

# 《避险与自救实用手册》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年06月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787560733784

## 内容简介

随着教育改革的深入，学校教育由过去的封闭型办学变为开放型办学，不仅管理方式、办学形式多样化，而且学生结构复杂化，校园与社会相互交叉、相互渗透、相互影响，高校由原来单一的封闭型校园转变为全方位、多功能、开放型的“小社会”。大学生的生活空间大大扩展，交流领域也不断拓宽。在校期间，他们除了进行正常的学习、生活外，还需要走出学校参加各种社会实践活动。这些新变化，对大学生的综合素质，特别是应变能力和自我保护能力提出了更高的要求。然而，从近年来发生的涉及大学生的意外伤害事故和人为侵害案件看，许多大学生安全防范意识薄弱，缺乏基本的避险与自救知识和技能，危急时刻不知所措，使一些本可以避免的悲剧得以发生。为了增强大学生的安全意识，提高避险与自救的能力，\*限度地保证他们的人身和财产安全，我们在吸取多方经验的基础上，组织编写了这本《避险与自救实用手册》。

本书包括灾害、意外事故的避险与自救，人为侵害的避险与自救，运动与出游时的避险与自救，实验实习中的避险与自救，避险自救常用医学方法等五章内容，涉及大学生在校学习、生活过程中可能遇到的各种安全问题。本书强调实用性，是实践经验的总结，具有较强的可操作性，可作为大学生安全知识教育的教材。

## 目录

### 第一章 灾害、意外事故的避险与自救

#### 一、火灾的避险与自救

- (一) 火灾报警
- (二) 防火的基本措施
- (三) 火灾种类与适用灭火器具
- (四) 灭火器的使用方法
- (五) 不能用水扑救的火灾
- (六) 电脑或电视机着火的扑救方法
- (七) 宿舍发生火灾的处理方法
- (八) 隔门判断火情的方法
- (九) 救命之物——毛巾的使用方法
- (十) 火场逃生方法
- (十一) 火灾中被困人员自救方法
- (十二) 火灾时被困室内的呼救方法
- (十三) 选择避难房间的方法
- (十四) 绳索滑行逃离方法
- (十五) 非跳即死时的自救方法
- (十六) 学生公寓楼逃生疏散方法
- (十七) 公共场所发生火灾的逃生方法

(十八) 怎样预测火场房屋坍塌

(十九) 中国消防安全标志

二、电梯中被困避险与自救

三、食物中毒事故的处理方法

四、地震避险与自救

(一) 学校防震

(二) 地震时个人避险

第二章 人为侵害的避险与自救

一、在交往中如何防止上当受骗

(一) 不要用感情代替理智

(二) 交往要有选择

二、大学生打工提防七大陷阱

三、如何避免择业受骗

四、如何防范传销活动

五、猝遇盗贼如何应对

六、发现宿舍被盗后如何应对

七、外出被歹徒盯上如何应对

八、如何处置突然发生的抢劫案件

九、如何预防麻醉抢劫

十、遇到敲诈勒索后如何应对

十一、如被绑架如何应对

十二、遇上别人打架斗殴如何应对

十三、遇到流氓滋事时如何应对

十四、女生夜间行路如何注意安全

十五、女生遭遇犯罪分子侵害时如何正当防卫

第三章 运动与出游时的避险与自救

一、遇到交通事故时的避险与自救

(一) 交通事故中自救的基本原则

(二) 交通事故的救助方法

(三) 车辆落水后的逃生

(四) 翻车时的逃生

(五) 迎面撞车的防护

(六) 跳车逃生

(七) 火车事故的应急处理措施

(八) 地铁意外的应急措施

(九) 飞机意外事故的应急保护

(十) 交通工具火灾自救方法

二、出游时身处困境如何求救

三、出游迷路时如何应对

四、如何应付野外天气变化

五、如何防范山洪暴发

- 六、洪水暴发时如何自救
- 七、怎样正确判断泥石流的发生
- 八、如何防止雷电袭击
- 九、溺水时的自救与互救
- 十、户外运动、出游时意外伤病的应急处置方法

- (一) 肌肉抽筋
- (二) 鼻出血
- (三) 眼外伤
- (四) 手部外伤
- (五) 肘关节脱位
- (六) 骨折
- (七) 胸部损伤
- (八) 颈部受伤
- (九) 颅脑损伤
- (十) 运动中暑
- (十一) 热痉挛
- (十二) 昏厥
- (十三) 虚脱
- (十四) 腹泻
- (十五) 晕车晕船
- (十六) 皮肤晒伤
- (十七) 小虫入耳
- (十八) 被狗咬伤
- (十九) 被蜂类蜇伤
- (二十) 被蛇咬伤

#### 第四章 实验实习中的避险与自救

##### 一、实习的组织及安全防范

##### 二、实验室安全知识

- (一) 电
- (二) 水
- (三) 气体
- (四) 火情处理
- (五) 试剂
- (六) 废液处置
- (七) 仪器使用

##### 三、实验实习中意外事故的紧急自救与救助

- (一) 触电
- (二) 烧伤、烫伤
- (三) 眼睛化学伤
- (四) 如何预防化学事故发生

- (五) 化学事故的防护方法

(六) 如何防止化学物品爆炸

(七) 微生物实验室事故应急处理方法

## 第五章 避险自救常用医学方法

一、骨折固定法

二、冷敷法

三、热敷法

四、三角巾包扎法

五、止血方法

六、心肺复苏 (CPR) 急救术

七、常用消毒灭菌法

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)