

<<老年人及残疾人安全防护常识>>

图书基本信息

书名：<<老年人及残疾人安全防护常识>>

13位ISBN编号：9787508709833

10位ISBN编号：7508709837

出版时间：2006-7

出版时间：中国社会出版社

作者：任洪

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>

<<老年人及残疾人安全防护常识>>

内容概要

本书的阅读对象为老年人和残疾人。

它根据这两类人群的生活特点，深入了解他们在日常起居中存在的各种不安全因素，介绍了如何防盗、防抢、防骗、防突发事件以及如何面对各种自然灾害，指出潜藏在他们身边的隐患以及注意事项。帮助他们增强自我防范意识，使其掌握一些身处各种灾害威胁时的生存本领和逃生技能，提高应对各种灾害的能力。

该书语言通俗，非常容易读懂。

本书根据老年人和残疾人的生活特点，深入了解他们在日常起居中存在的各种不安全因素，介绍了如何防盗、防抢、防骗、防突发事件以及如何面对各种自然灾害，指出潜藏在他们身边的隐患以及注意事项。

旨在增强他们的自我防范意识，使其掌握一些身处各种灾害威胁时的生存本领和逃生技能，提高应对各种灾害的能力。

一旦面临灾难，可以迅速摆脱险境，确保他们的生存安全和生活幸福。

<<老年人及残疾人安全防护常识>>

书籍目录

一、发生自然灾害及突发公共事件时的安全防护常识(一)台风来临时怎么办(二)龙卷风来临时怎么办(三)地震前的准备(四)地震来临时怎么办(五)老年人和残疾人的急救包(六)辨别远震和近震,采取不同的避险方法(七)在街上如何避震(八)被地震埋压后如何自救(九)被地震埋压后如果没有自救能力怎么办(十)住院病人如何避震(十一)老年人、残疾人遇险时如何发出求救信号(十二)发生水灾时如何逃生(十三)洪灾发生后如何防止食物中毒(十四)遇到旱灾时怎么办(十五)沙尘暴来临时如何避险(十六)寒潮来临前应注意什么(十七)寒潮来临后应注意什么(十八)冰雪天将要摔倒时怎么做(十九)发生化学事故时如何应急(二十)发生核泄漏时应该怎么办(二十一)遇到空袭时怎么办(二十二)公共突发事件的预警和发布

二、日常生活中应掌握的安全防护常识(一)防发芽马铃薯中毒(二)防菜豆中毒(三)防荔枝中毒(四)防蜂蜜中毒(五)防误食猪甲状腺中毒(六)防贝类中毒(七)防豆浆中毒(八)不洁食物与时间过久的剩饭不能吃(九)防毒蘑菇中毒(十)防止甲醛伤害(十一)防止氨水伤害(十二)防止误点误擦眼药水(十三)如何防止鼻子出血(十四)如何防止咽部及食道异物(十五)口腔出血怎么办(十六)牙槽出血怎么办(十七)皮肤不慎接触到硫酸怎么办(十八)呼叫救护车时的注意事项(十九)被铁钉扎伤怎么办(二十)被狗咬伤怎么办(二十一)被热油烫伤怎么办(二十二)突然腹痛怎么办(二十三)血压突然升高怎么办(二十四)冠心病病人如何自我监测和保护(二十五)心绞痛发作时如何急救(二十六)老年人在家突发意外时如何自救(二十七)衰老期老年人应注意不要被食物卡喉(二十八)老年人、残疾人应消除自杀的念头(二十九)老年人如何防止走失(三十)老年人不要轻易离家出走(三十一)老年人不应自闭(三十二)做个乐观的老年人和残疾人(三十三)眩晕发生时马上卧倒自救(三十四)老年人不要吃得过饱(三十五)老年人在紧急关头应该咳嗽自救(三十六)老年人忌用力排便(三十七)独居老人应注意什么(三十八)使用轮椅应注意什么(三十九)老年人不要总考虑自己的年龄(四十)老年人住房要注意安全防火(四十一)要注意防止煤气中毒(四十二)厨房用火应注意什么(四十三)厨房失火怎么办(四十四)火灾发生时怎么办(四十五)火场逃生时如果需要穿越烟火区域该怎么办(四十六)怎样迅速逃离火场(四十七)火灾发生后如果发现被火场包围怎么办(四十八)火灾发生时为什么不能乘坐电梯(四十九)火场中失去自救能力该怎么办(五十)行动不便、常年卧床不起的人怎样防火(五十一)家庭用电安全隐患在哪里(五十二)购买取暖电器不要贪图便宜(五十三)灯具安装的安全要求(五十四)雷雨天收看电视不应使用室外天线(五十五)家用电器超期使用的安全隐患(五十六)电热毯的安全隐患(五十七)如何安全使用电熨斗(五十八)使用空调的注意事项(五十九)如何正确使用电视机(六十)防骗——电话诈骗(六十一)防骗——以“定期返还”、“巨额回报”诈骗(六十二)防骗——许多“好事”找上门来(六十三)防骗——手机诈骗(六十四)防骗——骗子有东西要卖给你(六十五)防骗——骗子冒充熟人诈骗(六十六)防扒——乘车要小心(六十七)防扒——外出时要少带现金(六十八)防抢——提包要挎好(六十九)防抢——不要到偏僻的地方去(七十)如何防范有人利用ATM(取款机)进行诈骗活动(七十一)如何防范在银行门前被抢(七十二)视觉、听觉障碍者如何辨别门外来人(七十三)交通意外防范方法之(七十四)交通意外防范方法之二(七十五)残疾人应按规定驾车

<<老年人及残疾人安全防护常识>>

章节摘录

书摘(一)台风来临时怎么办 (避灾·防护) 台风可带来一系列的问题,不仅会出现大风、雷雨、暴雨等极端天气,还会导致停水、停电、房屋倒塌等,使我们的生活受到影响。

- 1.台风来临前应该减少外出。
- 2.拴紧门窗。
- 3.应将阳台、窗外的花盆等物品搬到室内。
- 4.雷雨期间尽量关闭电器等设施。
- 5.如果居住的是危房,请事先与当地政府联系。
- 6.备好所需的食物、净水、药品以及相关的生活必需品。
- 7.密切关注台风动向,注意收看、收听有关媒体的报道。

了解台风的最新情况,做好自防自救工作。

- 8.家中突然停电,应马上拔掉电脑、电视等电源插头,关掉电灯。

应急灯可提前充电,冰箱中应该准备冰块。

- 9.台风来临时不要在玻璃门窗处观看。

(小贴士) 台风对人的主要伤害有外伤、骨折、触电等。

外伤主要是头部外伤,被刮倒的树木、电线杆或高空坠落物如花盆、瓦片等击伤。

电击伤主要是被刮落的带电的电线击中,或踩到掩埋在树木下的电线。

走路时观察要仔细,以免踩到电线。

(二)龙卷风来临时怎么办 (避灾·防护) 龙卷风来临时,应马上进入楼房中心,选择封闭、无窗户的区域躲避,如厕所等。

楼梯处是最好的避险地。

可蹲在地上,双手护住头部。

- 1.应随身携带毛毯、布垫等物在避险时护住身子,以防被坠落物砸伤。
- 2.强风过后,也许房屋的门、窗、房顶已被卷走,如果没有受伤,应抖落身上的碎杂物,在附近安全处等待救援人员的到来。

不要四处跑动,因房屋已被损坏,随时都可能有东西砸落下来。

(小贴士) 1.求救时可以用自身携带的哨子或敲打罐头盒子等物。

- 2.不应进入电梯。

大风可导致停电,有可能会被困在电梯中。

- 3.应远离门窗处,更不可开窗、开门观看。

(三)地震前的准备 (避灾·防护) 1.预留出一些食物、饮水和药品。

- 2.将各种御寒的被褥找出来,放在易取的地方。

3.将家中高架上的物品取下,防止掉落时砸到人。

- 4.城市中井水少,因地震很可能引起断水,所以每天必须准备出一些应急的饮用水。

- 5.准备一些现金。

因为地震可能会造成食物短缺,物品价格较平常要昂贵,所以要多准备一点,有备无患。

- 6.准备一双逃离时行走方便的鞋子。

- 7.带一个半导体收音机,随时收听新闻,以便了解最新的动向。

(四)地震来临时怎么办 (避灾·防护) 1.首先应该保护好头部,防止被坠落的物品砸中,应该就近蹲到桌子下或墙角处,并用被子或坐垫护住头部,也可以到较狭窄的空间躲避,如厕所、储藏室等,但必须把门打开,准备随时逃离。

2.当剧烈的震动停止时,应切断一切电源和火源,穿上厚底鞋,不要盲目向外逃跑,防止门上有物体砸落下来。

- 3.逃出之前,应带上急救药袋和食品及饮用水,与邻居共同向宽阔的马路附近寻求避灾场所。

但要防止在房屋下避灾,一般应离开房屋高度两倍以上距离,这样比较安全。

(五)老年人和残疾人的急救包 (避灾·防护) 急救包应常带在身边,里面应该有足够

<<老年人及残疾人安全防护常识>>

几天用的药物、饮水和其他必需品，以便灾难发生时实施自救。

无论是海啸、地震，还是水灾，都有可能导致饮水匮乏、卫生状况差、食物紧缺、缺少临时的住所和爆发流行病等。

急救包中还应有手电筒、蜡烛、半导体收音机以及一些逃生用具，如毛毯等。

(六)辨别远震和近震，采取不同的避险方法 (避灾·防护) 当地震发生时，一定不要慌张，应冷静观察。

附近地震是以上下颠簸开始，然后才左右摇晃；远震则是以左右摇摆为主。

一般的轻微地震和远震不必外逃。

如果是破坏性地震，可在桌下、小居室内暂时躲避，待主震过去后撤至户外。

撤离时注意保护头部，可用棉垫、枕头等护住头部逃离。

如果认为已经跑不出去，那/么在室内避震也需要因地制宜。

(七)在街上如何避震 (避灾·防护) 当地震发生时，如果你在街上，应该远离高层建筑物和广告牌、霓虹灯架等，可以将自己随身携带的包等顶在头上，或者用手护住头，尽可能做好自我防御准备。

应远离电线杆、变压器、山坡和危房等地，更要远离过街天桥、油气站、化工厂、水库、河流湖泊等，因为这些地方都是大地震后容易引发次生灾害的地方。

所以应该根据具体情况，采用不同的防御措施。

(八)被地震埋压后如何自救 (避灾·防护) 被地震埋压在废墟下，应该用手或者衣物堵住口鼻，防止房屋倒塌时被呛窒息。

如果双手可以活动应该清除身上的埋压物，然后用木头和石块为自己搭出一个相对安全的空间，可以保持正常呼吸。

如果发现可以逃出，应尽可能设法逃离险境，可以采用爬、蹭等方法，向有亮光的地方移动。

有人教你脱险时，应积极配合脱离危险的地方。

P1-9

<<老年人及残疾人安全防护常识>>

编辑推荐

本书的阅读对象为老年人和残疾人。它根据这两类人群的生活特点，深入了解他们在日常起居中存在的各种不安全因素，介绍了如何防盗、防抢、防骗、防突发事件以及如何面对各种自然灾害，指出潜藏在他们身边的隐患以及注意事项。帮助他们增强自我防范意识，使其掌握一些身处各种灾害威胁时的生存本领和逃生技能，提高应对各种灾害的能力。该书语言通俗，非常容易读懂。

<<老年人及残疾人安全防护常识>>

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>