

图书基本信息

书名：<<震后自救与互救常识/青少年安全健康自我保护丛书>>

13位ISBN编号：9787811416121

10位ISBN编号：7811416123

出版时间：2012-02-01

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：谢蒂 编

页数：153

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>

前言

地震是一种破坏力很大的自然灾害，对人类生命和财产安全构成极大威胁，为群灾之首。地震灾害会造成建筑物的破坏和倒塌、地裂、道路破坏，还会引起火灾、水灾、滑坡、泥石流等次生灾害，甚至会在震后出现瘟疫、霍乱的大规模暴发。地震还会对震区的人们造成身体和心理上的持久伤害，对他们的健康状况和生活质量产生严重的影响，这种影响甚至可能长达一生。

由于地震会造成如此大的破坏，对人们身心健康的影响如此显著，因此一直以来，如何应对地震的问题就成为人们关注和研究的焦点，尤其是地震中的自救与互救被认为是人们减轻地震伤害的一条有效途径。

地震中的自救与互救，其含义有狭义和广义之分，狭义的地震自救与互救是指正在发生地震的过程中和地震发生后的短暂时间里，震区的人们如何进行自我救助和对他人进行救援的行动；广义的地震自救与互救，则是指人们为了减少地震中生命的伤亡和财产的损失，在震前所进行的地震知识的学习和所作的防震准备，在震时和震后短时内的自我救助和对他人的救援，在震后较长时间里持续进行的身体和心理的长期自救与互救。

本书是从地震自救与互救的广义含义出发而进行阐述的。

地震的突发性，以及人类在地震预报上的水平有限，决定了人们随时都要做好防震的准备。我们知道，地震的破坏力是巨大的，尤其是破坏性地震，会有很大的震感范围和破坏范围，所以对于我们来说，无论是处于地震易发区，还是处于非地震易发区，都应该提高警惕，做足防震的准备，这样才能在突然降临的地震灾害中实现自救与互救。

.....

内容概要

地震中的自救与互救，其含义有狭义和广义之分，狭义的地震自救与互救是指正在发生地震的过程中和地震发生后的短暂时间里，震区的人们如何进行自我救助和对他人进行救援的行动；广义的地震自救与互救，则是指人们为了减少地震中生命的伤亡和财产的损失，在震前所进行的地震知识的学习和所作的防震准备，在震时和震后短时内的自我救助和对他人的救援，在震后较长时间里持续进行的身体和心理的长期自救与互救。

《青少年安全健康自我保护丛书：震后自救与互救常识》是从地震自救与互救的广义含义出发而进行阐述的。

书籍目录

第一章 地震离我们很近第一节 遍布全国的地震带第二节 多地震的国情第三节 地震随时可能发生第四节 我国的几次典型地震第二章 做足防震准备第一节 认识震前预兆第二节 重视防震细节第三节 应急避震常识第三章 不同场合的避震自救第一节 室内避震自救第二节 室外避震自救第三节 学校避震自救第四节 公共场所避震自救第五节 躲开避震自救误区第四章 震后的自我救援第一节 被埋压后的自救第二节 伤情的自我处理第三节 应对余震及次生灾害第四节 震后短时心理自救第五节 自救脱险故事第五章 积极投入到救援中第一节 互助脱险及时救人第二节 救人有法挽救生第三节 政府组织救援第四节 搜索幸存者第五节 营救幸存者第六节 互救救援故事第六章 地震伤员的紧急护理第一节 现场急救处理第二节 伤员止血方法第三节 伤员包扎方法第四节 搬运伤员方法第五节 现场心理救援第七章 自救互救的长期性第一节 自救互救需继续第二节 震后身体康复第三节 震后心理康复第四节 震后远离病疫第五节 震后常见病治疗日记

章节摘录

内骨折是指断骨没有刺穿皮肤或裸露在外。
触动受伤部位时,即使外施轻微压力,也会一触即痛。
内出血进入组织以后,会引起肿胀,随后出现青紫斑或失去血色。
移动伤肢,伤员会痛苦大叫。

对于骨折可用固定的方法急救,固定整条断肢,用绳子吊起断臂。
为了增加固定的稳定性,在没有夹板的情况下可将伤肢与对称的另一肢一起绑扎。
在双臂之间空隙部位填充衬垫,使得伤肢处于合适的位置。
在断肢上下及邻近关节之间用柔软结实的材料绑牢扎紧。
所有的绳结应位于同一边,平结会便于检查伤口。
悬吊材料以三角形绷带最为理想,布料、腰带等在紧急时也可使用。
不能用绑绳直接捆扎伤口,或者让绳结压住伤肢。
针对伤员不同部位的骨折情况,应该有针对性地进行合适的处理。

- 1.肘部以下骨折:用悬带将伤臂吊于肩上。
从肘部至中指用加垫的夹板固定。
在肘部下方打结可以阻止滑动。
手臂抬高可以避免严重肿胀。
 - 2.肘部骨折:肘部弯曲,用狭长吊带支持。
上臂与胸部捆扎在一起,阻止上臂摆动。
检查脉搏,确保血液循环。
如果摸不到脉搏跳动,可稍稍将臂部放直,观察能否恢复。
如果断肘僵直,别硬要弄弯它。
用加垫的夹板将它竖直固定,用吊带将断臂绑在腰部。
 - 3.上臂骨折:从肩到肘用加垫的夹板固定.腕部用窄带吊于颈部。
 - 4.肩胛骨骨折:用吊带支撑受伤部位重量,用绷带将臂部与胸部固定。
 - 5.锁骨骨折:用吊带支撑受伤部位重量,用绷带将臂部与胸部固定。
 - 6.下肢骨折:需用“八”字形绷带将足踝与双腿都捆扎起来,这样可以防止断肢翻转或缩短。
-

编辑推荐

《青少年安全健康自我保护丛书：震后自救与互救常识》内容丰富，语言简明扼要，可操作性很强。

作为一本青少年安全健康自我保护书，可以让广大青少年读者了解如何应对灾难，并且积极进行自救和救助他人的种种策略，增加其面对灾难的信心和勇气，从而保护好自己和他人的生命。

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>