用石块等物敲击响物或传递其他信号。



身体被重物压住，先清除头部、口鼻附近的灰土



保存体力，寻找食物、水

⑤ 救人时如遇到较大埋压物，要使用支撑或边撬边垫法，避免再次出现险情；有人压埋较深时，扒救人员要尽量弄清准确位置后再小心扒救；移动压埋物时，要防上面有东西趁势砸下，丢弃压埋物时也要防旁边可能还有被压埋的人，砸伤时要先行止血，并注意保暖。

⑥ 维持生命是最重要的。一切可以充饥的食物都可吃，必要时也可饮自己的尿液以解渴。

⑦ 积极预防灾后可能出现的疫情。相互勉励，努力保持身心健康。

三、气象灾害防护常识

为了让公众对气象灾害有所知情与及时防范，我国发布了《气象灾害预警信号发布与传播办法》，预警信号由名称、图标、标准和防御指南组成，分为即：台风、暴雨、暴雪、寒潮、高温、大雾、雷电、大风、沙尘暴、干旱、冰



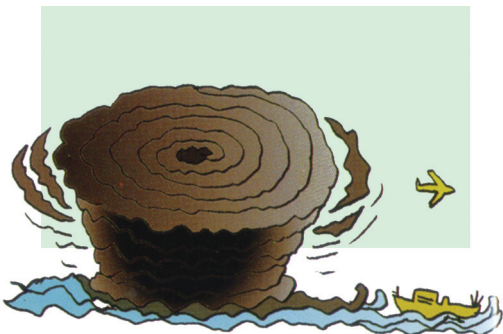
雹、霜冻、雾和道路结冰。按灾害的严重性和紧急程度，预警信号分为蓝色、黄色、橙色与红色四个等级，分别代表一般、较重、严重和特别严重。

气象灾害预警信号：蓝色（一般）、黄色（较重）、橙色（严重）、红色（特别严重）

（一）台风

① 台风有飓风、风暴等别名，气象的专业术语称为“热带气旋”

② 我国将热带气旋划分为6个等级，即：热带低压、热带风暴、强热带风暴、台风、强台风和超强台风（台风为6个等级12~17级）



台风来临前阳台上花盆要移走

• 室内：台风来临前要固定好花盆，检查门窗是否牢固并关好。要做好生活上的准备工作，包括手电、蜡烛、食品、饮用水等。住在河边、海边而地势较低的居民，要防河水泛滥、海水倒灌，应及早

迁移到安全的高处。

•室外：台风来临时尽量不要外出，必须外出时，要弯腰慢步，尽可能抓住某些固定物，要防止从高处坠落的物体。不要在危旧房屋、工棚、广告牌等容易倒塌的地方避风躲雨。台风过后，要远离落地电线。



不要在危房、广告牌易倒处避风雨

(二) 雷电

- 1 遇到雷电应躲进房间或汽车里。住高楼者要暂停在楼顶或阳台的活动。
- 2 关闭并远离窗户，离开管道设备及所有金属物体。
- 3 不宜使用无防雷措施的电视机、收音机，并拔下电源插头。有雷电时不要使用电气设备、吹风机、电动剃须刀等。
- 4 如果在室外，不要在空旷的野外逗留。要远离树木与电线杆、烟囱等高耸的物体。不要逗留在山顶。



遇到雷电应躲进房间或汽车里

在室外要远离树林、电杆、烟囱等高耸的物体

- 5 要离开农机具、铁锹等可以导电的物体，要抛开带金属杆的雨伞，也不要骑自行车与摩托车。



打雷时不要游泳

⑥ 有山洞就躲进去。也可到地势低的地方蹲坐着，此时将两手抱膝，头身尽量低下。

⑦ 打雷时，在户外不要使用随身听、手机和笔记本电脑。要远离水和小船。不要游泳和从事其它水上运动，人多时要散开，不要拥在一起。

⑧ 雷电交加时，如果人在户外感到头、颈、手处有蚂蚁爬走的感觉或头发竖起，说明将发生雷击，应赶紧趴在地上，并除去身上的发卡、项链等金属物。

（三）大雾

① 大雾对交通安全的影响极大。大雾来临时，气象部门会发出不同颜色的预警信号，交通管理部门会暂时封闭某段道路。

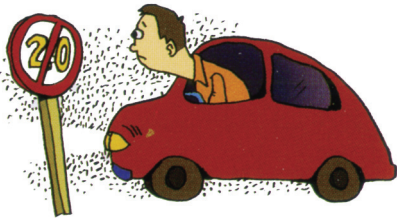
② 雾天行车要小心，要遵章守纪、谨慎驾驶。

- 能见度小于100米时，时速不得超过40公里；

- 能见度在30米以内时，时速应控制在20公里以下；

- 若视距在10米左右，时速则应在5公里以下。

- 雾中行驶要注意保持车距，打开



雾天行车要慢行



雾天行驶要打开前后雾灯、尾灯

前后雾灯、尾灯、示宽灯和近光灯，不使用远光灯。

- 如遇浓雾，应停车靠边，同时打开雾灯、近光灯和双闪灯。

- 大雾对健康的影响也很大。浓雾中悬浮的污染物较多，易使哮喘病人

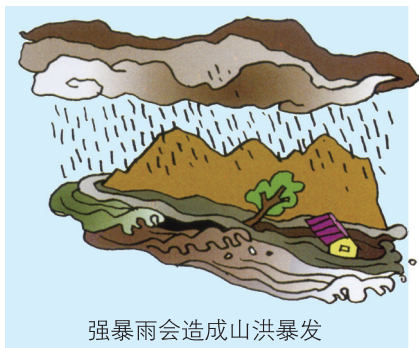
及慢阻肺病人复发或加重病情，要在雾消后再外出。

（四）暴雨

① 如果1小时以内的雨量达到16毫米以上，或者24小时以内的雨量达到50毫米以上，就称之为暴雨。

② 气象上还将暴雨分为一级暴雨、大暴雨和特大暴雨。

③ 暴雨是种灾害性天气。假若暴雨连续、雨势很强，就容易成灾，甚至会造成水库溢崩或山洪暴发。



强暴雨会造成山洪暴发

④ 过量暴雨常会带来重大的洪涝灾害。因此，我们除了要做好病险水库的加固，还要做好必要的预警与疏散工作。

⑤ 对个人来说，当暴雨预警信号为橙色时，应停止户外作业，要尽可能停留在室内或安全场所避雨。

⑥ 预警信号为红色时，危险地带应停课、停业，人员要转移到安全场所。

（五）高温

① 我国通常视 35°C 度为高温，此时会发布黄色高温预警信号； 37°C 时发橙色信号； 40°C 时发红色信号。



因热不适可服人丹、十滴水

② 老弱者在高温期间应尽量减少外出，适当多吃些清凉饮料与水果等。服用温凉的淡盐开水是预防和应急处理中暑先兆的简单有效的方法。

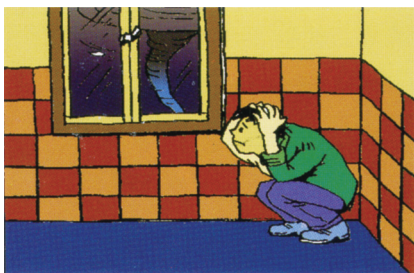
③ 保证睡眠与休息，注意合理饮食，适当补充营养、提高抗热能力。

④因热而感不适的，可服用人丹或十滴水，亦可在额头、太阳穴及鼻头涂些清凉油。

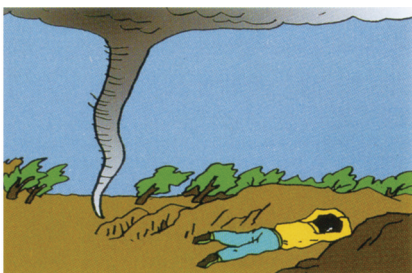
⑤家中人员有中暑征兆，如头晕眼花、头痛高热、大量出汗或闭汗等，应迅速给予冷水敷头敷身等降温措施，同时向“120”求救。

（六）龙卷风

龙卷风是一种范围小而时间短的猛烈旋风。它的直径从几米到几百米不等，风速每秒可达一二百米。经水面时，会吸起水柱上升；出现在地面时，可将人、畜、器物卷上天空带往他处，摧毁房屋、拔起大树，可造成巨大的伤亡或经济损失。



龙卷风能拔起大树、摧毁房屋



在野外时，可躲到地势低的地方

- ①避开“风头”，最好是躲到地下室、防空洞等处。
- ②在地面时要戴上头盔等物，防范被风卷起的物体砸伤自己。
- ③在野外时，可躲到地势低的地方，如沟渠等处。
- ④在家要躲在楼梯下、坚固的室内墙旁、家具下或小房间里，要关闭室内所有窗户。

预防为主

防消结合

四、防火灭火常识

火能给人们带来光明和温暖，促进社会的进步和发展。但如果使用不当，也会带来危害和灾难。因此，每一个家庭都要防范火灾事故的发生。



（一）怎样预防火灾事故

①要定期检查燃气管道安装是否牢固，软管与密封圈是否老化，管道与阀门是否漏气；燃气使用时要打开排风扇或保持通风状态良好，养成“用时有人在、用后随手关”的习惯。

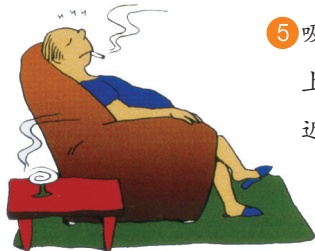
②防止家中电线老化和电器线路超负荷使用，不宜同时使用多种大功率电器；照明器具不能离可燃物太近；电器用后要随手关。

③家中存放的汽油、酒精、香蕉水等易燃易爆物品，一定要放在远离明火、通风良好的安全处；避免引起火灾。



易燃物品一定要远离明火区

④香水（花露水）、摩丝、灭蚊剂、指甲油、冷烫液、白酒等危险生活用品也要妥善保管好，它们遇到火种也会导致火灾或发生爆炸。



⑤吸过的烟头一定要踩灭、按熄。不要躺在床上或沙发上吸烟。点燃的蜡烛、蚊香不能靠近窗帘、蚊帐。

⑥教育儿童不可乱动燃气、电器的开关；要将火柴、打火机等物放在儿童取

睡在床上、沙发上不吸烟，蜡烛、蚊香不能靠近窗帘、蚊帐

不到的地方。

⑦家中成员应懂得必备的防火、灭火与逃生知识；家中要备有简便易用的灭火器材。

（二）如何扑灭初起火灾



家中发生火灾，自己不要惊慌失措。对初起火势不大的火灾，要迅速处理：

①发现油锅起火，应立即用锅盖把油锅盖住或投进切好的蔬菜使火熄灭，切忌用水扑救，以防热油爆溅伤人和扩大火势。

②家用液化气罐着火时，应快速关闭阀门，切断气源；若阀门火焰较大时，可用浸湿的衣物捂盖灭火后再关。

③家用电器或线路着火，要先切断电源，方可用水或灭火器、湿棉被、湿帆布等物捂盖灭火，防止触电伤人。



发现油锅起火，立即用锅盖覆盖灭火



用水浸湿毛毯、棉被覆盖灭火

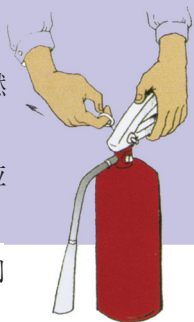
④发现封闭的房间内有火，不要匆忙打开门窗，防止空气对流而扩大燃烧范围。

⑤当自家或邻居家失火，应一面报警一面扑救，避免因未能及时扑灭小火而酿成大灾。

握住开启压把，拔出保险销

（三）怎样正确使用灭火器

用手握住灭火器的提把，快速提往火场，在距燃烧物5米左右地方，拔出保险销，一手握住开启压把，另一手握住喷射喇叭筒，喷嘴对准火源。喷射时，应采取由近而远、由外而里的方法。另外，要注意：



①平时应注意阅读灭火器上的使用说明，做到心中有数。

②除泡沫灭火器外，灭火器不要颠倒开启和使用。



将喷嘴对准火焰根部

③灭火器的压力表指针在绿区代表正常，在红区代表欠压，指针在黄区时不宜使用。

④灭火器使用时要先拔下压把关闭上的安全销，然后将喷嘴对准火焰根部，左右扫射，向前推进灭火。

⑤在使用长嘴二氧化碳灭火器时，手要抓住喷嘴前面的橡胶筒，不可握住后面的金属管。因为二氧化碳“干冰”喷出气化时，要吸收大量的热量，容易将手冻伤。

⑥不能用泡沫灭火器扑救电器火灾，住宅平时要按要求放置和维护灭火器。



留心安全出口和灭火器的位置

（四）火场中如何紧急避险

正确掌握火场紧急避险知识，紧要关头能使你和你的家人在火场中安全脱险。

①每个家庭应有安全计划，让全家人都知道遇到火灾时该如何行动，包括迅速报警和外出逃生等。

防火灭火常识



②如果您身处宾馆、商场、影院等公共场所，要留心安全出口和灭火器的位置，万一出现火情时可有利于逃生与灭火。

③当发现初起的小火，要设法扑救；对来源不明的火情，应先确定火源，然后向火源的相反方向逃生。

④楼房发生火灾时，应迅速从楼梯和其他安全出口撤离（火灾时禁用电梯）。

⑤当听到有火情，应小心谨慎开门，可先用身体或腿脚把门顶住，试开一条小缝，防止烟火冲进门。

⑥如果被火围困，可用湿毛巾、湿口罩等物蒙住口鼻，披上浸湿或浇湿的衣被，从火势不大的地方弯腰冲出。

⑦当逃生门已被火封堵，可用湿物堵塞门缝及窜火冒烟的洞口，要充分利用室内水源。同时，打开未与火势接触的窗户，向外挥舞衣物，并高声求救。



被火围困，要披上浸湿的衣被、蒙住口鼻、弯腰冲出去

（五）楼梯被封堵后怎么办

①有消防梯的楼房，可从消防梯转移。必要时可从窗户，将备用的绳子或窗帘、床单等撕成条，拧成绳，用水沾湿后将其栓在牢固的暖气管道、窗框、床架上，使被困者顺绳索慢慢滑到地面（若时间来得及，可戴上手套或缠上毛巾、布块等护手）。

②楼房的平顶层是相对安全的场所，必要时可去那里暂时避难。若一时无法脱险，可找一个比较安全的、与火场隔离的房间或阳台，等待消防人员救援。

(六) 高层楼房发生火灾如何逃生



把失火处门关上，人员快速离开

① 当自家起火，一时不能扑灭，可把失火处的门关上，防止烟火乱窜蔓延，这样有利于自家人离开火场。

② 高楼火大难以逃离时，自己千万不要盲目跳

楼，可利用救生软梯、救生滑杆等从火“口”脱险，亦可在有把握的情况下，用绳索自坠至未着火层。



必要时可从阳台、窗户用绳、窗帘、床单撕成条逃生

(七) 火场的自救与救人

① 当听到烟雾报警器响或闻到烟味，室内人无法灭火时要迅速逃生。此时要低着身子走出房门离开火场，并立即报警与呼救。



防有毒烟雾，要低着身子，用湿毛巾捂住口鼻

② 防止吸入有毒烟雾的简便措施，是用湿毛巾等物捂住口鼻，身体尽量贴近地面或墙面行进。

③ 在逃生过程中极易发生争抢逃生路线，发生倾轧践踏，不能只为自己逃生而出现不道德的行为，避免造成不必要的伤亡。

④ 进火场救人时，条件允许的话可用浸过水的绳子拴在腰间，绳子另一端由外面的人拿着，方便外面的人把救者或被救者拉出来。找到伤者后，立尽快带离火场救治。房屋将要倒塌时不可冒险进入火场。

五、紧急呼救常识



报警：110



急救中心：120



火警：119

（一）紧急报警电话

遇到突发事故与紧急情况，可拨打下列电话求助：

- ① 报警：110
- ② 火警：119
- ③ 急救中心：120
- ④ 交通事故：122



江苏省从2007年10月1日起，实行紧急报警与社会求助分流工作，在遇到紧急警情时可拨打“110”，非紧急警情拨打“122”（“122”除受理交通事故报警外，还受理其他纠纷等报警）。各种紧急报警电话是政府开设的免费特服电话。必须注意的是，任何人都不得恶意骚扰、谎报、滥打紧急报警电话，尤其要教育孩子不可乱打。

（二）如何拨打“110”报警电话

全国“110”报警服务台主要受理以下几种的报警与求助：

- ① 刑事报警，如，抢劫、杀人、盗窃等。
- ② 治安案（事）件，如打架、斗殴、卖淫嫖娼、损坏公私财物等。
- ③ 各种危及人身财产安全或社会治安秩序的群体性事件。

- ④ 自然灾害与治安灾害事故。
- ⑤ 交通事故报警、火警。
- ⑥ 其他需要公安机关处置或与

违法犯罪有关的报警（如歹徒正在行凶、作案等）。



刑事报警打“110”

（三）如何拨打“119”火警电话

发生火灾，在积极扑救的同时，要立即拨打火警电话向消防部门求援，以防灾情扩大。《中华人民共和国消防法》明确规定：任何人发现火灾时，都应当立即报警。任何单位、个人都应当无偿为报警者提供便利，不得阻拦报警。报警具体内容和方法为：



准确报清失火地址



应派人在路口指引急救车

- ① 着火场所的区县、街道、门牌或乡村的详细地址。
- ② 是什么东西着火，火势怎样。
- ③ 是平房还是楼房，是住家、商店还是库房等着火；最好能讲清起火部位，以便消防部门调用器材。
- ④ 报警人的姓名和联系电话。
- ⑤ 要有人在街口、村口、小区指引消防车去火场的道路。

（四）如何拨打“120”急救电话

“120”是国际通用的医疗救护电话，是居民日常生活中寻求急救的专用电话。

紧急呼救常识

① 说清需要急救者的地点、年龄、性别和病情，发生的是什么样的事故和灾害（如房屋倒塌、发生车祸、吃东西中毒等），病人的大体症状（如严重头痛、呼吸困难、神志不清等），以利于救护人员及时迅速地赶到急救现场。



急救医生没到应先止血、做人工呼吸

② 说清自己的姓名和联系电话，以便救护人员与你保持联系。

③ 急救医生还没赶到时，应止血的要止血，应做人工呼吸的要做人呼吸。

（五）如何施放求救信号

如果个人陷入孤立无援的境地时，应沉着冷静面对，同时想方设法施放求救信号，例如：

① 点火。可收集干树枝、树叶、杂草等可燃物，听到飞机声音时马上点燃火堆。白天点火时要在火里放些湿草、鲜叶等物，使火堆产生浓烟，方便他人发现。



② 不断晃动镜子或其他能反光的物品，夜晚可用手电筒。

③ 如果不远处有人或车船经过，可以在树杈、棍子上绑扎颜色鲜艳物当“旗子”挥动或挂在他人能够看到的地方。



挥动“旗子”求救

④ 利用手机，同亲友或“110”报警台联系，告诉自己所处的详细方位。待救援来到附近时，再通过火光、旗子等表明你的准确位置。

六、交通安全常识

“交通法规，生命之友”，只要人人遵守交通法规，就能有效地预防交通事故，保障你和家庭的幸福。

（一）交通信号和标志规定

① 警告标志：是警告行人、车辆注意危险地点的标志。其形状为等边三角形，顶角朝上。其颜色有黄底、黑边、黑色图案。如：注意行人标志（图1）、向左急转弯标志（图2）、施工标志（图3）等。



（图1）



（图2）



（图3）

② 禁令标志：是禁止或限制行人、车辆通行的标志。其形状分为圆形和顶角向下的等边三角形。其颜色除个别标志外，为白底、红圈、红杠、黑图，图案压在杠上。如：禁止机动车通行标志（图4）、禁止自行车通行标志（图5）、禁止行人通行标志（图6）等。



（图4）



（图5）



（图6）

③ 指示标志：是指示行人、车辆行进的标志。其形状分为圆形、方形，其颜色：为蓝底、白图案，如：向右转弯标志（图7）、人行横道标志（图8）、非机动车专用道标志（图9）等。



（图7）



（图8）



（图9）

(二) 驾驶员安全行车须知

① 严禁酒后驾车，驾驶员出车前不可乱吃药物与食物。有的药物会使注意力分散，牛奶、面包、糖水等也有某些催眠作用。



严禁酒后驾车、驾车吸烟

② 开车时听快节奏音乐者易出车祸，可以在放低音量的情况下选听曲调缓慢的轻音乐以调剂精神。

③ 严禁疲劳驾驶，长途开车达2-3小时应稍休息一下，或换人开。

④ 在雨、雪、雾和烈日天气下更应谨慎驾驶。



严禁疲劳驾驶



开车不穿高跟鞋、前窗不宜挂小玩偶

⑤ 不开快车，不强行超车，不与人争道，更不能抢道超车，要主动让行人和避让老幼病残者。

⑥ 平时注意保养车辆，避免车辆带病行驶。

⑦ 开车时不要吸烟、不要接听和拨打电话。

⑧ 女性开车时不宜穿高跟鞋、松糕鞋，不宜戴尼龙手套，车上也不宜挂各种各样的小玩偶。

(三) 骑车安全须知

① 自行车刹车要灵敏，骑车人严禁上机动车道，不闯红灯，严格遵守交通规则。

② 不骑快车，人多时要注意缓行，不要在人流、车流中乱冲。骑车时不双手撒把，不骑车带人。

③ 骑车时注意力要集中，转弯时要提前看清四周情况，并以手势示意他人后再转弯。



（四）行人安全须知

不骑车带人，不双手撒把



醉酒者，不要单独行走

① 行人要走人行道，过街要走人行横道线（斑马线）、过街天桥或地下通道；不闯红灯，不翻越安全护栏。

② 穿越没有横道线的马路前，要左右观察是否有危险，而后快速穿越马路。

③ 住宅小区内，要注意那些从停车位倒车出来的车辆；喝酒过多的人，不要单独行走。晚上行走时，宜

在能见度好的地方过马路。

④ 10岁以下的儿童过马路时，要有大人率领。在雨、雪天时，老年人外出应防滑倒摔伤。

（五）乘车人安全须知

① 乘坐交通工具时，要自觉遵守乘车秩序，按顺序排队上下车，车未停稳不要挤抢上下车，要相互谦让讲文明，不要相互争座与争吵。

② 站着乘车时，手应紧握扶手或吊环，以防刹车摔倒和摔伤。车上人多时，下车提前到车门处等候，防止人多拥挤而发生意外。乘坐家

庭小汽车时应系好安全带。

③ 乘车拥挤时要提高警惕，注意保管好自己的贵重物品，防止钱物被偷。



按顺序上下车，不要相互争座与争吵



乘车拥挤，警惕钱物被偷



对较重伤员尽量不要随意动

（六）交通事故中如何自救互救

乘客在车辆、轮船、飞机发生险情或事故时，头脑要保持冷静，在迅速判明情况后采取适当措施，切忌惊慌失措。

① 对较重伤员尽量不要移动，必须移动时要轻挪、轻放。

② 有异物刺入人体重要器官时，切不可将其从体内拔出，要请医生处理。

③ 颈椎受伤后，应先固定，以防脊髓的继发损伤。

④ 肢体骨折者应脱掉或剪开受伤部位的衣服，固定的范围应包括骨折部位的上、下



有异物刺入体内，切不可将其从体内拔出

两个关节，固定前要包好所有的伤口，在固定过程中要尽量减少肢体的活动。脊柱损伤者要平卧在硬板上。

⑤ 发生严重交通事故后，应边拨打“120”求救，边现场初步处理伤员，而后送医院抢救。

（七）地铁事故怎么办

① 当遭遇火灾或受到毒气的攻击，应听从地铁工作人员的统一指挥和引导，沿着规定的方向疏散，有序地走向紧急逃生出口，不要惊慌失措。

② 要确认往地面逃生方向，尽可能采取较低姿势前进，以免吸进过多的有毒有害气体（可用湿衣服、毛巾、口罩等织物蒙住口鼻逆风而行）。

③ 地铁所用高压电是通过铁轨传输的，逃生时严禁脚踩铁轨，避免触电危险。



地铁火灾时应听从指挥

高高兴兴上班

平平安安回家

七、安全用电常识



(一) 家庭安全用电须知

① 不要用湿手开灯、关灯、换灯泡或触摸其他电源开关，以防发生触电事故。

② 应养成右手开关电源的习惯。医学上发现，左手触电的人，电流将会直接击穿心脏导致死亡。右手触电时，电流只在心脏边缘穿过，致死可能性小些。

③ 家用电器使用完毕，应养成随手关闭电源的习惯，以免长期通电导致短路等故障而起火。

④ 要教育孩子不可用手指、小刀、钢笔等物去触、捅电源插座。

⑤ 有雷电时尽量不要使用家用电器。遇到煤气泄漏时，禁止开任何电器，以防失火或爆炸。



(二) 几种常见用电事故诱因

有雷电时尽量不要使用家用电器



线路老化短路易引发火灾

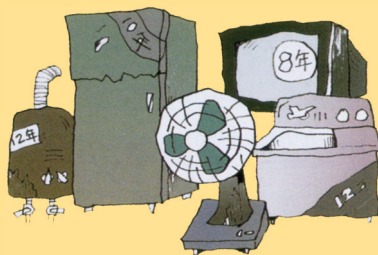
① 建筑年代久的老房子，室内电线老化短路易引发火灾事故。

② 劣质电器最易发生财产损失和人身伤亡的安全事故。对取暖器、暖风机、加热器，使用时应注意不可倒置，不得在浴缸、淋浴喷头的四周使用，要远离易燃物。

③ 超期服役或带病运行的家电，其内部元

件易损坏，也容易短路起火。所以电器超期服役被认为是家庭安全的一大隐患。几种家电的一般使用寿命是：

电风扇：16年；
洗衣机：12年；
电热水器：12年；
电冰箱：10年；
电视机：8年；
电热毯：8年。



超期、带病家电是家庭安全的隐患

（三）如何应急处置触电事故



用干燥木棍拨开触电者身上电线

电流对人体的损伤主要是电热所致的灼伤和强烈的肌肉痉挛，会影响到呼吸中枢及心脏，引起呼吸抑制或心跳骤停，严重电击可致残，甚至直接危及生命。

- ① 不可用手去拉触电的人，否则自己也会跟着触电。
- ② 立即设法使触电者脱离电源。方法是：拉掉电源开关；用干燥的木棒、扁担、竹竿等不导电的东西，拨开触电者身上的电线。
- ③ 将已脱离电源的触电者移至通风处，解开衣领，赶快救护；对严重电击伤者施以人工呼吸与胸外心脏挤压等心肺复苏术。
- ④ 在急救时，应就近请医务人员前来救治或向“120”求救。
- ⑤ 预防触电要严格执行安全用电制度，定期检查各种设备，尤其是在雷雨季节，更要加强对触电事故的防范。

（四）被困在电梯内怎么办

① 用电梯里的电话说清楚自己所处的位置、楼号与楼层，也可按电梯内的警铃求救。

② 可用力拍打电梯门，大声呼救，引起外部人员注意，帮助报警和救援。

③ 在呼救求援无果时，尽量保持镇静，保存体力，等候救援。

电梯失灵了



要说清自己的所处、楼号、楼层

（五）发现电线掉地怎么办

① 不要直接碰到裸露的电线，当电线断线落地时，用单脚跳过电线的方法离开危险区。

② 骑自行车或摩托车者遇到输电线落地，应迅速远离，不可靠近，也不要下车。

③ 当发现电线掉落时应远离掉落的电线，并阻止他人靠近，同时向有关部门报警。



预防为主

防消结合

八、安全使用燃气器具

城镇居民生活所用燃气，有人工煤气、天然气和石油液化气。这些气体都具有易燃、易爆的特点，一旦泄漏容易引起燃爆事故，为了你的家庭幸福，请务必安全使用燃气。

（一）怎样安全使用管道煤气

煤气是人民生活和工业生产的优质燃料。但是它有毒，且易燃易爆，使用时必须多加小心。

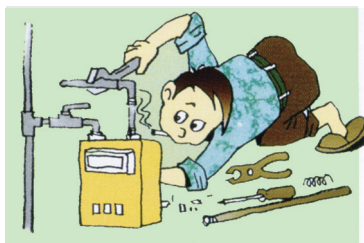
- ① 不可自行拆装煤气设备。
- ② 不可在煤气管道上拉绳悬挂物品。

③ 不可在煤气设备附近堆放汽油、酒精等易燃品。

④ 点火后要避免被风吹灭。做饭时最好灶旁不离人。

⑤ 睡觉前，外出和使用后，要做好安全检查，以防发生漏气事故。

- ⑥ 家庭要教育小孩不要乱动煤气开关与灶具。



不可自行拆装煤气设备



不可在煤气管道上拉绳悬挂物品

（二）怎样安全使用液化气

① 预防漏气。若闻到有臭鸡蛋样的气味时，应立即仔细检查、关好阀门或堵漏。

- ② 液化气罐与灶具之间的距离应大于50厘米；要放置于便于搬动的

安全使用燃气器具



地方，以便在紧急时能把它搬走。气罐不可倒放、横放。

③ 气罐不能放在环境温度超过40摄氏度的地方；不可接近炉子、暖气片、热水管、火墙。

④ 防止角阀（总开关）漏气、堵塞，停用液化气时，角阀应随时关闭。

⑤ 注意检查并避免气罐上的密封圈和连接灶具的软管老化；软管至少应离灶面10厘米。

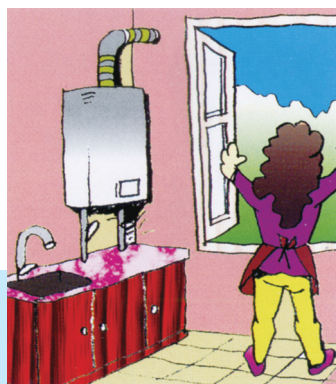
⑥ 不可随意拆动气罐上的设备，出现故障时应请专业人员维修。

⑦ 使用液化气时应先点火，后给气，或点火、给气同步。室内要保持空气流通，人最好不要离开。

（三）怎样安全使用燃气热水器

① 用户要根据自家的气源情况（液化气、管道煤气）选购热水器，由专业技术人员安装和定期检修。

② 燃气热水器要安装在通风良好的地方，使用时还应注意房间的通风透气。



燃气热水器要安装在有通风良好的地方

（四）发现煤气泄漏怎么办

① 发现煤气泄漏一定要慎重处置，防燃防爆。当确认燃气泄漏时，应迅速打开门窗，此时不要开关电灯，灭绝一切火种，家庭人员应迅速

离开房间，报煤气公司处理。

② 管道煤气、液化气都比空气重，它们泄漏后容易沉积于墙角、地面，可用扫帚扫地，将余留残气赶向室外，不能用电扇来驱气，室外这时也必须没有火源。

③ 在查明漏气原因并处理好以后，经确认室内已无泄漏的气体，方可继续使用燃气。



（五）煤气中毒怎样急救

① 对自己意识到煤气中毒时，要赶紧告知家人处理；独自在家时，能行动者要及时离开房间；有可能时设法打开门窗，然后向邻居求救。

② 发现家中有人煤气中毒，要立即打开门窗、关闭气阀，把中毒者转移到空气清新且温暖的地方，松解中毒者的衣扣、腰带，清除病人嘴里的分泌物（轻度中毒，在空气清新处休息二三小时才就可逐渐恢复正常）。

③ 中毒在中等程度以上的（此时病人的嘴唇皮肤会出现樱桃红色或紫绀），必须立即向120求救，或就近送到有高压氧设备的医院救治。



有人煤气中毒，要立即开门窗、关闭气阀、报警

预防为主

防消结合

九、传染病防治常识

（一）什么是传染病

根据国家法律规定，有35种传染疾病被列入监测管理，如：流行性感冒、病毒性肝炎、细菌性痢疾、流行性脑炎、结核病、急性出血性结膜炎、鼠疫、霍乱、艾滋病、传染性非典型肺炎等。



① 传染病是指由病原体引起的，能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传染的疾病。

② 传染病的特点是有病原体，传染性和流行性，感染后又往往有免疫性。

③ 传染病的传播与流行三个环节：传染源、传播途径及易感者。

（二）传染病的传播途径

① 飞沫传播：当病人咳嗽、打喷嚏甚至于大声说话时，会喷出温暖而潮湿的飞沫，病原体附着在飞沫上，随空气的扰动而飘散，别人因呼吸、张口或其他偶然因素接触到这些飞沫时，就可能被传染得病。

② 水与饮食传播：不洁的水或被病原体沾染的食物，在食用后可招致疾病。

③ 接触传播：这类疾病除了可因直接接触摸、亲吻病人而传播外，还可通



病人咳嗽、打喷嚏、病原体随空气传播

过共用牙刷、毛巾、刮胡刀、餐具、内衣等物而使他人得病。

④ 动物传播：如蚊子能传播疟疾、乙脑等。

⑤ 母婴之间的垂直传播，输血、献血或共享针头导致的血液传播等。

（三）怎样预防传染病

① 讲卫生、讲文明。如饭前要洗手，不饮生水，不图鲜嫩而食生，不乱捕、乱吃野生动物，咳嗽、打喷嚏要用手帕、餐巾纸掩住口鼻等。

② 喷洒药物消灭传染媒介。如蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等。

③ 注意必要的隔离。如对传染病人的食具、用品要单独使用与消毒，将病人与外界进行必要的隔离。

④ 平时要合理饮食、劳逸结合、适度运动以增强体质和提高自身的抵抗力。

⑤ 要对带菌者和与传染病人有密切接触的群体加强管理、注意观察。



接触传播



饭前便后要洗手



适度运动、增强体质、提高自身抵抗力

(四) 几种传染病简介



经过呼吸道飞沫与空气传播

① 流行性感冒。流感是发病急、传播快、危害大的呼吸道传染病。

② SARS，就是“非典”。是由一种新的冠状病毒引起的非典型肺炎。早期表现为发热、干咳、少痰、乏力、头痛和全身酸痛等症状及体征。

③ 甲型H1N1流感是由一种新型的甲型H1N1病毒引起的急性呼吸道传染病，具有较强的传染性，可通过近距离、飞沫和接触传播。甲型H1N1流感是由猪流感病毒演变而来。2009年3月，墨西哥和美国等先后发生甲型H1N1流感，其病毒为A型流感病毒，H1N1亚型猪流感病毒毒株，该毒株包含有猪流感、禽流感和人流感三种流感病毒的基因片断，是一种新型猪流感病毒，可以人传染人。通常情况下，人类很少感染猪流感病毒。我国已将甲型H1N1流感纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病，并采取甲类传染病的预防、控制措施。



④ 禽流感。是禽类流行性感冒的简称，它是一种由甲型流感病毒的一种亚型（也称禽流感病毒）引起的传染性疾病，（又称真性鸡瘟或欧洲鸡瘟）。

(五) 发现传染病后怎么办

传染病要做到“四早”，即早发现，早报告，早隔离，早治疗。

① 早发现：对于传染病，应尽快明确诊断早发现。针对传染病在发病早期传染性最强的特点，早发现能及时防止传染病的蔓延。

② 早报告：发现可疑传染病病人后，应迅速向卫生部门或有关机构报告。使卫生部门及时掌握疫情，采取措施和控制传染病流行。

③ 早隔离：隔离是防止传染病的病原体向外扩散，要让病人少出门、不出门，同时要求他人尽量不串门。

④ 早治疗：对传染病进行早期而合理的治疗，既有利于早期治愈疾病，更有利于降低病死率。



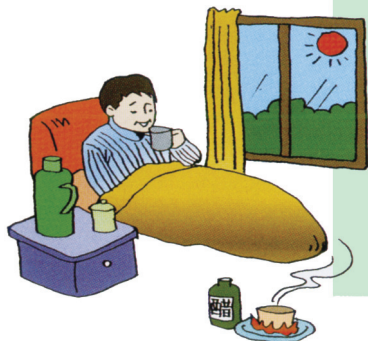
隔离是防止病原体扩散的有效措施

（六）家庭预防

① 流感或疑似流感病人：宜住在空气流通、阳光充足的房间；多饮开水进软食，注意保暖防受凉；居室可用烧开的食醋熏蒸。

② 白喉、麻疹、猩红热等传染病人：可给病人吸进热茶飘出的蒸气或在颈部冷敷予以缓解。

③ 高热病人应处阴凉、通风、安静的环境，病人头部可冷敷、给予温水或酒精擦浴等。



④ 家中常备一些必要的药品是有益的，如：扑热息痛片或其他解热止痛片、黄连素片、头孢拉定胶囊、六神丸、安定、酒精、碘酒等，上述药物的使用，宜先请教医务人员。

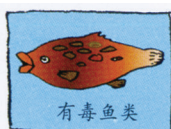
病人宜住在空气流通、阳光充足的房间，居室可用烧开的食醋熏蒸

十、食物中毒预防和处置常识

（一）什么是食物中毒

食物中毒，是指食用了含有某种细菌、细菌毒素或混有重金属、农药或其他毒素的食物，以及吃了有毒动植物后引起的急性中毒。

- ① 吃了含有大量细菌的变质食物引起的细菌性食物中毒。
- ② 吃了未能按要求清洗与烹调的有毒鱼类（如河豚鱼）。
- ③ 吃了有毒蘑菇、苦杏仁、蓖麻子、未熟的白果、发芽的马铃薯等引起的植物性食物中毒。



④ 喝了“苦水”、蒸锅水，吃了腌得不透的青菜等而引起的亚硝酸盐中毒。

⑤ 而今则有众多由污染引起的食物中毒事件，包括农药的残留、添加剂的超标以及使用了瘦肉精、激素等。

（二）食物中毒的特征

- ① 食物中毒的潜伏期较短，进食后会突然发病，中毒发病时间比较集中。
- ② 食物中毒的病人，都有相似的中毒症状，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。
- ③ 发病的人，多是吃了未加热的隔顿、隔夜的肉食、海鲜等所致。
- ④ 中毒病人不是传染源，他人不会被传染。

（三）如何预防食物中毒

食物中毒预防和处置常识

① 讲究卫生常洗手。要养成吃饭前先洗手和下班回家进门先洗手的好习惯。

② 防止生食与熟食交叉污染。应将生食与熟食的刀板、抹布、容器分开。对鲜榨果汁等直接入口的食品，更要注意卫生。

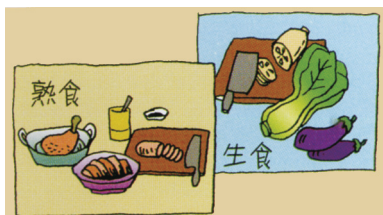
③ 食物必须充分烧熟煮透。对肉、鱼、海产品类，应烧熟后方能食用；避免因四季豆、扁豆、豆浆等未烧熟而发生的食物中毒事故。



讲究卫生常洗手

④ 不要将食物在室温下存放太久。如熟食卤味、色拉、肉汤、蛋糕等食品，最好将加工过的食物很快吃完。

⑤ 食物要保管好，避免昆虫或其他动物接触。食物最好现做现吃一顿吃完。食用吃剩的菜肴、汤类前，要先把它煮沸。还有，要买放心食品，不贪图便宜而购买可能变质的食物。



应将生食与熟食的刀板、抹布、容器分开



吃剩和食物要保管好

（四）食物中毒后怎么办

① 催吐：食物中毒后，病人神智清醒的可用催吐法。取食盐20克，用开水200毫升把盐化开后一次喝下，也可用手指刺激咽喉，促使呕吐。

② 解毒：若误食变质饮料或防腐剂，可饮用鲜牛奶或鸡蛋清；要是吃了变质的鱼、虾、蟹，可取100毫升食醋加200毫升温开水兑后饮下。

③ 对中毒严重者，应尽快拨打120急救电话，或去就近医院诊治，只要尽早重视与处理食物中毒，就能转危为安。



吃了变质鱼、虾蟹，可取食醋加温水饮下

十一、化学事故防护常识

(一) 常见的危险化学品

常见的化学危险品有：苯、液化气、香蕉水、汽油、甲醛、氨水、二氧化硫、农药、油漆、煤油、液氯等

(二) 危险化学品引发的伤害

- ① 刺激眼睛，流泪致盲。
- ② 烧伤皮肤，溃疡糜烂。
- ③ 损伤呼吸道，胸闷窒息。
- ④ 麻痹神经，头晕昏迷。
- ⑤ 燃烧爆炸，物毁人亡。



(三) 如何预防化学事故发生

- ① 了解所使用的危险化学品的特性，不盲目操作，不违章使用。
- ② 人们若遇到有毒有害化学物的泄漏与污染，要立即报告相关部门



当心化学品引发的伤害

(或报110) 以便迅速应对。



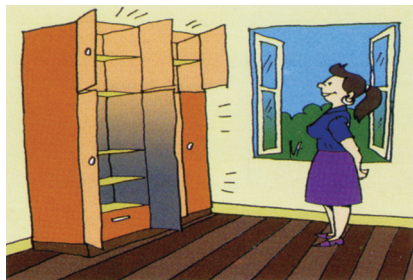
了解所用危险化学品特征，不盲目操作

③ 家庭装修，应选购国家允许销售的安全无毒或低毒的环保材料，同时注意通风以改善室内空气质量，避免甲醛、苯、氨的危害。

④ 妥善保管危险化学品，做到标记完整、密封保存；避热、避

光、远离火种。

- ⑤ 居室内不要存放化学危险品。
- ⑥ 乘车、乘船不携带化学危险品。



家庭装修，避免甲醛、苯、氢的危害



乘车、船、飞机不携带化学危险品

- ⑦ 严防室内积聚高浓度易燃易爆气体。
- ⑧ 做好劳动保护，预防职业中毒。

（四）化学事故的防护方法

- ① 呼吸防护：戴防毒面具、防毒口罩和捂湿毛巾等。
- ② 皮肤防护：穿防毒衣，戴防毒手套，穿雨衣、雨鞋等。
- ③ 眼睛防护：戴防毒眼镜、防护镜等。



④ 撤离：向上风或侧上风方向迅速撤离转移。

⑤ 洗消：及时进行洗涤消毒处理。

⑥ 救治：中毒人员及时到医院救治。

穿好防毒衣，向上风方向转移

十二、家庭急救物品准备

为了在遭遇灾害时能进行有效的自救、互救，每个家庭都应备有一只急救箱（包），配备一些必须的急救用品。一旦发生意外灾情，只须打开家庭急救箱（包），便能基本满足自救、互救的需要。

（一）常用应急药品



① 外用药：红药水、碘酒、烫伤药膏、眼药水，消炎粉。

② 内服药：退热片、救心丸、止痛片，止泻药、抗生素。

③ 医用物品：三角巾、止血带、绷带、胶带、体温计、剪刀、酒精棉球等。

家中常备一些必要的药品

（二）食品

① 干粮：面包、饼干、方便面等（定期更换）。

② 瓶装饮用水、罐头食品（定期更换）。

（三）急救器具

① 逃生绳子、氧气袋、收音机、手电筒。

② 锤子、钳子、家用灭火器等。

