

<<城市居民避险>>

图书基本信息

书名：<<城市居民避险>>

13位ISBN编号：9787507518399

10位ISBN编号：7507518396

出版时间：2005-5

出版时间：华文出版社

作者：张南

页数：192

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>

<<城市居民避险>>

内容概要

《城市居民避险》涵盖了都市居民可能遇到的所有灾难种类及避险方法，如火灾、抢劫、意外触电、有害物质泄漏、突发疾病等一系列情况，以及应急避险心理素质训练和灾前的应对准备等。全书以最简洁的文字，最简短的语言，最生动的形式，向城市居民传达了他们最想了解和最应该学习的东西，让读者在轻松的阅读中树立科学、正确的公共安全观，掌握合理、实用的避险逃生方法，培养健康、成熟的心理承受力和应对挫折的能力。

<<城市居民避险>>

书籍目录

城市居民饮食中避险.....	1食品安全的10条“黄金定律”.....
.....3烹调食物须注意安全.....	4城市居民饮用水中避险.....
.....5城市居民电梯中避险.....	7城市居民乘坐扶梯避险.....
.....8城市居民火灾中避险.....	8城市居民乘坐地铁避险.....
.....9城市居民在购物、用餐时避险.....	12在超市购物须警惕.....
.....12家中保姆须设防.....	13城市居民邻里相处小窍门.....
.....14居民住宅安装防盗门须注意.....	16家庭住宅防盗小窍门.....
.....16家庭住宅防抢劫小窍门.....	19家庭住宅防骗小窍门.....
.....20对孩子进行防盗教育莫忽略.....	21自行车和放在自行车上的物品须防盗.....
.....22机动车和机动车上的物品须防盗.....	24城市居民驾车时的避险.....
.....25提防汽车尾气的危害.....	37出租车司机须防范遭抢劫.....
.....37身体发出的预警信号须重视.....	39城市居民通过地下通道和过街天桥时避险.....
.....40城市中行路避险.....	41“紧急避险”须注意.....
.....42城市居民避险防身术.....	43约会时须防范被抢劫.....
.....45存单、存折保管有妙招.....	46有钱人的自我防范.....
.....47老人、妇女、儿童独自在家时陌生人敲门的应对.....	49女性独行夜路安全小贴士.....
.....50女性被跟踪时的应对.....	51避免独自外出时受伤害.....
.....52受到伤害时的应对.....	53公共汽车上流氓骚扰时的应对.....
.....54城市居民身处混乱场合时避险.....	55骚扰电话的应对.....
.....56使用电脑须防“电脑病”.....	57亚健康——城市居民须提防.....
.....63消除家中空调的隐患.....	65居室中正确摆放花卉才能净化空气.....
.....66城市居民须防范煤气灶综合征、液化气罐装置漏气及爆燃.....	67煤气、沥青中毒时的应对.....
.....68提防厨房、卫生间死角带来的危害.....	71城市居民须防意外触电.....
.....72避免路遇围观场景凑热闹.....	76城市居民节假日的安全须注意.....
.....77消除游泳池里的隐患.....	78现代生活防过敏.....
.....79避免洗澡时意外晕倒.....	80定期体检防治百病.....
.....81生活误区须避免.....	83掌握简易量体温法.....
.....85正确滴眼药水和涂眼药膏.....	85药水滴鼻巧掌握.....
.....86滴药入耳小窍门.....	87警惕疾病清晨报警.....
.....88学会急救小常识.....	89配置家庭急救箱.....
.....91家庭急救的行为准则.....	92家庭急救护理须注意.....
.....93急救用品可代用.....	95冷敷、热敷、酒精擦浴小常识.....
.....95避免有损大脑的坏习惯.....	99避免家庭中常引起的腹痛.....
.....100避免不良生活习惯诱发感冒.....	102发高烧时的应对.....
.....103眼内有异物时的应对.....	104学会判断危重急症.....
.....105心肺复苏程序须掌握.....	108家人发生休克、昏厥、呼吸困难、窒息、意识障碍时的应对.....
.....112家人糖尿病昏迷、癫痫发作、癔病发作、疝气发作、自发性气胸发作时的应对.....	118心动过缓、心动过速、心力衰竭、心跳骤停、心绞痛、心肌梗死时的应对.....
.....123冠心病发作时的应对.....	128提防心脏早搏.....
.....129心源性猝死、心脏性气短的急救.....	130发生脑贫血、高血压危象时的应对.....

<<城市居民避险>>

.....132排尿性晕厥的急救.....133消化道出血时的应对
134阴道出血时的应对.....135腿部
 痉挛慎对待.....137慎防未熟豆角中毒.....
138慎防未腌透的酸菜中毒.....139慎防臭豆腐中毒.....
139慎防食物混吃而中毒.....140慎防酒精中毒...
142慎防家庭日用品中毒.....143
 慎防被化学品污染的食物.....147有病用药须谨慎.....
149中毒后排毒妙方.....152预防传染病的消毒妙法.....
155预防呼吸道传染病.....158预防消化道
 传染病.....159预防结核病.....
 ...160预防病毒性肝炎.....162预防性疾病.....
163预防艾滋病.....166预防癌症.....
168防治老年性阴道炎.....173防治
 单纯性肥胖症.....174防治小儿高热惊厥.....
176防治小儿急性扁桃体炎、呼吸道感染、急性喉炎.....178小儿肺炎慎对待.....
181防治儿童手足口病.....183慎防小儿烫伤...
184慎防小儿眼外伤.....185
 骨折后的救治.....186警惕常咬舌诱发舌癌.....
187剧烈运动后的禁忌.....187城市居民须防酒吧症候群...
190城市居民须防狂舞并发症.....191城市居民须
 防空间拥挤症.....191

<<城市居民避险>>

章节摘录

书摘、沥青中毒时的应对 倘若空气流通差、煤和天然气等燃料不完全燃烧，就会产生一氧化碳中毒的危险。

在那些没有足够通风条件的狭小地方，各种形式的火和火炉都是中毒的潜在因素。

一氧化碳无色无味，含量增加时人们难以觉察，或许产生轻微的头痛、晕眩、犯困、恶心甚至呕吐症状，但是仍可能不被察觉。

所以，必须注意保持警觉。

预防一氧化碳中毒的方法其实很简单——保持通风。

一旦发生中毒，可采用以下方法救护： 1. 将中毒者安全地从中毒环境内抢救出来，迅速转移到清新空气中。

2. 若中毒者呼吸微弱甚至停止，立即进行人工呼吸；只要心跳还存在就有救治可能，人工呼吸应坚持2小时以上；如果患者曾呕吐，人工呼吸前应先消除口腔中的呕吐物。

如果心跳停止，就进行心脏复苏。

3. 高浓度吸氧，氧浓度越高，碳氧血红蛋白的解离越快。

吸氧应维持到中毒者神志清醒为止。

4. 如果中毒者昏迷程度较深，可将地塞米松10毫克放在20%的葡萄糖液20毫升中缓慢静脉注射，并用冰袋放在头颅周围降温，以防止或减轻脑水肿的发生，同时转送医院，最好是有高压氧舱的医院，以便对脑水肿进行全面的 effective 治疗。

5. 如有肌肉痉挛，可肌肉或静脉注射安定10毫克以控制，并减少肌体耗氧量。

6. 在现场抢救及送医院过程中，都要给中毒者充分吸氧，并注意呼吸道的畅通。

最重要的是要预防煤气中毒的发生，消除各种隐患。

以下列举了一些常易发生煤气中毒的情况，城市居民在日常生活中须注意防范： 生活用煤(如冬天取暖)不装烟筒或风斗，或是装了烟筒但却堵塞、漏气，使室内一氧化碳浓度增高。

室内用碳火锅涮肉、烧烤用餐时间过长，而门窗紧闭，通风不良。

火灾现场产生大量一氧化碳。

冬天在门窗紧闭的小车库内连续发动汽车，产生大量含有高浓度一氧化碳的废气。

煤气热水器安装使用不当。

自制土暖气取暖，虽与煤炉分室而居，但一旦发生泄漏、倒风易引起煤气中毒。

沥青可分为天然沥青、石油沥青、页岩沥青和煤焦油沥青四种，其中煤焦油沥青毒性最大。

人因直接接触受到阳光照射的沥青易产生过敏，接触了它的尘粉或烟雾易造成中毒。

局部皮损主要表现为皮炎、毛囊口角化、黑头粉刺及痤疮样损害、色素沉着、赘生物等，也可出现咳嗽、胸闷、恶心等全身症状，还可造成流泪、畏光、异物感及鼻咽部灼热干燥、咽炎等症状。

一旦发生沥青中毒，则应用以下方法救护： 1. 把沥青中毒者撤离沥青现场，避免阳光照射。

2. 对出现皮炎者可内服抗组织胺药物或静脉注射葡萄糖酸钙、维生素C及硫代硫酸钠等。

3. 局部视皮损程度对症处理，如皮炎平外搽。

对毛囊性损害可外搽5%硫磺炉甘石水粉剂或乳剂。

有色素沉着者可外搽3%氢醌霜或5%白降汞软膏。

对赘生物可不处理或手术切除。

4. 对全身及眼、鼻、咽部症状可对症适当处理。

5. 如中毒严重或不知道如何处理，应尽快送医院。

P.68-70

<<城市居民避险>>

编辑推荐

《城市居民避险》由华文出版社出版。

<<城市居民避险>>

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>