集发自然教育营地

集发应急消防科普
教育基地

JIFA EMERGENCY FIRE SCIENCE POPULARIZATION AND EDUCATION BASE

秦皇岛省级应急消防教育科普场所

0335-4036126

北戴河区海北路中段集发自然教育营地

集发自然教育营地

集发应急消防科普教育基地

安全知识手册

秦皇岛省级
应急消防教育科普场所

JiFa Emergency Fire Science
Popularization and Education Base

CONTENTS

目录

01 第一课 厨房用火安全常识篇

02 第二课 食药品安全常识篇

03 第三课 用电安全（触电）常识篇

04 第四课 垂直电梯坠落模拟安全篇

05 第五课 电话报警模拟篇

06 第六课 模拟灭火实操篇

07 第七课 绳索逃生（结绳）实操篇

08 第八课 高层缓降安全实操篇

09 第九课 火场烟道逃生常识篇

10 第十课 恶劣天气安全常识篇

11 第十一课 应急标识识别篇

12 第十二课 VR六座虚拟现实安全体验篇

13 第十三课 地震体验屋安全常识篇

14 第十四课 心肺复苏与海姆立克急救篇

第一课 厨房用火安全常识篇



一、厨房用火核心常识

1. 厨房动火需坚守“人不离火、火不离人”原则，烹饪时若需短暂离开，必须关闭灶具阀门或熄灭明火，严禁无人看护状态下进行油炸、爆炒等高温操作。

2. 燃气灶应选择带熄火保护装置的合格产品，安装位置需远离窗帘、木质橱柜、塑料袋等可燃物，与墙面、台面保持不小于50厘米的安全距离。

3. 燃气软管长度不得超过2米，不得穿越墙体、门窗，使用年限不超过18个月，建议定期更换为金属波纹管，降低老化泄漏风险。

4. 点火操作遵循“先点火、后开气”，若连续3次未点燃，需立即关闭燃气阀门，通风5分钟后再尝试，避免燃气积聚引发爆炸。





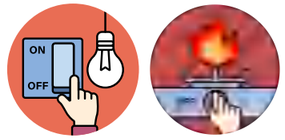
二、如何预防厨房用火风险

1. 定期检查燃气设施：每月用肥皂水涂抹燃气管道、阀门、软管接口，若出现气泡则表明泄漏，需及时更换老化部件；安装燃气报警器（距地面30厘米内，适配燃气类型），确保其正常工作。

2. 规范存放与操作：厨房内不堆放酒精、汽油等易燃易爆物品，调料瓶、纸巾等远离灶台明火；烹饪时控制油温，避免长时间干烧，油锅旁备好锅盖、灭火毯等应急物品。

3. 保持通风与清洁：烹饪时开启油烟机，定期清理油烟机滤网和油烟管道（每6个月至少一次），避免油污堆积引发火灾；使用完毕后及时清理灶台表面，不留残留油污。

4. 明确责任与培训：家庭成员需熟悉燃气总阀位置和应急处置流程，儿童不得擅自操作灶具，老人操作时需有人陪同。



三、发生危险时的正确做法

1. 油锅起火：立即用锅盖或湿毛巾覆盖灶具灭火，同时关闭燃气阀门，严禁泼水（油比水轻，泼水会导致油火飞溅扩大火势）；若火势较大，迅速使用ABC干粉灭火器对准火焰根部喷射，撤离时关闭厨房门阻止火势蔓延。

2. 燃气泄漏：迅速关闭燃气总阀，打开门窗自然通风，严禁开关任何电器（包括油烟机、电灯、手机）和使用明火，撤离至室外安全区域后，拨打燃气公司抢修电话（如95158）或119报警，说明泄漏地址和情况。

3. 灶具回火：立即关闭燃气阀门，待灶具冷却后，清理火盖出气孔的油污和杂物，检查燃气压力是否正常，故障未排除前不得再次使用。

4. 烫伤事故：立即用流动的冷水冲洗烫伤部位15-20分钟降温，若烫伤面积较大或出现水泡，避免自行挑破，用干净纱布轻轻覆盖后及时就医。





四、知识延伸

1. 燃气类型与特性：天然气密度比空气小，泄漏后向上飘散，通风时需打开高处窗户；液化气密度比空气大，泄漏后易积聚在地面、橱柜底部，需重点排查低处泄漏点。

2. 灭火器选择：厨房建议配备ABC干粉灭火器或水基型灭火器，前者适用范围广，后者降温快、防复燃，且对人体无刺激。

3. 厨房用火“三关一查”制度：使用后关闭灶具开关、关闭燃气阀门、关闭厨房门窗（离家时），定期检查燃气设施是否完好。



第二课 食药品安全常识篇



◆ 一、食药品安全核心常识

1. 食品安全是指食品无毒、无害，符合应当有的营养要求，对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害；药品安全是指药品质量合格，使用方法正确，对人体健康不造成危害。

2. 购买食品时需查看生产日期、保质期、生产许可证号（SC标识）、成分表等信息，选择正规渠道购买（如超市、药店、正规电商平台），避免购买“三无”食品（无生产日期、无质量合格证、无生产厂家）。

3. 购买药品时需凭医生处方或在药师指导下购买，查看药品生产日期、有效期、批准文号（国药准字）、说明书等信息，避免购买过期、变质或假冒伪劣药品。

4. 食品储存需遵循“生熟分开、低温储存”原则，药品储存需按照说明书要求（如阴凉干燥处、冷藏），避免阳光暴晒、高温潮湿环境。

二、如何预防食药品安全风险



1. 食品安全预防：

- 烹饪食品时彻底煮熟煮透（尤其是肉类、蛋类、海鲜），避免食用生或半生的食品；生熟食品分开加工和储存（使用专用刀具、砧板、容器），避免交叉污染。

- 不食用过期、变质、发霉的食品；不食用来源不明的食品（如野生蘑菇、野菜、不明肉类）；不饮用过期、变质的饮料。

- 养成良好的饮食习惯，不暴饮暴食；饭前便后洗手，保持饮食卫生；外出就餐时选择持有食品经营许可证、卫生状况良好的餐饮单位。



2.药品安全预防：

- 严格按照医生处方或药品说明书服用药品，不擅自增减剂量、改变服用方法或延长服用时间；不服用过期、变质、破损的药品。

- 不滥用药品（如抗生素、安眠药）；不服用他人推荐的药品，避免药物过敏或不良反应；儿童、老人、孕妇、肝肾功能不全者等特殊人群服用药品前，需咨询医生或药师。

- 药品储存时按照说明书要求，分类存放（如处方药与非处方药分开、内服药与外用药分开），避免儿童误服；废弃药品需妥善处理（如送至药店回收点），不随意丢弃。



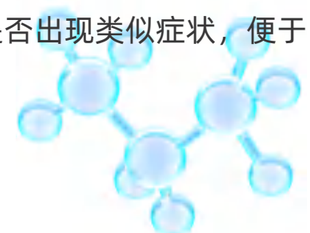
◆ 三、发生危险时的正确做法

1. 食物中毒应急：

- 立即停止食用可疑食品，保留剩余食品、呕吐物、排泄物样本，便于检测溯源。

- 若出现轻微呕吐、腹泻，可饮用大量温水或淡盐水补充水分，避免脱水；若出现严重呕吐、腹泻、头晕、乏力、意识模糊等症状，立即拨打120急救电话，前往医院就诊。

- 告知医生食用的食品名称、时间、地点，以及同行者是否出现类似症状，便于医生诊断治疗。



2. 药品误用应急：

- 若误服普通药品（如感冒药、消炎药），且剂量较小，无明显不适，可饮用大量温水促进药物代谢；若误服剂量较大，或出现头晕、恶心、呕吐、呼吸困难等症状，立即拨打120急救电话，或前往医院就诊。

- 若误服有毒药品（如农药、安眠药），立即拨打120急救电话，告知医生误服的药品名称、剂量、时间，按照医生指示进行急救（如催吐、洗胃），避免自行催吐导致二次伤害。

3. 食品过敏应急：

- 立即停止食用过敏食品，避免接触过敏原；若出现皮肤瘙痒、皮疹、打喷嚏、流鼻涕等轻微症状，可服用抗过敏药物（如氯雷他定），观察症状变化。

- 若出现呼吸困难、喉咙肿胀、头晕、血压下降等严重过敏反应，立即拨打120急救电话，同时让患者平躺，保持呼吸道通畅，等待救援。



四、知识延伸



◆ 1. 常见食品安全误区：

误区一：食物只要煮熟就安全。纠正：煮熟的食物若储存不当（如常温放置超过2小时），仍可能滋生细菌，导致食物中毒。

误区二：过期食品只要看起来没变质就能吃。纠正：过期食品可能存在细菌超标、营养成分流失等问题，即使看起来没变质，也可能对人体健康造成危害。

误区三：野生食品更安全、更有营养。纠正：野生食品（如野生蘑菇、野菜）可能含有毒素，且缺乏安全检测，食用风险高。



◆ 2. 药品不良反应处理：

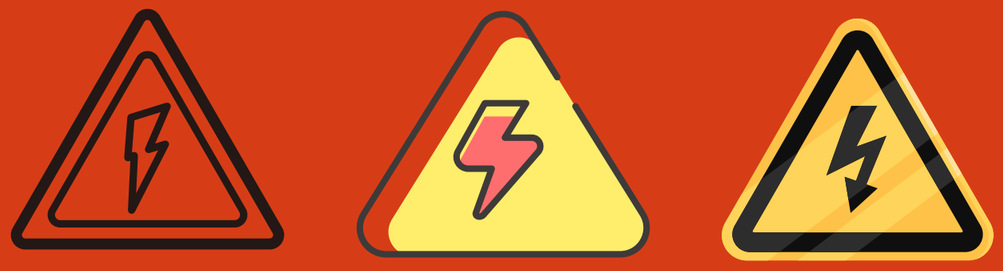
服用药品后若出现不适（如头晕、恶心、皮疹等），立即停止服用，联系医生或药师，说明情况；若症状严重，立即就医。

◆ 3. 家庭食药品安全管理：

建立家庭食品、药品台账，记录购买日期、保质期/有效期，定期清理过期物品；将食品、药品放置在儿童接触不到的位置，避免误服。



第三课 用电安全（触电）常识篇



一、如何预防用电安全风险

1. 定期检查电气设备：每月检查电线、插座、开关是否有老化、破损、发热、异味等情况，发现问题及时更换；空调、冰箱等大功率电器的电源线需定期检查，避免磨损。

2. 规范安装与使用：家庭电路安装漏电保护开关，每季度按一次试验按钮，确保其正常工作；大功率电器单独回路供电，避免线路过载；不私自改装电路，如需改装需请专业电工操作。

3. 儿童防护：插座安装防护盖，避免儿童误触；教育儿童不玩弄电器、电线，远离带电设备；儿童使用电器时需有成人陪同。

4. 特殊场景防护：雷雨天气尽量不使用电器，关闭电源总开关，不拔插插头，避免雷击造成电器损坏及触电事故；户外用电需使用防水插头和电线，远离水源。

二、用电的常识知识与正确做法

01

用电安全核心常识

1. 电气设备和配件需选择有3C认证的合格产品，不购买“三无”电器，电线、插座、开关的额定电流需匹配电器功率（大功率电器需使用16A插座）。

2. 湿手不触摸电器、开关、插座，浴室、厨房等潮湿环境需使用防水插座和漏电保护开关（RCD），且安装高度不低于1.5米。

3. 电线敷设规范，避免乱拉乱接，不将电线缠绕在金属物体上，不被重物挤压、高温烘烤（如靠近暖气、灶台）；破损电线需及时更换，不将就使用。

4. 大功率电器（空调、电热水器、电磁炉等）需单独使用专用插座，避免多个大功率电器共用一个插座导致过载；使用完毕后及时关闭电源，拔掉插头。

02

发生危险时的正确做法

1. 发现他人触电：立即切断电源（拉闸、拔插头），或用干燥的木棍、竹竿、塑料棒等绝缘物使触电者脱离电源，切勿用手直接拉拽（自身会触电）；若无法切断电源，可用绝缘手套、绝缘鞋包裹手部后操作。
2. 触电者急救：脱离电源后，检查触电者意识、呼吸、心跳，若呼吸、心跳停止，立即进行心肺复苏（胸外按压+人工呼吸），同时拨打120急救电话；若触电者有灼伤，用干净纱布覆盖伤口，避免感染。
3. 电线短路起火：立即切断电源总开关，使用ABC干粉灭火器或二氧化碳灭火器对准火焰根部喷射，严禁用水扑救（带电火灾用水会导致触电）；若火势较大，撤离现场后拨打119报警。
4. 电器进水：立即拔掉电源插头，禁止通电使用，将电器移至干燥通风处晾干，经专业人员检测维修后，确认无安全隐患再使用。



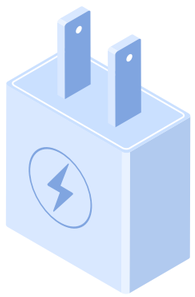


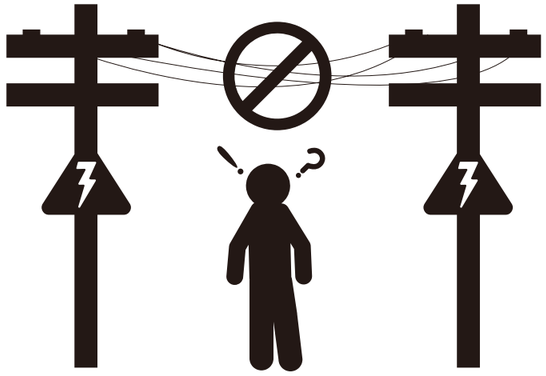
三、知识延伸

1. 漏电保护开关作用：当电路中出现漏电时（如人体触电、电器漏电），开关会在0.1秒内迅速切断电源，避免触电伤害，是家庭用电的“安全卫士”。

2. 常见触电误区：用手直接拉触电者、用潮湿物品触碰带电体、盲目给触电者喂水或移动身体、用水扑救带电火灾，这些行为会扩大伤害范围。

3. 用电安全“十不准”：不准私拉乱接电线、不准使用过期电器、不准超负荷用电、不准湿手操作电器、不准在电线附近堆放易燃易爆物品、不准用铜丝代替保险丝、不准私自改装电器、不准让儿童单独使用大功率电器、不准在雷雨天气使用室外电器、不准忽视电器发热异常。





第四课 垂直电梯坠落模拟安全篇

一、垂直电梯安全核心常识

1. 电梯是特种设备，需经定期检验合格（年检标识粘贴在轿厢内）方可使用，乘坐前需观察电梯门开关是否平稳，避免乘坐无年检、门体异常或楼层显示错乱的电梯。

2. 电梯额定载重量有限，超载时会发出警报，此时需主动退出，待下一趟电梯，超载易导致电梯制动失效或钢丝绳断裂。

3. 轿厢内禁止蹦跳、打闹、撞击轿厢壁或门体，避免影响电梯导轨、平衡系统的稳定性；不将手、脚、头部伸出电梯门缝隙，不玩弄电梯内按钮。

4. 儿童、老人、行动不便者乘坐电梯需有成人陪同，携带宠物时需做好约束，避免宠物窜出电梯门引发危险。



二、如何预防电梯安全风险

1. 规范使用行为：不携带易燃易爆、腐蚀性物品乘坐电梯，不推挤、堵塞电梯门，不长时间按住电梯门等待他人；不使用电梯搬运超宽、超重物品，避免损坏电梯门和导轨。

2. 关注设备状态：乘坐时留意电梯运行是否有异响、抖动，若发现异常立即按下最近楼层按钮，待电梯停靠后迅速撤离，并向物业反映情况。

3. 物业维护责任：督促物业定期对电梯进行维护保养（每月至少一次），确保应急呼叫系统、安全保护装置正常运行；电梯故障时及时张贴维修通知，避免人员误乘。

4. 应急准备：提前熟悉电梯内救援电话和物业联系方式，遇到突发情况不慌乱，保持冷静沟通。





三、发生危险时的正确做法

1. 电梯停运被困：保持冷静，电梯轿厢设有安全保护装置（限速器、安全钳、缓冲器），不会自由坠落。使用轿厢内紧急呼叫按钮、对讲机或手机拨打救援电话（电梯内张贴的物业或维保电话），耐心等待专业人员救援，**切勿扒门、撬门或从天花板逃生口爬出**（可能坠入电梯井或被夹伤）。

2. 电梯门夹人/夹物：立即按下最近楼层按钮或“开门”按钮，若门仍未打开，用手或柔软物品轻轻阻挡门体感应区（避免强行拉扯），等待门体自动开启；若门体故障，按下紧急呼叫按钮求助，切勿强行扒门。

3. 电梯突然加速/失重：立即双腿微屈、踮脚站立，双手握住轿厢内扶手或靠墙站稳，保持身体重心稳定，减少冲击力对脊柱和关节的伤害；避免弯腰或趴在轿厢内，防止摔倒受伤。

4. 电梯进水：立即按下所有楼层按钮，待电梯停靠后迅速撤离；若电梯停运且进水，避免触碰轿厢内金属部件（防止触电），拨打救援电话说明情况，等待专业人员救援。

四、知识延伸

1. 电梯安全保护系统：限速器可防止电梯超速运行，安全钳在电梯超速时会夹紧导轨制动，缓冲器能在电梯坠落时起到缓冲减震作用，三重保护确保轿厢不会自由坠落。

2. 救援时限要求：接到电梯困人救援电话后，维保人员应在30分钟内到达现场（市区），被困人员无需过度恐慌，保持呼吸平稳节省体力，若有老人、儿童或突发疾病者，需在救援电话中说明优先级。

3. 特殊场景禁忌：火灾、地震、洪水等紧急情况时，禁止乘坐电梯，需通过疏散楼梯逃生，避免电梯因断电或结构损坏被困。



第五课 电话报警模拟篇

一、电话报警核心常识

1. 电话报警是紧急情况下寻求救援的重要方式，常见报警电话包括119（消防报警）、110（治安报警）、120（医疗急救）、122（交通事故报警），报警时需根据紧急情况选择对应电话。

2. 报警前需明确报警信息：包括事发地址、事发情况、人员伤亡情况、报警人姓名和联系方式，确保信息准确、清晰，避免因信息模糊延误救援。

3. 电话报警需在安全环境下进行，避免在危险区域（如火灾现场、交通事故现场）长时间停留，确保自身安全。

4. 儿童报警需在成人指导下进行，或告知接线员自身年龄和情况，便于接线员快速掌握信息。

二、如何预防报警无效或延误

1. 信息准备：日常牢记家庭、工作场所、学校的详细地址（包括门牌号、楼层、房间号）和周边标志性建筑（如商场、学校、公交站），便于报警时快速说明。
2. 语言表达：报警时保持冷静，语言清晰、简洁，不慌张、不赘述，按照“地址-情况-人员-联系方式”的顺序说明信息，避免因表述不清延误救援。
3. 电话畅通：确保手机电量充足，随身携带手机，便于紧急情况下报警；报警后保持电话畅通，等待接线员或救援人员联系，不随意挂断电话。
4. 避免误报：不随意拨打报警电话，避免恶意报警或误报（如儿童随意拨打电话）；若误拨报警电话，立即向接线员说明情况，避免占用救援资源。

三、发生危险时的正确做法

1. 消防报警（119）：
   - 清晰说明事发地址（精确到门牌号、楼层、房间号）、起火物质（如木材、汽油、电器）、火势大小（如初期火灾、火势蔓延）、有无人员被困。
   - 告知报警人姓名、电话，挂断电话后到路口或显眼位置迎接消防车，指引火灾位置；若火势较小，可在确保安全的前提下进行初期扑救。

2. 治安报警（110）：
   - 说明事发地址、事件类型（如盗窃、抢劫、打架斗殴、迷路）、涉事人员数量和特征、有无人员伤亡或财产损失。
   - 保持电话畅通，按照接线员指示提供更多信息，等待民警到达；若自身处于危险环境，立即转移至安全区域，避免与涉事人员正面冲突。

3. 医疗急救（120）：
   - 说明事发地址、患者症状（如昏迷、呼吸困难、外伤出血）、患者年龄和性别、有无既往病史。
   - 告知报警人姓名、电话，保持现场环境安静、通风，按照接线员指示进行简单急救（如心肺复苏、止血），等待救护车到达；若患者需转移，确保转移过程安全。

4. 交通事故报警（122）：
   - 说明事发地址、事故类型（如碰撞、翻车、追尾）、涉事车辆数量和车牌号码、有无人员伤亡。
   - 保护事故现场，避免移动车辆或物品（特殊情况除外），等待交警到达；若有人员受伤，同时拨打120急救电话。

四、知识延伸

1. 报警电话使用技巧：拨打报警电话时，若环境嘈杂，可告知接线员“环境嘈杂，我慢慢说”，确保接线员听清信息；若语言不通，可使用简单的普通话或方言，接线员会尽力沟通，或联系翻译协助。

2. 特殊场景报警：若被困在无法说话的环境（如被绑架、火灾现场无法说话），可拨打报警电话后，通过敲击电话、发出声音等方式示意，接线员会根据情况调度救援。

3. 救援资源协调：若同时发生多种紧急情况（如交通事故导致人员受伤并起火），可同时拨打119、120、122报警，说明情况，救援人员会协调配合，优先处理紧急事项。



第六课 模拟灭火实操篇

一、模拟灭火核心常识

1. 火灾按燃烧物质分为A、B、C、D、E、F六类，不同类型火灾需使用对应的灭火器，模拟灭火前需先准确判断火灾类型：

- A类火灾：固体物质火灾（如木材、纸张、布料等）
- B类火灾：液体或可熔化固体物质火灾（如汽油、柴油、油锅等）
- C类火灾：气体火灾（如天然气、液化气等）
- D类火灾：金属火灾（如镁、铝等）
- E类火灾：带电设备火灾（如电器、电线等）
- F类火灾：烹饪器具内的烹饪物火灾（如油锅、油脂等）



2. 常用灭火器类型及适用范围：ABC干粉灭火器（适用于A、B、C、E类火灾，家庭、公共场所首选）、二氧化碳灭火器（适用于B、C、E类火灾，不污染电器）、水基型灭火器（适用于A、B类火灾，降温快、防复燃）。



3. 灭火器使用需遵循“提、拔、握、压”四字口诀，模拟灭火时需对准火焰根部喷射，避免对准火焰顶部（无法有效灭火）。

二、发生危险时的正确做法

1. 初期火灾扑救：确认火灾类型后，选择对应灭火器，迅速到达火灾上风向位置（距离火源2-3米），提灭火器至现场，拔掉保险销（注意不要压住压把），一手握住喷管（或喷嘴），另一手压住压把，对准火焰根部左右扫射，直至火焰熄灭。

2. 火势扩大处置：若火势较大，无法用灭火器扑灭，立即撤离现场，关闭房门阻止火势蔓延，拨打119报警电话，说明火灾地址、起火物质、火势大小、有无人员被困及报警人姓名、电话。

3. 带电火灾扑救：优先使用二氧化碳灭火器或干粉灭火器，扑救前需确认电源已切断，若无法切断电源，避免使用水基型灭火器和清水灭火器（防止触电）。

4. 油类火灾扑救：油锅火灾用锅盖或湿毛巾覆盖灭火，或使用F类专用灭火器；汽油、柴油等液体火灾用干粉灭火器或二氧化碳灭火器，严禁用水扑救。





三、如何预防火灾发生

1. 灭火器配置与维护：家庭、公共场所按规定配置灭火器（家庭至少配备1具ABC干粉灭火器），放置在干燥、通风、易取用位置（如厨房、客厅门口），避免阳光暴晒、高温环境；定期检查灭火器压力表（指针在绿色区域为正常，红色区域需充气，黄色区域压力过高），确保喷嘴通畅。
2. 日常火灾预防：不私拉乱接电线，不超负荷用电；远离火源存放易燃易爆物品；吸烟后及时熄灭烟头，不随意丢弃；定期清理油烟管道、电器散热口的油污和灰尘。
3. 场景化预防：厨房烹饪时有人看护，避免油锅干烧；卧室不使用大功率电器（如电炉、热得快）；办公室下班后关闭电脑、打印机等电器电源。
4. 技能提升：定期参与消防培训和模拟灭火演练，熟悉灭火器使用方法，提高应急处置能力。

四、知识延伸



1. 灭火器报废标准：灭火器自出厂日期起，干粉灭火器有效期为10年，二氧化碳灭火器有效期为12年，到期需强制报废；若灭火器出现筒体变形、锈蚀严重、喷嘴损坏等情况，需提前报废更换。

2. 家庭灭火器材组合：除灭火器外，建议配备灭火毯（用于油锅火灾、人体灭火）、防烟面罩（火灾逃生时防烟防毒）、应急手电（停电或浓烟环境照明），形成全方位防护。

3. 火灾报警要点：拨打119时，语言清晰、信息准确，避免因表述不清延误救援；挂断电话后，到路口或显眼位置迎接消防车，指引火灾位置。



第七课 绳索逃生（结绳）实操篇

一、绳索逃生（结绳）核心常识

1. 绳索逃生结绳是高层建筑物发生火灾、地震等紧急情况时的重要自救技能，常用结绳方式包括八字结、布林结、双套结、平结、双渔人结等，不同结绳方式用途不同。

2. 结绳前需检查绳索质量，选择承重能力强、无破损、无老化的安全绳索（如静力绳、动力绳），直径建议为8-12毫米，承重不低于200公斤，避免使用普通麻绳、尼龙绳。

3. 常用结绳用途：八字结用于固定绳索末端，防止滑脱；布林结用于捆绑物体或制作临时安全带；双套结用于悬挂身体或固定支点；平结用于连接两根粗细相同的绳索。

4. 结绳操作需在牢固的支点上进行，支点需选择承重墙、结实的管道、专用逃生挂钩等，避免选择窗框、轻质栏杆、木质家具等不牢固物体。

二、发生危险时的正确做法

1. 结绳错误处置：若结绳后发现绳结松动、不规范，立即重新打结，打结后需拉扯测试（双手握住绳索两端用力拉扯），确认无松动后再使用；若无法快速打好正确绳结，优先选择其他逃生方式（如等待救援、利用缓降器）。

2. 绳索断裂应急：逃生过程中若发现绳索磨损、断丝或有断裂风险，立即停止下降，寻找附近牢固支点重新固定绳索，或调整姿势减少绳索受力，尽快到达安全区域。

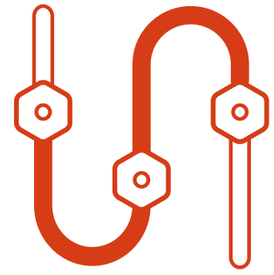
3. 支点脱落应对：若支点突然脱落，保持冷静，双手快速抓住绳索，利用身体重心调整姿势，缓慢下降至下方安全支点，或呼喊求救，等待他人协助。

4. 多人逃生协调：若有多人同时使用绳索逃生，需保持3-5米安全距离，避免绳索缠绕；优先让老人、儿童、孕妇等特殊人群逃生，逃生时相互配合，确保安全。



三、如何预防逃生过程中的风险

1. 结绳技能练习：反复练习各类常用绳结的打结方法，确保打结快速、牢固、规范；记住结绳口诀（如八字结：“一圈绕，穿圆孔，绕两圈，拉紧成”），提高应急状态下的操作效率。
2. 绳索选择与维护：选择符合安全标准的专业逃生绳索，使用前检查绳索是否有磨损、断丝、老化、霉变等情况，发现问题立即更换；绳索需存放在干燥、通风、阴凉处，避免阳光暴晒、潮湿环境或化学物质腐蚀。
3. 支点选择技巧：固定绳索时，优先选择承重能力强的支点（如直径不小于5厘米的钢管、承重墙内的钢筋），固定时用绳索缠绕支点2-3圈，再打结固定，增强稳定性；避免选择装饰性栏杆、塑料管道、窗框等易损坏物体。
4. 下降操作规范：下降过程中双手交替控制绳索，保持匀速下降（速度控制在0.5-1米/秒），双脚蹬离墙体，保持身体与墙体垂直，防止摩擦受伤；避免过快下降导致无法控制，或过慢消耗体力。



四、知识延伸

1. 常用逃生绳结实操口诀：
   - 布林结：“绳头绕物体，穿过自身圈，拉紧固定牢”
   - 双套结：“两圈绕支点，绳头穿两圈，拉紧不松动”
   - 平结：“左压右，右压左，交叉拉紧成”
   - 双渔人结：“两绳交叉绕，各绕三圈后，穿回拉紧”

2. 家庭逃生绳索配置：高层住户（3层及以上）可配备长度不少于楼层高度的安全逃生绳，放置在阳台、窗边等易取用位置，同时配备防滑手套（避免下降时手心出汗打滑）、应急手电、防烟面罩等辅助工具。
3. 绳索逃生禁忌：无结绳经验者不盲目使用绳索逃生；绳索固定不牢固、绳索质量有问题时严禁逃生；下方有火源、障碍物或地面不安全时，不强行逃生，优先选择等待救援。

第八课 高层缓降安全实操篇



一、如何预防高层缓降风险

1. 设备选择与维护：选择有3C认证的合格缓降器，根据楼层高度选择合适长度的绳索（绳索长度需大于楼层高度1-2米）；缓降器需存放在干燥、通风、阴凉处，避免阳光暴晒、潮湿环境或化学物质腐蚀；定期检查设备性能（每年至少一次），发现问题立即更换。

2. 支点选择与固定：固定缓降器时，优先选择专用逃生挂钩（提前安装在承重墙或楼板上），或直径不小于5厘米的结实管道、钢筋混凝土结构；固定时用绳索缠绕支点2-3圈，再用卡扣固定，确保牢固可靠，固定后拉扯测试，确认无松动。

3. 操作技能练习：提前学习缓降器操作方法，熟悉安全带佩戴、绳索固定、下降控制等流程，可在专业人员指导下进行模拟练习，提高应急操作能力；记住操作口诀：“选支点，固绳索，戴安全带，匀速降”。

4. 逃生前准备：逃生前观察窗外环境，确保无明火、无浓烟、无障碍物，确认地面安全（如无人员停留、无尖锐物体）；佩戴好安全带（将安全带穿过身体腰部、胸部，扣紧卡扣，调整松紧度，确保贴合身体），穿戴防滑手套，避免下降时手心出汗打滑。

二、高层缓降安全核心常识

1. 高层缓降器是高层建筑物发生火灾、地震等紧急情况时的专业逃生设备，分为往复式缓降器、自救式缓降器，适用于10层以下楼层逃生，最大承重一般为100-120公斤，使用前需了解设备类型和操作方法。

2. 缓降器由绳索、安全带、缓降装置组成，通过缓降装置控制下降速度（一般为0.5-1.5米/秒），确保逃生者平稳下降，使用前需检查设备是否完好，绳索是否有磨损、断丝，缓降装置是否灵活。

3. 缓降器需固定在牢固的支点上（如专用逃生挂钩、承重墙、结实的管道），支点需能承受人体重量（不低于200公斤），避免选择窗框、轻质栏杆、木质家具等不牢固物体。

4. 高层缓降需在无明火、无烟雾的环境下进行，若窗外有火源或浓烟，需选择其他逃生方式或等待救援。





三、发生危险时的正确做法

1. 设备故障处置：使用前发现缓降器绳索磨损、断丝、缓降装置失灵等故障，立即停止使用，选择其他逃生方式；下降过程中若设备出现卡滞、速度过快或过慢，保持冷静，双手轻握绳索调整姿势，缓慢下降至安全区域，或呼喊求救。

2. 支点松动应对：下降过程中若发现支点松动、摇晃，立即停止下降，寻找附近牢固支点重新固定缓降器，或调整身体姿势减少支点受力，尽快下降至安全区域。

3. 下降过程中碰撞防护：下降时保持身体与墙体垂直，双脚蹬离墙体（距离墙体10-20厘米），避免身体与墙体摩擦受伤；若下方有障碍物，调整下降速度，避开障碍物，或在接近障碍物时用脚蹬开。

4. 多人逃生协调：若有多人使用缓降器逃生，需保持3-5米安全距离，避免绳索缠绕；优先让老人、儿童、孕妇等特殊人群逃生，逃生后及时回收绳索，供他人使用。



四、知识延伸

1. 缓降器类型与适用场景：

- 往复式缓降器：可重复使用，多人依次逃生，适用于家庭、小型场所。

- 自救式缓降器：一次性使用，单人逃生，适用于大型公共场所、高层建筑。

2. 家庭高层逃生配置：高层住户（3层及以上）建议配备缓降器、逃生绳、防烟面罩、应急手电等逃生工具，放置在阳台、窗边等易取用位置；定期检查工具状态，确保紧急情况下能正常使用。

3. 缓降器使用禁忌：无操作经验者需在专业人员指导下使用；设备损坏、过期或超出适用楼层、承重范围时严禁使用；窗外有火源、浓烟或地面不安全时，不强行使用缓降器逃生。

第九课 火场烟道逃生常识篇

一、火场烟道逃生核心常识

1. 火场烟雾中含有大量有毒气体（如一氧化碳、氰化物、氯化氢等），吸入后易引发中毒、窒息，是火灾中导致人员死亡的主要原因，烟道逃生时需做好防烟措施。

2. 烟雾比空气轻，会向上漂浮，因此烟道逃生时需采取低姿匍匐前进，贴近地面（距离地面30厘米以内）呼吸新鲜空气，避免吸入上层有毒烟雾。

3. 火场烟道内视线受阻，需依靠疏散指示标识、墙壁指引方向，避免迷失方向；逃生过程中若遇房门，需先用手背触摸门板、门把手，判断门后是否有火，再决定是否开门。

4. 烟道逃生需保持冷静，有序撤离，不逆行、不拥挤，避免因慌乱引发踩踏事故，延误逃生时间。

二、如何预防火场烟道逃生风险

1. 日常准备：家庭、工作场所配备防烟面罩、湿毛巾、应急手电等逃生工具，放置在易取用位置；熟悉所在场所的烟道结构、疏散通道和安全出口，定期参与消防演练，掌握逃生路线。

2. 防烟意识：火灾发生时，优先选择无烟通道逃生，避免进入充满烟雾的烟道；若必须通过，做好防烟措施，保持低姿前进，不盲目奔跑。

3. 房门管理：日常不堵塞、占用疏散通道和安全出口，不私自封闭烟道；火灾发生时，关闭身后房门，阻止烟雾和火势蔓延，为他人逃生争取时间。

4. 儿童与老人防护：儿童、老人逃生时需有成人陪同，帮助其做好防烟措施，引导其沿正确路线撤离；若老人、儿童行动不便，可使用湿毛巾包裹身体，等待救援，避免强行逃生。







三、发生危险时的正确做法

1. 防烟措施：进入烟道逃生前，用湿毛巾、湿衣物等捂住口鼻（折叠3-4层，确保过滤效果），若没有水源，可使用干毛巾、衣物、纸巾等临时遮挡，减少烟雾吸入；若有防烟面罩，立即佩戴好（佩戴时确保密封良好，无漏气）。

2. 方向判断：低姿匍匐前进，双手扶墙，跟随疏散指示标识（绿色箭头）方向移动，若标识模糊，可通过触摸墙壁判断方向，避免迷失；若烟雾过浓无法看清，可通过呼喊确认他人位置，但需避免长时间呼喊消耗氧气。

3. 房门判断与通过：逃生过程中遇到房门，先用手背触摸门板：

- 若门板发烫或有烟雾从门缝冒出，说明门后有火，立即关闭房门，用湿布、衣物等堵塞门缝，防止烟雾进入，寻找其他逃生通道或等待救援。
- 若门板不烫，缓慢打开一条缝隙观察，确认无火后快速通过，通过后立即关闭房门，阻止烟雾蔓延。

4. 被困自救：若烟道内烟雾过浓无法继续前进，立即返回相对安全的房间（如卫生间、有窗户的房间），关闭房门，用湿布堵塞门缝，打开窗户通风，发出求救信号（如挥舞衣物、敲击窗户），等待救援。

四、知识延伸

1. 烟雾中毒症状与急救：烟雾中毒后会出现头晕、恶心、乏力、意识模糊、呼吸困难等症状，若发现他人中毒，立即将其转移至空气清新处，解开衣领、腰带，保持呼吸道通畅，若呼吸、心跳停止，立即进行心肺复苏，并拨打120急救电话。

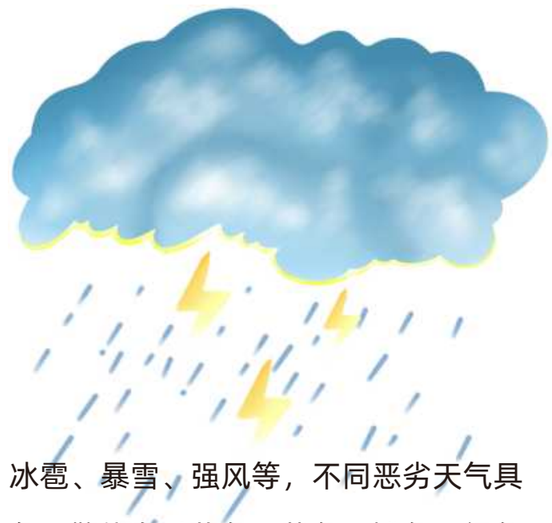
2. 烟道逃生“三不原则”：不乘坐电梯、不盲目跳楼、不贪恋财物，优先确保生命安全；逃生时不携带重物，避免影响逃生速度。

3. 特殊场景逃生技巧：若烟道内有火焰，可利用湿衣物、灭火毯包裹身体，快速通过火焰区域；若身上着火，立即打滚灭火，或用湿衣物覆盖灭火，避免奔跑（奔跑会加速火势蔓延）。





第十课 恶劣天气安全常识篇



一、恶劣天气安全核心常识

1. 常见恶劣天气包括暴雨、雷电、台风、冰雹、暴雪、强风等，不同恶劣天气具有不同的风险特点，需关注天气预报和气象预警信息（蓝色、黄色、橙色、红色预警），根据预警级别采取相应防护措施。

2. 暴雨易引发洪水、内涝、山体滑坡、泥石流等次生灾害；雷电易击中人员、建筑物、电器设备；台风、强风易刮倒树木、广告牌、电线杆；冰雹易砸伤人员、损坏车辆和建筑物；暴雪易导致道路结冰、交通瘫痪、房屋坍塌。

3. 恶劣天气期间尽量减少外出，确需外出时，做好防护准备，选择安全的出行路线和方式，避免前往危险区域（如河道沿岸、山体附近、低洼地带）。



二、如何预防恶劣天气衍生风险

1. 日常预防：关注天气预报和气象预警信息，提前做好防范准备（如暴雨前清理排水管道，台风前加固门窗）；家庭储备应急物资（如饮用水、食物、手电筒、急救药品、应急雨衣、防滑鞋），放置在易取用位置。

2. 场所选择：不居住在低洼地带、河道沿岸、山体附近或抗震等级低的老旧房屋；选择建筑物时，查看其抗风、抗涝、防雷等安全性能；外出时避开危险区域，选择地势较高、视野开阔的路线。

3. 设施维护：定期检查房屋屋顶、门窗、排水系统，确保其完好无损；安装防雷装置（如避雷针），定期检测其性能；清理周边树木、杂物，避免恶劣天气时引发危险。

4. 应急演练：参与恶劣天气应急演练，熟悉应急处置流程和疏散路线；家庭内部明确疏散集合点，确保成员失联后能快速汇合。



三、知识延伸

1. 气象预警级别解读：
   - 蓝色预警：一般恶劣天气，需关注天气变化，做好基本防护。
   - 黄色预警：较重恶劣天气，需减少外出，做好防范准备。
   - 橙色预警：严重恶劣天气，需停止户外活动，转移至安全区域。
   - 红色预警：特别严重恶劣天气，需立即停止一切活动，躲在安全场所等待救援。

2. 洪水逃生技巧：洪水来临时，向高处转移（如屋顶、大树、高地）；若被洪水围困，利用门板、木筏、救生圈等漂浮物逃生，避免游泳逃生（洪水水流湍急，易被冲走）；拨打119或110报警，说明被困位置和情况。

3. 暴雪天气车辆防护：提前为车辆更换雪地胎或安装防滑链；行驶时减速慢行，保持安全车距；避免急刹车、急转弯；若车辆被困，待在车内等待救援，避免下车步行（易迷路或被过往车辆碰撞）。

四、发生危险时的正确做法

1. 暴雨天气应急：

- 室内：关闭门窗，避免雨水倒灌；检查房屋排水系统，确保排水通畅；远离窗户、阳台，避免被掉落物砸伤；不使用电器，拔掉电源插头，防止雷击或漏电。

- 室外：不涉水行走，避免通过积水路段（水深超过膝盖不强行通过）；不靠近河道、水库、低洼地带，防止溺水；若被困在积水区域，立即向高处转移，拨打119或110报警求救。

2. 雷电天气应急：

- 室内：关闭门窗，不使用电器（如电视、电脑、空调），拔掉电源插头；远离金属管道、金属门窗、阳台栏杆等导电物体；不洗澡（避免热水器漏电）。

- 室外：立即远离高大建筑物、电线杆、广告牌、大树等易被雷击物体，转移至空旷地带；双脚并拢下蹲，降低重心，避免双脚分开（减少跨步电压触电风险）；不使用手机通话，避免手持金属物品。

3. 台风、强风天气应急：

- 室内：加固门窗（如安装防风挡板、粘贴防爆膜）；清理阳台、窗外的花盆、杂物，避免被风吹落砸伤他人；远离迎风墙面，防止墙体脱落伤人；关闭电源、燃气阀门，防止意外发生。

- 室外：远离树木、广告牌、电线杆、塔吊等易被刮倒物体；不在临时搭建物（如帐篷、棚子）附近停留；尽快寻找坚固的建筑物躲避，避免被风吹倒或被坠物砸伤。

4. 冰雹、暴雪天气应急：

- 室内：关闭门窗，避免冰雹或积雪砸坏玻璃；检查房屋屋顶、阳台积雪、积冰情况，及时清理，防止坍塌；储备足够的饮用水和食物，应对停电、停水。

- 室外：立即寻找遮挡物（如建筑物、车辆）躲避，避免被冰雹砸伤；暴雪天气穿戴防滑鞋、保暖衣物，行走时缓慢前行，避免滑倒；不在积雪过厚的房屋、大棚附近停留，防止坍塌。

第十一课
应急标识识别篇



一、应急标识核心常识

1. 应急标识是在紧急情况下指引方向、提示风险、告知操作方法的视觉符号，分为疏散指示标识、警示标识、指令标识、提示标识四类，具有醒目、易懂、国际通用的特点。

2. 疏散指示标识：包括疏散方向指示标志、安全出口标志，通常为绿色，部分具有自发光功能（黑暗中可清晰显示），指引人员快速撤离。

3. 警示标识：包括禁止标识（红色圆形，带斜杠）、警告标识（黄色三角形，黑色边框），提示禁止行为或潜在风险（如禁止吸烟、当心火灾、当心触电等）。

4. 指令标识：蓝色圆形，指示必须遵守的行为（如必须戴安全帽、必须系安全带、必须疏散等）。

5. 提示标识：白色背景，绿色图案，提供相关信息（如灭火器位置、急救电话、避险场所等）。

二、发生危险时的正确做法

1. 火灾、地震等紧急情况：遵循疏散指示标识指引，沿绿色箭头方向快速撤离，优先选择最近的安全出口，不逆行、不拥挤；若疏散通道被堵，寻找“避险场所”标识，进入临时安全区域等待救援。

2. 遇到禁止标识：严格遵守标识要求，如“禁止明火”区域不使用打火机、火柴，“禁止通行”区域不擅自进入，避免引发安全事故。

3. 遇到警告标识：提高警惕，如“当心触电”区域不触摸带电设备，“当心坠落”区域做好防护，“当心绊倒”区域注意脚下路况。

4. 遇到指令标识：必须按标识要求操作，如“必须戴安全帽”区域佩戴好防护装备，“必须系安全带”区域规范系好安全带，“必须关闭电源”区域撤离前关闭电源。



三、如何预防标识失效风险

1. 日常识别学习：主动学习各类应急标识的含义和用途，熟悉常见标识的图案、颜色、形状，做到“一看就懂、一用就会”；教育儿童认识基本应急标识（如安全出口、禁止触摸）。

2. 场所观察习惯：进入陌生场所（如商场、酒店、科普基地）后，第一时间观察应急标识，确认疏散通道方向、安全出口位置、灭火器存放点，做到“心中有数”。

3. 标识保护：不随意遮挡、损坏、涂改应急标识，发现标识模糊、破损、脱落时，及时告知相关工作人员维修更换；避免在标识附近堆放物品，确保标识醒目可见。

4. 家庭标识设置：家庭内部可张贴简单应急标识（如安全出口、灭火器位置、应急电话），尤其有老人、儿童的家庭，帮助成员快速识别。



四、知识延伸

1. 应急标识设置规范：疏散指示标志间距不应大于20米，距地面高度1米以下；安全出口标志应安装在出口正上方，距地面高度2-2.5米；警示标识应设置在风险区域入口处或醒目位置。

2. 常见易混淆标识区分：
   - 安全出口标识（绿色，门形图案，带“安全出口”字样）vs 普通出口标识（无统一颜色，无疏散指引功能）
   - 禁止吸烟标识（红色圆形，香烟图案带斜杠）vs 禁止明火标识（红色圆形，火焰图案带斜杠）
   - 疏散方向标识（绿色箭头，指示撤离方向）vs 行进方向标识（蓝色箭头，指示正常行进方向）

3. 国际通用应急标识：如急救电话（120）、消防电话（119）、报警电话（110）标识，在国内外公共场所均通用，需熟练识别；部分标识配有英文注释，便于国际友人识别。

第十二课 VR六座虚拟现实安全体验篇

一、VR安全体验核心常识

1. VR六座虚拟现实体验通过沉浸式技术模拟火灾、地震、交通事故等真实安全场景，帮助体验者在安全环境中感受风险、掌握应急技能，体验前需了解设备操作方法和体验流程。

2. 体验前需佩戴好VR设备（头盔、手柄等），调整设备松紧度，确保视野清晰、佩戴舒适，避免设备脱落；检查手柄电量和连接状态，确保操作顺畅。

3. 体验过程中需坐在指定座位上，双手握住手柄，遵循语音或画面指引进行操作，不随意站立、走动或大幅度动作，避免碰撞周边设备或人员。

4. 体验前需告知工作人员自身健康状况，若有高血压、心脏病、眩晕症、癫痫等疾病，或处于孕期、术后恢复期，不建议参与高强度VR体验。



二、如何预防体验过程中的风险

1. 体验前准备：体验前避免空腹或过饱（空腹易低血糖，过饱易引发恶心），不饮酒、不熬夜，保持良好身体状态；穿宽松舒适的衣物和鞋子，便于操作和活动。

2. 设备规范使用：严格按照工作人员指导佩戴和操作设备，不强行拉扯设备线缆，不敲击头盔或手柄，避免设备损坏；体验结束后，按指引摘下设备，放置在指定位置，不随意丢弃。

3. 儿童与老人防护：儿童、老人体验时需有成人陪同，工作人员需提前告知体验注意事项和操作方法，全程关注体验者状态，若出现不适立即终止体验。

4. 环境安全维护：体验前检查座位周边是否有障碍物，确保活动空间安全；体验过程中不随意摆放物品，避免绊倒自己或他人。

三、发生危险时的正确做法

1.设备故障处置：体验过程中若出现设备卡顿、画面模糊、手柄失灵等故障，立即按下暂停按钮或举手示意工作人员，待工作人员排查故障后再继续，不自行拆卸或调整设备。

2. 身体不适应对：若出现头晕、恶心、呕吐、眩晕等VR不适症状，立即摘下VR头盔，闭上眼睛休息，深呼吸缓解不适，必要时饮用温水，待症状缓解后再离开座位。

3. 碰撞风险规避：若身边体验者出现大幅度动作或站立，及时提醒对方，或向工作人员示意，避免发生碰撞；自身若因沉浸场景想要移动，先确认周边环境安全，再缓慢调整姿势。

4 从工

作



四、知识延伸

1. VR安全体验优势：相比传统知识讲解，VR沉浸式体验能更直观地呈现安全风险，让体验者在“真实场景”中快速掌握应急技能，记忆更深刻；可模拟多种复杂场景，满足不同安全培训需求。

2. 缓解VR眩晕小技巧：体验前选择视野开阔的VR场景，体验时专注于画面中心，避免快速转动头部；控制体验时间（单次体验不超过15分钟），体验后适当休息、远眺，缓解眼部疲劳和眩晕感。

3. 设备维护要求：工作人员需定期检查VR设备性能，清洁头盔镜片（避免指纹、灰尘影响视野），测试手柄连接状态和电量，确保设备正常运行；定期对设备进行消毒，尤**其在多人使用后，避免交叉感染。**



第十三课 地震体验屋安全常识篇



一、地震安全核心常识

1. 地震是地壳快速释放能量引发的地面振动，分为纵波（上下颠簸，先到达，破坏力较弱）和横波（左右摇晃，后到达，破坏力更强），地震预警时间通常为几秒到几十秒。

2. 地震烈度分为12级，烈度越高对建筑物和人员的伤害越大，日常需熟悉居住、工作场所的应急疏散通道、安全出口位置，以及周边空旷的避险场地。

3. 家庭应配备地震应急包，包含饮用水（每人3天用量，约3升）、压缩饼干、手电筒（含备用电池）、急救药品、口哨、多功能工具刀、保温毯等，放置在易取用位置（如门口鞋柜、阳台）。

二、发生危险时的正确做法

1. 室内避震（体验屋场景）：立即躲在结实的桌子、床等家具下方，或墙角、承重墙根处，双手抱头、闭眼，保护头部和颈部，远离窗户、玻璃幕墙、吊灯、空调外机等易脱落物品；不乘坐电梯，切勿跳楼逃生。

2. 室内撤离：待主震结束（震动暂停），迅速弯腰、捂鼻（防止灰尘吸入），沿疏散通道有序撤离至室外安全区域，撤离时避开掉落物，不逆行、不拥挤。

3. 室外避震：远离建筑物、电线杆、广告牌、塔吊等高大易倾倒物体，转移至空旷地带（如广场、操场），双腿弯曲下蹲，降低重心保持稳定，避免被坠物砸伤。

4. 被掩埋自救：保持冷静，节省体力，用石块、口哨等发出求救信号（每间隔1分钟敲击一次，避免大声呼喊消耗氧气）；若身边有水源和食物，定量食用，等待救援；若空间狭小，避免移动身体，防止二次伤害。





三、如何预防地震衍生风险

1. 家庭安全排查：固定衣柜、书架等高大家具（用膨胀螺丝固定在墙体），避免倾倒伤人；将易碎物品、重物放置在低处，防止掉落砸伤；清理阳台、窗外的花盆、杂物，避免地震时坠落。

2. 应急演练：定期参与地震应急演练，熟悉避震、撤离流程，提高应急反应能力；家庭内部明确疏散集合点，确保成员失联后能快速汇合。

3. 场所选择：不居住在抗震等级低的老旧房屋、山体附近或河道沿岸；进入公共场所时，先观察应急标识和疏散通道，做到“心中有数”。

4. 信息关注：关注地震预警信息和天气预报，提前做好防范准备；了解所在地区的地震活动规律，增强风险意识。





四、知识延伸

1. 地震“三角求生法”：当建筑物倒塌时，家具与墙体之间会形成三角形安全空间，躲在该空间内可提高生存概率，尤其适用于无结实家具遮挡的场景。

2. 余震防范：主震发生后，可能会发生多次余震，余震强度可能不亚于主震，撤离至安全区域后，切勿立即返回室内取物，需等待专业人员确认安全后再进入。

3. 应急包更新：地震应急包内的食品、药品需定期更换（食品保质期一般为1-2年），确保紧急情况下能正常使用；可根据家庭成员情况添加特殊物品（如婴儿奶粉、老人常用药）。

第十四课
心肺复苏与海姆立克急救篇

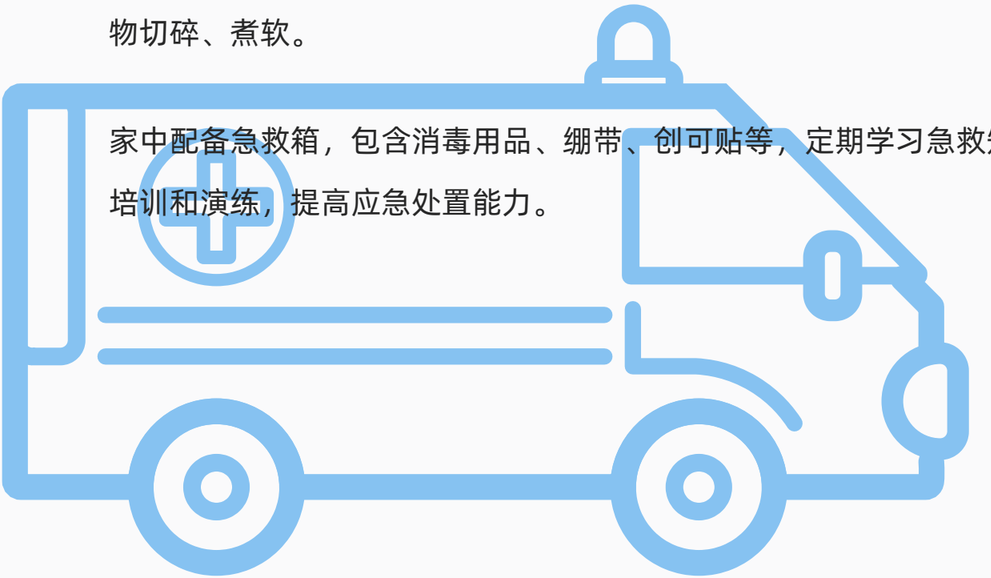
一、急救注意事项与预防

1. 急救注意事项：实施心肺复苏时，避免按压部位错误（如按压肋骨）导致骨折，避免人工呼吸时吹气过快、过猛导致肺部损伤；实施海姆立克急救时，避免冲击部位过高（如胃部上方）导致无效，力度需根据患者年龄调整。

2. 特殊人群调整：孕妇或肥胖者实施海姆立克时，可将冲击部位改为胸骨中下段；实施心肺复苏时，若患者有植入式起搏器，按压时避开起搏器位置。

3. 日常预防：避免给3岁以下儿童食用坚果、硬糖、果冻等易卡喉食物，喂食时让儿童安静坐立，不哭闹、不跑动。

成人进食时细嚼慢咽，不边说话边进食，避免饮酒后进食过快；老年人进食需将食物切碎、煮软。



家中配备急救箱，包含消毒用品、绷带、创可贴等，定期学习急救知识，参与急救培训和演练，提高应急处置能力。

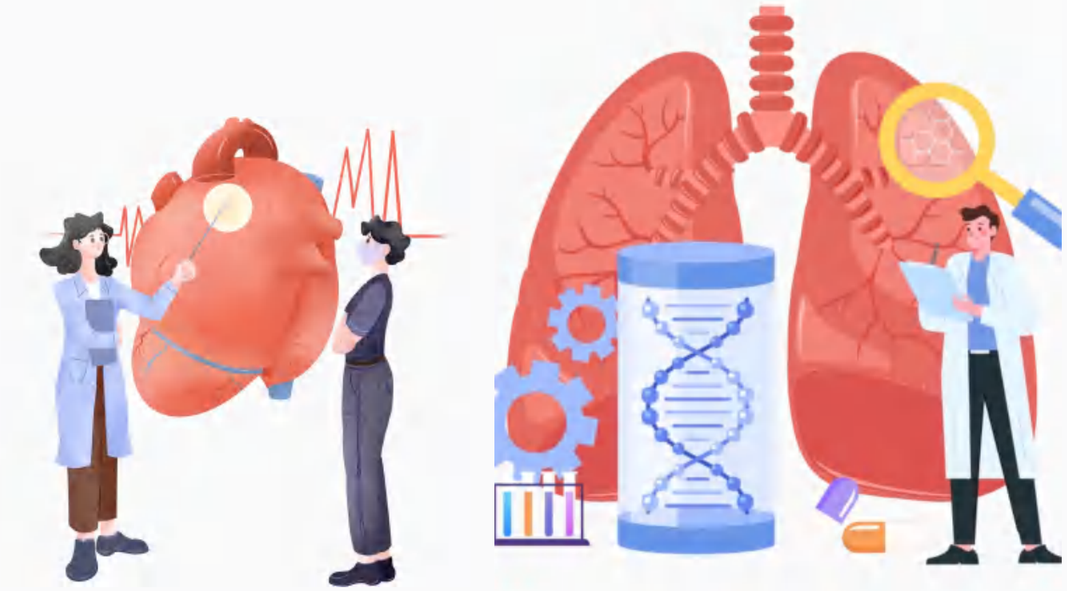
二、核心急救常识

1. 心肺复苏（CPR）是针对心跳、呼吸骤停者的紧急救命技术，通过胸外按压和人工呼吸维持血液循环和氧气供应，为专业救援争取时间，适用于溺水、触电、心脏病发作等场景。

2. 海姆立克急救法是应对呼吸道异物梗阻的有效方法，通过冲击腹部产生气流，将异物排出，适用于进食时呛咳、异物卡喉导致无法呼吸、说话的情况，分为成人/儿童版和婴儿版。

3. 实施急救前需快速判断：观察患者意识（轻拍呼唤）、呼吸（看胸部起伏，时间5-10秒），若无意识、无呼吸或仅有濒死叹息样呼吸，立即实施心肺复苏；若患者有呛咳史，无法呼吸、说话，立即实施海姆立克急救。

4. 急救时需同时让他人拨打120急救电话，说明事发地址、患者情况和正在实施的急救措施，保持电话畅通。



操作方法

心肺复苏与海姆利克

三、心肺复苏（CPR）正确操作方法



1. 环境安全：确保现场无危险（如远离火源、漏电区域），避免自身和患者受到二次伤害。

2. 患者体位：将患者仰卧在坚硬平坦的地面或床面，解开患者衣领、腰带，若患者有外伤，避免随意移动身体（脊柱损伤者需专业固定）。

3. 胸外按压：

定位：用手掌根部按压患者胸骨中下段1/3处（两乳头连线中点）。

姿势：施救者双膝跪地，身体前倾，双臂伸直，垂直于患者胸部，用上身重量按压。

力度与频率：按压深度成人5-6厘米，儿童5厘米，婴儿4厘米；按压频率每分钟100-120次，按压后需让胸廓完全回弹，避免按压间隙过久。

4. 人工呼吸：

开放气道：用仰头抬颏法，一手掌根压住患者额头，另一手食指、中指抬起患者下颌，使患者头部后仰30-45度，确保气道通畅。

操作：捏住患者鼻子，用口唇完全包裹患者口唇，缓慢吹气（时间1秒以上），观察患者胸部起伏，每次吹气后松开捏鼻的手，让患者自然呼气。

比例：胸外按压与人工呼吸比例为30:2，即30次按压后进行2次人工呼吸，操作过程中尽量减少按压中断时间（每次中断不超过10秒）。

持续操作：直到患者恢复自主呼吸和意识，或专业救援人员到达并接管。

四、海姆立克急救法正确操作方法

1. 成人/儿童版（1岁以上）：

站位施救：施救者站在患者身后，双臂环抱患者腰部，一只脚放在患者两腿之间保持稳定。

定位：一手握拳，拳眼对准患者肚脐上方两横指处（剑突下方），另一手抓住握拳的手。

操作：快速向上、向内冲击患者腹部，每次冲击需有力且明确，直到异物排出；若患者失去意识，将其仰卧，跨坐于患者大腿两侧，用掌根在肚脐上方两横指处向下按压，重复操作。

2. 婴儿版（1岁以下）：

体位：将婴儿俯卧在施救者前臂上，头部低于身体，用手托住婴儿下颌和胸部。

操作：用手掌根部在婴儿背部两肩胛骨之间快速拍打5次；若异物未排出，将婴儿翻转仰卧，用食指、中指在婴儿胸骨中下段快速按压5次，重复拍打和按压动作，直到异物排出。

3. 自救方法：若无人协助，可将自己肚脐上方两横指处对准椅背、桌角等坚硬物体，身体前倾，快速向下冲击腹部，利用冲击力排出异物。



五、知识延伸

1. AED使用配合：自动体外除颤器（AED）可辅助心肺复苏，若现场有AED，在实施心肺复苏的同时，让他人取来AED，按照语音提示操作，粘贴电极片，分析心律后，若需要电击，施救者和他人需远离患者，等待电击完成后继续心肺复苏。

2. 急救误区：避免对有呼吸、有意识的患者实施心肺复苏；避免为异物梗阻者拍打背部（可能将异物推向气道深处）；避免在实施海姆立克时过度冲击导致内脏损伤。

3. 急救技能培训：建议定期参加红十字会、医疗机构组织的急救培训，通过实操练习掌握正确的心肺复苏和海姆立克操作方法，急救技能需定期复习，避免遗忘。

