

<<城市灾难防范与自救手册>>

图书基本信息

书名：<<城市灾难防范与自救手册>>

13位ISBN编号：9787117167277

10位ISBN编号：7117167270

出版时间：2012-12

出版单位：人民卫生出版社

作者：陈泽池，陶红亮 编

页数：238

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>

## <<城市灾难防范与自救手册>>

### 内容概要

《城市灾难防范与自救手册（便携版）》从科学的、客观的角度出发，向广大市民介绍了在灾难发生时候如何去避险逃生，如何保护自己的生命，如何来保障自身与他人的安全，以及灾难发生之后如何对于灾后的重建工作以及心理方面进行有效的疏导等。

《城市灾难防范与自救手册（便携版）》主要是立足于防患于未然，书中介绍的方法都非常简单，并且从实际状况出发，给出了相应的意见和建议，在现实中操作起来也很简单，有较强的实用性，方便所有人的参照使用。

## <<城市灾难防范与自救手册>>

### 书籍目录

第一章 灾难降临——那些突如其来的危险如果你经常关注新闻报道就会发现，地球上每年都会有各种各样的灾害发生，其中最为常见的就是无所不在的自然灾害，地震、洪水、台风、暴雨……这些灾害无时无刻不在威胁着我们的生命，摧毁我们赖以生存的家园。

灾害的定义及成因灾害的特点及分类各种灾害对人类的影响灾害的等级及灾后情绪灾难后的心理救护措施第二章 暴雨灾害——城市雨灾的应对2012年7月21日，繁华的北京城遭遇了特大暴雨袭击，一天之内，市气象台连续发布5次预警，暴雨级别上升至橙色。

全市平均降雨量高达164毫米。

一场60多年不遇的特大暴雨灾害，夺去了几十条鲜活的生命、暴雨的相关知识以及防护暴雨来临时的危害及防护暴雨引发洪水的救护措施暴雨中开车的应急措施被暴雨隔离在户外的应对措施暴雨过后如何预防疫情溺水时的自救与互救第三章 雷电灾害——无法消除的安全隐患“久旱逢甘霖”本是一件喜事，但2012年7月21日，北京发生的雷电暴雨却带走了鲜活的生命。

2012年8月18日晚，河南省周口市郸城的雷电让悲剧再次上演。

据不完全统计，2012年1月至9月，全国共发生雷电灾害3164起，造成288人死亡，如此触目惊心的数字：让人不寒而栗；雷电的危害及预防措施雷电天气如何保护自己人体受到雷击的危害及救助如何救助被雷电击中的人……第四章 火灾事故——是天灾也是人祸第五章 地震灾害——如何做好防灾准备第六章 预防风灾——抵御肆虐的破坏者第七章 城市雪灾——雪灾给人们带来的危害第八章 凶猛海啸——沿海城市的安全隐患第九章 泥石流——美丽城市的入侵者第十章 传染病——加速病情蔓延的城市生活第十一章 交通事故——日常出行避险与自救附录

## <<城市灾难防范与自救手册>>

### 章节摘录

困在车子里怎么办 1. 安全锤是最重要的逃生工具, 安全锤一定要随车携带。手握安全锤, 用安全锤两端尖锐的部位, 对着车窗的右下角方向砸下去。通常情况下, 一锤下去, 玻璃的一角就会呈现出网状, 再砸一下, 整块玻璃就会凸出来, 然后用手轻轻向外推, 玻璃就会落到地上, 时间不会超过10秒钟。

2. 如果车上没有安全锤, 可以将汽车坐椅上的头枕拔下来, 将金属插杆插入车窗下方的密封条里, 用力将整个玻璃向外撬。这个自救方法虽然也能达到目的, 但需要驾驶员很有力气, 而且金属插杆插进密封条要耗费很长时间, 所以最好车中装有安全锤。

另外, 还要切记只能撬玻璃, 不能砸玻璃。

3. 出口解决以后, 不要着急从车里爬出去, 因为玻璃砸烂以后, 水会向车内涌人, 这时需要背对着车外, 先将头部和上身探出来, 坐到车窗上面, 双腿平衡放置, 然后猛推车顶, 借助水的力量钻出车窗。

推开车门逃生方法 车辆在积水区熄火后, 水淹没车的速度是很慢的, 所以不要慌张, 需要冷静面对, 推开车门。

1. 当水达到车门钢板的1/5时, 车里还没有进水, 如果车锁事先打开过, 就能轻松打开车门, 进行逃生。

2. 当水到达车门钢板的1/2时, 脚踝在水中完全淹没了, 水的压力增大, 这个时候车门还是能够打开的。

3. 当水将车门钢板完全淹没时, 车门还是能够打开的, 但需要很用力, 车门才能被推开。对于女性驾驶员来说, 还是早早地逃生比较好, 以免发生意外。

.....

## <<城市灾难防范与自救手册>>

### 编辑推荐

突如其来的地震让我们避无可避，但是地震发生之前的一些征兆，也许让我们可以从中得到一点点的蛛丝马迹。

地震发生时的12秒自救机会让我们有很大的机会从这场灾难当中逃脱出来，面对这些自然的灾害，我们并非只能承受。

科技不断的被应用在生活当中，交通工具也与时俱进，但是交通事故的频繁发生也是如影随形。一次微小的疏忽就可能会酿成一场大的人间悲剧，醉驾、疲劳驾驶所带来的是对自己及他人生命的严重威胁，遵守交通规则，人人有责。

《城市灾难防范与自救手册（便携版）》利用科学的手段和方法来应对突然发生的城市灾难，对灾难进行科学、全面的分析，从中吸取一定的宝贵经验，让我们在应对灾难的时候能够把损失减至最小。在对《城市灾难防范与自救手册（便携版）》的阅读中能够让您对灾难事件有所了解与感悟，并从中得到一些应对灾难的方法，让您在灾难发生的时候不至于惊慌失措、无法应对。

<<城市灾难防范与自救手册>>

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>