第一图书网, tushu007.com

<<公民自救手册>>

图书基本信息

书名：<<公民自救手册>>

13位ISBN编号：9787811391732

10位ISBN编号：7811391732

出版时间：2008-7

出版时间：公安部宣传局 中国人民公安大学出版社 (2008-07出版)

作者：公安部宣传局 编

页数：251

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

2008年5月12日，是中华民族的国殇之日。
汶川大地震，再次用无情的事实告诉每一个人：我们赖以生存的这片土地并不太平，人类时刻都会面临被摧毁家园、夺去生命的自然灾害的威胁。
汶川大地震，神州大地一时间山河失色，苍生泣血，草木同悲，举国致哀。
然而，在重灾巨变面前，中国人民没有被压垮，更没有被吓倒，13亿颗心会聚成一股爱的洪流，13亿双手共筑起一座团结的长城。
上下同心、军民一心的生死大营救，更是感天地、泣鬼神，也让世界为之震惊和钦佩。
这场天灾，让我们看到了生命的渺小和脆弱，同时，也让我们看到了人类如此坚忍的求生渴望，如此感人的灵魂救赎，如此博大的人性力量，我们还看到了在风雨中我们共同承担、勇敢面对的伟大精神。
对生命的尊重和珍惜，是人类永远不变的追求。
对每一个生命负责，是人类文明的希望所在。
让每一个生命平安，是人类社会的福祉所在。
今天，我们仍然无法阻止地震、火山、海啸、风暴等自然灾难的发生，但是，我们可以通过科学地认识灾害，有效地防范灾害来构建人与自然和谐发展的未来。
今后，我们虽然仍将与自然灾害长期共存，但是，我们可以用知识武装自己，用科学避灾自救，用智慧捍卫生命。

内容概要

《公民自救手册》是我国汶川大地震后，受全国军民抗震救灾精神的感召突击抢制出来的，它是一本增加公众避灾自救意识、帮助公众掌握避灾常识、提高公众避灾自救能力的科普手册。
编写与出版这《公民自救手册》的目的，是为大众在面对突发的自然灾害时掌握救生知识，以让灾难的危险降至最低，让更多的生命从容地避险，得到安全的佑护。
《公民自救手册》内容精练，知识丰富，简明通俗，易学易用，希望广大读者朋友通过阅读《公民自救手册》，能够获得在重大自然灾害面前的避险自救知识。

<<公民自救手册>>

书籍目录

绪言第一章 山崩地裂，抗灾避难——面对地震的自救与互救典型灾害唐山与汶川：两次惨绝人寰的地震灾难A 认识地震灾难的危害1.地震：自然灾害中的“ 元凶 ”2.地震灾害突发的成因3.地震所带来的巨大灾害4.我们不必对地震恐慌5.以积极有效的措施综合预防6.预防震灾，生存自救的物资准备B 地震突发时的紧急自救1.保持镇静，不能惊慌失措2.在家中如何进行地震避害3.在室外如何进行个人防护4.在工作岗位上如何应对震魔5.在公共场所如何紧急避险6.自驾车行驶中的避险自救措施7.震后被压埋困陷的自救方法C 震中和震后对他人的救护1.发扬“ 救人于危难之中 ”的美德2.掌握地震中快速救人的方法D 震后对伤员的深度救护1.尊重生命，用真情抚慰受伤的心灵2.及时化解灾区群众痛失亲人的哀伤3.震后伤员须正确急救包扎4。
地震后须立即对饮用水消毒5.防止震后次生灾害的发生6.震后野营时须搞好临时环境卫生7.灾区安置点防震棚注意消防安全第二章 危难当头，逃生自救——面对火灾的自救与互救典型灾害2008：乌鲁木齐突发火灾A 认识火灾灾难的危害1.火灾：最经常威胁人身安全的灾害2.火灾无情：给人类带来的深重灾难3.火场烟气是致人死亡的元凶B 防火与逃生的基本方法1.防止火灾发生的基本方法2.火灾初起是减灾避险的关键时刻3.恐慌是火场逃生最危险的敌人4.身上着火时如何扑灭自救5.火海逃生的十大对策6.运用“ 利用法 ”火海逃生C 楼房火灾时的自救措施1.家庭失火的自救方法2.高层住宅楼失火时的自救措施3.楼房着火时在烟雾中的逃生方法4.身上着火时如何扑灭自救5.火海逃生的十大对策6.运用“ 利用法 ”火海逃生C 楼房火灾时的自救措施1.家庭失火的自救方法2.高层住宅楼失火时的自救措施3.楼房着火时在烟雾中的逃生方法4.液化气瓶着火的解决方法D 公共场所发生火灾时的自救1.商场起火时如何逃生2.影剧院火灾逃生法3.娱乐场所火灾自救法4.宾馆起火自救法5.地下场所火灾逃生法E 对火灾中受伤人员的急救1.对烧伤人员的急救处理2.对化学烧伤人员的急救处理第三章 遵守交法，见危不惧——交通事故中的自救与互救典型灾害△2008：胶济铁路上的列车相撞A 认识交通事故的危害1.交通事故：不应该发生的灾难2.交通事故对生命与财产的吞噬3.发生交通事故时的处理流程B 预防交通事故的措施1.行人如何注意交通安全2.非机动车行驶要注意交通安全3.乘车时的安全要求4.乘坐汽车时的安全防范措施5.乘船时的安全注意事项C 发生汽车遇险事故时的自救1.驾驶汽车时的自我救护2.汽车起火时的自救方法3.汽车掉进水里怎样逃生4.车祸受伤后的简便自救方法 D 发生火车遇险事故时的自救1.火车遇险失事时的紧急避险2.火车不同位置遇险时的自救3.在火车着火后怎样自救E 发生轮船遇险事故时的自救1.轮船遇险时的自救措施2.乘船遇险时怎样安全跳水离船3.轮船上发生火灾时的自救方法第四章 水火无情，有备无患——面对洪水灾害的自救与互救第五章 人命关天，安全避险——面对雷电灾害的自救第六章 学会自救，沉着自信——面对风灾的自救与互救第七章 自救求生，安全第一——面对雪灾的自救与互救第八章 保持警觉，迅速逃生——发生地质灾害的自救与互救第九章 临危不惧，自谋出路——野外求生的方法与技巧第十章 施援救护，挽救生命——灾害中致伤的伤员急救方法

章节摘录

第一章 山崩地裂，抗灾避难——面对地震的自救与互救典型灾害唐山与汶川：两次惨绝人寰的地震灾难30多年来，中华大地上发生了两次惨绝人寰的地震灾害，它让我们十多亿炎黄子孙悲痛欲绝，心血长流。
1976年7月28日，河北省唐山市发生了人类近现代历史上最悲惨的一次地震。
凌晨3时42分，唐山市地下的岩石突然崩发、断裂，唐山上空电光闪闪，惊雷阵阵；大地上狂风呼啸、飞沙走石，在强烈的震撼中，这座拥有百万人口的工业城市在顷刻间被夷为平地。
强大的地震波也以人们感觉不到的速度和方式，迅速传遍整个地球。
地震的威力使北京市和天津市受到严重影响。
在华夏大地，北至哈尔滨，南至安徽蚌埠一线，西至内蒙古磴口一线，东至渤海湾岛屿和东北国境线，这一广大地区的人们都感到异乎寻常的摇撼。
地震破坏范围超过3万平方公里，有感范围广达14个省、市、自治区，相当于全国面积的三分之一。
2008年5月12日，又一场突如其来的地震灾难降临在中国人民的头上。
四川省汶川县发生了里氏8.0级的强烈地震，全国大半地区包括周边一些国家都有明显震感。
这场突如其来的大地震无情地践踏着人的生命，甘肃、陕西、重庆、河南、云南、湖北、贵州、湖南等地都有人员因这场地震而伤亡，尤其是震中地区大部分民居、学校、厂房瞬间被夷为平地，成千上万的人，其中包括许多正在上学的孩子们被震塌的废墟所掩埋。
汶川、北川、德阳、绵阳等重灾城市，一时间山崩地裂，房倒屋塌，河流堵塞，交通、电力、通信中断，人员伤亡惨重，数百万人被困等待救援。
强烈的地震造成难以计数的经济损失，地震后灾区的惨状为全世界所震惊。

编辑推荐

每一秒钟都攸关生命，每一份力量都是希望。
《公民自救手册》由中国人民公安大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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