

出版人：梁 菁
总策划：王一木
编辑统筹：蒲 浩
责任编辑：周伟平
封面设计：唐韵设计

安全与成长

——大学生安全教育



微信公众号



定价：49.80元

江西省“十四五”普通高等教育本科省级规划教材

安全与成长——大学生安全教育

主编 周木岚 廖宝光 张艳国

江西人民出版社
JIANGXI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



江西省“十四五”普通高等教育本科省级规划教材

安全与成长

——大学生安全教育

主编 周木岚 廖宝光 张艳国

江西人民出版社
JIANGXI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

安全与成长：大学生安全教育 / 周木岚，廖宝光，
张艳国主编. — 南昌：江西人民出版社，2023.10

ISBN 978-7-210-14911-8

I . ①安… II . ①周… ②廖… ③张… III . ①大学生
—安全教育 IV . ① G645.5

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 204932 号

安全与成长——大学生安全教育

周木岚 廖宝光 张艳国 主编

ANQUAN YU CHENGZHANG——DAXUESHENG ANQUAN JIAOYU

出 版 人：梁 菁
总 策 划：王一木
编 辑 统 筹：蒲 浩
责 任 编 辑：周伟平
封 面 设 计：唐韵设计



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

出版发行

地 址：江西省南昌市三经路 47 号附 1 号 (330006)
网 址：www.jxp-ph.com
电 子 信 箱：jxp-ph@tom.com
编辑部电话：0791-86898965
发行部电话：0791-86898815
承 印 厂：北京荣玉印刷有限公司
经 销：各地新华书店

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张：19.5
字 数：462 千字
版 次：2023 年 10 月第 1 版
印 次：2023 年 10 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-210-14911-8
定 价：49.80 元
赣版权登字 -01-2023-604

版权所有 侵权必究

赣人版图书凡属印刷、装订错误，请随时与江西人民出版社联系调换。

服务电话：0791-86898820

前言

安全始终是人类生存和发展的基本问题。我们党始终坚持以人民安全为宗旨，以满足人民对美好生活的向往作为自己的奋斗目标，不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。

党的二十大报告第一次把国家安全和稳定单列为一部分，置于“五位一体”总体布局中谋划推进，明确指出“国家安全是民族复兴的根基，社会稳定是国家强盛的前提。必须坚定不移贯彻总体国家安全观，把维护国家安全贯穿党和国家工作各方面全过程，确保国家安全和社会稳定”，并强调要“全面加强国家安全教育，提高各级领导干部统筹发展和安全能力，增强全民国家安全隐患意识和素养，筑牢国家安全人民防线”和“加强个人信息保护”，突显了国家安全和稳定在强国复兴伟业中的重要地位，更加突出了全面加强国家安全教育的重要性和迫切性。

2015年，我国颁布的《中华人民共和国国家安全法》明确规定每年的4月15日为全民国家安全教育日，强调要“通过多种形式开展国家安全宣传教育活动，将国家安全教育纳入国民教育体系和公务员教育培训体系，增强全民国家安全隐患意识”；2018年，教育部发布《关于加强大中小学国家安全教育的实施意见》，要求各级各类学校大力加强国家安全教育，研究开发国家安全教育教材，开设国家安全教育课程，深入推进国家安全教育“三进”工作。

党的二十大报告指出“青年强，则国家强”，高校要切实加强大学生安全教育，促进学生成长成才，切实担负起培养堪当民族复兴大任的时代新人。为此，我们编写了本书。

与以往的同类教材相比，本书具有以下突出特色：

一是体系完整，逻辑清晰，内容系统。本书大框架分为“国家安全篇”“社会安全篇”“个人安全篇”，根据这一框架进行梳理，每一篇下分若干章节，把相应内容系统地归类，逻辑上更为清晰，不会显得杂乱，内容也更为系统。

二是安全教育与思政教育双融合、互促进。本书真正做到了把安全教育作为高校思想政治教育的重要组成部分，把思想政治教育融入其中，在加强安全教育的同时，又加强了思想政治教育，尤其是社会主义核心价值观教育，积极引导学生牢固树立正确的世界观、人生观、价值观，促进学生的成长成才，实现立德树人的目标。

三是案例新颖，切合实际，体例多样。本书的案例多数反映学生关注的热点问题，尽量做到最新、最切合学生思想学习生活实际，采用形式多样、灵活新颖的体例安排，极具吸引力、针对性和感染力，能极大调动学生的学习兴趣，强化教育成效。

因编者知识和能力水平有限，书中存在的疏漏和不当之处，敬请批评指正！此外，本书编者还为广大一线教师提供了服务于本书的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com。

编 者

目录



国家安全篇

第一章 国家安全 中华命运 003

第一节 初识国家安全 004

一、国家安全的内涵 004

二、国家安全的重要性 006

三、我国国家安全形势 008

第二节 危害国家安全的因素与后果 011

一、危害国家安全的因素 012

二、危害国家安全的后果 019

第二章 树立观念 保卫国家 025

第一节 总体国家安全观 026

一、总体国家安全观的形成与发展 026

二、总体国家安全观的内涵和重点领域 028

三、总体国家安全观的重大意义 032

四、践行总体国家安全观的基本要求 036

第二节 意识形态安全 041

一、意识形态安全概述 041

二、大学生意识形态安全的维护途径 049

第三章 坚守底线 责无旁贷 057

第一节 大学生应自觉承担维护国家安全的责任	058
一、公民维护国家安全的义务与权利	058
二、大学生维护国家安全的途径	061
第二节 大学生与国家安全重点领域	068
一、政治安全	068
二、国土安全	070
三、军事安全	071
四、经济安全	072
五、文化安全	073
六、科技安全	074
七、网络安全	076
八、核安全	077
九、海外利益安全	077
十、新型领域安全	079



社会安全篇

第四章 防灾应灾 应急处理 085

第一节 意外事故的应对	086
一、动物致伤事故	086
二、燃气泄漏事故	089
三、火灾事故	090
四、触电事故	094
五、踩踏事故	098
第二节 自然灾害的预防与应对	101
一、气象灾害的预防与应对	102
二、地质灾害的预防与应对	106
第三节 公共卫生事件的预防及处理	110
一、公共卫生事件的分类	111

二、传染病疫情的预防及处理	113
三、食品安全问题的预防及处理	115

第五章 安全出行 平安回家 121

第一节 日常出行安全规范	122
一、行路安全规范	122
二、乘车安全规范	127
三、乘机安全规范	133
第二节 旅游安全	136
一、旅游基本安全注意事项	136
二、旅游食宿安全注意事项	142
三、常见旅游项目安全注意事项	146
第三节 户外运动安全	151
一、运动损伤的预防	151
二、常见户外运动安全事故的处理	156

第六章 走向社会 安全防范 163

第一节 交友安全	164
一、交友的基本原则与标准	164
二、大学生交友的常见误区	169
三、大学生处理人际矛盾和冲突的方法	170
四、大学生网络交友的注意事项	171
第二节 网络安全	171
一、预防网络成瘾	172
二、拒绝网络不良信息	175
三、保护个人信息安全	177
四、注意网络发言规范	179
第三节 实习与就业安全	182
一、求职就业法律常识	183
二、常见的实习和就业陷阱	186

第四节 谨防误入传销	192
一、认识传销	193
二、大学生与传销	196
三、传销组织控制形式	197
四、误入传销的逃离策略	198



个人安全篇

第七章 人身安全 自我防护 205

第一节 谨防暴力侵害	206
一、抵制校园暴力	206
二、避免打架斗殴	208
三、拒绝自我暴力	210
第二节 防范性侵害	212
一、正视性侵害	212
二、性侵害事件的预防与处理	217
第三节 抵制诱惑	222
一、远离色情	222
二、拒绝赌博	226
三、抵制毒品	228

第八章 财产安全 防盗防骗 235

第一节 盗窃的防范与应对	236
一、高校盗窃	236
二、其他场所盗窃	241
三、遭遇盗窃的处理	242
第二节 抢劫的防范与应对	244
一、易发生抢劫的时间和场所	245
二、防范抢劫的方法	247
三、应对抢劫的方法	250

第三节 诈骗的防范与处理	252
一、大学生被诈骗的主要原因	253
二、常见诈骗案件的作案手法与防范策略	255
三、被诈骗后的处理方法	261



第九章 心理安全 珍爱生命 267

第一节 大学生心理健康与生命教育	268
一、大学生心理健康的标准	268
二、影响大学生心理健康的因素	270
三、大学生应树立正确的生命观	272
第二节 大学生常见的心理问题及调整策略	274
一、大学生环境适应问题及调整策略	274
二、大学生学习心理问题及调整策略	276
三、大学生恋爱心理问题及调整策略	279
四、大学生就业心理问题及调整策略	282
五、大学生挫折心理问题及调整策略	283
第三节 心理咨询	286
一、心理咨询的功能	286
二、心理咨询的方法	289
三、大学生应如何看待心理咨询	294

参考文献	298
------------	-----



社会安全篇



第四章

防灾应灾 应急处理

学习目标



知识目标

- (1) 认识预防和处理突发事件的重要性。
- (2) 了解突发事件的特点和危害。

技能目标

- (1) 能够洞察可能引发突发事件的苗头，预防突发事件的发生。
- (2) 能够迅速采取果断、有效的措施及时避险避难，防止事态蔓延、扩大。

素养目标

- (1) 积极参加处理突发事件的知识传播活动，参加志愿服务。
- (2) 树立敢于战胜一切困难的顽强意志，增强自救意识。

第一节 意外事故的应对

畅所欲言

意外事故是发生在人们的生产、生活中的意外事件。意外事故是个人或集体在为实现某种意图而进行的活动过程中，突然发生的、违背人的意志的、迫使活动暂时或永久停止的事件。意外事故是一种动态事件，它开始于危险的激化，并以一系列原因事件按一定的逻辑顺序流经系统而造成损失，即事故是指造成人员伤亡、死亡、职业病或设备设施等财产损失和其他损失的意外事件。那么，大学生身边存在哪些意外事故呢？如何应对这些意外事故呢？

知识学习

一、动物致伤事故

（一）被蛇咬伤

被蛇咬伤后，首先要了解被蛇咬伤的部位、时间以及蛇的种类或特征等情况，再检查伤者局部伤口形状（有两个针尖样较深的大牙痕多为有毒蛇；有2行或4行锯齿状浅小的牙痕多为无毒蛇）、大小、深浅以及伤口周围是否有红肿、出血、瘀斑及血疱等情况，是否迅速扩展、加剧；观察患者全身情况，判断其是否有胸闷、头昏眼花、四肢乏力、呼吸困难，甚至昏迷等症状。

完成上述检查后，立即拨打急救电话“120”，并在救护车到来之前，按照以下方法进行施救：

1. 扎止血带

被咬伤者要减少活动，保持镇定，并保持伤肢低垂，使伤口低于心脏水平位置；用止血带或5～10厘米宽的布条在伤口近心端扎紧，松紧度以能够插进一根手指为宜。包扎完成后须注意记录时间，为了防止肢体远端因血液循环阻断而发生组织坏死，应每隔15～20分钟放松止血带1～2分钟，待伤口处理后20～30分钟方可解除。

2. 冲洗伤处

用大量生理盐水、自来水持续冲洗被咬伤的部位，直到急救人员赶到。如果伤口中有毒牙残留，应及时挑出，并密切观察被咬者的意识、呼吸及脉搏等。

3. 休克体位

若被咬者意识不清，但呼吸及脉搏正常，则需将患者安置成平卧位，用背包或衣物将患者的头和胸部垫高 $20^{\circ} \sim 30^{\circ}$ ，下肢垫高 $15^{\circ} \sim 20^{\circ}$ （若下肢被咬伤，则禁止抬高下肢），以防止休克；注意为患者保暖，并将患者头部偏向一侧，以免窒息。若患者意识不清，且呼吸及心跳停止，应立即对其进行心肺复苏。

除了以上 3 点，还要特别注意以下几点：

- （1）禁止用嘴吮吸咬伤处的毒液，可用吸奶器或者拔火罐反复吸出毒液。
- （2）当毒蛇与无毒蛇咬伤不易鉴别时，均按照毒蛇咬伤处理。
- （3）就医时尽量携带蛇标本或拍摄的照片，尽可能提供蛇的相关信息，如颜色、花纹、形状等。

（二）被蜂蜇伤

1. 风险预防

- （1）在野外时注意留心观察，避免在蜂巢附近活动。
- （2）去野外尽量穿长袖衣裤，并戴帽子；避免穿戴深色、毛织品或表面粗糙的衣帽。
- （3）在野外避免使用香味浓郁的化妆品，可适当涂抹防止蚊虫叮咬的药物。

2. 应对方法

当患者多处被蜇伤，并出现头晕、头痛、呼吸困难等症状时，请立即就近就医；当患者出现意识不清，甚至呼吸和心跳停止的情况时，请立即对其进行心肺复苏，并大声呼喊旁人帮忙拨打急救电话“120”。如果四周无人，可在做心肺复苏的同时，利用电话的免提功能，拨打急救电话“120”，以免影响对患者进行施救。

如果患者意识清醒，请按照以下步骤对其进行施救：

- （1）捆扎。在蜇伤处靠近心脏侧一横掌处（即蜇伤部位上方约 10 厘米处）进行环形捆扎，捆扎物不宜过紧过细。捆扎时要注意每 15 分钟松开 1 分钟，且捆扎总时长不超过 2 小时。
- （2）挑刺。仔细检查患者被蜇伤处是否有残留的毒刺或毒腺，如果有残留的毒刺或毒腺，可用针挑出或用刀刮出。
- （3）冲洗伤口。对患者伤处进行针对性清洗，如果是被蜜蜂蜇伤，因其毒液为酸性，建议用碱性的肥皂水清洗；如果是被马蜂蜇伤，因其毒液为碱性，建议用食醋清洗并湿敷。

除了以上的救治方法，还需要注意以下几点：

- （1）被蜂群攻击时，建议不要试图逃跑或反击，以免引起蜂群更多的攻击，应就地蹲下，用衣物遮盖裸露部位，耐心等待蜂群攻击平息后再离开。
- （2）挑刮毒刺或毒腺时，禁止挤压，以免造成局部症状加重。
- （3）被蜇伤后应注意观察，并进行有效处理，防止发生过敏反应，如有不适，应立即就近就医。

（三）被狗咬伤

1. 风险预防

（1）在日常生活中不要挑逗和激惹狗，尤其是流浪狗。

（2）万一在路上遇到有攻击意图的恶犬，不要慌张，应立即大声呼救，引起周围人的注意，千万不要拔腿就跑。

2. 应对方法

在日常生活中被狗咬伤非常常见，但如果处理不当往往会出现感染，甚至有可能会传染狂犬病。当有人被狗咬伤时，须尽快进行以下识别判断：

（1）询问情况。询问伤者被狗咬伤的部位、时间，以及狗的种类和狗是否在近一年内接种过狂犬疫苗。

（2）检查局部。检查被狗咬伤的伤口大小、深浅，其伤口一般具有对称性，有两个较深的牙印，严重时可见撕裂状伤口，伤口多不整齐、深浅不等；同时检查伤口是否有红肿、出血并检查出血情况，如果出血量较大，危及生命，须立即按压止血。

如果被狗咬伤动脉，发生危及生命的大出血，须立即拨打急救电话。如果未发生大出血，可按照以下步骤进行处理，再及时前往医院就医：

（1）冲洗。用肥皂水及清水反复交替冲洗伤者被咬伤处，至少冲洗 15 分钟。

（2）消毒。用碘伏或酒精由内向外对伤口及伤口周围进行两次消毒，注意伤口较深较大时，不要用酒精对伤口内部进行消毒。

（3）包扎。将纱布覆盖在伤口上，并进行包扎，以免伤口感染。

完成上述处理后，应尽快前往医院或附近的卫生防疫站就医，由专业的医生判断是否需要注射狂犬病疫苗，如需注射狂犬病疫苗应尽早注射。

除了以上的应对方法外，还需要注意以下几点：

（1）被狗咬伤后，须第一时间冲洗伤口。

（2）禁止用嘴吮吸咬伤处的血液。

（3）无论伤口大小，都应及时前往医院，请医生判断是否需要注射狂犬病疫苗。

（四）被猫抓伤

1. 风险预防

（1）日常生活中，不要抓猫的尾巴。

（2）不要突然抱起猫或将猫举起。

（3）不要突然抚摸猫，要缓慢地抚摸猫。

（4）在逗猫玩耍的时候，避免空手逗猫被抓伤。

2. 应对方法

在日常生活中被猫抓伤时有发生，严重的可能会导致传染狂犬病。被猫抓伤或咬伤后，可进行以下识别判断：

（1）询问伤情。询问伤者猫的种类（家猫还是流浪猫）以及猫是否接种过疫苗等情

况，并了解被抓伤或咬伤的过程和时间。

（2）检查局部。检查伤者伤口的大小、深浅、出血量，以及伤口周围是否有红肿、触痛等情况。

被猫抓伤后，可采用以下方法进行处理：

（1）清洗伤口。用肥皂水对伤口及伤口周围进行充分清洗；清洗完成后，用清水将伤口处残留的肥皂水冲洗掉，并用无菌棉签或干净的布将伤处的水分吸干。

（2）局部消毒。用碘伏由内而外对伤口及伤口周围消毒两次，若伤口较浅可涂抹莫匹罗星或红霉素软膏以预防感染。

（3）包扎。如果伤口较浅且出血不多，则不要进行包扎，使伤口暴露就医即可；如果伤口较深且出血较多，则应先止血包扎后再前往医院就医，由专业的医生判断是否需要注射狂犬病疫苗。

除了以上的方法外，还需要注意以下几点：

- （1）如果伤口较深，不要在伤口内涂抹任何药品。
- （2）不要用力挤压伤口及伤口周围。
- （3）无论伤口大小，都应及时就医。

二、燃气泄漏事故

随着现代城市化进程的加快，燃气作为清洁、高效的能源，已逐渐成为人们日常生活和工业生产的重要能源之一。然而，燃气泄漏事故时有发生，给人们的生命财产带来严重威胁。因此，如何预防燃气泄漏并做好应对显得尤为重要。

（一）燃气泄漏的原因

（1）燃气管道老化。燃气管道使用时间长，容易出现老化、腐蚀等问题，导致燃气泄漏。

（2）燃气设备故障。燃气灶、热水器等燃气设备出现故障，可能导致燃气无法正常燃烧，从而引发泄漏。

（3）施工破坏。在道路施工、房屋装修等过程中，燃气管道可能被破坏，导致燃气泄漏。

（4）用气不当。在使用燃气时，如果忘记关闭阀门、使用不合格的燃气具，也可能导致燃气泄漏。

（二）预防燃气泄漏

- （1）定期检查。定期对燃气管道、设备进行安全检查，发现问题及时维修或更换。
- （2）使用正规燃气具。购买和使用正规厂家生产的燃气具，确保燃气燃烧正常。
- （3）正确操作。使用燃气时，务必按照操作规程进行操作，避免因操作不当引发泄漏。
- （4）安全用气。使用燃气时，保持室内通风良好，避免燃气积聚引发事故。

当怀疑有燃气泄漏时,可用以下两种方法进行查漏:

(1) 任选肥皂、洗衣粉、洗涤剂其中一种,加水制成液体,涂抹在燃具、胶管、旋塞阀、燃气表、球阀上,尤其是接口处,有气泡鼓起的部位就是漏点。

(2) 眼看、耳听、手摸、鼻闻配合查漏(注意:千万不要用明火查漏)。

(三) 燃气泄漏的应对

如发现燃气泄漏,应保持冷静,并及时采取以下措施:

(1) 立即关闭燃气具开关及燃气具管道上的开关。

(2) 杜绝火种的产生,严禁在室内开启各种电器设备,如灯、手机等。

(3) 通风换气,应该及时打开门窗,切忌开启排气扇,以免引燃室内混合气体,引起爆炸。

(4) 脱下化纤类服装时,不能过快,以免静电产生火花引起爆炸。

(5) 到室外拨打当地燃气保修电话或“119”。

一旦有人出现煤气中毒症状(如头痛、恶心、呕吐等),应马上把中毒者置于通风良好的环境下,并尽快送到医院进行治疗。进入高压氧气舱治疗是重度煤气中毒者的首选治疗措施。

三、火灾事故

火灾是各种灾害中具有严重危害的灾害之一,是对人类生存构成巨大威胁的灾难。火灾几乎与火的利用同时产生。在人类社会初期,人们还没有什么物质方面的财富,因此,火灾的危害还并不明显。但是随着人类社会的发展和物质财富的增多,特别是有了定居的房屋之后,火灾的巨大危害才被人们所认识。如何使用和控制火,消除火灾隐患,是每一位大学生必须掌握的技能。学习消防安全知识,加强消防安全意识,提升逃生避险能力,确保人身安全,对于当代大学生来说至关重要。

(一) 校园火灾的预防

一直以来,火灾隐患都是高校师生生命财产安全的一大威胁。近些年,火灾带来的伤害事故经常发生,给我们敲响警钟。因此,加强大学生消防安全意识、消除火灾隐患对于确保校园安全至关重要。

1. 提高消防意识

高校火灾事故时有发生,严重威胁在校大学生的生命财产安全。高校火灾事故较为频发的一个重要原因就是校内人员的安全意识薄弱,尤其是部分刚步入大学独立性不强的大学,对于维护自身安全的意识和能力有所欠缺,容易忽视一些安全隐患。因此,大学生务必要提高消防意识。

提高消防意识要有危险意识。在日常生活中,大学生要谨慎应对危险易燃物,不纵火不玩火,不留火灾隐患。大学生要遵守宿舍安全制度,杜绝不利于消防安全的违规行为,

重视自我及他人的安全，并了解一些消防知识。大学生应熟知常见的消防器材和消防标识，了解并能区分一些危险易燃易爆物，还应重视消防演练，认真参与学校组织的消防应急演练，不敷衍，不流于形式，学习掌握一定的应急技术，确保消防演练的实效。

另外，火灾预防除了防患于未然，还要救火于已燃。大学生要树立救火意识，救火能减缓火势蔓延，减轻灾情。如遇火灾，大学生要尽量保持冷静，不能熟视无睹，错过灭火的最佳时机，要准确判断，然后采取有效的灭火措施。

2. 掌握消防技能

掌握一定的消防技能是预防火灾的关键，很多火灾发生时，由于火势得不到有效控制，损失惨重，都与当事人的熟视无睹或者应对无措有关。

大学生应具备一定的消防技能，可以通过参加消防演练的方式掌握灭火器的操作方式、消防标志的指示作用等，以便在火灾面前从容应对。

3. 排除火灾隐患

很多火灾的发生都始于细枝末节，因为大意粗疏，埋下火灾隐患。因此，预防火灾要尽可能地排除火灾隐患。高校的火灾隐患主要存在于宿舍、实验室，多为不安全用电。大学生应高度重视宿舍、实验室的消防安全，确保安全用电，防止火灾发生。

第一，排除宿舍火灾隐患。

尽量不要在宿舍储藏易燃易爆物，对于火柴、打火机、蚊香、消毒酒精等要妥善保管，单独放置在阴凉处，切勿胡乱堆积，不能将易燃物放在强光照射处或者暖气片附近；注意挥发性化妆品等的存放；切勿乱扔烟头，不要轻易把烟头扔进垃圾桶，扔烟头时要确保烟头已熄灭；点燃的蚊香要放置在安全的位置，最好远离书籍、衣物等易燃物。此外，学生宿舍不允许使用酒精炉等。

第二，做好实验室火灾预防措施。

大学生要遵守实验室的规章制度，养成良好的实验安全习惯，不携带实验室的物品到宿舍，不违规进行一些危险的操作等。

第三，注意用电安全。

大学生要有安全用电的习惯，不随意更改电路、组装电器、改变电压等，不使用有违校舍规定的大功率电器，购买质检合格的插座，杜绝超负荷用电，遇到电路故障要及时切断电源，并寻找专业人员排查隐患，不要自行更换宿舍电气设备。手机、充电宝、电脑等设备在充电时要注意安全，避开集体用电，杜绝插线互用、插座乱放等不良习惯。此外，在教室、自习室、图书馆等地用电，要确保电源电路安全，不使用脱线或脱落的插头。实验室用电要留意实验操作安全说明，注意用电安全。外出也要注意高压危险标志、当心触电标志等危险警示。

（二）校园火灾的应对

1. 火灾救援

消防不是消防部门和消防人员的工作，而是每个人的责任。发生火灾后，在场人员都

有救火的责任,及时救火能够挽回损失、减少伤亡。大学生要了解火灾救援常识,以防发生火灾后不懂救援而贻误时机,酿成大祸。

(1) 报警。遇到发生火灾的严重情况后,首先应拨打“119”向消防队求助,报警时要说明的主要有以下内容。联系人姓名、电话;失火的准确位置;能够了解到的失火情况,如起火原因、燃烧物质以及火势大小等;火场有无人员被困、重要物品情况以及火灾周边环境等;提供进入火场的救援路线。

报警后要组织人员到各个路口等待消防车,以便引导消防车和消防人员迅速进入火灾现场展开救援。

(2) 扑灭。发生火灾后要迅速判断火情,因地制宜,迅速采取有效的救援措施。一般小火可扑灭,大火不能贻误撤离的最佳时机。火灾初起阶段,火势较弱,范围较小,若及时采取有效的扑救措施,就能迅速将火扑灭。绝大多数火灾都是在场人员扑灭的,如果不及早扑灭,后果不堪设想。发现火情时,应号召动员周边人员救火于初起阶段。最常用的方法是用容器接水泼救,使燃烧物迅速冷却降温,使其熄灭,但是一定不能拿水泼救电器着火。还可用扑打等方法扑灭较小的火势。

(3) 撤离。发生火灾时,若错失救援时机或火势未能得到有效控制,就要及时撤离,避免被火围困。尽快撤离的时间要控制在起火后的10~15分钟,因为这个时间段之后,空气中一氧化碳的含量超过人体能接受的浓度,空气中的氧含量迅速下降,火场温度相当高,十分危险。同时,这种情况不利于继续扑救火灾,需要尽快逃离,逃生时间要控制在15分钟以内。

2. 火场逃生

大学生务必要掌握一定的火场逃生方法,有利于在火灾中逃脱,确保生命安全。大学生应掌握的火场逃生要领有以下几种:

第一,沉着冷静,果断做出应急反应。

突遇火灾时要保持镇静,明辨方向,迅速撤离。面对火灾,大学生要保持镇静,千万不要盲目地跟着别人乱跑、相互拥挤、乱冲乱撞。撤离时要注意往外面空旷的地方跑,低层着火要尽量往楼层下面跑。若通道已被烟火封阻,则应背向烟火方向离开,通过阳台、气窗等通往室外逃生。

第二,争分夺秒,迅速逃离火场。

大学生要了解建筑物的结构及逃生路径。为了自身安全,大学生务必留心疏散通道、安全出口以及楼梯方位等,以便在关键时刻能尽快逃离火场。

如遇夜间着火,千万不要因害羞或顾及贵重物品,把宝贵的逃生时间浪费在穿衣或寻找、搬运贵重物品上。已逃离火场的大学生,千万不要重返险地拿取贵重物品。逃生时不要留恋室内财物,如已脱离室内火场,千万不要为财物而返回室内。

第三,判明火情,选择正确的逃生之路。

发生火灾时,要根据情况选择进入较为安全的楼梯通道。除可利用楼梯外,还可利用建筑物的阳台、窗台、屋顶等攀到周围的安全地点。千万要记住,着火时不要乘坐普通



电梯。

假如用手摸房门已感到烫手，此时一旦开门，火焰与浓烟势必迎面扑来。此时，应赶紧迎火的门窗，打开背火的门窗，用湿毛巾、湿布等塞入门缝，或用水浸湿棉被，蒙上门窗，然后不停用水淋透房间，防止烟火渗入，固守房间，等待救援人员到达。

第四，严防伤害，采取各种措施保护自身安全。

逃生时，经过充满烟雾的路线，可用毛巾、口罩蒙住口鼻，匍匐撤离，以防止烟雾中毒，预防窒息。另外，也可向头部、身上浇冷水或用湿毛巾、湿棉被、湿毯子等将头、身裹好后再冲出去。逃生时，要尽量放低身体，最好是沿墙脚蹲着走，并用湿毛巾或湿手帕等捂住口鼻，背向烟火方向迅速离开。

身上被点燃时，惊跑和用手拍打只会形成风势，加速氧气补充，促旺火势。正确的做法是赶紧设法脱掉衣服或就地打滚，压灭火苗；能及时跳进水中或让人向身上浇水更有效。不要轻易跳楼，除非火灾已经危及生命。

第五，争取外援，及时发出求救信号。

逃生无路时，应靠近窗户或阳台，关紧迎火门窗，向外呼救。被烟火围困时，应尽量待在阳台、窗口等易于被人发现和能避免烟火近身的地方。在白天可向窗外晃动鲜艳的衣物等；在晚上可用手电筒不停地在窗口闪动或敲击东西，及时发出有效的求救信号。在被烟气窒息失去自救能力时，应努力滚到墙边或门边，既便于消防人员寻找、营救，也可防止房屋塌落时砸伤自己。

高层、多层建筑发生火灾后，可迅速利用身边的绳索或床单、窗帘、衣服等自制简易救生绳，并用水打湿后，从窗台或阳台沿绳滑到下面的楼层或地面逃生。即使跳楼也要跳在消防队员准备好的救生气垫上。跳楼虽可逃生，但会对身体造成一定的伤害，所以要慎之又慎。



拓展阅读

火场逃生时的几种错误行为

一、从进来的原路逃生

发生火灾时，人们总是习惯沿着进来的路口和楼道逃生，当发现此路被封死时，已错过最佳逃生时间。因此，大学生一定要养成留意安全出口的良好习惯。

二、向光亮处逃生

在紧急危险情况下，人们总是向着有光亮的方向逃生，而火场中光亮之地正是着火的地方，千万不可慌乱地向光亮处逃生。

三、盲目跟着别人跑

人在面临危险时，极易因惊慌失措而失去正常的判断思维能力，第一反应就是

盲目跟着别人跑。大学生要克服这种心理，就要在平时多掌握一些消防自救与逃生知识，避免事到临头没有主见。

四、从高往低处逃生

高层建筑一旦失火，人们总是习惯性地认为只有尽快逃到一楼，跑出室外，才有生的希望，殊不知，盲目朝楼下逃生，可能会自投火海。因此，在发生火灾时，如果无法安全到达一楼，可以登上房顶或在房间内采取有效的防烟、防火措施，然后等待救援。

五、冒险跳楼逃生

火灾发生时，当选择的逃生路线被大火封死，火势越来越大，烟雾越来越浓时，人很容易失去理智。此时，很多人会选择跳楼逃生。其实这样是非常危险的，楼层太高会导致摔伤甚至死亡。

3. 急救策略

火灾中，因火烧伤、灼伤的情况经常发生，火焰及其燃烧物能直接造成人体烧伤、灼伤，甚至造成皮肤、黏膜深度烧伤而危及生命。发生火灾时，如果火灾烟雾中的微粒温度过高，这些高温烟气被人吸入，就会灼伤呼吸道，造成组织肿胀、阻塞呼吸道，甚至使人窒息死亡。因此，每个大学生都有必要掌握一些应对烧伤和灼伤的急救方法。

如果身陷火灾，不应用手拍打火焰，以防手部遭到深度烧伤；衣服燃烧时应卧倒在地，打滚灭火，迅速脱去着火衣物，切勿站立喊叫，以防引起人体烧伤，更不可奔跑；要迅速采取有效措施，尽快灭火，使身体脱离灼热物质；如有中小面积的浅度烧伤，可采取浸入冷水法，以镇痛减少渗出（但冷水会使血管收缩，组织缺氧，故不适用大面积烧伤或其他重要器官疾病者）。

遇到烧伤严重的情况，为防止伤者休克、烧伤创面感染，现场可给予伤者镇痛药、口服淡盐水等，一般少量多次为宜；保持气道通畅，确保伤者呼吸通畅；现场烧伤创面一般不做特殊处理；伤者应迅速脱去或剪开衣物，可用冷水冲洗、浸泡 20 分钟，烧伤水泡不要弄破，以免感染；应保护创面，用干净的布、衣物遮盖在创面上，尽量不要随意涂药；烧伤严重者，可在创面上覆盖清洁的布或者衣物，妥善包扎创面，防止再次污染；对于伤口的处理要遵循冬季保暖、夏季防晒的原则。

四、触电事故

电击伤俗称触电，是指超过一定极量的电流通过人体产生的机体损伤或功能障碍。电击伤损伤的严重程度不同，临床表现不一，局部皮肤可被电火花烧灼至焦黄色或灰褐色，甚至局部碳化。电流通过人体可引起肌肉强烈收缩，伤者会出现头晕、心悸、面色苍白等症状，部分人会昏迷、呼吸骤停甚至死亡。



实例评析

下雨天路面积水触电伤亡

案例一：

在广东省广州市机场路一处路口浸水的绿化带附近，一名男子涉水经过该路段时疑似触电倒地失去知觉。事发后，一名行人冒险靠近倒地男子，将其扶到路边，并对倒地男子进行了心肺复苏，整个抢救过程持续了3个小时。遗憾的是，倒地男子送医后抢救无效而死亡。有报道称，事发时，倒地男子附近有电箱倒入水里，怀疑是电箱漏电导致男子途经时触电。

案例二：

2023年8月27日夜，江苏省扬州市宝应县实验小学附近发生惨剧，一对30多岁的年轻夫妇在马路上不幸身亡，疑为下雨路面积水触电。惨剧发生时，两人横躺在有积水的马路边，身旁有一根路灯杆，不远处停着电动车。先是妻子倒了下去，丈夫去拉她，也倒了下去。



评析

暴雨天，不可在变压器或架空线下避雨；不要在紧靠供电线路的高大树木或大型广告牌下停留或避雨；不要靠近电线杆和斜拉铁线，更不要触摸电线附近的树木；不要蹚积水。尽量选择没有积水的路段行走，如必须蹚水通过，一定要观察积水内有没有电线落入，避免水体导电而产生触电事故。不要赤手救人，不要用潮湿的工具或金属物体去拨开电线，须关掉电源或用绝缘器具挑开导线，最好立即拨打“120”请医护人员到现场救援。遇到电线掉落至自己附近，不要慌，应该单腿跳跃着离开现场，否则很可能在跨步电压的作用下触电。

（一）预防触电事故

预防触电事故的发生可从以下几方面入手：

- （1）了解电源总开关，学会在紧急情况下关闭总电源。
- （2）不用手或导电物（如铁丝、钉子、别针等金属制品）去接触、探试电源插座内部。
- （3）不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。
- （4）电器使用完毕后应拔掉电源插头；插拔电源插头时不要用力拉拽电线，以防止电线的绝缘层受损造成触电；电线的绝缘皮剥落时，要及时更换新线或者用绝缘胶布包好。
- （5）不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。



实例评析

洗手间里的触电伤亡

2010年6月20日,连续几天没下雨的南京最高温度达到 $30\sim 31^{\circ}\text{C}$ 。晚上10时许,南京某大学15栋420寝室,宋同学走进洗手间准备洗澡,几分钟之后,寝室同学就听到里面不对劲的叫声与摔倒声。“救人啊!”“有人触电了!”寝室几个同学在走廊上慌乱地叫喊着。此时,420寝室门口已围满了学生,知情者不断焦急重复地大喊救命。而420寝室电源总闸已经全部关闭,里面一片漆黑,只剩下厕所里刺耳的水流声。“宋同学在洗澡过程中由于电热水器漏电而触电了。”知情同学透露道:“宋同学是第三个进去洗澡,洗澡前已经把热水器关了。”有同学想冲进去马上救人。“不行,里面还有电。”宋同学室友阻止道。原来之前他们在尝试靠近厕所时,也曾被电流触到。10分钟之后,在全寝室电源总闸切断之后,两名同学冲进厕所,将宋同学抱了出来。随后,校医赶了过来,按压宋同学胸腔,挤压人中和虎口,拿出听诊器听心率。随后,宋同学被送往附近医院急救。第二天凌晨1点53分,宋同学抢救失败,宣告死亡。

评析

在后期调查中发现,此案例中出现安全事故的可能性有两个:一是热水器本身有问题;二是插座地线接触不良或者根本就没有地线。宋同学的不幸告诉我们,触电事故是非常严重的意外事故,只有在平时做好安全防护,定期检查家中线路和电器,才有可能预防漏电的发生。

(二) 应对触电事故

触电急救的要点是动作迅速、救护得法,切不可惊慌失措,要贯彻“迅速、就地、正确、坚持”的触电急救八字方针。

发现有人触电时,要设法及时切断电源,将事故附近的电源开关闸刀拉掉,或将电源插头拔掉,必要时可用绝缘工具(如带有绝缘柄的电工钳、木柄斧头及锄头)切断电源线,或者用绝缘木棒、竹竿、布带等物将触电者与带电的电器分开,不要直接用手救人。然后根据触电者的具体症状进行对症施救。

当触电者已失去知觉但尚有心跳和呼吸时,应使其舒适地平卧着,解开衣服以利于触电者呼吸。四周不要围人,保持空气流通,天冷应注意保暖,同时立即请医生前来或送医院诊治。若发现触电者呼吸困难或心跳失常,应立即实施人工呼吸及胸外心脏按压。当判断触电者呼吸和心跳停止时,应立即按心肺复苏法就地抢救。通畅气道、人工呼吸以及胸外心脏按压的具体操作如下所示:

(1) 通畅气道。清除口中异物:使触电者仰面躺在平坦坚硬的地方,迅速解开其领



扣、紧身衣和裤带；如发现触电者口腔内有食物、假牙、血块等异物，可将其身体及头部同时侧转，迅速用一个手指或两个手指交叉从口角处插入，从口中取出异物。操作中要注意防止将异物推到咽喉深处。

采用仰头抬颊法畅通气道：操作时，救护人员一只手放在触电者前额，另一只手的手指将其颞颌骨向上抬起，两手协同将头部推向后仰，舌根自然随之抬起，气道即可畅通；为使触电者头部后仰，可于其颈部下方垫适当厚度的物品，但严禁用枕头或其他物品垫在触电者头下。

(2) 人工呼吸。使病人仰卧，松解衣扣和腰带，清除伤者口腔内痰液、呕吐物、血块、泥土等，保持呼吸道畅通；救护人员一手将伤者下颌托起，使其头尽量后仰，另一只手捏住伤者的鼻孔，深吸一口气，对住伤者的口腔用力吹气，然后立即离开伤者嘴部，同时松开捏鼻孔的手。吹气力量要适中。

(3) 胸外心脏按压。将伤者仰卧在平坦的地上或硬板床上，救护人员跪或立于伤者一侧，面对伤者，将右手掌置于伤者胸骨下段及剑突部，左手置于右手之上，以上身的重量用力把胸骨下段向下压向脊柱，随后将手腕放松挤压。在进行胸外心脏按压时，救护人员宜将伤者的头放低以利静脉血回流；若伤者同时伴有呼吸停止，在进行胸外心脏按压时，还应进行人工呼吸。对触电者实施心肺复苏进行急救时，胸外按压和人工呼吸的比例是30:2。

如果触电者痉挛，导致导线缠绕在身上，救护人员应先用干燥的木板塞进触电者身下，使其与地绝缘，从而隔断入地电流，然后再采取其他办法把电源切断。如果触电者触及断落在地上的带电高压导线，且尚未保证线路无电，救护人员不得进入断落地点8~10米的范围内，以防止跨步电压触电。进入该范围的救护人员应穿上绝缘靴或临时双脚并拢跳跃地接近触电者。触电者脱离带电导线后，救护人员应迅速将其带至距断落地点8~10米以外的平坦地面，并立即开始触电急救。只有在确保线路已经无电时，救护人员才可在触电者离开触电导线后就地急救。



拓展阅读

如何进行人工呼吸？

人触电停止呼吸后，只能存活4~6分钟，此时伤者大脑会受到难以康复的损伤，因此要赶快进行人工呼吸急救。

人工呼吸是用于自主呼吸停止时的一种急救方法。这种方法通过救护人员徒手或使用机械装置使空气有节律地进入患者肺内，然后利用胸廓和肺组织的弹性使进入肺内的气体呼出来，代替自主呼吸。人工呼吸用人为的方法，运用肺内压与大气压之间压力差的原理，使呼吸骤停者获得被动式呼吸，获得氧气，排出二氧化碳，维持患者最基础的生命。

如何正确进行人工呼吸抢救?

(1) 救护人员首先使病人平躺在床上或平整的地面上,将患者头侧卧,检查患者口腔内有无异物。如果有异物,需要清理干净,然后将头扶正,下巴稍微抬高。

(2) 救护人员用口将患者的口封住,与此同时要捏住患者的鼻子,往患者嘴里送气,接着将口松开观察患者胸部的收缩情况。以上操作重复一定的次数并且结合心肺复苏对患者进行抢救。

五、踩踏事故

意识到危险时,奔跑、逃生是人类的本能。此时,大多数人都会因为恐惧而“慌不择路”,从而引发拥挤甚至踩踏。那些空间有限、人群又相对集中的场所,如球场、商场、狭窄的街道、室内通道或楼梯、影院、酒吧、彩票销售点等,都隐藏着潜在的危险。身处这样的环境时,一定要提高安全防范意识。

(一) 预防踩踏事故

在拥挤行进的人群中,如果前面有人摔倒,而后面不知情的人若继续前行的话,那么人群极易出现连锁倒地的拥挤踩踏事故。

在人多拥挤的地方发生踩踏事故的原因有很多种,一般来讲,当人群因恐慌、愤怒、兴奋而情绪激动失去理智时,往往容易产生危险。如果有人此时正好置身在这样的环境中,就非常有可能受到伤害。大量实例证明,许多伤亡者都是在刚刚意识到危险时就被拥挤的人群踩在脚下的。因此,大学生如何判别危险,怎样离开危险境地,如何在险境中进行自我保护,就显得非常重要。以下是在人群拥挤时保护自己的方法:

(1) 发觉拥挤的人群向着自己行走的方向涌来时,应该马上避到一旁,但是不要奔跑,以免摔倒。如果路边有商店、咖啡馆等可以暂时躲避的地方,可以暂避一时。

(2) 不要逆着人流前进,否则非常容易被推倒在地。

(3) 若身不由己陷入人群之中,一定要先稳住双脚。切记远离店铺的玻璃窗,以免因玻璃破碎而被扎伤。

(4) 遭遇拥挤的人流时,一定不要采用体位前倾或者低重心的姿势,即便鞋子被踩掉,也不要贸然弯腰提鞋或系鞋带。

(5) 如有可能,抓住一样坚固牢靠的东西,例如路灯柱,待拥挤的人群过去后,迅速而镇静地离开现场。

(二) 应对踩踏事故

在拥挤的人群中,要时刻保持警惕,当发现有人情绪不对或人群开始骚动时,就要做好准备保护自己。此时要特别小心,千万不能被绊倒,避免自己成为踩踏事件的“导火索”。

当发现前面有人突然摔倒了,应马上停下脚步,同时大声呼救,告知后面的人不要向

前靠近。

若被推倒，要设法靠近墙壁。最佳的姿势是面向墙壁，身体蜷缩成球状，双手在颈后紧扣，以保护身体最脆弱的部位。



实例评析

韩国梨泰院发生严重踩踏事件

2022年10月29日晚，韩国首尔的梨泰院发生了严重踩踏事件。梨泰院是首尔最热门的夜生活区之一，这里遍布时尚的酒吧和餐厅，韩国年轻人和外国游客在夜里熙熙攘攘。万圣节将至，梨泰院多处于29日晚举行派对，吸引了数万人前往。据韩国《京乡新闻》报道，2022年10月29日，首尔地铁6号线梨泰院站的客流量超过了13万，是上周六的3倍多，更是比疫情之前的同期客流量增加了30%。

虽然梨泰院一带聚集了更多的人群，但地方自治团体和警方均没有采取增加安保人员等追加措施。警方仅以应对毒品案件和性犯罪的名义部署了200人，龙山区厅也没有制订安全管理计划或要求道路管制等。由此，这一人员的大规模集聚为踩踏事故埋下了祸根。据韩联社报道，2022年10月29日晚，大批人员聚集在梨泰院世界美食街汉密尔顿酒店旁的陡坡窄巷，发生踩踏事故。一名在现场的人员表示，当晚10点过后，有人在这个小巷里摔倒，之后后面的人也一个个摔倒并层层挤压，最终导致158人死亡。



评析

梨泰院踩踏事故中很多人都是因为被绊倒而遇难，我们应引以为戒，身处拥挤的人群中，应当时刻保持警惕，听从现场指挥人员口令，避免被绊倒。

拥挤踩踏事故发生后，一方面应赶快报警，等待救援；另一方面，在医务人员到达现场前，要抓紧时间用科学的方法开展自救和互救。在救治中，要遵循先救重伤者、老人、儿童及妇女的原则。

判断伤势的依据如下：神志不清、呼之不应者伤势较重；脉搏急促而乏力者伤势较重；血压下降、瞳孔放大者伤势较重；有明显外伤，血流不止者伤势较重。当发现伤者呼吸、心跳停止时，要赶快做人工呼吸，辅之以胸外按压。



拓展阅读

世界十大踩踏事件

一、葡萄牙驳船桥踩踏事件

在拿破仑战争期间，数千名葡萄牙平民在试图越过驳船桥以逃离苏尔特元帅的

军队时丧生。驳船桥承受不住这么多人的重量，倒塌了。该踩踏事件总共造成至少5000人死亡。

二、沙特阿拉伯米纳朝圣踩踏事件

2015年9月24日，来自全球各地的约200万穆斯林正在沙特阿拉伯圣城麦加参加每年一度的朝觐活动。快到目的地时，因为一些朝圣者没有按照官方要求行事导致人群发生拥挤，最终造成踩踏事故发生。由于死伤人数众多，朝觐者露营休息的米纳地区出动超过200辆救护车和4000多人到场展开救援，现场一片混乱，不少人躺在地上，杂物满地。为了避免意外扩大，当地政府人员将人潮分散，并指引朝觐者从其他不同通道前往圣城。该踩踏事件总共造成至少2177人死亡。

三、沙特阿拉伯麦加朝圣踩踏事件

1990年7月2日，大批朝觐者在麦加通过一条长500米、宽20米的隧道前往阿拉法特山参加朝觐仪式时在隧道内发生拥挤踩踏事件，导致1426人因窒息或被踩踏身亡。

四、霍丁卡悲剧

1896年5月18日，俄国沙皇尼古拉二世加冕，在莫斯科郊外贺登广场举行了盛大的游园活动。人们听说按照传统的习惯，沙皇将给群众分发礼物。于是，许多人纷纷涌入贺登广场。在约9平方千米的地方集中了50多万人，广场凹凸不平，有不少坑洼、沟渠，政府又没有采取任何安全措施。结果，人群起哄，后面的人挤了前面的人，造成大量人员伤亡。

五、伊拉克巴格达大桥踩踏事件

2005年8月31日，大约100万朝圣者前往位于伊拉克巴格达北部的一处圣地。途中人群不得不穿过底格里斯河上的一座桥。事故发生时，正有几千人的前往巴格达北部的一座清真寺参加一项重要的宗教庆祝活动，途经底格里斯河上的一座桥时，忽然听到有自杀式袭击的传闻，人们纷纷跳进河中，造成重大伤亡。该事件总共有965人被压死或淹死。

六、印度阿拉哈巴德踩踏事件

1954年，在印度阿拉哈巴德举行独立后的第一个新月节时，大量民众来观看政客和圣人聚会。人们挤在恒河上的一小块土地上，几乎没有移动的空间，也没有任何地方来容纳不断增长的人员数量。随后发生了踩踏事件，事故造成约800人死亡。

七、美国易洛魁剧院火灾

1903年12月30日下午，易洛魁剧院正在上演哲瑞·雷恩的流行音乐剧《蓝胡子先生》。当天的表演吸引了2100多位观众，不仅使得1700个位置座无虚席，而且有几百位观众拥挤在站位间、走道上。下午第二幕开始时，一盏弧光灯突然破碎，火星点燃了棉布帘，大火迅速吞噬了高度易燃的材料。惊慌失措的人群试图从出口逃走，但发现门被复杂的锁锁住了，最终导致数百人被压倒，其他人被烧死或窒息而死。事故最终导致602人死亡，数百人受伤。

八、柬埔寨踩踏事件

2010年11月22日,在柬埔寨首都金边的送水节欢庆活动中,钻石岛的一座斜拉桥上发生严重踩踏事件。截至当地时间11月25日0时30分,踩踏事件造成456人死亡,大部分人都死于窒息和内伤。

九、沙特阿拉伯贾马拉大桥踩踏事件

2004年,贾马拉大桥上举行了一个“用石头砸魔鬼”的仪式(射石仪式)。在这个仪式中,信徒们要拿着石块,向一座象征着邪恶的石柱投掷。由于人员拥挤,前方投掷完石块的信徒还没来得及出来,就被后面的人群扑倒在地。后方一些不知前方事态的信徒又继续向前冲,导致约250人死亡。

十、秘鲁国家体育场踩踏事件

1964年5月24日,秘鲁与阿根廷的奥运会南美预选赛中,主场球迷对裁判的决定提出异议,开始闯入球场,秘鲁警方向其中一个看台发射催泪瓦斯,以防止更多球迷入侵比赛场地,引起恐慌。离场的观众纷纷撤离引发了踩踏事件。官方数据显示,共328人失去生命,另有500人受伤。

第二节 自然灾害的预防与应对

畅所欲言

自然灾害是人类赖以生存的自然界中所发生的异常现象。在现实生活中,自然灾害越来越严重,给人类社会造成的损失也越来越大。如果发生了地震,你会采取哪些避灾措施呢?如果洪灾来袭,你又会用哪些措施来保护自己呢?

知识学习

大自然是人类赖以生存的客观环境,当这一环境发生变异或破坏时,人类的生活必然会受到严重的影响。尽管任何灾害的发生都有一个孕育过程,但很多自然灾害发生的规律至今还不被人类所了解,因而无法事先准确预测和判断这些自然灾害的发生。

自然灾害对人类社会造成的危害往往是触目惊心的。它们之中既有地震、火山爆发、泥石流、海啸、台风、洪水等突发性灾害,也有地面沉降、土地沙漠化、干旱、海岸线变化等在较长时间才能逐渐显现的渐变性灾害,还有臭氧层变化、水体污染、水土流失、温室气体排放、有害物质排放、酸雨等人类活动导致的环境灾害。

大学生学会如何应对自然灾害,不仅能够对自身的安全起到保护作用,还能够对其他

社会成员起到一定的救助作用。

一、气象灾害的预防与应对

（一）洪水

我国幅员辽阔，大约 3/4 的国土面积存在着不同类型和不同程度的洪水灾害。洪水灾害是由于江河湖泊及沿海水量增加、水位上涨而泛滥以及山洪爆发所造成的灾害。洪水除对农业造成重大灾害外，还会对工业以及民众生命财产安全产生危害。大学生学习关于洪水的知识，有利于更好地应对洪水灾害。

1. 洪水的危害

洪水灾害十分复杂，它的诱发因素极为广泛，水系泛滥、风暴、地震、火山爆发、海啸等都可以引发洪水，甚至人为因素也可以造成洪水泛滥。

洪水灾害是世界上最严重的自然灾害之一。洪水往往分布在人口稠密、农业垦殖度高、江河湖泊集中、降水充沛的地方，如北半球暖温带、亚热带。中国、孟加拉国是世界上洪水灾害发生最频繁的地区，美国、日本、印度和欧洲的洪水灾害也较为严重。

中国幅员辽阔，地形复杂，季风气候显著，是世界上洪灾频发且影响范围较广泛的国家之一，全国约有 35% 的耕地、40% 的人口和 70% 的工农业生产经常受到洪水的破坏，在我国，洪水灾害所造成的财产损失居各种灾害之首。

洪水出现频率高，波及范围广，来势凶猛，破坏性极大。洪水不但会淹没房屋和人口，造成大量人员伤亡，而且会卷走人类居住地的物品，淹没农田、毁坏农作物，导致粮食大幅度减产，从而造成饥荒。洪水还会破坏工厂、通信、交通设施，从而对国民经济造成破坏。

2. 避险自救

洪水的产生都是灾害能量积累到一定程度的结果，因此在洪水到来前，洪水易发区群众应利用这段有限的时间尽可能充分地做好准备：有条件者可修筑或加高围堤，无条件者可选择登高避难之所，如牢固的屋顶、在大树上筑棚、搭建临时避难台；蒸煮可供几天食用的食品，将衣物、被子等御寒物放置高处保存；扎制木排，并搜集木盆、木块等漂浮材料，将这些材料加工为救生设备，以备急需；将不便携带的贵重物品做防水捆扎后埋入地下或放至高处；准备好药品、取火工具等物品，保存好各种尚能使用的通信设备，保管好贵重物品。

洪水发生前，大学生可按照以下几个要点进行避险自救：

（1）在城区外学习或居住的大学生：①要避免在低洼地带、山体滑坡威胁区域和受河道出槽洪水顶冲的地方居住，不要人为侵占河道自然行洪断面；②要多对房前屋后进行检查，留心附近的山体变化，对应急情况下的撤离方向和地点做到心中有数，把贵重物品集中放置妥当；③如果降雨较大，要查看房屋四周有无积水、排水是否畅通，防止山洪冲击房屋或浸泡地基，还要根据情况安排人员守夜。

(2) 在城区内学习或居住的大学生: ①要熟悉周围环境, 自备必要的防水、排水设施, 如帆布、编织袋、沙石、木板、抽水泵等; ②注意收听当地气象防汛部门的预报, 听从老师或家长安排, 及时做好人员疏导转移等工作。

(3) 暴雨洪水发生后, 大学生可按照以下几个要点进行避险自救: ①发现重大征兆或已经发生灾害时, 应尽快将消息传递出去, 引起政府部门的重视, 争取控制灾情发展, 尽快开展救援; ②在紧急情况下, 保持头脑冷静, 行动迅速; ③汛期河道涨洪时, 要耐心等待河水退了以后过河; ④在发生暴雨洪水时, 避雨要远离高压线、电气设备等; ⑤及时对溺水、触电、雷击者进行紧急救护, 并尽快拨打“120”, 使伤者得到救治。

(4) 洪水来临时的逃生方法: ①当洪水来临时, 不要慌张, 一定要听从专业人士的组织安排进行避洪, 千万不要轻易涉水, 也不要沿着洪道的方向跑, 应该向两边快速躲避, 以免被卷入洪水内。②认清路标。在那些洪水多发的地区, 政府会修筑避难道路, 一般来说, 这种道路应是单行线, 以减少交通混乱和阻塞。通常这些避难道路上设有指示前进方向的路标。如果避难人群未能很好地识别路标, 而是盲目地走错路, 再往回折返, 便会与其他人群产生碰撞、拥挤, 造成不必要的混乱。③保持冷静。保持冷静是至关重要的, 冷静的头脑能帮助我们做出正确的决策。不要惊慌失措, 尽量保持镇定, 这样才能更好地应对紧急情况。

此外, 在逃生时, 还应选择安全的避难所进行避难。避难所一般应选择在距家最近、地势较高、交通较为便利的地方, 应有上下水设施, 卫生条件较好, 与外界可保持良好的通信、交通联系。

(二) 台风

台风是热带气旋的一个类别。在气象学上, 按世界气象组织定义, 热带气旋中心持续风速达到 12 级 (即 64 节或以上, 每秒 32.7 米或以上, 又或者每小时 118 千米或以上) 称为飓风或台风。

1. 台风的组成

台风在给人类带来充足的雨水的同时, 也总是带来各种破坏, 而且其具有突发性强、破坏力大的特点, 灾害性极大。

台风的破坏力主要由强风、暴雨和风暴潮 3 个因素引起。

(1) 强风。台风是一个巨大的能量库, 其风速都在 17 米/秒以上, 甚至在 60 米/秒以上。据测, 当风力达到 12 级时, 垂直于风向平面上每平方米风压可达 230 千克。

(2) 暴雨。一次台风登陆, 降雨中心一天之内可降下 100 ~ 300 毫米的大暴雨, 有时甚至可达 500 ~ 800 毫米, 会造成严重的洪涝灾害。

(3) 风暴潮。风暴潮是一种灾害性的自然现象。剧烈的大气扰动, 如强风和气压骤变 (通常指台风和温带气旋等灾害性天气系统), 导致海水异常升降, 同时和天文潮 (通常指潮汐) 叠加时, 如果这种叠加恰好是强烈的低气压风暴涌浪形成的高涌浪与天文高潮

叠加,则会形成更强的破坏力,导致潮水漫溢,海堤溃决,冲毁建筑设施,淹没城镇和农田,造成大量人员伤亡和财产损失。风暴潮会造成海岸侵蚀,海水倒灌造成土地盐渍化等灾害。风暴潮造成的灾害居海洋灾害之首,而且世界上绝大多数因强风暴引起的特大海岸灾害都是由风暴潮造成的。



拓展阅读

台风预警信号等级

中国气象局2004年8月16日发布了《突发气象灾害预警信号发布试行办法》,其中,把台风预警信号分为蓝色、黄色、橙色和红色四级。

(1) 蓝色预警信号。它表示24小时内可能或者已经受热带气旋影响,沿海或者陆地平均风力达6级以上,或者阵风8级以上并可能持续。它是最低级别的预警信号,表示有台风或者强热带风暴可能会影响到预警区域,但对公众的生命财产影响较小。当发布蓝色预警信号时,公众需要密切关注台风动态,做好防范准备,如检查家庭用品是否固定牢固等。

(2) 黄色预警信号。它表示24小时内可能或者已经受热带气旋影响,沿海或者陆地平均风力达8级以上,或者阵风10级以上并可能持续。它比蓝色预警信号高一级,表示台风或者强热带风暴对公众生命财产有一定影响,需采取相应的预防措施。在发布黄色预警信号时,公众需要更加警惕,注意避免外出,避免在户外停车,确保居住环境安全,等等。

(3) 橙色预警信号。它表示12小时内可能或者已经受热带气旋影响,沿海或者陆地平均风力达10级以上,或者阵风12级以上并可能持续。它比黄色预警信号高一级,表示台风或者强热带风暴对公众生命财产的影响较为严重。在发布橙色预警信号时,公众需要采取更加积极的措施,如撤离危险区域,关闭门窗,做好物品固定,等等。

(4) 红色预警信号。它表示6小时内可能或者已经受热带气旋影响,沿海或者陆地平均风力达12级以上,或者阵风达14级以上并可能持续。红色台风预警信号是最高级别的预警信号,表示台风或者强热带风暴对公众生命财产有极大威胁。此时,人们应立刻停止集会、停课、停业(除特殊行业外),待在防风安全的地方。当台风中心经过时风力会减小或者静止一段时间,切记强风将会突然吹袭,应当继续留在安全处避风。

2. 台风应对措施

台风除了会冲毁植被、损坏建筑外,还会造成人员伤亡。然而,台风造成的影响有些是可以避免的,我们应掌握应对台风的一些措施,更好地保护自己。

(1) 台风来临前的应对措施:

①密切关注台风动向,注意收听、收看有关媒体的报道,或通过气象咨询电话、广播、电视、气象网站等了解台风的最新情况。

②气象台根据台风可能产生的影响,在预报时采用“消息”“警报”和“紧急警报”3种形式向社会发布。同时按台风可能造成的影响程度,从轻到重向社会发布蓝、黄、橙、红4色台风预警信号,应根据预报及时采取预防措施。

③台风来临前要做好充分的准备。如准备所需的食物、净水、药品、应急灯以及有关的生活必需品等,购买水果、蔬菜、鱼肉等副食品,储存在冰箱里备用。

④清理窗台,关好门窗。将阳台上的花盆、杂物搬进室内,检查雨棚、空调室外机的固定架是否松脱。检查门窗是否坚固,取下悬挂的东西,检查电路、炉火、燃气等设施是否安全。

⑤将养在室外的动植物及其他物品移至室内,特别是要将屋顶的杂物搬进来,加固室外易被吹动的东西。住在低洼地区和危房中的人员要及时转移到安全住所。

⑥避免骑车。12级台风刮来时,整个人体受到的风力约有100千克,人体受到的冲力很大。如果骑自行车、助力车或摩托车,受到的冲力更大,车头可能漂移失控。

(2) 台风来临时的应对措施:

①尽量不要外出。如果在外,千万不要在临时建筑物、广告牌、铁塔、大树等易倒塌物体附近避风避雨。

②如果自己或家人正在开车的话,则应立即将车开到地下停车库或隐蔽处。

③如果正处在帐篷里,则应立即收起帐篷,到坚固结实的房屋中避风。

④如果在水中(如游泳),则应立即上岸避风避雨。

⑤如果已经在结实的房屋里,则应小心关好窗户,在窗户的玻璃上用胶布贴成“米”字图形,以防玻璃破碎。

⑥如果台风过境时伴有雷电,要采取防雷措施。

⑦台风过后需要注意环境卫生,注意食物、饮用水的安全。

(3) 台风信号解除后,人们往往会认为危险已经远离,从而放松警惕,忽视了台风带来的次生灾害。所以,当台风信号刚刚解除时,一定要继续保持高度警惕,并注意以下几点:

①坚持收听电台广播、收看电视。只有当撤离的地区被宣布安全时,才可以返回该地区。

②如果遇到路障或是洪水淹没的道路,要绕道而行。

③避免走不坚固的桥,不要开车或乘车进入洪水暴涨区域。

④要检查燃气、电线线路的安全性。

⑤检查自来水的的天性,在不能确定自来水是否被污染前,不要盲目饮用自来水或者用自来水做饭烧菜。

⑥地面水域很有可能因为地下电缆或垂下来的电线而带有电流,要绕道而行。看到落

地的电线,无论电线是否被扯断,都不要靠近,更不要用湿竹竿、湿木杆去拨动电线。家住底层的市民若在台风过后回到家发现家中有积水,必须先切断电源,再进屋收拾电线及电器设备。

二、地质灾害的预防与应对

(一) 地震

地震灾害是指由地震引起的强烈地面震动及伴生的地面裂缝和变形,使各类建筑物倒塌和损坏,设备和设施损坏,交通、通信中断,其他生命线工程设施等被破坏,以及由此引起的火灾、爆炸、瘟疫、有毒物质泄漏、放射性污染、场地破坏等造成人畜伤亡和财产损失的灾害。地震灾害突发性比较强,破坏性大,社会影响深远,防御难度比较大,次生灾害的持续时间比较长。深入了解地震灾害有利于大学生更好地避险避灾。

1. 地震前的预防

地震易发地区要切实做好预防地震的准备工作,减轻地震灾害造成的损失。

(1) 检查房屋结构是否符合抗震要求,对薄弱部位应采取加固措施,房屋加固合格后才能居住。

(2) 接到国家有关部门发布的地震预报后,按照预选的避震地点,设定逃生路线。

(3) 熟悉住所内的水、电、煤气开关阀门的位置,以便在得到地震预报时及时关闭电源和开关。

(4) 准备一个地震包,放入足量的食物和饮用水,手电筒、蜡烛、火柴等照明用具,贵重物品(现金、银行卡、各种证件等),毛毯、绳索、卫生纸、急救药品等应急必需品。

(5) 学习心肺复苏、止血、骨折固定、伤口包扎、伤员搬运等基本的急救技能和方法。

2. 地震避险

我国是地震多发国家,在每年发生的破坏性地震当中,往往存在不同程度的由于避险不当造成的各种伤亡现象,如被坠落物砸伤、惊慌跳楼伤亡、惊慌拥挤踩踏伤亡等。因此,地震避险是校园安全教育的重要组成部分,是当代大学生应当学习掌握的必要知识。

第一,在校园内避险。

强烈的震感通常只有几秒到几十秒的时间,时间较短,大学生应采取“就近避震”的方式。大学生应保持镇定,切莫惊慌失措,听到警报或呼喊声时,应就近躲在安全地点,千万不要匆忙逃离教室、宿舍等建筑物。

在教室内的学生应迅速抱头或头顶书包就近躲避,采用卧倒或蹲下的方式,尽量压低身体,躲到桌边或内墙角,以保护身体,避免被坠落物砸伤;要闭上眼睛和嘴巴,用鼻子呼吸,不要靠近窗口、外墙;坐在最靠近门口的同学,应把教室门打开。

在寝室内的学生如果有机会撤离的话，应迅速有序地赶到指定的安全地区，不要挤在楼梯和走廊上；如来不及撤离，则应就近避震，可以躲在床或书桌下面，震后再及时撤离到安全地方。避震时，要注意保护头部，将枕头、书包等物品顶在头上，用双手护住头部。

在走廊的学生应立即选择有利的安全地点，就近躲避；避震时，蹲下或卧倒，用双手护住头部，不要站在栏杆旁、窗口边。

在建筑物外的学生应迅速跑到空旷的地方，双手抱头，防止被坠落物砸伤，要注意避开高大建筑物和电线杆等；在操场上的同学感觉到地震来临时，要保持镇定，可直接在操场中央蹲下，双手抱头，不能乱跑，更不能躲入建筑物内。

第二，在公共场所避险。

在商场、电影院、体育馆等地感觉到地震来临时，应就地蹲下或趴下，注意避开吊灯、电扇、广告牌等悬挂物，用书包等物品保护头部；还可选择在结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子旁，以及内墙角等处就地蹲下，注意避开玻璃门窗、玻璃橱窗，避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架；震后听从工作人员指挥，有组织地撤离。

在行驶的交通工具内突遇地震，应抓牢扶手，以免摔倒或碰伤；注意降低重心，躲在座位附近，地震结束后再下车。

3. 自救互救

第一，自救。

地震发生后，大学生要冷静地观察周围有无通道或光亮，分析判断自己所处的位置，判断自己从哪个方向逃生最有可能脱险，并确定逃生路线；要尽量朝着有光线和空气清新的地方移动。如果被埋在废墟中，应将双手从压塌物中抽出来，清除头部、胸前的杂物和灰土，设法保障呼吸顺畅；远离身边比较大的杂物，以免杂物被余震压塌，导致自己被坠落物砸伤。

如果暂时无法脱险，要坚定信心，耐心等待救援，设法保存体力，不要大喊大叫；听到有人声时，用硬物敲击铁管、墙壁，发出求救信号；寻找砖头、木头等支撑可能塌落的物体，尽量扩大生存空间；寻找食物和水，并节约使用；保存体力。

第二，互救。

地震发生后，在保证自身安全的前提下，大学生可开展互救工作。实施互救要遵循以下原则：

先易后难。先抢救近处的被埋压者，先抢救埋压较浅的幸存者，先抢救医院、学校、旅馆等人员密集处容易获救的幸存者。

仔细搜寻。救助时不仅要注意靠听觉搜寻被困人员的呼喊、呻吟或敲击声，而且还要小心救援，避免破坏被埋压人员所处空间的支撑环境，引起新的垮塌。

慎用利器。抢救时最好不用利器刨挖，以免伤及被埋压者，应先使被埋压者头部暴露出来，确保其可以呼吸新鲜空气。

要将抢救出来的幸存者迅速送往医院或医疗点，不要安置在废墟中，以防余震造成二

次伤害；对埋压较久的幸存者，应先遮挡好其眼部，以防幸存者突然见到光使眼睛受伤，幸存者被救出来后应先给予流食。



拓展阅读

地震中学校零伤亡的“最牛校长”

“我一生的梦想就是办一所好学校。”这是叶志平经常挂在嘴边的一句话。为了这个梦想，除了严抓教学工作，他还执着于校内安全问题、执着于加固校舍、执着于校内安全应急训练。“5·12”汶川特大地震来袭时，由叶志平担任校长的绵阳市安县（今安州区）桑枣中学，创造了2200余名师生“零伤亡”的奇迹，叶志平也因此被人们亲切地称为“最牛校长”。

汶川地震发生后，叶志平第一时间带领全校教职员工全身心投入学校灾后重建各项工作中。在他的带领下，学校在震后一个月按时复课，学生顺利参加中考，并取得全县中考13连冠的优异成绩。在推进学校灾后重建的日子里，叶志平毫不犹豫地放弃了去外地疗养的机会，背灼骄阳，足蒸暑气，千方百计为援建方排忧解难。2010年1月17日，全校师生告别了板房学校，搬进了安全、美丽的新校园。

桑枣中学创造的“零伤亡”奇迹，影响了《中华人民共和国防震减灾法》的修订。2009年3月，中国红十字会总会训练中心将桑枣中学确定为中国紧急避险和救护培训示范基地。地震过后，以桑枣中学为代表的安县学校安全教育成果得到社会的广泛关注和借鉴，叶志平也受全国各学校的邀请，先后到北京、上海、福建等地介绍安县学校安全教育经验成果。

（二）滑坡

我国幅员辽阔，山地地区在雨水充沛的情况下，容易引发山体滑坡等地质灾害。滑坡一旦发生，就会给群众的生命和财产安全带来巨大危害。大学生应加强防范意识，学习滑坡的相关知识，才能在遇到这类灾害时采取有效的措施保护自己。

滑坡是指斜坡上的土体或者岩体受河流冲刷、地下水活动、雨水浸泡、地震及人工切坡等因素影响，在重力作用下，沿着一定的柔弱面或者柔弱带，整体地或者分散地顺坡向下滑动的自然现象。山体滑坡不仅会造成一定范围内的人员伤亡、财产损失，还会对附近道路交通造成严重威胁。

1. 滑坡的前兆

不同类型、不同性质、不同特点的滑坡，在开始之前均会表现出不同的异常现象，即滑坡的前兆。常见的滑坡前兆有以下几种：



(1) 山体大滑动之前,在滑坡前缘坡脚处有堵塞多年的泉水复涌现象,或者出现泉水或井水突然干枯、井或钻孔水位突变等类似的异常现象。

(2) 在滑坡体中、前部出现横向及纵向放射状裂缝,它反映了滑坡体向前推挤并受到阻碍,已进入临滑状态。

(3) 大滑动之前,在滑坡体前缘坡脚处,土体出现凸起现象,这是滑坡明显地向前推挤的现象。还有岩石开裂或被剪切挤压的现象,这种现象反映了土体深部的变形与破裂。动物对此十分敏感,常有异常反应。

(4) 临滑之前,滑坡体四周岩体、土体会出现小型崩塌和松弛现象。在滑坡体范围内的动物惊恐异常,如猪、狗、牛惊恐不安、不入睡,老鼠乱窜不进洞等。

(5) 如果滑坡体有长期位移观测资料,那么大滑动之前,无论是水平位移量还是垂直位移量,均会出现加速变化的趋势,这是临滑的明显迹象。

2. 滑坡的应对措施

当处在滑坡范围内时,首先应保持冷静,不能慌乱;要迅速环顾四周,向较安全的地段撤离。一般除高速滑坡外,只要行动迅速,都有可能逃离危险区段。撤离时,最好向两侧跑。在向下滑动的山坡中,向上或向下跑都是很危险的。当遇无法跑离的高速滑坡时,更不能慌乱,在一定条件下,如滑坡呈整体滑动时,应保持原地不动,或抱住大树等固定物,不失为一种有效的自救措施。

当处于非滑坡区,却发现可疑的滑坡活动时,应立即报告有关单位,便于相关单位组织抢险救灾活动。

如遇山体崩滑,可躲避在结实的遮蔽物下,或蹲在地坎、地沟里。注意保护好头部,可利用身边的衣物裹住头部。

(三) 泥石流

泥石流是指在山区或者其他沟谷深壑、地形险峻的地区,由暴雨、暴雪或其他自然灾害引发的携带有大量泥沙以及石块的特殊洪流。泥石流具有突然性、流速快、流量大、物质容量大和破坏力强等特点。泥石流常常会冲毁公路、铁路等交通设施,造成巨大破坏。

泥石流的形成必须同时具备 3 个条件:陡峻的便于集水、集物的地形、地貌,丰富的松散物质,短时间内有大量水源。

1. 泥石流的危害

泥石流常常具有爆发突然、来势凶猛的特点,并兼有崩塌、滑坡和洪水破坏的双重作用,其危害程度比单一的崩塌、滑坡和洪水的危害更为广泛和严重。

(1) 对居民点的危害。泥石流最常见的危害之一是冲进乡村、城镇,摧毁房屋、学校、工厂、企事业单位及其他场所设施,淹没人畜,毁坏土地。

(2) 对交通的危害。泥石流可以直接埋没车站、铁路、公路,摧毁路基、桥涵等设施,致使交通中断,还会导致正在运行的火车、汽车颠覆,造成重大的人身伤亡事故。有

时泥石流会汇入河道,引起河道大幅度变迁,间接毁坏公路、铁路及其他建筑物,有时迫使道路改线,造成巨大的经济损失。

(3) 对水利工程的危害。泥石流会冲毁水电站、引水渠道及过沟建筑物,淤埋水电站尾水渠,并淤积水库、磨蚀坝面等。

2. 泥石流的应对措施

在泥石流多发地区的大学生,要随时注意暴雨预警预报,选好躲避路线,避免泥石流发生时措手不及;提前留心周围环境,特别是警惕远处传来的土石崩落、洪水咆哮等异常声响,积极做好防范泥石流的准备。

在上游地区的学生,如果发现了泥石流发生的征兆,应设法立即通知泥石流可能影响的下游村庄、学校、厂矿等,以便及时躲避泥石流。

在泥石流发生时,不要留恋财物,应听从指挥,迅速撤离危险区。

在沟谷内逗留或活动时,一旦遭遇大雨、暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。

发现泥石流袭来时,千万不要顺着沟谷的方向往上游或下游跑,要向与泥石流方向垂直的两侧山坡上面爬,且不要停留在凹坡处,不要在泥石流中横渡。在泥石流发生前已经撤出危险区的学生千万不要返回家中收拾物品或锁门,应尽快与有关部门取得联系,报告自己的方位和险情,积极寻求救援。

在泥石流多发季节(比如夏季),尽量不要到泥石流多发的山区旅游;出行前收听当地天气预报,在大雨天或连续阴雨几天、当天仍有雨的情况下,不要贸然进入山区沟谷旅游;最好聘请一位当地向导,从而可以避开一些地质不稳定的地区;准备一些必要的食品、药品、饮用水以及救生用的器材;野外扎营时,要选择平整的高地作为营址,尽量避开有滚石和大量堆积物的山坡或山谷沟底;在沟谷内游玩时,一旦遭遇大雨、暴雨,要迅速转移到安全的高地。

第三节 公共卫生事件的预防及处理

畅所欲言

2011年3月11日14时46分21秒(北京时间13时46分),日本东北部太平洋海域(日本称此处为“三陆冲”)发生强烈地震。此次地震的矩震级达到9.0级,为历史第五大地震。震中位于日本宫城县以东太平洋海域,距仙台约130 km,震源深度20 km。此次地震引发的巨大海啸对日本东北部岩手县、宫城县、福岛县等地造成毁灭性破坏,并引发福岛第一核电站核泄漏。2022年3月9日,日本警察厅公布了截至2022年3月1日统计的“3·11”大地震受灾情况:死亡人数为15900人,涉及12个都道县;失踪人数为2523人,



涉及6个县。

福岛第一核电站的核污染水于2023年8月24日排入海洋，预计至少要连续排放30年。根据东京电力公司公布的计划，首批共计7800吨核废水将在17天内排放；2023年总共应释放约31200吨。此外，研究模拟了日本核废料入海扩散过程，发现核废料到达中国沿海需要240天，覆盖北太平洋需要1200天。

根据材料，思考以下问题：

- (1) 在地震来临的紧急关头，我们需要怎样做好自我保护呢？
- (2) 日本此次向海洋里排放核废料会对人类社会产生哪些公共卫生问题呢？

知识学习

一、公共卫生事件的分类

突发公共卫生事件是指突然发生，造成或可能造成社会公众健康严重损害的重大传染病疫情、群体性不明原因疾病，重大食物和职业中毒，以及其他严重影响公众健康的事件。



拓展阅读

公共卫生事件的等级划分

根据突发公共卫生事件性质、危害程度、涉及范围，突发公共卫生事件划分为特别重大（Ⅰ级）、重大（Ⅱ级）、较大（Ⅲ级）和一般（Ⅳ级）四级。其中，特别重大突发公共卫生事件主要包括以下几种：

- (1) 肺鼠疫、肺炭疽在大、中城市发生并有扩散趋势，或肺鼠疫、肺炭疽疫情波及2个及以上的省份，并有进一步扩散趋势。
- (2) 发生传染性非典型肺炎、人感染高致病性禽流感病例，并有扩散趋势。
- (3) 涉及多个省份的群体性不明原因疾病，并有扩散趋势。
- (4) 发生新传染病或我国尚未发现的传染病发生或传入，并有扩散趋势，或发现我国已消灭的传染病重新流行。
- (5) 发生烈性病菌株、毒株、致病因子等丢失事件。
- (6) 周边及与我国通航的国家和地区发生特大传染病疫情，并出现输入性病例，严重危及我国公共卫生安全的事件。
- (7) 国务院卫生行政部门认定的其他特别重大突发公共卫生事件。

突发性公共卫生事件的分类方法有很多种，从发生原因上来分，通常可将突发性公共

卫生事件分为生物病原体所致疾病事件，食物中毒事件，有毒有害因素污染造成的群体中毒、出现中毒死亡或危害，自然灾害，意外事故引起的死亡，不明原因引起的群体发病或死亡。

（一）生物病原体所致疾病事件

生物病原体所致疾病事件主要指传染病、寄生虫病、地方病区域性流行、暴发流行或出现死亡，预防接种或预防服药后出现群体性异常反应，群体性医院感染，等等。传染病肆虐的历史长达数千年，曾造成世界性的巨大灾难。尽管随着科技进步，人类发明了抗生素及疫苗等药物和生物制剂，使传染病有所控制，但是目前传染病的发病率仍占全世界每年疾病总发病率的第一位。其原因在于一些被控制的传染病如结核、疟疾等又死灰复燃，卷土重来；一系列新传染病相继发现如艾滋病、埃博拉病等；特别是第一次世界大战、第二次世界大战期间和战后某些帝国主义国家，人为研制烈性传染病病毒并用于军事战争，即生物战（或细菌战），给人类带来危害和恐慌。

（二）食物中毒事件

食物中毒是指人摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质后或把有毒有害物质当作食物摄入后所出现的非传染性的急性或亚急性疾病，属于食源性疾病的范畴。

（三）有毒有害因素污染造成的群体中毒、出现中毒死亡或危害

这类公共卫生事件是污染所致，如水体污染、大气污染、放射污染等，波及范围极广。据统计，全世界每分钟有 28 人死于环境污染，每年有 1472 万人因环境污染丧命。有毒有害物质所致的污染常常会对下一代造成极大的危害。

（四）自然灾害造成的多种疾病

自然灾害如地震、火山爆发、泥石流、台风、洪涝等的突然袭击，会在顷刻间造成生命财产的损失、生产停顿、物资短缺等。灾民无家可归，眼见几代人为之奋斗创造的和谐生存条件毁于一旦，几十年辛勤劳动成果付诸东流，由此而产生种种社会问题，并且还会带来严重的，包括社会心理因素在内的诸多公共卫生问题，从而引发多种疾病，特别是传染性疾病。

（五）意外事故引起的死亡

煤矿瓦斯爆炸、飞机坠毁、空袭等重大安全事故让我们感到震惊，一些生活意外事故也在严重威胁着人们的安全。这类事件由于没有预兆，往往会造成巨大的经济损失和人员伤亡。

（六）不明原因引起的群体发病或死亡

这类事件系不明原因所致，危害通常较前几类事件要严重得多。该类事件的产生原因不明，公众缺乏相应的防护和治疗知识。同时，日常也没有针对该事件的特定的监测预



警系统,使得该类事件会造成严重的后果。此外,由于原因不明,在控制上也有很大的难度。



拓展阅读

多国专家质疑美国海外生物实验室:有多少?干什么?安全吗?

美国操控的海外生物实验室持续引发国际关注。多国专家学者表示,美国可能在海外生物实验室秘密从事军事生物研究。致命微生物泄漏、非法跨境转移炭疽杆菌等生物毒剂、实验室周边时常出现不明原因的疫情等事实表明,美国是全世界军事生物活动的最大制造者、资助者和扩散者,时刻威胁全球公共卫生安全。

冷战时期,美国在本土及海外不断扩充生物实验室规模。“9·11”事件后,美国又以“反恐”之名,打着“保护生物安全”的名义资助、操控其他国家的大量生物实验室。根据美国向《禁止生物武器公约》缔约国大会提交的数据,美国在全球30个国家控制了336个生物实验室。这些实验室分布在东南欧、中亚、非洲和东南亚等地区,给世界带来重重隐患。

美国操控的生物实验室遍布原苏联各加盟共和国及其周边的20多个国家。据美方公布的数据,美国在乌克兰控制了26家生物实验室和其他相关设施。乌克兰危机升级之后,这些存储大量危险病原体、从事危险研究的实验室引发各国的担忧。

俄罗斯国防部发言人科纳申科夫2022年3月曾表示,美国在乌克兰哈尔科夫的一个实验室常年秘密研究蝙蝠向人类传播疾病的途径。俄军辐射、化学和生物防护部队司令基里洛夫说,美方为乌克兰生物实验室提供3200万美元资金用于执行“UP-8”项目,从事汉坦病毒、克里米亚-刚果出血热病毒等危险病原体研究。

俄罗斯微生物学家、联合国生物和化学武器委员会前成员伊戈尔·尼库林直言:“世界上只有一个国家在他国领土上操控数百个军事生物实验室,并为此花费数十亿美元,那就是美国。”美方声称其资助乌克兰的生物实验室从事医疗卫生科学研究,这种说法是站不住脚的,“如果这些项目完全由五角大楼提供资金,那它只能是军事性质”。

二、传染病疫情的预防及处理

传染病是由病毒、细菌、支原体、螺旋体、真菌等感染人体后产生的有传染性的疾病。传染病历来是危害人体健康、威胁生命和影响国家经济建设、社会稳定的因素之一。在历史上,曾有许多传染病暴发流行,夺去了数以万计人的生命。我国对传染病的防治工

作非常重视,制定了《中华人民共和国传染病防治法》等法规,对传染病防治实行预防为主方针,坚持防治结合、分类管理、依靠科学、依靠群众。

根据《中华人民共和国传染病防治法》的规定,传染病分为甲、乙、丙三类。

甲类:鼠疫、霍乱。

乙类:传染性非典型肺炎、艾滋病、病毒性肝炎、脊髓灰质炎、人感染高致病性禽流感、麻疹、流行性出血热、狂犬病、流行性乙型脑炎、登革热、炭疽、细菌性和阿米巴性痢疾、肺结核、伤寒和副伤寒、流行性脑脊髓膜炎、百日咳、白喉、新生儿破伤风、猩红热、布鲁氏菌病、淋病、梅毒、钩端螺旋体病、血吸虫病、疟疾、甲型 H1N1 流感、猴痘。

丙类:丝虫病、棘球蚴病、麻风病、流行性感冒、流行性腮腺炎、流行性和地方性斑疹伤寒、风疹、急性出血性结膜炎、手足口病、黑热病以及除霍乱、细菌性和阿米巴性痢疾、伤寒和副伤寒以外的感染性腹泻病传染病等。

甲类传染病为强制管理传染病,乙类传染病为严格管理传染病,发现这两类传染病或疑似病人应尽早向有关部门报告;丙类传染病为监测管理传染病。



拓展阅读

天花

天花是由天花病毒引起的一种烈性传染病,也是在世界范围内已经被人类消灭的一种传染病。人体感染天花病毒后的潜伏期平均为 7~17 天。感染后的初期症状包括高烧、疲累、头疼、心跳加速及背痛;2~3 天后,会有典型的天花红疹明显地分布在脸部、手臂和腿部;在发疹的初期,还会有淡红色的块状面积伴随疹子而出现;病灶在几天之后开始化脓,直到第 2 个星期开始结痂;接下来的 3~4 周慢慢发展成疥癣,然后慢慢剥落。

天花这种致命的适应过程可能发生在人类进入农业时代之后,人们开始驯养新的动物,并和动物生活在一起,而且常常住在同一间房。天花也可能起源于人类与野生动物的接触,就像中非地区的少数人被猴痘病毒感染一样。

(一) 传染病疫情的预防

- (1) 大力开展爱国卫生运动,搞好室内卫生。
- (2) 纠正不健康行为,养成良好的公共卫生道德和生活习惯,做到食前便后、工作结束、外出归来洗手。
- (3) 不吃变质和不洁的食品,不到不洁的饮食摊点进餐,不喝生水,严防病从口入。
- (4) 教室、宿舍及公共场所要保持空气流通,采用湿式打扫,防止尘土飞扬。在呼吸



道传染病流行期间，应采取空气消毒，尽量少到公共场所活动，必要时采取戴口罩等简便易行的有效措施。

(5) 树立正确的性道德观念。

(6) 积极参加体育锻炼，增强体质，提高身体的抵抗力。

(7) 注意劳逸结合，保证休息和睡眠。防止过度疲劳、受凉受潮，以免身体抵抗力下降。

(8) 注意营养均衡和饮食卫生，保证合理营养素的摄入，保证身体健康。

(9) 按卫生部门的要求，有计划地进行预防接种，增强身体的特异抵抗力。

(10) 在传染病流行期间，尽量避免与病人接触，可进行预防性服药或人工被动免疫注射。



艾滋病

(二) 传染病疫情的处置

大学生处置好传染病疫情，必须做到以下几点：

(1) 高热、腹泻、呕吐等疑似传染病的病人应及早诊治。发现确诊或疑似的急性传染病病人，应迅速隔离治疗，并尽早向卫生防疫部门报告。

(2) 曾与急性传染病病人有密切接触者要接受卫生部门的检疫和医学观察。

(3) 患传染病的学生，应根据病情及对健康人群的影响，及时进行隔离治疗或休假回家休养，以免传染病在校园内传播流行。

三、食品安全问题的预防及处理

现代食品安全问题一般可分为六大类：营养失衡、微生物致病、自然毒素、环境污染、人为加入食物链的有毒化学物质及其他风险。食物中毒者一般多在进食后 6～24 小时内发病，突然出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻，呕吐、腹泻严重者可能会脱水。



拓展阅读

怎样判断是否食物中毒?

食物中毒经常发生在家庭或集体用餐点，比如家庭、学校食堂和公司食堂。虽然食物中毒的原因不同，症状各异，但一般都具备以下特征：

(1) 食用有毒食物后在几分钟到几小时内几乎同时出现一批病人，来势凶猛，很快形成高峰爆发。

(2) 患者临床表现相似，且多以急性胃肠道症状为主，如腹痛、腹泻、呕吐等。

(3) 发病与食用某种食物有关。患者在近期同一段时间内都食用过同一种有毒

食物，发病范围与食物分布呈一致性，不食者不发病，停止食用该种食物后很快不再有新患者。

(4) 一般人与人之间不传染。

(5) 有明显的季节性。夏秋季多发生细菌性和有毒动植物食物中毒；冬春季多发生肉毒中毒和亚硝酸盐中毒等。

(一) 食品安全问题的预防

食品安全问题之所以引起人们的恐慌，一个重要原因是群众对一些食品安全常识不了解。实际上，食品安全问题包含两个方面，即食品安全性和对食品的安全感。前者是客观的，可以被科学测定和评价；后者往往是由食用者的心理因素决定的，而心理因素与每个人的经历和生活水平等有关。人们对食品安全的担忧或忽视都来自对食品安全性的模糊认识。

我们可从以下几个角度入手，在日常生活中避免出现食品安全问题：

(1) 避免污染。避免熟制后的食品与生的食品原料接触；饮食前要清洗手部，做好餐饮服务场所、设施、设备、加工制作台面、容器、工具等的清洁工作。

(2) 消灭鼠类、虫害等有害生物，避免其接触食品。

(3) 控制温度。采取适当的温度控制措施，杀灭食品中的病原菌或控制病原菌生长繁殖。如制作熟制食品时，可使食品的中心温度达到 70℃ 以上；贮存熟制食品时，将食品的中心温度保持在 60℃ 以上热藏或在 8℃ 以下冷藏（或冷冻）。

(4) 控制存放时间。尽量缩短食品的存放时间，如当餐加工制作食品后当餐食用完，尽快使用完食品原料、半成品。

(5) 清洗和消毒。清洗、消毒所有接触食品的物品；清洗、消毒接触直接入口食品的工具、容器等物品；清洗、消毒生吃的蔬菜、水果。

(6) 控制加工制作量。食品加工制作量超过加工制作场所、设施、设备和从业人员的承受能力时，加工制作行为较难符合食品安全要求，易使食品受到污染，引起食物中毒。因此，食品加工制作量应与加工制作条件相吻合。

(二) 食物中毒应急处理措施

食物中毒后的应急处理措施如下：

(1) 饮水。食物中毒后应立即饮用大量干净的水，对毒素进行稀释。最好饮用含盐饮料。

(2) 催吐。用手指压迫咽喉，尽可能将胃里的食物吐出。

(3) 封存。将吃过的食物进行封存，保留食物样本，便于后期检验治疗，同时也避免更多人受害。

(4) 求救。食物中毒后应马上向急救中心求救，越早去医院越有利于抢救，如果超过

2 小时，毒物被吸收到血液里，治疗就会比较困难。



实例评析

一家九口人吃下“酸汤子”

2020 年，黑龙江发生一起食物中毒事件。一家九口人聚餐时吃了冰箱中冻了 1 年的“酸汤子”（玉米发酵后做的一种粗面条样的主食）后全部中毒死亡。调查结果显示，送检食物中含有较高浓度黄曲霉毒素，造成他们中毒的成分为“米酵菌酸”。

评析

为预防此类食物中毒，应做到不食用酵米面、酸汤子等发酵米面食品。制备发酵米面食品时要勤换水，保持卫生，保证食物无异味产生，一旦发现粉红、绿、黄绿、黑等各色霉斑，就不能食用。磨浆后要及时晾晒或烘干成粉，贮藏要通风、防潮、防尘。发现中毒后，应立即停止食用可疑食品，患者和吃过相同食品但未发病的人应及时就医，催吐、洗胃、清肠，并根据症状的轻重予以对症治疗。



实践活动

“食物中毒预防”调研采访活动

◆ 活动前导

学完本章后，相信同学们对于食物中毒预防有了一个全新的认识。请你在校园、街头、商场、居民区等地，与周围民众交流对于食物中毒预防的认识与看法，进行“食物中毒预防”调研采访活动。在此次活动中，需达成以下几点目标：

- (1) 深刻领悟食物中毒预防的重要性。
- (2) 引导更多人树立食物中毒预防意识。
- (3) 加强与他人打交道的能力，掌握采访流程。

◆ 活动过程

(1) 全班 5～7 人为一组，每组自行分工，确定采访地点、采访提纲和采访对象。然后将以上内容填写到活动准备表（表 4-1）中。

表 4-1 活动准备表

小组名称		采访地点与对象	
小组成员分工			
采访提纲			

- (2) 组长带领组员前往采访地点，与采访对象进行访前沟通，熟悉采访提纲。
- (3) 正式进行采访活动。
- (4) 在课堂上与同学们分享采访成果，每组展示时间为 3 分钟，展示时需派出一位组员作为汇报人进行汇报。

◆ 活动要求

- (1) 采访提纲中至少需要包括 20 个问题。
- (2) 采访最好留下录音或视频资料。在进行录音或录像前，需提前取得采访对象的同意。
- (3) 注意采访和与人交谈的尺度，不要出现引导采访对象思路、窥探他人隐私和强迫他人介绍自我观点的行为。
- (4) 最好利用图片、PPT 等辅助内容配合课堂展示。

◆ 活动总结

本次活动结束后，请认真整理和归纳活动材料，并填写活动总结表（表 4-2）。



表 4-2 活动总结表

总结项目	内容
本次活动中你的 主要贡献	
与采访对象交谈 的心得	

续表

总结项目	内容
对于食物中毒预防的认识	
未来你将以什么途径宣传食物中毒预防	