

Onelight 万莲

防灾应急手册

www.epk360.com

www.epk360.com

前 言

当今时代，应急准备必不可少！

地震、台风、海啸、龙卷风等自然灾害的频率不断增长，恐怖袭击的威胁日益凸显，交通事故伤亡数字居高不下。没有人能够知道什么时候灾害会突然侵袭，但事前的应急准备可以帮助你幸存下来。统计数据表明灾后受困者多数靠自救或互救幸存。无论是您所在地区发生诸如地震或飓风之类的自然灾害，还是诸如恐怖袭击或火灾之类的人为灾难，您都需要有足够的应急知识、求生工具和适当的紧急救援物资。平时积极掌握应急自救知识和准备应急用品，应急时能迅速开展自救、互救和求救，最大减少灾害带来的损失。

本应急手册提供简明扼要的基本防灾应急知识，包括如何制定家庭防灾应急计划、防灾应急包的准备、常见应急自救用品的使用、常见灾害应急要点和基本现场急救知识。

如果您需要更多文字和视频信息请访问我们的应急自救网站<http://www.epk360.com>或各地方政府的应急管理官方网站。

衷心祝愿您全家平安健康，幸福快乐！

目 录

1. 家庭防灾应急计划	1
2. 防灾应急包	3
2.1. 准备防灾应急包	3
2.2. 应急自救用品及使用	3
3. 灾害应急要点	7
3.1. 地震应急	7
3.2. 火灾	9
3.3. 台风	13
3.4. 雷电	14
3.5. 洪灾	16
4. 现场急救的基本方法	17
4.1. 心肺复苏法	17
4.2. 手指压迫止血法	19
4.3. 三角巾包扎法	20
4.4. 包扎止血注意事项	21
4.5. 现场急救三大误区	22

1. 家庭防灾应急计划

着手制定一份完整的防灾应急计划，目的是保证应急反应的正确和快速。

1) 家庭房间示意图和家用设施控制图。画出家庭每个房间的分布示意；画出家庭水、电、气总阀的位置，并说明什么时候需要紧急关闭和关闭程序。

2) 疏散线路和会合地。

了解住所周边环境，包括建筑、道路、空旷地、停车场、电力、煤气设施、消防设施的情况。画出家里房间到所在楼层安全出口的线路图，保证儿童老人一目了然。根据家庭情况最好能有一个备用撤离路线。防盗窗应该改为非封闭式，处理好防盗与灾难避险的关系。

如果居住在楼层还应勘查所在楼层出口至大楼出口的路线。

确定汇合地，防止突发事件造成联络中断，家人无法在短时间内汇合。如果所在地区已设立灾难避难所，可以考虑将第二汇合地选择就近的避难所。

根据所了解周边环境画出到达汇合地的最佳路线图。在制定疏散线路时应充分考虑家庭成员尤其是儿童和老人的行动特点。

3) 确定疏散顺序。也就是谁开路，谁断后，做到有序撤离，并进行模拟演练。

4) 制定紧急通信计划。填写**紧急联系卡**，确定家庭重要联系人及其联系电话、手机等。如家庭成员、朋友、邻居、外地重要联系人。确定政府相关应急抢险部门以及非政府救助机构的联系方式。

5) 应急知识学习计划

制定家庭成员学习应急常识和急救知识的计划，家长应当负责学习的检查。

6) 重要单据

妥善存放房契、保险单、合同、存折、财产清单及其复印件。

* 家庭应急计划应提交家庭会议讨论或学习，让每个家庭成员都能充分了解家庭应急计划。

* 家庭应急计划至少每半年重新检查，必要时更新修改。可将疏散线路图悬挂于家庭显眼处。

2. 防灾应急包

2.1. 准备防灾应急包

1) 列出需要准备的应急自救用品清单。要充分考虑在灾难来临情况下的复杂恶劣外部条件，如停水停电、视线不清、无法购买到食物、救援人员无法迅速到达、急救药品紧缺等复杂情况。同时还须区分配置地点，如家庭、单位、汽车等。

2) 常见应急自救用品包括背包、手套、蜡烛、火柴、手电、安全绳、多功能刀钳、报警器、口哨、收音机、高能食品、水、防尘口罩、医疗急救包、常用药品、防寒保温毯、婴儿或病人特殊用品、现金、硬币、身份证复印件、眼镜、卫生用品等。一般可挑选购买质量好、可用性高、轻巧便携的防灾应急包产品，再根据家庭情况放入药品、备用金等。食品准备量以正常所需 3 天为宜。

3) 定期检查、更新应急包内有保质期的物品，如食品、水、药品等。

2.2. 应急自救用品及使用

背包：可背可提，用于存放所有的防灾应急用品，置于家中方便取用之处。

耐磨手套：用于废墟自救挖刨搬砖土，创造生存空间或脱险后生活环境搭建，保护手部。

蜡烛：不仅可照明周围环境，更可点亮希望，增强生存信心。也可用于判断周围的氧气含量。

防水火柴：由于火柴头和鳞片都有防水涂层，可能需要用力多擦划数次。

求生口哨：发出声音求救信号。三声短三声长，再三声短；间隔一分钟后重复。

手电：既可用于作为家庭应急备用照明，也可在受困时在夜间发出求救信号，开3秒，关3秒，重复三次；间隔一分钟后重复。

安全绳：防火必备，在火灾被困时用以转移到安全楼层。绳子细时可以在上面打上若干个结。也是灾后重建临时居所的有用工具。使用前务必检查绳索是否有断裂痕、完好结实。要用正确的固定打结方法确保不脱落。

二氧化碳/干粉灭火器：先拔出保险销，再压合压把，将喷嘴对准火焰根部喷射。干粉灭火器在使用前要颠倒几次使筒内干粉松动。

多功能刀钳：受困时可用小刀、钳子、锯等帮助就地取材制作求生自救工具，甚至在废墟自救中用于挖刨搬砖土，创造生存空间。也是灾后生活有用工具。

紧急联系卡：标注身份信息、血型和药物过敏史，以及亲朋、救助机构的联系电话。

报警器：突发情况下用于报警，发出求救信号。

收音机：受困或灾后及时获取外界权威的灾情信息。

高能食品、水：节约使用，间歇性补充人体所需的能量和水分。

防尘口罩：在捂住口、鼻，防止灰尘呛闷而发生窒息，保护呼吸系统。为应对地震或余震，需尽早戴上。佩戴时方法正确，注意调整口罩，尽可能与面部贴合，保证防尘效果。

应急雨衣：用于遮风挡雨和保暖。必要时可用来储存水。

防寒保温毯(或称急救毯)：可用防冷防热，保持体温。完全展开后尽可能将身体裹严实，尽量减少身体外露部分。如果将金色面朝上，可以起防寒的作用；如果将银色面朝上，可以防晒。必要时也可用来储存水。

敷料的作用在于保护伤口，吸收伤口的渗出液，止血并有助于凝血，防止感染。

自粘敷料贴、创可贴：尺寸较小，可用于小型创口的急救处

理。可将中间的网垫对准小伤口，贴上即可。

急救敷料：此敷料也可称为包扎带，打开后中间有棉垫，包扎时可将棉垫对准伤口，然后进行包扎。

烧伤敷料：如有大面积的损伤，如烧伤等，可将此敷料轻轻覆于伤口上，然后用绷带进行包扎。

伤口敷料：用于面积较大的创伤。将敷料置于伤口处，然后用绷带进行包扎。

弹性绷带：用于包扎固定伤口或加压止血。包扎时，应斜向缠绕，这样可使绷带稳固，缠绕近末端再平行缠绕打结。

三角形绷带：可用作吊带，固定骨折部位，如手臂。也可用于固定头部、胸部、手部和足部的伤口敷料。

止血带：可勒紧动脉，通过压迫以控制止血。

口对口呼吸膜：施行人工呼吸时防止某些传染性疾病的交叉感染。

剪刀：用于剪断绷带、裁剪布料等。

自粘橡皮膏、安全别针：用于固定绷带等。

镊子：防止交叉感染。

去污消毒湿巾、消毒小毛巾、皂液等：可用于手部的去污消毒。

生理盐水湿巾、酒精棉垫等：可用于伤口的清洁及消毒。

冰袋：用于降低伤者体温，保护身体免疫系统，也可用于对扭伤部位的冷敷。

一次性手套：伤口处理包扎时戴上用于防止感染。

3. 灾害应急要点

3.1. 地震应急

地震，是指地球内部介质局部发生急剧破裂，产生震波，从而在一定范围内引起地面振动的现象。地震开始发生的地点称为震源，震源正上方的地面称为震中。

应急要点

从发生地震到房屋倒塌，一般只有十几秒的时间。这就要求我们必须瞬间冷静地做出正确的抉择。

1) 在平房，应迅速头顶保护物向室外跑，来不及可躲在桌下、床下及坚固家具旁。

2) 在楼房，应暂避到洗手间、厨房等跨度小的空间、承重墙根、墙角等易形成三角空间处，或就近躲藏在坚固的机器、设备或者办公家具旁。不要使用电梯，更不能跳楼。

3) 在学校、商店、影剧院等公共场所，应迅速抱头、闭眼，在课桌、椅子或坚固物下躲避，尽可能找个枕头、坐垫、

书包、脸盆或厚书本等护住头、颈部，待地震过后有序撤离，切勿乱跑。

4) 在商场、展厅、地铁等公共场所：躲在坚固的立柱或墙角下，避开玻璃橱窗、广告灯箱、高大货架、大型吊灯等危险物。

5) 在街上，应抱头迅速跑到空旷地蹲下，避开高楼、立交桥，远离高压线。

6) 在郊外，尽量避开山脚、陡崖，防止滚石、滑坡、山崩等。

7) 驾车行驶时，应迅速避开立交桥、陡崖、电线杆等，尽快选择空旷处停车。

废墟自救要点

如果被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救：

1) 尽量用防尘口罩、湿毛巾、衣物或其他布料等捂住口、鼻，防止灰尘呛闷而发生窒息。

2) 尽量活动手脚，清除脸上的灰土和压在身上的物件。

3) 用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物避免进一步塌落。

4) 用周边可利用的工具如耐磨手套、多功能刀钳挖刨、推、搬泥土块等，扩大活动空间，保持足够的空气；在废墟

中可间歇使用长明蜡烛、防水火柴或自发电手电获取光线，增强生存信心。

5) 无法脱险时，要保存体力，间歇性补充能量和水分，节约使用压缩饼干、水等食品，尽量延长生存时间。耐心等待救援，不要盲目大声呼救。当听到附近有人活动时，要用求生口哨或硬物敲打墙壁、铁管等，向外界传递求救信号。如果遭遇下雨，可以使用应急雨衣、防寒保温毯等储存雨水也将非常有助于延续生命。必要时自己的尿液也能起到解渴作用。如果受伤，可使用急救包想办法包扎伤口，避免流血过多，防止伤口感染。

震后提醒

1) 躲开变压器、电线杆、路灯、高压线、广告牌等高处的危险物。特别要避开有玻璃幕墙的建筑物。

2) 躲开危房、危墙、狭窄的弄堂、修有“高门脸”和“女儿墙”的房屋、堆放得很高的建筑材料等易坍塌的危险物。

3) 不要使用电梯。

4) 已经脱险的人员，震后不要急于回屋，以防余震。

3.2. 火灾

家庭失火应急要点

1) 炒菜油锅起火时，应迅速盖上锅盖灭火。切忌用水浇，

防止燃着的油溅出来，引燃其他可燃物。如果油火洒在灶具或地面上，可用手提式灭火器扑救，或用湿棉被、湿毛毯等捂盖灭火，并马上熄灭炉火。

2) 电器起火时，先切断电源，再用湿棉被或湿衣服将火压灭，或使用二氧化碳灭火器或干粉灭火器。电视机起火，灭火时要从侧面靠近电视机，以防显像管爆炸伤人。

3) 液化气罐着火，除用浸湿的被褥、衣服等捂压外，还可将干粉或苏打粉用力撒向火焰根部，火熄灭同时关闭阀门。

4) 人身上着火，大多是衣服、鞋帽先烧着，应立即将其脱掉，踩或浸入水中；如果来不及脱，可就地打滚，将火压灭。

火场紧急避险要点

除了高温之外，火灾现场同时还会产生大量的有毒气体和浓烟，能见度也很低，这些都大大增加了避险逃生的难度。一旦不幸身处火场，最重要的是保持镇静，避免盲目做出错误的选择。

1) 发生火灾时要迅速判断火势的来源，朝与火势趋向相反的方向逃生。要善于利用身边各种有利于逃生的环境和物品。

2) 不要留恋财物，尽快逃出火场。逃离火场后千万不要再返回。

3) 随手关门，使火焰、浓烟控制在一定的空间内。

4) 首选考虑向下撤离。火势向上蔓延，用湿棉被等物作掩护快速向楼下有序撤离。

5) 逃生过程中，尽可能关闭你经过的所有门，以减慢火焰和浓烟蔓延的速度。

6) 注意防烟。用防烟面具或湿毛巾等物掩住口鼻，放低身体姿势甚至匍匐（高度保持在烟雾下方），浅呼吸前进，以最快速度逃生。带婴儿逃生时，可用湿布轻轻蒙在婴儿脸上。湿毛巾叠8层为宜，浸湿后应快速拧干一下。

7) 沿着墙壁边缘逃生，避免逃错方向。消防人员进入室内救援时，一般沿墙壁摸索行进。

8) 必须经过火焰区时，要先弄湿衣服，或用湿棉被、毛毯裹住头和身体，迅速通过，防止身上着火。万一身上着火，千万不要乱跑，应该就地打滚扑压身上的火苗。如果近旁有水源，可用水或不得已跳入水中。如同伴身上着火，可用衣、被等物覆盖灭火，或用水灭火。

9) 理性逃生。

- ◆ 利用安全绳逃生，转移到安全楼层逃生。

- ◆ 利用被单、衣物逃生。把床单、被套、衣服等织物撕成条状连接起来结成逃生绳，牢牢拴在门窗、阳台等固定物体上，然后顺着下滑。结绳时应注意确保不脱落，方法之一是双手各握一绳末端，左压右掏出左绳，然后右压左并掏出右绳拉紧即可。

- ◆ 利用落水管、避雷针引下线逃生。

- ◆ 利用天窗逃生。住在顶楼的人，可通过天窗爬上房顶，向下发出求救信号，等待救援，也可通过旁边的建筑物逃生。

- ◆ 通过阳台，爬到隔壁安全的地方，或通过窗口转移到下一层。

- ◆ 利用脚手架、雨篷等可以攀爬的东西，躲避火势，安全逃生。

10)等待救援。当通道被火封住，欲逃无路时，应立即退回室内关紧迎火门窗，用湿毛巾、湿布、毛毯等堵塞门缝，并用水淋透房门，防止烟火侵入。迅速跑到临街的窗户或阳台，发出求救信号，如白天挥动鲜艳的物品、向楼下抛物、击打金属东西发出声响等，夜间可用发光的手电、应急灯等。浓烟中切忌大声呼喊。

3.3. 台风

台风（热带气旋）是指发生在热带或副热带洋面上急速旋转的低压涡旋，常伴有狂风、暴雨和风暴潮。

台风来临前准备

1) 检查房屋是否牢固安全，若是危旧建筑应马上离开避险。

2) 加固有可能被风吹落的物体，如花盆、护栏、遮雨棚、凉衣杆、室外天线等。

3) 准备应急物资：水及食物、蜡烛、手电筒等。

4) 检查煤气及电路，留心火源。

5) 门窗玻璃用胶带粘好，准备好胶合板、塑料板、毛毯等，以备加固窗户。

应急要点

1) 外出时尽量穿上雨衣，不要打伞。

2) 尽量远离高大树木、棚子、架子、架空电线等。

3) 不要在高墙、广告牌及居民楼下行走，以免发生重物倾斜或高空坠物等突发事件。

4) 避开高层施工现场，不可靠近塔吊或工地围墙。

5) 注意街道积水，不要在道路边缘或打着漩涡的路上行走，以免落入水中。

6) 风大造成行走困难时，可到就近到商店、饭店等公共场所暂避。

7) 看见倾斜及倒下的电杆等输电设施，要远远绕行，以避免触电。

3.4. 雷电

雷电是大气中的一种放电现象，会破坏建筑物、电气设备，伤害人、畜。打雷放电时间极短，但电流异常强大。

室内避雷

1) 雷雨天气时，要注意关好门窗，以防侧击雷和球状雷侵入。

2) 雷雨天气时，最好把家用电器的电源切断，并拔掉电源插头；不要使用带有外接天线的收音机和电视机；不要接打固定电话。

3) 雷雨天气时，不要接触天线、煤气管道、铁丝网、金属窗、建筑物外墙等；远离带电设备；不要赤脚站在泥地或水泥地上。

4) 不要在雷电交加时用喷头洗澡。

户外避雷

1) 立即寻找避雷场所，可选择装有避雷针、钢架或钢筋混凝土的建筑物等处所，但是注意不靠近防雷装置的任何部

分。若找不到合适的避雷场所，可以蹲下两脚并拢双手抱膝，尽量降低身体重心，减少人体与地面的接触面积。如能立即披上不透水雨衣，防雷效果更好。

2)不要待在露天游泳池、开阔的水域或小船上；不要停留在树林的边缘；不要待在电线杆、旗杆、干草堆、帐篷等没有防雷装置的物体附近；不要停留在铁轨、水管、煤气管、电力设备、拖拉机、摩托车等外露金属物体旁边；不要停留在山顶、楼顶等高处；不要靠近孤立的大树或烟囱（山顶孤立的大树边尤其危险）；不要躲进空旷地带孤零零的棚屋、岗亭里。

3)不宜在旷野中打伞或高举羽毛球拍、高尔夫球杆、锄头等；应立即停止打高尔夫球、踢足球、攀登、钓鱼、游泳等户外活动。

4)要避免开摩托车、骑自行车，更不能开摩托车、骑自行车在雷雨中狂奔；人在汽车里要关好车门车窗。

5)多人一起在野外时，应相互拉开几米距离，不要挤在一起。

6)高压电线遭雷击落地时，近旁的人要保持高度警觉，当心地面“跨步电压”的电击。逃离时的正确方法是：双脚并拢，跳着离开危险地带。

7) 身处空旷地带宜关闭手机。

3.5. 洪灾

洪灾是指一个流域内因集中大暴雨或长时间降雨，汇入河道的径流量超过其泄洪能力而漫溢两岸或造成堤坝决口导致泛滥的灾害。

洪水来临前的准备

1) 冷静地选择最佳路线撤离。

2) 认清路标，明确撤离的路线和目的地，避免因为惊慌而走错路。

3) 检查并携带防灾应急包，准备食品、饮用水、雨衣、家庭小件贵重物品等。

4) 准备漂浮物，如救生圈、扎制木排、竹排，搜集木盆、木材、大件泡沫塑料、等适合漂浮的材料，加工成救生筏以备急需。

5) 手机充电和充值。

洪水到来时的自救

1) 沉着冷静，快速转移。转移时要先人员后财产。来不及转移的人员，要就近迅速向屋顶、大树、高墙等高处转移。并想办法发出求救信号。如使用求生口哨发声、手电发光或报警器求救。

2) 如洪水继续上涨，暂避的地方已难自保，则要充分利用准备好的救生器材逃生，或者迅速找一些门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等能漂浮的材料扎成逃生。

3) 如果已被洪水包围，要设法尽快与当地政府防汛部门取得联系，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。

注意：千万不要游泳逃生，不可攀爬带电的电线杆、铁塔，也不要爬到泥坯房的屋顶。

4) 如已被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西，寻找机会逃生。

5) 发现高压线铁塔倾斜或者电线断头下垂时，一定要迅速远避，防止直接接触或因地面“跨步电压”触电。

6) 有条件可以通过收音机获取最新的灾情信息。

4. 现场急救的基本方法

现场急救是救命第一招，科学的自救、互救是早期抢救伤病员的重要手段，可能在紧急时刻为挽救生命赢得宝贵的时间。在www.epk360.com 应急视频栏目中有现场急救演示可供观摩学习。

4.1. 心肺复苏法

心跳、呼吸骤停的急救，简称心肺复苏，通常采用人工

胸外挤压和口对口人工呼吸方法。保证及维持伤病者的呼吸和血液循环功能。

心肺复苏术的 ABC 三步骤：

A (Airway) 畅通气道：托起伤病者的下颌，使其头部后仰。头部后仰能使后缩至喉内的舌头抬起，使气道不受阻塞。

B (Breathing) 维持呼吸：如果伤病者停止呼吸，应对其进行人工呼吸。将你呼出的气用力吹入伤病者的肺中，以便为其血液提供氧。

C (Circulation)：维持血液循环：如果伤病者的心跳停止，应采用“胸部按压”迫使其血液通过心脏循环于体内。人工呼吸与胸部按压要同时进行。

1. 人工呼吸方法：一手捏住患者鼻翼两侧，另一手食指与中指抬起患者下颌，深吸一口气，用口对准患者的口吹入，吹气停止后放松鼻孔，让病人从鼻孔呼气。依此反复进行。成人患者每分钟 14—16 次，儿童每分钟 20 次。最初六七次吹气可快一些，以后转为正常速度。同时要注意观察患者的胸部，操作正确应能看到胸部有起伏，并感到有气流逸出。

2. 胸外心脏挤压：让患者的头、胸部处于同一水平面，最好躺在坚硬地面上。抢救者左手掌根部放在患者的胸骨中

下半部，右手掌重叠放在左手背上(儿童用单手，婴儿用中指、无名指)。手臂伸直，利用身体部分重量垂直下压胸腔 3—5 厘米(儿童 3 厘米，婴儿 2 厘米)，然后放松。放松时掌根不要离开患者胸腔。挤压要平稳、有规则、不间断，也不能冲击猛压。下压与放松的时间应大致相等。频率为成人每分钟 80—100 次，儿童每分钟 100 次，婴儿每分钟 120 次。

在实施胸外心脏挤压的同时，应交替进行口对口人工呼吸。心脏挤压与人工呼吸次数的比例：单人抢救为 15:2，双人抢救为 5:1。

4.2. 手指压迫止血法

指压止血法只适用于头面颈部及四肢的动脉出血，但时间不宜过长。

头顶部出血：在受伤一侧的耳前，对准下颌耳屏（就是耳廓前面的瓣状突起，俗称“小耳朵”）上前方 1.5 厘米处，用拇指压迫颞浅动脉（在太阳穴附近）。

上臂出血：一手抬高伤员患肢，另一手四个手指对准上臂中段内侧压迫肱动脉（即常规测血压的地方）。

手掌出血：将上肢抬高，用两手拇指分别压迫患者手腕部的尺、桡动脉（即平时搭脉搏的地方）。

大腿出血：在腹股沟中稍下方用双手拇指向后用力压迫股动脉。

足部出血：用两手拇指分别压迫足背动脉和内踝与跟腱之间的胫后动脉。

4.3. 三角巾包扎法

用三角巾(绷带)、敷料等简便器材进行包扎，可以减少感染，为进一步抢救伤员创造条件。用1米见方的布对角剪开即可做成三角巾。

三角巾包扎的基本要领是：角要拉得紧，结要打得牢，包扎要贴实，松紧要适宜。

头部包扎：将三角巾底边向外上翻两指宽，盖住头部，在眉上、耳上，把两底角和顶角在脑后交叉，回额中央打结。

单眼包扎：将三角巾折成三指宽的带形，从耳下绕向脑后至未受伤一侧，在该侧眼上方前额处反折后，转向受伤一侧的耳上打结。口诀如下：折成带形三指宽，上一下二放伤眼；下端耳下绕脑后，健侧前额来交叉，伤侧耳下把结打。

下颌包扎：将三角巾折成三指宽带形，留出系带一端从颈后包住下颌部，与另一端在颊侧面交叉反折，转回颌下，伸向头顶部在两耳交叉打结固定。

肩部包扎：将三角巾一底角斜放在胸前对侧腋下，顶角盖住

后肩部。用顶角系带在上臂三角肌处固定，再把另一底角一翻后拉，在腋下两角打结。

单胸包扎：将三角巾顶角对准衣肩缝，盖住伤部。底边上翻，用两底角围胸，在背后与顶角系带打结固定。

双胸包扎：将三角巾一底角对准肩部，顶角系带回腰，在侧底边中央打结。

手背部包扎：将三角巾一折为二，伤手放中间，手指对准顶角。把顶角上翻盖住手背，然后两角在手背交叉，围绕腕关节在手背上打结。

4.4. 包扎止血注意事项

加压止血时

常用的止血带是绷带、橡皮带、止血带、三角巾、有弹性的棉织品如宽布条、毛巾等材料。

使用止血带时，应先将伤肢抬高，促使其中静脉血液回流体内，从而减少血量。

上止血带的位置应在有效止血的前提下，尽量靠近出血部分。但在上臂中段禁止使用止血带。

止血带不能直接绑在肢体上，准备上止血带的部位应先垫一层敷料、毛巾等柔软的布垫，以保护皮肤。

上止血带时松紧层度以刚压住动脉出血为宜。

上止血带的伤员要有明显标志。并在止血带或附近皮肤上写明上带事件。为防止伤肢缺血坏死，每隔 40-60 分钟放松止血带 1-2 分钟，松带时动作要缓慢，同时需要指压伤口以减少出血。如果伤员全身状况差，伤口大，出血量多，可适当延长放松止血带的时间间隔。

包扎时

应将敷料直接用在伤口上，避免从不清洁的皮肤滑脱到伤口上。

要彻底洗净双手；避免触摸伤口或与伤口接触的敷料；避免对着伤口说话或咳嗽。

使用绷带时，伤员应采取坐位或仰卧位。当伤员处于卧位时，将绷带从踝，膝，背部及颈部的自然空隙下穿过，并保持伤员的体位。

如果用绷带来固定骨折，应在身体或肢体未受伤一侧打结。如果两侧同时受伤，要在受伤位置中间部位打结。

在包扎、固定骨折前，必须使肢体与身体及肢体的多骨部位（如膝和踝）之间有足够的填充物。

4.5. 现场急救三大误区

误区一：伤员没有伤口就没事。 有些伤员没有外出血，但可能会有内出血，需要尽快送医。另外在大灾中，很多人在

废墟里挤压时间很长，虽然抬出后状况看上去还可以，脉搏等生命体征也没有异常，但伤员的腿部、手部往往已经受到了严重的挤压伤。在后送这类伤员之前，应该用止血带绑在被压肢体上端，抑制毒素上行，有治疗条件的话可用静脉切开的方法排出毒素。

误区二：让伤员大量喝水。“我想喝水。”几乎所有人在获救后都这样告诉救援人员。伤员在获救后只能少量喝水，以避免发生严重肾衰竭。

误区三：把脊柱受伤者背走。脊柱受伤的伤员千万不能采取背或抱的姿势进行运送。一定要让伤员平卧，保持躯干不受压，否则可能造成终生残疾。

www.EPK360.com

www.epk360.com

EPK360
应急自救用品专家

www.epk360.com

生命有安全，生活更精彩！