



家庭

急救手册

主编：XXX

www.jkjyxc.com



XX 出版社

目 录

家庭急救

家庭急救知识必备	02
消除家中的危险因素	02
学会检测体温、脉搏、呼吸、血压	04
养成健康的生活习惯	05
保持和睦的家庭氛围	05
危机重症的救护	06
心肺复苏的方法	06
心绞痛	07
急性心肌梗死	07
中风	08
休克	08
昏迷	09
晕厥	09
气道异物堵塞	10
婴幼儿窒息	11
哮喘	11
癫痫	12
中暑	12
发烧	13
中毒	13
安眠药中毒	14
灭鼠药中毒	14
农药中毒	15
食物中毒	15
酒精中毒	16
煤气中毒	16
常见损伤的救护	17
常见损伤	17
出血的种类	18
严重出血	18
内出血	19
鼻出血	20
骨折	20
关节扭伤	21
搬运患者	22
戳扎伤	23
宠物咬伤	23
蜂蝎蜇伤	24

色刺卡喉	24
眼内异物	25
皮肤烧烫伤	25
口腔、咽喉烧烫伤	26
化学物质造成的烧伤	26
触电	27
冻伤	27
预防地震和火灾	28
地震的危害	28
地震逃生	29
震后自救互救	30
互救措施	30
配备家庭防灾包	31
火灾的危害	32
救火方法	32
火场逃生	34
火灾自救	35
防范暴力伤害	36
学会报警	36
遇到入室抢劫要冷静	36
发现入室盗窃要报警	37
有陌生人敲门不可马上开门	37
接到陌生人的电话要警惕	38
遇到拦路抢劫要沉着自卫	38
走在街上防飞车抢劫	39
公交车上防偷盗	39
开车外出防盗抢	40
乘火车时防盗窃	40
在提款机取款时防骗抢	41
防性骚扰和性侵害	42
摆脱跟踪名者	42
谨防儿童被拐骗	43
应对恐怖袭击	44
遇到爆炸时的避险措施	44
遇到枪击时的自我保护措施	44
遇到劫持要沉着应对	45

家庭急救

日常生活中难免会发生突发疾病、意外伤害和灾害。如果在医护人员到来之前及时采取了正确的救护措施，就可能减轻患者的痛苦和伤病的危害，有利于患者早日康复，防止出现后遗症。因此，平时多了解一些家庭救护的知识，对您和家人的健康、平安十分有益。

1、家庭急救知识必备

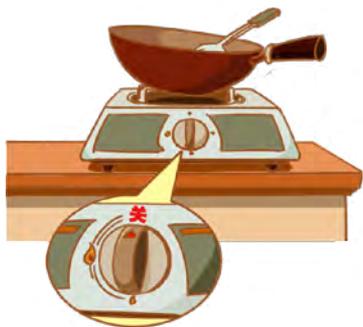
消除家中的危险因素

有很多意外伤害就发生在家里，比如失火、煤气中毒、触电、外伤等等，所以我们在日常生活中要常常提醒自己做到：



居室内和楼道里不堆放易燃杂物。离开家时，关闭家用电器的电源。

做完饭后，关闭厨房中的煤气灶开关。冬季用煤火取暖时，保证烟道通畅。



登高拿取物品时，要踩稳充当梯子用的物件。



不要把有毒液体装在饮料瓶里，以免家人误饮。

www.jkixxc.com

儿童在玩耍、跑跳的时候，嘴里不要含着糖块、笔帽、玻璃球等小物品，以防发生意外。



儿童做课时，正确使用并保管好锋利和尖锐的文具。药品、清洗剂、开水、刚用过的漏斗等要放在儿童不易接触的地方。

不要让婴幼儿玩塑料袋，以防蒙住头、遮住口鼻，阻碍呼吸。刚会翻身的婴儿睡觉时，成人要加强看护，以免婴儿翻身成俯卧位时口鼻被枕头堵住，导致窒息。

诸如此类的注意事项还有许多，请大家举一反三，高度重视，这样才能杜绝家中出现意外伤害。

学会检测体温、脉搏、呼吸、血压

体温、脉搏、呼吸、血压是人的生命体征，检查这4项体征，对于识别患者所患疾病和疾病的严重程度非常重要。检查方法如下：

①检测体温

其方法有3种：腋测法、口测法和肛测法。其中腋测法最常用，即先将患者腋窝汗液擦干（有汗会使腋窝降温），然后把体温表的汞柱甩到36℃以下，将水银端放在患者腋窝深处，让患者将体温表夹紧，测量5分钟后读数，正常值为36~37℃。



②检查脉搏

正常成人每分钟心跳次数为60~100次，儿童（1~8岁）为80~120次，婴儿（1岁以下）为120~140次。触摸桡动脉检查成人和儿童脉搏时，应将3手指尖放在患者腕纹上方拇指一侧的凹陷处，可感觉到桡动脉搏动。触摸肱动脉检查婴儿脉搏时，应将两个手指尖放在患者上臂内侧的中间并向骨头（肱骨）上按压，可感觉到肱动脉搏动。触摸颈动脉检查意识丧失者的脉搏时，先摸到患者喉结（甲状软骨），再将两个手指尖放在喉结和颈部肌肉（胸锁乳突肌）之间的凹陷处，可感觉到颈动脉搏动。检查时要注意脉搏是否规律，是否过快或过慢、忽快忽慢、忽强忽弱等。



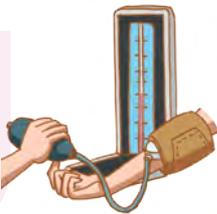
③检查呼吸

观察患者胸部或腹部起伏，每一次起和伏就是一次呼吸。正常成人每分钟呼吸次数为16~20次，儿童为20~30次，婴儿为36~40次。观察时，注意患者呼吸的深浅和规律、呼吸是否费力。患者呼吸困难时嘴唇和皮肤会出现青紫。



④检查血压

患者在检查前休息5~10分钟，然后取仰卧或坐位，肘部和血压计与心脏在同一水平，用标准血压计测量患者动脉血压。正常成人收缩压（高压）为90~139毫米汞柱，舒张压（低压）为60~89毫米汞柱，收缩压与舒张压之差（脉压）为30~40毫米汞柱。



养成健康的生活习惯

生活和饮食习惯与急症的发生关系密切。如暴饮暴食常会引起消化系统急症，熬夜、过于劳累、吸烟、酗酒常引发心脑血管疾病。因此，预防急症的发生要从养成健康的生活和饮食习惯做起：

- ①劳逸结合，避免长时间工作。
- ②坐的时间不要太长，尽量多走动。
- ③无论看球赛还是打扑克，情绪不要过于激动。
- ④切忌暴饮暴食，减轻消化系统的负担。
- ⑤不过量饮酒，不吸烟。
- ⑥天热时注意防暑，天冷时注意保暖，防止气温变化对身体的伤害。
- ⑦定期体检，及时发现健康隐患，可减少或避免急症的发生。



保持和睦的家庭氛围

和睦的家庭氛围会使人心情舒畅，情绪舒缓，对防止和控制疾病十分有益，如果家人之间经常争吵，就会使人的精神压抑、紧张，引起许多急症的发生，如心绞痛、急性心肌梗死、急性脑血管病、高血压等，严重时甚至会危及生命。怎样保持和睦的家庭氛围呢？

- ①对患有疾病的家人要尽量给予耐心的照料。
- ②对工作比较繁忙、劳累的家人，要尽量少用琐事打扰他。
- ③家人之间多交流，多说使人高兴的事情，不提过去的不愉快事情。
- ④家人之间要相互理解，孩子要尊敬长辈，父母要心平气和地教育孩子，避免态度粗暴。
- ⑤家人之间一旦发生争吵，不要说伤感情的气话，并善于及早结束争吵。



2、危急重症的救护

心肺复苏的方 案

常温下，大脑缺氧超过 4-6 分钟，就可能造成无法恢复的损伤甚至死亡。当患者呼吸、心跳停止时，要马上打电话呼叫急救车，并及时对患者实施心肺复苏抢救，这就有可能维持患者的生命。心肺复苏是在人的呼吸、心跳停止时，通过专业人员一系列操作，给患者建立人工的血液循环，从而向全身各个脏器供血供氧。心肺复苏法是一套完整的抢救方法，若要正确地运用，需要经过专门的培训，掌握必要的技能。

心肺复苏的主要方法包括人工呼吸和胸外心脏按压：

人工呼吸最常用的方法是，救助者向患者口对口吹气。

如果患者的嘴不能张开，也可口对鼻吹气。一般情况下，人呼出的气体中，氧的含量虽然低于空气中的 21%，但也有 16%，所以救助者将气体吹入患者的肺部，可以维持患者对氧气的最低需求量。

心脏位于胸腔中间偏左部位，在胸骨的后面。胸外心脏按压，可以改变胸腔内压力和容积，将心脏内的血液输送到全身组织器官。有效的胸外心脏按压，可以使心脏的输出血量达到正常时的 1/4-1/3，从而维持生命的最低需求。



心 绞 痛

是冠心病的一种常见类型，是一时性心血不足引起的。心绞痛是由于向心脏供血的冠状动脉变狭窄或发生痉挛，引起心肌缺血而致痛，心绞痛发作时人会突然出现胸闷、气短、胸骨后疼痛，有压迫、发闷或紧缩感，有时有烧灼感，有时疼痛还放射到左肩、左臂内侧或达手指、下颌、颈部等处，多在从事较强体力活动时发生，一般休息 3-5 分钟后可缓解。

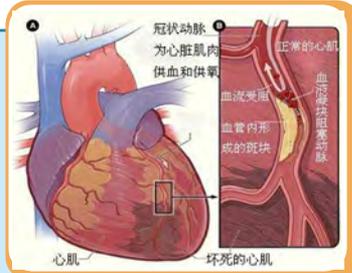
如果发生心绞痛，应立即采取以下措施：

- ①就地采取坐位、半卧位或卧位休息，切勿活动，以免加重病情。
- ②舌下含服硝酸甘油一片。在血压不低于平时水平的前提下，此药 1-2 分钟起作用，半小时后作用消失。90% 的患者服用硝酸甘油有效，且多在 3 分钟内生效。血压低者不能服用硝酸甘油。
- ③疼痛缓解后，继续休息一段时间后再活动。
- ④如果疼痛持续不能缓解，应及时呼叫急救车。



急 性 心 肌 梗 死

是由于冠状动脉严重阻塞或痉挛，使相应的心肌严重而持久地急性缺血所致，急性心肌梗死的患者可有心绞痛的历史，但也可从来没有类似症状。急性心肌梗死患者发病前常有先兆表现，如近期心绞痛发作频繁，持续时间延长，服用硝酸甘油的效果不如以前，还伴有恶心、呕吐等，心肌梗死发作时，疼痛部位、性质与心绞痛相同但更剧烈，持续时间长，有濒死感，同时有面色苍白、出大汗、烦躁、恐惧、恶心呕吐等症状。



这时要立即采取以下措施：

- ①立刻让患者就地休息，对其采取和救护心绞痛患者相同的措施，尽快叫救护车。
- ②密切观察患者的呼吸、脉搏和意识的状况。
- ③患者自己不要动，尽快在医务人员的监护下将患者送到有抢救条件的医院。

也叫脑卒中，包括两种情况：脑梗死（脑血管被阻塞，使局部脑组织缺血）和脑出血（脑血管破裂出血），这两种情况的症状相似，紧急处理的方法也一样，患有高血压或糖尿病的患者，突然头晕、头痛或晕倒，随后出现口眼歪斜、流口水、说话含混不清或呕吐、一侧肢体瘫痪等症状，就很可能是中风。

要立即采取以下措施：

- ①不要摇晃患者，尽量少移动患者，尽快呼叫急救车。
- ②宽松患者的衣服，如果患者清醒，让患者半卧或平卧休息。
- ③如果患者意识丧失，可将患者摆放成侧卧位，头稍后仰，以保持呼吸道通畅。
- ④取出患者的假牙，及时清理患者口中的呕吐物，防止患者将其吸入肺中。
- ⑤密切注意患者的意识、血压、呼吸和脉搏，不要给患者进食、喝水。



可以由很多原因引起，如急性心肌梗死、感染、大出血、大面积烧伤、开放性骨折、严重腹泻、药物过敏等。发生休克时，患者血压低于正常值，面色苍白，皮肤湿冷，呼吸浅而急促，脉搏快而微弱，焦躁不安，嗜睡直至昏迷，生命处在危急之中。休克能导致脑和身体重要器官缺氧，会危及生命。

应采取以下救护措施：

- ①呼叫救护车，并检查患者的呼吸、脉搏，有外伤出血时要立即止血。
- ②让患者躺下，把双脚垫高过胸，以增加脑部的血液供应，有条件时给患者吸氧。
- ③如果患者呼吸困难，可以将患者的头和肩垫高，以利于呼吸。
- ④给患者盖上毯子或被子保暖。
- ⑤监测并记录血压，直到救护车到来。



就是持续的意识丧失。当人脑的日常功能受到严重干扰时，人往往会陷入无知觉的状态，喊叫或摇动均不能使其醒来，这就是昏迷。昏迷可以缓慢地形成，也可以突然发生。

救护措施：

- ①当发现患者昏迷时，要立即检查他的呼吸、脉搏。如果呼吸、脉搏消失，说明患者已经发生心搏骤停，此时应立即呼救，同时实施心肺复苏术。
- ②对有呼吸、心跳的患者，首先保持其呼吸道通畅，然后将他摆放成侧卧位（复苏位），并紧急呼救。
- ③在急救车到来前，不宜自行变动外伤后昏迷者的体位。



就是短暂的意识丧失。这是由于供给大脑的血液突然减少所引起的。人晕厥前可有突然头晕眼花、浑身无力、面色苍白、出虚汗，但也可能没有先兆，突然晕倒。患者可有双眼凝视、抽搐、大小便失禁等现象。

处理方法：

- ①患者出现晕厥先兆表现时，应立即蹲或坐下，以免摔伤。
- ②如果患者呼吸、脉搏存在，让患者躺下，把双脚垫高过胸，有利于改善脑部的血液供应。
- ③宽松患者的衣服，打开窗户，使其呼吸通畅。
- ④如果患者清醒后仍有以下症状，应尽快呼叫急救车或送医院。这些症状是：大汗淋漓，持续头痛、头晕，口唇青紫或面色苍白，不断地恶心、呕吐，胸痛、胸闷，脉搏过快、过慢或脉律不整齐，血压明显低于或高于平时水平等。
- ⑤即便症状完全缓解，也要送患者去医院检查晕厥的原因。



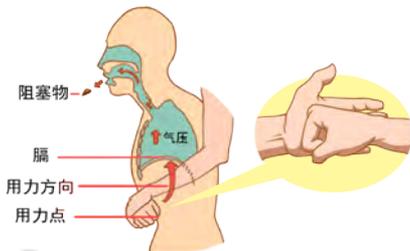
呼吸 道 异 物 堵 塞

某种疾病（如脑血管病后遗症等）和不良的进食习惯（如吃饭时说笑、吞咽过猛，小孩边跑边吃果冻、花生或是嘴里含着笔帽、玻璃球等），是造成呼吸道堵塞的常见原因。部分堵塞危害较轻，完全堵塞则会危及生命，患者会不由自主地用手扶颈部，出现憋气和剧烈的咳嗽，呼吸困难，张口说不出话，口唇青紫，严重时会出现昏迷。

常用的抢救方法如下：



①如果患者呼吸尚可，能说话、咳嗽，尽量鼓励他咳嗽，并让他弯腰，拍打他的背部，协助他把异物排出来。



②如果患者不能说话、咳嗽，呼吸比较困难，但神志清醒，能站立，可采取上腹部冲击法解救。即急救者站在患者背后，双手环抱患者腰部，让患者弯腰，头向前倾。急救者一手握空心拳，将拇指顶住患者腹部正中线上肚脐上方两横指处，另一手紧握在握拳手之上，两手用力向者腹部的后上方挤压，约每秒冲挤压一次，可连续5-6次。每次挤压动作要明显分开。



③患者也可采取上述方法自救，将自己脐上两横指处压在椅背、桌边、床栏杆等硬物处，连续向腹部后上方冲击5-6次，直至异物排出。

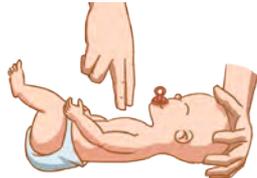
④如果患者是孕妇或由于肥胖不适宜使用腹部冲击法，急救者可挤压患者胸骨下半段，方法同胸外心脏按压。连续按压5次后观察效果，无效时应重复进行。



⑤如果患者出现昏迷，要扶他仰卧，并紧急呼叫急救车。如果患者心跳、呼吸停止，应立即进行心肺复苏抢救，直至急救车到来。

婴 儿 窒 息

常见的婴幼儿呼吸道堵塞的原因有俯卧时被枕头堵住口鼻，或是脑袋钻进塑料袋里蒙住口鼻等，如不及时解救，常可发生窒息。



防治方法：

①3个月以内的婴儿不可以俯卧睡觉，以免口鼻被枕头、被褥等物品堵住，自己又翻不了身而发生窒息；刚会翻身的孩子睡觉时，成人要加强监护，如孩子俯卧睡觉，则不要束缚他的双臂，使孩子可以抬头、动肩或双手支撑，避免窒息；不要给孩子玩塑料袋等对孩子有危险的物品。

②发现孩子呼吸道堵塞，要立即解除造成窒息的原因，让孩子呼吸新鲜空气，同时观察孩子的呼吸、脉搏是否正常。如果呼吸、脉搏不正常或停止，要立即呼叫急救车，同时进行心肺复苏抢救。

哮 喘

全称支气管哮喘，是一种过敏性疾病。多在初春、深秋及气温变化明显时发病，也可因患者接触过敏源（如花粉、尘土、螨、药物等）引起。哮喘发作时常会流鼻涕、咳嗽等，继而声音嘶哑，咳嗽时发出“空、空”声，吸气尤其费力，有吹哨一样的哮鸣音。患者口唇青紫，烦躁不安。

预防哮喘发作的方法如下：

- ①注意保暖，少患感冒，特别是在天气忽冷忽热的时候。
- ②保持室内空气既不过于干燥，也不过于潮湿。
- ③尽量避免接触过敏源和不洁空气。
- ④适当进行身体锻炼，以增强体质防寒能力。



注意保暖

缓解哮喘的方法如下：

- ①开窗换气，保持空气清新。如果患者还在致敏的环境内，要尽量设法离开。
- ②让患者坐舒适，不要躺下，给患者吸氧。
- ③帮助患者用常备药物如气喘喷雾剂等进行治疗。
- ④安慰患者，帮其克服恐惧心理，能减轻哮喘症状。
- ⑤如呼吸困难未能缓解，要尽快呼叫急救车送医院。

癫

大发作俗称羊角风，是由于短暂的脑功能失调引起的，常不定期反复发作；大发作前患者常有头痛、心绪烦乱，接着尖叫一声，倒地后不省人事，四肢僵硬，全身抽搐，口吐白沫或血沫，还可能尿失禁，一般持续几分钟。

不能硬搬患者的肢体！



保护患者的措施如下：

- ①不要硬搬、硬压患者的肢体，以防患者骨折或关节脱臼。
- ②尽快移开患者周围有危险的物品。
- ③尽量取出患者的假牙，宽松患者的衣服。
- ④发作缓解后，患者常转入昏迷，这时应将患者摆放成侧卧位，以保持呼吸道通畅，便于呕吐物排出。
- ⑤尽快呼叫救护车送患者到医院诊治。

绝大多数患者经过系统治疗，疾病可以得到控制。

中

暑

人长时间受到烈日暴晒或在又热又湿的环境里，身体虽然大量出汗，但不足以散热，就会发生中暑，出现皮肤苍白、心慌、恶心、呕吐等症状，如果不及及时处理，还会出现高烧、抽搐、昏迷等严重情况。

解除中暑的方法：

- ①迅速把患者移到阴凉、通风处，坐下或躺下，宽松衣服，安静休息。
- ②迅速降低患者体温，可用冷水擦身，在前额、腋下和大腿根处用浸了冷水的毛巾或海绵冷敷。
- ③给患者饮用加糖的淡盐水或清凉饮料，补充因大量出汗而失去的盐和水。
- ④患者病情严重时要注意其呼吸、脉搏，并尽快呼叫急救车送医院。



发

烧

发烧正常人体腋下体温为 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ ，当腋下体温超过 37.5°C 时，就是发烧了。成人体温超过 39°C 、小儿体温超过 40°C ，就是高烧。许多种疾病都可能伴有发烧。多数情况下，发烧机体与侵入体内的病原体斗争的表现，一般不必急降温。但如果是持续性高烧，就可能对患者不利，特别是小儿，高烧可能引起抽搐，应采取降温措施。当家人发烧不超过 38.5°C 时，不需要马上吃退烧药。

可以用以下方法降温：

- ①降低环境温度，脱去部分衣服等。
- ②多喝水，多排尿。
- ③温水擦浴。
- ④用冷湿毛巾或冰袋放在额头、腋窝、腹股沟处冷敷，每 3-5 分钟更换一次。



如果体温超过 38.5°C ，用一般方法不能降温，就应服用退烧药。如果高烧不退，要尽早到医院诊治。婴幼儿高烧容易引起惊厥（抽风），出现全身或局部的肌肉痉挛，需要采取以下保护措施：

- ①解开患者的衣扣，以免影响呼吸。
- ②将患者头歪向一侧，保持呼吸道通畅，便于呕吐物排出。
- ③冷敷降温，并迅速送医院就诊。

中

毒

有毒物质进入人体的途径主要有 4 种：经口吞入，经口、鼻吸入，经皮肤及黏膜接触被吸收，经注射进入血液。毒物进入身体后，有的作用于中枢神经系统，能抑制呼吸、心跳；有的进入血液，能使身体组织缺氧；腐蚀性的毒物被吞入，能烧伤口腔、食管、胃等，严重时危及生命。

家人万一急性中毒，最重要的急救方法，就是尽快让患者减少毒物吸收、加速毒物排出。

抢救皮肤染毒者的方法：



哥！赶紧把妈送到医院。



- ①要尽快清洗其皮肤。
- ②抢救口服毒物者的方法是要尽快催其呕吐。
- ③然后，要争分夺秒地将患者送到医院抢救。

安眠药中毒

服用安眠药的剂量多少、是否空腹服用，决定着中毒的严重程度。安眠药是中枢神经系统的抑制药，轻度中毒者会出现头晕、恶心、呕吐、动作不协调、说话含混不清等症状，严重中毒者会出现昏睡、抽搐，甚至昏迷死亡。



解救安眠药中毒者的方法是：

- ①如患者清醒，给患者适量喝些温开水或盐水，再用长勺或筷子压其舌根催吐。
- ②如果患者嘴里还有尚未咽下的药，可用手抠出来。
- ③如患者已经昏迷，说明中毒严重，此时不能催吐，要立即呼叫急救车或送患者去医院，同时要密切观察患者的呼吸和脉搏。
- ④把残留的药物或药瓶（包装）带给医生，协助医生尽快作出诊断。

灭鼠药中毒

灭鼠药种类很多，常见的有安妥、敌鼠钠盐、氟乙酰胺等，人误食它们后中毒的表现不一样：安妥主要损害肺毛细血管，使中毒者口部、咽喉有烧灼感，口渴、头晕、躁动，甚至呼吸困难、皮肤青紫、昏迷。敌鼠钠盐是抗凝血杀鼠剂，它先使中毒者恶心、呕吐、精神萎靡，以后（多从第3天开始）可有出血征象，如鼻出血、牙龈出血、咯血，便血、尿血、皮下出血等。氟乙酰胺可经消化道、皮肤、呼吸道吸收，在中毒者体内代谢缓慢，多发生蓄积中毒，对神经系统、消化系统、心血管系统和呼吸系统都有损害，可逐渐出现多种中毒症状。

急救灭鼠药中毒者的方法是：

- ①如果患者清醒，让患者大量喝温开水或淡盐水后催吐。可以用筷子压患者舌根，直到吐出来的是清水样的液体为止，以减少毒物吸收。
- ②尽快呼叫急救车将患者送医院。
- ③将已昏迷的患者摆放成侧卧位（复苏位），以保持呼吸道通畅。
- ④不能给患者吃含油食物，避免加速毒物吸收。



农药中毒

吞入含有机磷的敌敌畏、乐果等农药以及吸入毒气沙林，人就会出现头晕、呕吐、肌肉抽搐、流口水、出大汗，甚至大小便失禁、昏迷，呼出的气体和呕吐物有蒜臭味。此外中毒者瞳孔缩小如针尖。皮肤接触和呼吸道吸入农药也会引起人中毒。

发现是有机磷中毒，应立即采取以下措施：

- ①如果经皮肤接触中毒，要立即脱去中毒者被污染的衣服，及时清洗皮肤。
- ②如果经口吞入中毒，要立即催吐以排出毒物，并及时送医院进行洗胃和药物治疗。
- ③如果患者已经昏迷，可将其摆放成侧卧位（复苏位），以保持呼吸道通畅，并尽快呼叫急救车送患者去医院。



食物中毒

食物中毒两大类：细菌性食物中毒和非细菌性食物毒。常见的是人吃了被细菌污染的食物而引起的细菌性食物中毒，表现为急性胃肠炎的特点：恶心、呕吐、腹痛、腹泻，而且呕吐和腹泻比较剧烈。

解救的措施是：

- ①患者中毒早期可以催吐，以减少毒物吸收。频繁呕吐和腹泻会引起身体脱水。如果脱水较轻，患者精神状态比较好，可以卧床休息，暂时禁食6-12小时，多喝些加糖的淡盐水，以补充体内的无机盐和水分。
- ②如果脱水严重，患者精神萎靡、发烧、出冷汗、面色苍白甚至休克，要让患者平卧，双脚抬高，以保证重要脏器的血液循环，尽快呼叫急救车送医院。
- ③保留吃剩的食品，带到医院以协助诊断。



酒精中毒

急性酒精中毒，是指人因饮酒过多而使中枢神经系统被抑制，轻者头晕、语无伦次、行走不稳，重者呕吐、昏睡、昏迷甚至因呼吸肌麻痹而死亡。



解救的措施是：

- ①让轻度醉酒者多喝温开水或加醋的水，促进其体内的酒精排泄，减轻症状。
- ②对重度醉酒者，首先要催吐，迅速减少其体内的酒精吸收，缓解症状，如果催吐后中毒症状未能缓解，甚至出现呼吸变浅变慢、脉搏快而弱的情况，就要及时呼叫急救车送医院。
- ③如果患者昏迷，可将患者摆放成侧卧位（复苏位），以保持呼吸道通畅，便于呕吐物排出。
- ④对醉酒者千万不要让其单独睡觉，以免患者发生窒息时无人救护。

煤气中毒

煤气中毒即一氧化碳中毒，这种无色无味的有毒气体，随空气被人吸入肺脏，与血液里的血红蛋白结合，使红细胞丧失携氧能力，使人产生中毒症状。中毒较轻时，人会感到头痛、恶心、心慌、浑身无力。中毒较重时，脸和口唇呈樱桃红色，神志模糊，意识丧失，呼吸困难甚至死亡。此外，家中使用的天然气（主要成分为甲烷）或液化石油气（主要成分为丙烷、丙烯等）如果泄漏，也会引起人中毒，出现类似症状。

急救煤气中毒者的措施是：

- ①立即打开窗，通风换气。
- ②把中毒者移到室外或其他空气新鲜的房间，宽松衣服。
- ③如果中毒者神志不清，要立即呼叫急救车，同时将患者摆放成侧卧位（复苏位），以保持呼吸道通畅，便于呕吐物排出。
- ④如果患者呼吸停止，应立即实施持续的口对口人工呼吸。
- ⑤如果患者心跳停止，应立即实施心肺复苏术，直到专业急救人员到来。



3、常见损伤的救护

常见损伤

损伤是外界刺激作用于人体，给人体组织或器官造成的破坏，日常生活中，常见的损伤多种多样。

比如：



割伤：由利器如刀子、玻璃片、牛皮纸、牛皮纸边等切割皮肤造成，伤口边缘整齐。



刺伤：皮肤和组织被锐器如刀子、锥子、针、钉子等刺破，伤口小而深，细菌容易进入并存在于伤口深处，可能引起破伤风或气性坏疽感染。



撕裂伤：皮肤被铁钩、带刺的物品划伤，或被动物抓伤、咬伤，伤口裂开，边缘参差不齐，伤口污染较严重。



挫伤：人摔倒后被钝物或硬物击伤或撞伤，皮肤可能不破裂，受伤处淤血肿胀，严重的会造成骨折或内出血。



擦伤：多由于摔倒时擦破皮肤，多在肘、膝关节和手掌处，常有沙土嵌入伤口内，容易引起感染。

出血的种类

血液在遍布人身的血管网中流动。血管可分为动脉、静脉及毛细血管3种，当血管被损伤破裂时就会出血。小外伤引起的出血一般不严重。如果损伤较大的血管，就会引起大出血，严重时还会危及生命。

出血的种类包括：

- ①动脉出血：动脉血氧含量高，所以颜色鲜红，动脉血管内压力比较高，出血呈喷射状，短时间内出血量大。动脉出血危险性最大。
- ②静脉出血：静脉血二氧化碳含量较高，所以颜色暗红。静脉血管内压力比较低，血液从伤口涌出，较大的静脉出血也有相当的危险。
- ③毛细血管出血：多数损伤都有毛细血管出血，颜色较鲜红，从伤口渗出。

按出血的部位不同，出血又可分为外出血和内出血，外出血在身体表面可以见到，内出血在身体表面见不到，但出血部位可以有肿胀、淤斑等。

患者伤口出血不多时，可做如下处理：

- ①救护者可洗净双手（有条件时，应戴上防护手套），然后清水、肥皂把患者伤口周围洗干净，用药棉、纱布或干净柔软的毛巾、手绢将伤口周围擦干。
- ②伤口内如果沙土或其他微小污染物，可先用清冲洗出来。
- ③用创可贴干净的纱布、手绢包扎伤口。
- ④不要用药棉或有绒毛的布直接覆盖在伤口上，除敷料外，也不要使用其他任何止血物品覆在伤口上。



严重出血

严重的出血，要分秒必争。最直接、快速、有效的止血方法就是直接加压法：

- ①用干净的纱布垫或布（棉）垫直接按压在伤口上。如果一时没有干净的布垫，救护者可用洗净的双手按压在伤口的两侧，保持压力15分以上，不要时紧时松。
- ②如果患者的血渗透了按压在伤口上的布垫，不要移开，可以再加盖一块布垫继续加压止血。

- ③用绷带或布条将布垫固定，若伤口在颈部，则不宜用绷带固定，可用胶布固定。



- ④如果伤口在四肢，固定以后要检查患者肢体末端的血液循环情况，若出现青紫、发凉，可能是绷带扎得过紧，要松开重新缠绕。
- ⑤当伤口内有较大的异物（如刀片或玻璃碎片等）难以清理时，不要盲目将异物拔出或清除，以防止严重出血和加重组织损伤，这时需要采取间接加压止血法。
- ⑥在伤口周围或伤口两侧垫上干净的纱布垫或布（棉）垫，再用绷带或三角巾将垫缠绕固定，在伤口周围加压、止血。
- ⑦如果受伤处的衣裤妨碍包扎，可将衣裤剪开。
- ⑧包扎结后，要检查患者血液循环情况。
- ⑨尽快送患者去医院救治。

内出血

身体受到外力撞击、挤压时会造成内出血。严重的内出血是很危险的，血液从破裂的血管流入组织、脏器间隙和体腔（如外力打击造成的肝脏、脾脏破裂，血液流入腹腔），能导致失血性休克。颅内出血时，淤积的血液会压迫脑组织，引起昏迷。血液如果聚集在胸腔，会使肺脏受到挤压而不能扩张，影响呼吸。

发生严重内出血时，患者常有以下特征：受到过外力打击或撞击，皮肤没有破裂，但患者出现休克症状，如皮肤苍白、湿冷、呼吸变浅变快、脉搏微弱加快、烦躁不安等。

发现患者严重内出血时，要采取以下措施：

不能给患者饮水与食物！

- ①立即呼叫急救车。
- ②让患者躺下，使大脑有较多血液供应，安慰患者，使其尽量保持安静。
- ③密切观察患者的呼吸、脉搏和神志，守护患者直至急救车到来。
- ④患者如有排泄物或呕吐物，要留交医生检查。
- ⑤不要给患者吃任何食物或饮水，以防需对患者手术时，因其胃内容物大量反流造成窒息。
- ⑥如救护车短时间内无法到达，应自行送患者去医院，越快越好。



鼻 出 血

鼻子有病或身体某些器官有病，都可能导致鼻出血。多数情况下，鼻出血很快就能止住，但要警惕这一症状背后可能隐藏着严重的问题。



处理鼻出血的方法如下：

- ①首先，让患者不要慌张，尽量放嫩，做慢而深的呼吸。
- ②如果血液流到口腔，要吐出来，不要咽下，以免引起恶心、呕吐。
- ③让患者坐下，头稍向前倾，以减少血液流入口腔，防止吸入肺部。
- ④捏闭鼻孔约 10 分钟，以压迫止血。

- ⑤用浸了凉水的毛巾、手绢或冰袋敷在前额鼻根部或脖子后面，使血管收缩，减少出血。
- ⑥如果经过上述处理后仍不能止血，要尽快送医院医治。
- ⑦如果鼻子经常出血，要及时到医院检查原因，对症治疗。



骨 折

由于骨骼的周围有血管、神经或器官，骨折常会引起周围组织、器官的损伤。

发生骨折时，伤者可以有如下表现：

- ①受伤的肢体出现缩短、扭转、弯曲等畸形。
- ②肢体没有关节的部位出现不正常的活动。
- ③骨折处疼痛、肿胀、淤血，受伤肢体不能活动。
- ④严重的骨折会出现大出血，甚至会使人休克。



手骨折



手肘骨折



上臂骨折

脚尖骨折

大腿、膝盖骨折



小腿骨折

以上表现不一定同时出现，如果怀疑患者骨折，应按骨折对待，除非现场环境对伤者或救护者有生命威胁，否则不要贸然移动患者及其受伤肢体，更不可盲目将骨折复位。尽量在现场及时对患者采取适当的固定措施，以减轻其疼痛并防止加重伤情，然后迅速将患者送医院治疗。

关 节 扭 伤

干力气活或运动的时候，有可能发生“崴脚”、“戳手”、“闪腰”等扭伤，其中“崴脚”即踝关节扭伤最多见，这是由于关节韧带被过度牵拉而引起的，扭伤时受伤疼痛，一活动疼痛加重，伤处四周会出现青紫和肿胀。

这时要按以下方法处理：

- ①让患者尽量舒适地坐着或躺着，将受伤的关节稍微抬高，不要搬动。
- ②冷敷受伤肿胀的部位 30 分钟左右能减少受伤处的血流量，减轻肿胀。可以用毛巾浸冷水或用冰袋，一天内在受伤处冷敷几次。
- ③用棉垫或厚布垫在伤处，用三角巾或绷带宽松地包扎，可减轻疼痛，怀疑骨折时按骨折处理。
- ④在受伤后的 24 小时内不能热敷，否则会加重出血和肿胀。两天以后，如肿胀已经得到控制，可以热敷，以便促进血液循环和组织吸收。



搬 运 患 者

有人发生意外伤病时，对情况严重的患者在急救车到来前不宜搬运。但现场有起火、爆炸等危险时，应立即将患者搬运出危险的环境，

以下是几种简易的徒手搬运方法：



- ①扶行法，适合于清醒、单侧下肢受伤、或在有人帮助下能自己行走的患者。
②背负法，适合于老弱、或年幼的、清醒的、体形较小、体重较轻、没有脊柱损伤的患者。
③拖行法，适合于清醒或昏迷、下肢受伤、体形较大、且体重较重、不适合采用其他徒手方法搬运的患者。



④爬行法，适合于在空间狭窄或有浓烟的环境下清醒或昏迷的患者。



⑤手抱法，适合于年幼体轻、伤势较轻的患者，对脊柱损伤者禁用此法。

- ⑥有的患者不适合徒手搬运，或由于空间限制，难于找到担架等专用器械，这时应就地取材，利用家中物品来搬运伤病者。
⑦椅子搬运，适合于处于坐位或半卧位的伤病者，如心肌梗死、肋骨骨折等患者。搬运时患者坐在椅子上，可用宽带将患者固定在椅背上。两个救护者一人抓住椅背，另一人抓住椅腿，将椅子稍向倾斜，然后搬运。
⑧毛毯、床单搬运，适合于空间狭窄、担架不易通过的环境：搬运时将毛毯或结实的床单铺在床上或地上，将患者轻轻搬到毛毯或床单上，两个救护者面对面各自抓紧毛毯或床单的两角，抬起患者搬运。

脚 孔 伤

人被钉子扎了脚，伤口往往小而深，出血虽然少，但脏东西很难排出来，容易引起感染。如果被破伤风杆菌感染后果非常严重，因此被钉子扎了脚要及时处理。



- ①如果钉子扎得较深，切忌立即拔出，应将其包固定好，尽快把患者送到医院治疗。
- ②如果患者出血较多，可采用间接加压止血方法包扎伤口，尽快送患者去医院。
- ③及时给患者注射破伤风抗毒素。
- ④老人、儿童的刺伤容易被忽略，要细心检查，以免发生严重后果。

宠 物 咬 伤

现在养宠物的家庭越来越多，常发生人被猫、狗咬伤的情况。猫、狗的唾液可能带有狂犬病毒和细菌。人被这样的猫、狗咬伤后，起初伤口会出现疼痛、红肿，如不处理，几天至几个月后可能会出现烦躁、惶恐不安、牙关紧闭、怕光怕水等狂犬病症状，严重时甚至会危及生命。

所以，人一旦被猫、狗咬伤，要立即采取以下处理措施：

- ①小伤口可以立即用清水和肥皂水彻底冲洗，冲洗时间不能少于20分钟，把伤口内的血液和动物的唾液清洗干净。如果伤口较大，软组织损伤严重，则不宜过度冲洗，防止引发大出血。
- ②用干净的纱布把伤口盖上，尽快把患者送到医院治疗。
- ③注射狂犬病疫苗及破伤风抗毒素。



蜂 蝎 蛰 伤

人被蜂或蝎子蛰伤也会出现比较严重的后果。蜂的尾部有刺，刺与体内的毒腺相连。蝎子尾部有锐利的弯钩，弯钩与体内的毒腺相通，当蜂、蝎子蛰人时，毒腺内的毒液就会注入人体内，蜇伤的中心有出血点、起小水泡，周围肿胀，出现烧灼痛或剧痒。蜂蛰伤还可能引起过敏反应，严重时患者会出现喉头水肿、支气管痉挛甚至休克。中蝎毒严重时人会发烧、恶心、呕吐，甚至四肢抽搐、呼吸困难。

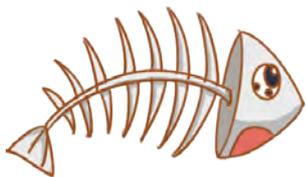
救治的方法有：

- ①如果有刺残留在患者皮肤内，用镊子把刺拔出来。
- ②立即用手挤出患者被蛰伤处的毒液，也可以用吸乳器或拔火罐吸出毒液。
- ③用肥皂水充分清洗患者伤处。
- ④冷敷患者伤口，以延缓毒液吸收，减轻肿胀和疼痛。
- ⑤如果患者病情严重，尽快送到医院救治。



鱼 刺 卡 喉

爱吃鱼的人几乎都有被鱼刺卡喉的经历，如果处理不好也会有生命危险。喝醋、吞饭、吃馒头、吃韭菜、大量喝水等土办法众说纷纭，这些办法无非是要把鱼刺吞下去，但这些办法非但没有效果，相反可能会引发更严重的后果。



正确处理方式：

- ①停止进食，甚至连水都不要喝，放松咽喉保持镇静，喉部肌肉放松后导致痉挛松懈，鱼刺有可能掉进胃里。
- ②小软的鱼刺也可以用手扣一下喉咙，产生恶心呕吐感把鱼刺吐出来。
- ③如果半小时后没有缓解或者吞下去的是大鱼刺，一定要抓紧去医院就诊。
- ④吃鱼时不要与蔬菜、米饭混在一起吃，特别是儿童，吃鱼时要安静，不要说话或边玩边吃，减少鱼刺卡喉情况的出现。

眼 内 异 物

进入眼睛的异物多是沙粒、灰尘、眼睫毛等，有时异物会被眼泪冲掉，但多数不会随泪水流出来，

这时应采取的正确措施是：

- ①不要揉眼睛。许多异物表面是不光滑的，揉眼睛会加重异物对眼球的损伤。
- ②用清水冲洗眼睛，让异物随清水流出。
- ③如果异物停留在眼内，可让伤者面向光源坐下，上身稍向后倾，便于检查上、下眼睑的内侧。检查上眼睑时，可让伤者眼睛向下看，然后用拇指和食指捏住上眼皮，轻轻向上翻转即可。检查下眼睑时只需轻轻将下眼皮向下外翻即可。
- ④发现了眼睛里的异物，可用干净的湿棉签将异物清除，最好再滴1~2滴氯霉素眼药水。
- ⑤如果不能发现或无法清除眼中异物，就要尽快去医院医治。



皮 肤 烧 烫 伤

对于较轻的小面积烧烫伤，如局部红肿、发热、疼痛，要立即冷却受伤部位，可用冷水冲或浸泡20~30分钟，直到受伤部位疼痛明显减轻为止，还可以在局部涂一些烧伤膏止痛，防止起水泡。

- ①如果烧烫伤严重，现场有危险，应迅速转移患者，并尽快拨打消防电话119。
- ②如果患者衣服着火，要让他卧倒，用毯子等不易燃烧的物品将火熄灭，或用水将火烧灭。不要让患者喊叫，否则可能损伤呼吸道。
- ③立即呼叫急救车，密切观察患者的呼吸、脉搏和神志，用干净的棉布盖住烧烫伤处。
- ④不要撕去粘在患者身上的衣服。
- ⑤不要在患者的伤处涂抹药物和其他东西，如食油、白糖、酱油、牙膏、面粉等。
- ⑥不要在患者的伤处覆盖棉花或有毛的东西，也不要贴创可贴或膏药。
- ⑦不要挑破患者的水泡，也不要给患者进食。
- ⑧给患者降温不要过度。



口腔咽喉烧烫伤

口腔和咽喉表面有一层很薄的黏膜，人喝入过热的汤水或腐蚀性的化学液体，吸入过热的气体、浓烟，都会损伤黏膜，引起黏膜迅速肿胀，甚至阻塞呼吸道，引起说话甚至呼吸困难，



处理的方法：

- ①立即将患者与热源隔离开。
- ②如果患者清醒，立即帮助患者用冷水漱口或含冰块，使口腔和咽喉冷却下来。
- ③迅速将重患者送医院，在途中密切观察患者的呼吸和脉搏。

化学物质造成的烧伤

能引起严重烧伤的化学物质有强酸和强碱两类。人不论被何种化学物质烧伤，都要立即做现场处理，以免烧伤继续加重。急救者要注意自身保护，如穿保护衣服、戴手套。

处理方法：

- ①小心脱掉患者被化学物质沾染的衣服。如患者伤严重，要立即呼叫急救车。
- ②如果是生石灰将人烧伤，要迅速将患者身体上残存的石灰刷掉，再用清水冲洗。
- ③如果是被强酸（如硫酸、盐酸）或强碱烧伤，先要将患者身上的强酸、强碱揩干净，防止冲洗中被稀释的酸、碱烧伤周围皮肤，然后立即用大量清水将这些化学物质冲洗干净。冲洗时患者可能会疼痛，但要在安慰患者的同时坚持冲洗。
- ④如果患者伤势较轻，经以上处理后，用干净的布、手绢覆盖伤处（如果被磷烧伤，应覆盖湿敷料），尽快送医院。
- ⑤如果化学物质溅到眼睛里，要用清水冲洗眼睛15分钟以上。冲洗时让患者不停地眨眼睛，以便充分地清洗眼球和结膜，但不要翻眼皮，冲洗后立即送医院。

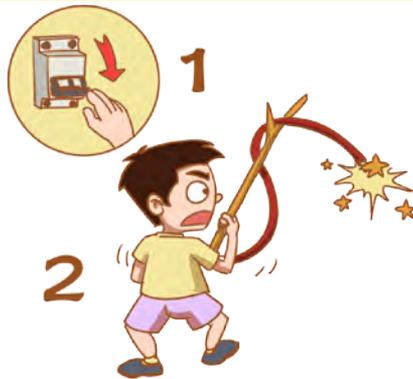


触电

随着家用电器使用越来越多，人触电事故也经常发生。人触电会造成电烧伤，常有生命危险。发现有人触电，千万不要惊慌。

抢救的方法如下：

- ①立即切断电源。对于普通电线，可用木棒、竹竿等绝缘工具将其挑开，对于断落的高压线，必须首先拉闸断电，禁止旁人接近触电者或用绝缘物挑开电线，以免发生不测。抢救者要注意自我保护，脚下垫上木板或穿上胶鞋，切不可用手去拉触电者。
- ②触电者脱离电源后，如果神志清醒，要检查其全身有无烧伤、外伤并及时处理，尽快送医院做进一步的治疗。如触电者意识丧失，要立即检查其呼吸和脉搏。如触电者呼吸、心跳停止，要立即对其实施心肺复苏术，同时呼叫急救车。



冻伤

人在寒冷环境中时间过长，手、脚、耳朵、鼻尖等处就会出现冻伤。轻者皮肤红肿、灼痛或发痒，重者皮肤起水泡，最重者引起皮肤、肌肉甚至骨骼坏死。

处置轻度冻伤的方法是：

- ①如果手脚冻伤，可将手或脚浸泡在38~40℃的温水中，直到冻伤处皮肤的颜色恢复正常。患者也可将冻伤的手放在自己的腋下，让冻伤处慢慢恢复温暖。
- ②如果耳、鼻或脸部冻伤，可戴上手套或用棉垫、纱布垫轻轻捂在冻伤处，直到皮肤颜色恢复正常。
- ③不要用冰雪在冻伤处摩擦，这样会增加散热甚至造成局部损伤，也不要用火烤或将冻伤处放在过热的水中，这样会导致局部组织坏死，加重冻伤。



4、预防地震和火灾

自然灾害时有发生，增强危机意识，常备不懈，是对抗自然灾害的有效办法。我们在家需要采取的防震和防火措施有以下几点。

家中防震措施：

- ①墙上不要悬挂过重的装饰品，如大型玻璃相框等。
- ②保持楼道通畅，便于人员疏散。
- ③阳台上留有适当空间，以备必要时通过阳台逃向室外。
- ④将结实的家具下清理干净，为临时藏身做好准备。

全都拿下来！



家中防火措施：

- ⑥选择电线首先要看绝缘层是否牢固可靠，然后考虑是否符合用电负荷的要求。
- ⑦家中装修时要合理布线，以防电线绝缘层受损。
- ⑧正确使用家用电器，用完后不仅要关闭开关，还要拔掉插头，确保不再通电。
- ⑨房间内和楼道里不要堆积易燃杂物。



地震的危害

我国是地震多发的国家。强度大的地震在瞬间就会造成巨大损失。地震造成人员伤亡的原因有：房屋倒塌、触电火灾和煤气泄漏等。其中导致死伤最多的是房屋倒塌。



地震造成的伤害主要有：

- ①因为口鼻被沙土掩埋而引起窒息。
- ②各种创伤，如砸伤、骨折、出血、内脏损伤、挤压伤等。
- ③伤口发生感染，包括由厌氧菌感染引起的破伤风。
- ④触电、煤气中毒、烧伤等。

地震逃生

地震虽然目前是人类无法避免和控制的，但只要掌握一些技巧，也是可以从灾难中将伤害降到最低的。

发生地震时，在室内的人可采取以下避震措施：

- ①从地震开始到房屋倒塌，一般情况下有 10-15 秒钟的时间，住在平房或楼房一、二层者，可利用这段时间迅速转移至空旷地带。
- ②如果住在楼房高层或虽住平房但因行动不便不能跑出时，可立即躲到结实的家具和坚固的机器设备旁，或墙根、内墙角等处，头部尽量靠近墙面，一旦发生房屋倒塌，可形成相对安全的三角空间。
- ③可迅速躲进卫生间等面积小、金属管道多的房间。
- ④尽量利用身边物品，如被褥、枕头、皮包等保护住头部。
- ⑤迅速关掉火源，切断电源。
- ⑥不要躲在阳台、窗边等不安全的地点或躲在结实的桌子或床下。
- ⑦跟随人群向楼下逃生时不可拥挤、推搡或不知所措地四处乱跑。
- ⑧不要站在吊灯或吊项下面，人在商场内要避开玻璃窗、广告灯箱、高大货架等危险物。
- ⑨不要逃出后又返回房屋中取财物。
- ⑩不进电梯，不在楼道躲避。



发生地震时，在室外的人可采取以下避震措施：

- ①室外遇地震，应迅速跑到空旷场地蹲下，尽量避开高大建筑、立交桥、高压线、广告牌及煤气管道等危险处。
- ②野外遇地震，应避开山脚、陡崖，以防滚石和滑坡；如遇山崩，要向滚石前进方向的两侧躲避。
- ③海（湖）边遇地震或遇地震，应迅速远离海（湖）岸，警惕地震引发的海（湖）啸。
- ④驾车遇地震，司机应迅速躲开立交桥、陡崖、电线杆等，并尽快选择空旷处停车。乘客不要跳车，应在震后有序撤离。

快跑到空旷的地方去！



震后自救互救

根据有关统计,大地震后半小时内救出的被救者生存率可达90%,所以尽早自救和互救是减少伤亡的主要措施。

自救措施:

- ①保持镇静,有坚定的生存意志,相信能脱离险境。
- ②一时不能脱险时,要设法移开身上的物体。如有重物可能坠落,尽量设法支撑,形成安全空间,最好向有光线、空气流通的方向移动。有烟尘时,要捂住口鼻,防止窒息,等待救援。
- ③没有必要时勿大声呼救。应尽量保存体力,延长生命,可用石块或铁具敲击身旁物体(最好是自来水管、暖气管),据此与外界联系。
- ④注意寻找食品。若一时难以脱险,应在可活动的空间内,设法寻找水、食品或其他可以维持生命的物品,耐心等待营救。
- ⑤在被困环境中勿用火、电。若闻到煤气味,不要使用打火机、火柴,也不要使用电话、电源开关或任何电子装置。

相信自己!一定能脱险!



互救措施

互救要有组织、讲究方式方法,避免盲目图快而造成不应有的伤亡。



- ①注意倾听被困者的呼喊、呻吟或敲击声,根据建筑结构的特点,先确定被困者的位置,特别是头部的位置,再开挖抢救,以避免抢救时给被救者造成不应有的损伤。
- ②先抢救容易获救的被困者,如建筑物边沿瓦砾中的幸存者。
- ③抢救时,要先使被救者头部暴露出来,并迅速清除其口鼻内的灰土,防止窒息,进而暴露其胸腹部。
- ④对于埋压时间较长的幸存者,要先喂些含盐饮料,不可给予高糖类饮食,然后边挖边支撑,注意保护被救者的头部和眼睛。
- ⑤对怀疑有骨折或颈椎、腰椎受伤的被救者,抢救时一定要不可强拉硬拖,避免二次损伤,要设法暴露其全身,再借助门板、床板、床单等将伤者整体搬运。
- ⑥对被抢救出来的幸存者,应采取各种适当的方法进行现场救护。

配备家庭防灾包

配备防灾包并放在易取处,对应对突发自然灾害很有必要。

防灾包应备有:



火灾的危害

火灾发生往往很突然，而且常常伴有爆炸。人们在瞬间就有可能被高温、烈火、烟雾和毒气包围，以前熟悉的环境会变得面目全非，令人惊慌失措。



火灾中造成人员伤亡的原因主要有以下几种：

- ① 火势蔓延快，逃生时间短。当前家庭装修中使用了大量的可燃化纤材料，一旦发生火灾，火势蔓延迅速，被困的人逃生时间很少。
- ② 疏散通道不畅。如有些楼房楼层高、人员多、楼梯过道狭窄或因管理不善造成乱堆乱放杂物、缺少照明和指示标志等，发生火灾后通道阻塞、毒烟熏呛或相互踩踏就会导致人员伤亡。
- ③ 烟雾和毒气窒息。火灾会产生大量的烟雾和毒气，如一氧化碳、二氧化碳、硫化氢、氟化氢、氯化氢等；多种毒气混合在一起，具有强烈的刺激性，加上氧气缺乏，极易使人窒息。
- ④ 逃生行为不当。人们受到浓烟和高温的侵袭时，会不知所措，失去应变能力，或盲目从众、互相拥挤，或过度恐惧、束手待毙，终因逃生不当而造成人员伤亡。

救火方法

发现失火，一定要冷静，根据燃烧物质的不同采取不同的扑救方法：



①“棉物”用水灭。家中的棉被、衣服、沙发等着火，用水灭火效果好。



②“油火”不用水。油锅起火时，锅内倒入切好的蔬菜，也可用防火毯、湿棉被等捂压。



③“电火”先断电。家用电器起火，应先切断电源，再用防火毯、湿棉被等捂压灭火。如电视机、电脑等起火，应从侧面靠近，以防显像管爆炸伤人。



④“酒精”菜碟盖。给火锅添加酒精时起火，不要用嘴吹，可用小菜碟等盖在酒精罐上灭火。



⑤“煤气”湿被压。煤气着火可用防火毯压，同时关闭阀门。



⑥“室火”慎开窗。密闭的房间内起火，不要轻易开窗，以免空气对流加速火势蔓延。



⑦身上的衣服着火，不要乱跑，应立即躺倒，让别人用毯子或不易燃烧的外套将火闷灭或用水浇灭。



⑧及时呼救并报警。在灭火的同时应及时呼唤周围的人一同救火，并拨打119报警，报警时要说清失火地点，什么物质着火，火势大小，什么特殊情况（如是否有爆炸和人员死伤、火场周围交通状况），联系人的姓名、电话。必要时，应有人在约定的地点等待消防车，为其带路。

火场逃生

发生火灾，火势无法控制时，应立即撤离火场，转移至安全地带。如果住在高层，此时一定要冷静，要迅速观察环境并采取正确的行动。



- ①迅速判明自己所在房间的上下左右哪个方位起火，然后再决定逃生路线，以免误入火口。如果火势来自门外，开门前要先用手摸一下门的温度，如已发烫，则不宜开门。
- ②发现门窗、通道、楼梯虽已着火，但火势不猛，还有可能冲出去，可向全身淋水，或用浇湿的外衣、被单、毛毯、棉被将身体裹好，不能乘电梯，沿楼梯冲出险区。
- ③如有浓烟，则不能直立行走，应弯腰贴近墙壁，朝安全出口方向前进，最好用湿口罩或湿毛巾折叠后捂住口鼻，穿过浓烟，以防中毒、窒息。

④如果房门已被烈火封住，不要轻易开门，以免引火入室，有条件时可向上多泼些水，或用湿被单、湿棉被封门，以延缓火势蔓延。若火源在室内，离开时应关上房门，把火焰、浓烟控制在一定的空间内。

⑤如果楼房的窗外有雨水管或避雷针管，在安全的前提下可顺着管线爬到楼下。

⑥可用结实的绳索，一头拴在窗框或床架上，在确保安全的前提下缓慢沿绳而下。如一时找不到绳索，可将被罩、床单、窗帘撕成条（不可过窄）连接起来代用。

⑦如所住房间可通阳台或距楼顶近，可直奔阳台、楼顶平台或靠近窗口等易被发现的地方，等待救援。

⑧无论何种情况，都不要盲目从楼上直接跳下来，否则会有生命危险。

⑨不因贪图财物而延误逃生时间。



牢记火场逃生自救十条

- 一、熟悉环境，记清方位，明确路线，迅速撤离；
- 二、通道不堵，出口不封，门不上锁，确保畅通；
- 三、听从指挥，不拥不挤，相互照应，有序撤离；
- 四、发生意外，呼唤他人，不拖时间，不贪财物；
- 五、自我防护，低姿匍匐，湿巾捂鼻，防止毒气；
- 六、直奔通道，顺序疏散，不入电梯，以防被关；
- 七、保持镇静，就地取材，自制绳索，安全逃生；
- 八、烟火封道，关紧门窗，湿布塞缝，防烟侵入；
- 九、火已烧身，切勿惊跑，就地打滚，压灭火苗；
- 十、无法自逃，向外招呼，让人救援，脱离困境。

火灾自救

在火灾中，被困人员应有良好的心理素质，保持镇静，不要惊慌，不盲目地行动，选择正确的逃生方法。



①当感到烟、火刺激时，无论附近有无烟雾，都要立即采取防烟措施，一般是用毛巾或纱布捂住口鼻。如果用干毛巾，要尽量多折叠，层次越多除烟效果越好；如用纱布折叠16层，烟雾消除率可达到90%以上。使用湿毛巾除烟效果更好，但毛巾含水量不要超过毛巾本身重量的1.5-2.5倍，否则除烟效果反而不如干毛巾。使用毛巾防烟时，一定要将口鼻捂严，在穿过烟雾区时，即使感到呼吸阻力增大，也不能拿开毛巾。

②勿乘电梯：电梯受热后会变形，供电系统在火灾中可能受损，将人困在电梯里。同时，电梯井如同烟囱直通各楼层，有毒烟雾会直接威胁被困人员生命；因此，火灾发生时勿乘电梯。

③救护他人时，要先排除现场的危险因素，如是否有房倒屋塌以及触电的危险。如现场危险，要先将受伤者抢运到安全场地，再检查其呼吸、脉搏、神志，保持受伤者的呼吸道通畅；受伤者有创伤出血时，要及时采取止血措施；受伤者有可能骨折时，要采取固定措施；受伤者如有皮肤烧伤、咽喉吸入性烧伤或中毒症状，要及时采取相应的救护措施。



5、防范暴力伤害

学 会 报 警

在日常生活中，我们不免会遇到一些紧急情况，当遇到危害时，及时正确地报警是首要环节，一旦报警出现失误，不仅会使公安保卫部门失去战机，而且还会使受害者受到更大的损失。因此不但应该熟练掌握几种最常用的报警、急救方法，还应该学会正确使用这些方法和注意事项。

- ①用电话拨通“110”后，一定先要问：“请问是110吗？”，在确认自己没有打错电话后再报警。
- ②简要讲清在何时、何地、发生了何事以及现状，要具体确切地说清地点，如某区某大街某单位或某楼多少号等。
- ③说清歹徒的情况，如人数、特征、携带什么凶器、乘坐什么交通工具等。
- ④说清自己的姓名和联系电话，以便与公安机关保持联系。
- ⑤拨打“110”报警电话时，不要让歹徒发现。
- ⑥报警可使用有线电话（普通电话、投币电话、磁卡电话）和移动电话，直接拨“110”即可接通公安机关报警电话，不用投币或插磁卡。



遇 到 入 室 抢 劫 要 冷 静

居住在楼房单元里的居民所处的环境相对封闭，遇到歹徒入室抢劫时常处于孤立无援的境地，如果应对不当，就可能使歹徒得逞，甚至使自己受到伤害，如果镇定自若地与歹徒巧妙周旋，则有可能自救。

钱藏在哪儿！



这口音有点熟。

- ①不要惊慌失措，要冷静思考对策，如果歹徒持凶器抢劫，应避免与歹徒发生冲突被歹徒伤害。
- ②告诉歹徒自己的家人正在外出买东西，很快就会回来，或以其他方法警告歹徒，使其心慌，不敢久留。
- ③观察歹徒的行为举止，如遇到蒙面歹徒，要记下歹徒的身高、衣着、口音、举止等特征，为公安机关提供破案线索。

- ④歹徒作案逃离后，要注意保护现场，歹徒用手摸过的物品不要马上收拾，留给公安人员提取现场物证。
- ⑤有些入户抢劫案件是受害人的熟人或是熟悉被害人家庭的人及其同伙所为，案发后受害人应尽量回忆案发前遇到的可疑人、可疑事，比较歹徒和自己周围熟人的口音、举止、体貌特征等是否相像，但是在案件发生时千万不能当面指认歹徒，以免歹徒因怕被抓而行凶灭口。

发 现 入 室 盗 窃 要 机 警

当你外出回家时，如果发现门开着或是门锁被撬坏，要立即警觉起来，应想到家里可能进了小偷。这时该怎么办？



- ①不可立即冲进家里，要先观察一下室内是否有异常情况。如果发现小偷正在行窃，千万不要大喊大叫，要马上找来邻居或保安人员，将小偷扭送派出所。
- ②如果小偷作案后已经逃跑，要立即报警，并注意保护现场，等公安人员检查现场后再收拾房间。
- ③如果发现小偷正在逃离，可呼叫周围的人一起抓小偷，同时记住小偷的特征和逃离去向。如果小偷是开车来的，要设法记下车牌号码，及时向公安机关报告，协助破案。
- ④注意自我保护，特别是面对持刀行窃的歹徒，在个人力量薄弱的情况下，尽量不要单独与其正面冲突，以免受到伤害。

有 陌 生 人 敲 门 不 可 以 上 开 门

有的歹徒谎称自己是推销员、修理工或是家人的朋友等，骗居民开门，闯入室内实施不法行为。若遇到陌生人敲门怎么办？

- ①有陌生人敲门时，应查明其身份、来意再决定是否开门，防止歹徒破门而入。
- ②当一个人在家时，可以大声呼叫其他人的名字，问他是否认识敲门的陌生人，如果门外是歹徒就有可能被吓跑。



- ③老人或儿童独自在家时，应关好房门，不回应陌生人敲门。
- ④在楼道或门口遇到陌生人时，要保持警觉，不要与陌生人同时进楼或在其面前打开家门，防止歹徒突然闯入。
- ⑤万一有歹徒闯入室内，在还没有关门的时候，可立即跑到门外，大声向邻居呼救求助。

接到陌生人的电话要警惕

又是诈骗电话！



用电话诈骗或作为入室抢劫前的试探，是犯罪分子常用的手段。如谎称家人出了车祸，自己是家人的朋友，让在家的人把钱交给他或通过扯闲话试探家里是否只有老人和孩子。您若接到这样的电话该怎么办呢？

- ①可以把电话挂断，不与陌生人交谈。
- ②可以用手机立即与家人联系，弄清事情的真相。
- ③如果陌生人反复打来电话纠缠不休，不可轻易告诉对方自家情况，并立即报警。

遇到拦路抢劫要沉着自卫

抢劫是以非法占有为目的、以暴力或者胁迫手段迫使受害人当场交出财物或抢走受害人财物的一种恶性犯罪。拦路抢劫多发生在比较偏僻的地方，发案时间常在晚上、深夜或凌晨，因为在这种地方和时间内，行人、车辆稀少，便于歹徒作案。遇到歹徒抢劫该怎么办呢？

- ①不要惊慌，要保持镇静。面对拦路抢劫歹徒，一般不要盲目乱跑，因为歹徒的目的是抢劫钱财，急于逃走可能会遭到歹徒的伤害。
- ②如果感觉自己对付不了歹徒，可将随身携带的钱财或物品先交给歹徒，以保证自己的生命安全，同时记住歹徒的相貌、衣着、身高、口音和逃离方向、交通工具及车牌号等，寻找机会及时报警。
- ③寻找机会求救，一旦看准时机便向有人、有灯光的地方奔跑。
- ④如果歹徒人数较少，在有人路过时突然跑开并高声呼救，在群众的协助下将歹徒吓跑或扭送公安机关。



走在街上防飞车抢劫

街头飞车抢劫财物，多发生在僻静的街道、小巷及便于逃脱的岔路口、广场等地方。歹徒抢劫的目标多选单身女性，趁人不备时抢夺其提包或挂在胸前的手机、项链等。飞车抢劫的歹徒多为两人合伙作案，两人常骑一辆摩托车，在靠近抢劫目标时，坐在车后的歹徒在瞬间抢走目标的物品。歹徒还常采取殴打、恐吓、威逼等手段，抢劫独自行走在僻静街巷的行人。大家该怎样防备飞车抢劫呢？

- ①带包在街头行走尽量远离机动车道；走在便道上时，应将包挎在自身靠近便道内侧一方。
- ②买东西、打电话时要注意身边是否有可疑的陌生人，特别是骑摩托车和自行车的人。不要边走路边打手机，手机也不要挂在胸前。
- ③一旦发现骑摩托车的可疑人尾随，可迅速站到大树、汽车等障碍物后面，或就近躲进临街商店内。
- ④停自行车时一定要将车锁好，不要把装有贵重物品的提包遗忘在车筐内或车架上。骑车时如果车筐内放有提包，应将包带绕在车把上。
- ⑤一旦被抢，切勿慌乱，要努力记清歹徒的体貌特征、所驾摩托车的颜色、牌号及逃跑方向，及时拨打110报警。



公交车上防偷盗

公交车上是发生偷盗案件最多的场所，小偷经常利用乘客上下车和车内拥挤时进行偷盗。小偷团伙作案也时有发生，偷盗时互相掩护、传递赃物，甚至以暴力伤害揭露他们作案的乘客和被盗者。乘坐公交车时怎样防偷盗呢？

- ①上下车时别拥挤，要排好队有序上下车。不要为占座位而争相挤抢，要礼貌互让，照顾老、弱、病、残、孕妇和儿童。
- ②在上车前准备好零钱，尽量不要在车上翻找钱包、现金、手机等。现金、手机要放到衣服里兜，把外套的纽扣或拉链扣好拉好，不给小偷留下可乘之机。
- ③上下车时，不要将包背在身后，要把包置于胸前，以防小偷割包、掏包。
- ④上车后要警惕故意挤撞的可疑人，对一直紧贴身旁的人尤其要小心，防止小偷利用汽车起步、停车、拐弯、急刹车的时候顺势行窃。

⑤如果发现手机被盗，可以马上向其他乘客借手机拨打自己的手机号码，如果小偷没来得及关机即可循铃声抓住小偷。

⑥当发现小偷正在偷别人的钱包时，可大声叫喊“我的钱包不见了”，从而间接提醒别人，必要时及时拨打“110”报警。

哎呀！我的钱包不见了！



开车外出防盗抢

现在很多家庭拥有了自己的汽车，但人们开车外出的安全经验还不够丰富，稍有不慎就可能被歹徒盗抢了车内的财物。您在开车外出时怎样防盗抢呢？

①开车门前要注意周围有没有可疑的人。上车后应首先按下门锁，以防歹徒强行开门而入进行抢劫。

②停车后，车门及后备箱要锁好；车内不要放贵重物品，以防歹徒发现贵重物品后砸碎车窗玻璃进行盗抢。

③临时停车时，如有人来问事情，要警惕是否有其他人从副驾驶处或后面开着的车窗处偷抢车内的物品。

④驾车时如出现爆胎或其他故障，首先要看好自己的物品再去查找原因，防止歹徒趁机盗抢。

⑤在商场购物后，如发现自己的车旁有可疑人守候或走动，先不要急于上车，可请商场保安陪同自己到车旁，再开车驶离。

轻松到手！哈哈。



乘火车时防盗抢

火车站的候车室人多杂乱，是偷盗案件经常发生的场所。由于旅客乘火车时常携带很多行李，有时需要在候车室等候较长时间，所以要格外小心看护自己的行李。

①在候车室候车时，不要与上前搭讪的陌生人谈话，更不要把自己的个人或家庭信息透露给陌生人，要时刻留意自己的行李物品。

②不要接受和食用陌生人给的食物和饮料，以防万一中毒遭遇不测。

③夜间不要在候车室打瞌睡，谨防扒手趁机掉包、偷盗。

④上车后，要把行李放在自己的视线范围之内，不要放在自己不易看到的地方，以防被调包、拎包等。如单身外出，在旅途中可与邻座的旅客互相提醒。

⑤火车上座椅和床铺的下面都是相通的，比较隐蔽，为避免小偷顺手牵羊，尽量别把行李放在座椅或床铺下面。

⑥不要把装有钱物的外套挂在衣帽钩或餐车的椅背上，以防小偷以挂衣服、找座位为幌子进行偷盗。

再等会儿，这两天妇警惕得很！

大哥，可以动手了吗？



在提款机取款时防骗抢

银行的自动提款机（ATM机）为储户取款提供了方便，但由于ATM机多设在银行服务大厅外，很少有银行工作人员和保安在旁监护，也为一些歹徒骗抢储户的钱财提供了机会。在储户操作ATM机时，歹徒常用各种手段分散储户的注意力，再由同伙趁机用假卡把真卡换走，或趁储户不备将钱款抢走，甚至以暴力伤害储户。您在ATM机取款时怎样防骗抢呢？

①歹徒通常在银行下班后作案，因此在银行下班后使用ATM机时，应格外警惕，可先观察周围的情况，如果发现有人尾随、偷窥，应尽快离开。

②如必须在夜间使用ATM机取款，应找人陪伴，提取大量现金后最好乘车离开。

③操作ATM机时要注意周围情况，如有人以各种理由靠近机器或上前搭话，应要求其与自己保持一定的距离。在输入密码时要用身体遮挡键盘，确保密码不被他人看到。

④若操作中受到干扰，储户在完成所有操作后，要仔细核对取回的银行卡和交易清单，确认没有被他人趁乱调包才可离开。如果遭到骗抢，应及时拨打110报警。

⑤如果不熟悉ATM机的操作，在银行上班时，可以请银行工作人员或保安提供帮助。



防性骚扰和性侵害

在夏天、夜晚，公共场所和僻静处，女性容易遭受性骚扰和性侵害。人们在夏天的夜生活时间比较长，有时回家比较晚，夜晚光线暗，所以歹徒作案不容易被发现；而人多拥挤或僻静的公共场所往往为歹徒袭击女性提供了可乘之机。女性怎样谨防性骚扰和性侵害呢？



- ① 尽量避免夜间单独外出，不要单独行走或逗留在僻静的地方。
- ② 与不熟悉的异性谈话时，不要随便说出自己的真实情况，也不要炫耀或显露自己的财富或贵重物品。
- ③ 外出时对陌生人应有所提防，可婉言谢绝陌生人提出的请喝饮料、吃饭等提议。
- ④ 参加社交活动与男性单独交往时，要理性地、有节制地把握好自己，尤其不应过量饮酒。

- ⑤ 一旦发现有异性对自己不怀好意，甚至有越轨行为，一定要严厉拒绝、制止对方的企图，必要时拨打“110”报警。
- ⑥ 女性的体力虽然弱于男性，但面对暴力袭击，要敢于防身自卫，必要时可打击歹徒的要害部位，即使不能制伏对方，也可为自己制造逃离险境的机会，还可设法在歹徒身上留下印记或痕迹，在公安机关破案时，作为追查、辨认歹徒的证据。

摆脱跟踪者

女性外出，特别是夜间单独外出时，如果发现有人跟踪，就要立刻警觉起来，因为跟踪是歹徒在选择合适地点实施流氓骚扰或抢劫前的步骤。女性怎样摆脱陌生人跟踪呢？

- ① 当发现有人一直不远不近地跟在自己后面时，首先不要害怕，如果离家近，可以给家里打电话，让家人来接应，如果附近有朋友，也可请朋友接应。
- ② 改变原行走路线，可横穿马路甩掉跟踪的人，或就近登上公交车、出租车离开。
- ③ 向着繁华热闹的道路、商场走，或是走到附近的学校、机关、派出所、治安岗亭等处寻求帮助，直到摆脱跟踪的人。

- ④ 如果发现有骑摩托车的人尾随，要马上远离车道，冷眼观望尾随者的去向，尽快避到比较安全的地方。
- ⑤ 如果开车外出时发现有其他车尾随，可先停下车，关好车窗，等尾随的车走远后再开车离开。
- ⑥ 单独乘电梯时，如果有可疑的陌生人跟进来，可立即退出电梯，等下一趟人多时再乘坐。
- ⑦ 外出时注意观察周围环境。一旦遇到跟踪者又不能摆脱时，应及时拨打“110”报警。



谨防儿童被拐骗

拐骗儿童的歹徒有很多作案方法，如用糖果引诱孩子，或谎称是孩子的亲属来接孩子回家，甚至以恐吓、麻醉等手段强行劫持、拐卖儿童。家长怎样提防儿童被拐骗呢？



- ① 家长要告诉孩子一些防范的知识，让孩子记住家里、父母单位和110报警电话，以及家庭地址、父母的姓名和工作单位，万一遇到紧急情况可以想办法联系家人或报警。
- ② 小学生尽量不要夜间外出，外出时可以多找几个同学一起走，便于相互照应。外出前要告诉父母自己去哪里，大约何时回来，与谁在一起，怎样和家里联系等情况。
- ③ 不要单独去游戏厅、电影院等情况比较复杂公共场所。在外面不要大手大脚地花钱，更不要炫耀家里有钱，以防被坏人注意。
- ④ 不要接受陌生人的请吃、请玩，不搭乘陌生人的顺路车，不要跟陌生人到离家较远的地方去。
- ⑤ 路上如果看到可疑的人，不要与他们说话，要尽量远离他们。如果发现有人跟踪，要往人多的地方走，可向警察求助或打电话让家人来接。
- ⑥ 如果遇到坏人企图拐骗，要敢于大声呼救，同时找机会逃跑，使坏人不敢声张和追赶。
- ⑦ 家长带孩子外出时一旦发现孩子走失，要立刻向所在场所的工作人员求助，必要时拨打“110”报警。

6、应对恐怖袭击

遇到爆炸时的避险措施

恐怖袭击多发生在公共场所，如商场或集贸市场、体育场馆或娱乐场所、地铁、宾馆等处，在这些场所如发现可疑爆炸物和爆炸事件怎么办呢？

- ①不要触动可疑爆炸物并及时报警、迅速撤离。
- ②有条件时可拍下可疑爆炸物，为警方提供线索。
- ③遇到爆炸事件要就近隐蔽或者卧倒，最好能躲在简易遮挡物后面，注意保护头部和胸部。
- ④保持镇静，服从工作人员或专门人员的指挥，注意安全疏散指示和标志；迅速选择最近的安全出口有序撤离现场，避免因拥挤、踩踏造成伤亡。
- ⑤如在车上，要使司机在监视器上获取报警信号。不要不顾危险拉门、砸窗、跳车等。
- ⑥如现场光线昏暗，不要用打火机点火照明，以免引起再次爆炸或燃烧。
- ⑦尽快拨打“110”报警，将现场观察到的可疑人、可疑物向警方报告，协助警方调查。
- ⑧在环境安全许可的情况下，实施自救和互救。



遇到枪击时的自我保护措施

在各种场所如果遇到枪击事件，应及时采取哪些自我保护措施呢？

- ①立即低头蹲下或趴下，不要站立，尽快躲避到掩蔽物后面。有效的掩蔽物应不能被枪弹击穿，且体积比较大能挡住自己的身体，如墙体、大树干、汽车发动机、轮胎等。



②木门、玻璃门、垃圾桶、灌木丛、柜台、场馆内座椅、汽车门和尾部等不能挡住子弹，不能作为掩蔽物。有的物体形状不规则，如小假山、观赏石等，受到枪击后容易产生跳弹而伤及躲避者，也不能作为掩蔽物，但这些物体能够起到隐蔽作用，有利于躲避者下一步的撤离。

- ③判明枪击方向，利用隐蔽物体向相反的枪击方向快速撤离。在情况不明时要注意隐蔽，不要四处乱跑。
- ④尽快拨打“110”报警，将现场观察到的可疑人、可疑物向警方报告，协助警方调查。
- ⑤在环境安全许可的情况下，实施自救和互救。

遇到劫持要沉着应对

劫持是恐怖分子常使用的恐怖袭击手段之一。万一您乘坐的汽车、轮船或飞机遭到恐怖分子劫持，该如何应对呢？

- ①保持冷静，不要反抗，相信政府会积极、妥善地解决问题。
- ②不与恐怖分子对视或对话，可以趴在地上，动作要缓慢。
- ③尽可能保留和隐藏自己的通信工具，及时把手机改静音，可寻找适当的时机用手机短信通知亲友向警方求救。短信内容应包括：自己所在的位置、所知道的人质人数和恐怖分子人数等。

要冷静！相信政府！



- ④注意观察恐怖分子的活动和恐怖组织的头目，努力记住相关情况，以便事后向警方提供证言。
- ⑤在警方发起突击的瞬间，要尽量趴在地上，并在警方的掩护下脱离现场。