

目录

说明

第一章 灾后应急避危	1
一、地震前兆	1
二、地震来了怎么办	3
(一) 牢记“躲、盖、抓”	3
(二) 地震发生时在家里怎么躲避？	4
(三) 地震发生时在外面怎么躲避？	7
(四) 地震中遇到特殊危险怎么办？	8
三、震后自救与互救	9
(一) 震后该做哪些事情？	9
(二) 一旦被埋压了该怎么办？	9
(三) 怎样去救别人？	10
四、平时做好准备	11
(一) 紧急备用品清单	11
(二) 家庭内部防震 10 大要点	12
(三) 清除家中隐患	13
五、地震常识普及	13
(一) 什么是地震？	13
(二) 什么是地震灾害损失？	14
(三) 如何识别地震谣言？	14
本章附录	15

第二章 灾后社区重建	16
一、地震后进入没倒塌的房子要注意什么？	16
二、怎样维修没有倒塌的房子	17
三、震后回家需注意	18
四、如果没有帐篷，如何搭建震后的临时房屋？	18

目录

(一) 塑料布、木杆和绳子搭建的简易棚	19
(二) 传统简易建筑	19
(三) 农用大棚	20
五、如何改善帐篷的居住环境？	21
六、在帐篷中取暖和做饭应考虑什么问题？	22
七、如何改善帐篷的地面？	23
八、常见的帐篷损坏和维修	23
九、搭建防震棚的注意事项有哪些？	25
十、加强家庭防震计划和措施	25
十一、怎样提高民居的抗震性能？	25
十二、在选择建筑物的地基时应注意哪些问题？	26
十三、为什么说圈梁是抗震设计的重要构件？	26
十四、如何合理布局房屋结构？	26
十五、屋顶如何建造更合理？	26
十六、如何使墙体有足够的强度和稳定性？	26
十七、怎样使房屋联结更牢固？	27
十八、为什么不能在冲沟内排放垃圾？	27
十九、山区泥石流、滑坡后建房的注意事项？	27
本章附录	28

第三章 灾后医疗卫生	29
一、饮水卫生	29
二、食品卫生	30
三、个人卫生	31
四、环境卫生	32
五、其他预防	32
(一) 预防中暑	32
(二) 预防急性中毒	33

目录

(三) 预防夏季皮肤病	34
(四) 预防蚊虫叮咬	35
六、外伤处理的一些基本原则和破伤风的预防	36
七、猫狗咬伤后的一般处理和狂犬病的预防	37
八、骨折后的功能锻炼	38
九、中医中药	40
(一) 防疫	40
(二) 感冒	42
(三) 腹泻	43
(四) 单纯软组织损伤	44
(五) 褥疮	45
(六) 深静脉血栓	46
(七) 虫咬皮炎	46
(八) 湿疹	46
(九) 毒蛇咬伤	47
(十) 灾后心理和体力调治	47
(十一) 几种常见病的指压疗法	48
本章附录	49

第四章 灾后心理治疗	50
一、灾后初期的身心反应	50
(一) 您可能会有如下的反应	51
(二) 学会心理自救和相互帮助	52
(三) 如果碰到他/她的心理问题您实在没有办法解决，那该怎么办？	54
(四) 如何寻求心理专业人员的帮助？	54
(五) 社区氛围	54
二、可能发生的更强烈的灾后心理反应	55

目录

(一) 相关反应	55
(二) 解决方案	56
三、需要特别关注的人群	57
(一) 注意事项	57
(二) 儿童与青少年	57
(三) 您可以为孩子做些什么？	58
四、救援者的心理支持	59
(一) 您可能会有下列的反应	59
(二) 您能为您自己做些什么？	59
(三) 非专业志愿者在心理干预中可以发挥的重要作用	60
本章附录	60
第五章 志愿者指南	62
一、志愿者能做什么？	62
(一) 灾后救援、重建的大致阶段	62
(二) 对于不能到达现场的后方志愿者，我们能做的事情	63
二、民间志愿者赈灾行动原则	63
三、行前必备	64
(一) 行前必备	64
(二) 现场经验	65
四、志愿者心理自助手册	65
(一) 对于受灾群众的心理救援	65
(二) 修改对于您自己 – 帮助者的自我保护	66
本章附录	68

说明

《地震灾后重建—居民自救互助手册》是一本面向震区居民的地震后生活重建的指导手册，由各民间机构与组织进入灾区向居民免费发放并做简单指导，让当地居民学会如何自救与互助。

读者定位：本手册面向灾区普通居民，也包括在当地参加救援工作的外来志愿者和工作人员。

内容定位：灾后中长期家园重建中的常识指导性手册，普及一些面向普通居民的灾后自救互助常识。

内容来源：资料来源为海内外灾后重建经验及国内的专家访谈，经编辑汇编整理而成。所引用材料皆注明原始来源，附录文献引用列表，充分尊重知识产权。同时提供相关机构的链接，以帮助有进一步信息需求的读者自行了解。

各部分简介

一、应急避危

对于将来可能发生的地震，手册里列举了一些必要的急救知识以及地震的普及知识。当地居民需要在平时加以熟悉与练习。

二、灾后社区重建

如何搭建临时住所，如何加固尚未倒塌的房屋，灾后社区重建部分给出许多关于搭建临时住所与新屋的注意事项，同时也提醒居民关于选址、材料等方面的知识。

三、医疗卫生

重灾之后防大疫。对于传染病的预防和治疗，必须加以指导。医疗卫生部分对常见传染病的症状，预防措施和就地取材的治疗措施等进行了介绍。另外也有

第一章 灾后应急避危

对于在灾害中受伤的灾民的护理，例如肢体伤害该如何照顾。特别增加传统中草药防治部分，帮助山区居民就地取材进行自救。

四、灾后心理治疗

在灾后建设的各个阶段都需要考虑心理救助和支持的问题。这部分会简要介绍心理治疗的必要性，一些普遍的社群心理问题，需特别注意的对象和状况，以及一些最简单有效的一般性安抚经验。附录部分提供了详细的资料来源和国内灾后心理救助的相关网站和热线。

五、志愿者指南

这一部分是针对将来进灾区发放此手册的志愿者进行必要的简要指导。提醒他们工作中需要注意的事项。附录部分提供了相关网站，方便志愿者们有组织有保障地开展工作。

您知道当地震来临的时候，有时候慌忙向外跑会让自己送命，反而在家里躲避更安全吗？您知道在家中躲避哪里最安全，哪里最危险吗？您知道平时要准备应急包吗？包里需要哪些东西？

通常大地震之后会有小幅余震的可能性。规模不会像之前那么大，但是我们也必须要非常小心。只有平时多了解应急避危的知识，才会在关键时刻保全自己和家人，把损失降到最低。就从现在开始吧！

一、地震前兆

地震是有前兆的，一般分为人们可以感觉到的异常（宏观异常）以及通过仪器测定获得的异常（微观异常）。可感觉到的异常主要有：

- **小震活动**：有的大地震发生前几天或几小时，会发生一系列小地震，多者可达几十至几百次，科学家称它们为前震。
- **动物反常表现**：在地震前，有比较明显的反常表现的动物有 20 多种，它们会出现大规模搬家、躁动等现象，应该注意观察。



- **大气异常**：地震前，尤其是大震前，往往会出现多种反常的大气物理现象，如怪风、暴雨、大雪、大旱、大涝、气温突然升高等。



- “地光”：地震伴有发光现象。地光的颜色很多，有红、黄、蓝、白、紫等。地光的出现时间一般很短，往往一闪而过，所以不易观测。
- “地声”：在地震前数分钟、数小时或数天，往往有声响自地下深处传来。一般说，声音越大，声调越沉闷，那么地震也越大；反之，地震就较小。

关于地震前兆的谚语

一

震前动物有预兆，发现异常快报告。
牛羊骡马不进圈，猪不吃食狗乱咬。
鸭不下水岸上闹，鸡飞上树高声叫。
冰天雪地蛇出洞，大猫衔着小猫跑。
兔子竖耳蹦又撞，鱼跃水面惶惶跳。
蜜蜂群迁闹哄哄，鸽子惊飞不回巢。
家家户户都观察，综合异常要预报。

二

小的闹，大的到，地震一多要报告。
先听响，后地动，听到响声快行动。
地震没地震，抬头看吊灯。
井水是个宝，前兆来得早。
电气异常，不能不防。
鸡也飞，狗也叫，老鼠机灵先跑掉。
灯影一跑，大事不好。
房倒树不倒，有树不用跑。

地光闪，八成险。
上下颠一颠，来回晃半天。
(房子)酥在颠劲上，倒在晃劲上
慢慢晃，慢慢摇，九十里外等着瞧。
地震后，雨中行，抬头要看泥石流。
破坏往哪找，抬头看房角。

二、地震来了怎么办

(一) 牢记“躲、盖、抓”地震发生时，不要慌张，牢记以下三个步骤：

躲：一旦发生地震时，应马上躲到最安全位置，如坚固的桌子或家具旁边。

如果无法找到合适的掩蔽物时，可以靠着家中的梁柱。

盖：以手臂抱住头及眼睛。

抓：当你在坚固的家具下找到蔽护后，应以一只手抓紧家具的一只脚，必要时可抓着掩蔽物一起移动。但务必等到晃动停止后才行动。



避震应选择结实、能掩护的物体

(震后迅速撤离到安全地方。避震要以比桌、床高度更低的姿势，躲在桌子床铺的旁边；易于形成三角空间的地方，开间小、有支撑的地方，室外开阔、安全的地方。)



身体应采取的姿势

(伏而待定,蹲下或坐下,尽量蜷曲身体,降低身体重心;抓住桌腿等牢固的物体,保护头颈、眼睛、掩住口鼻;避开人流,不要乱挤乱拥,不要随便点灯火,空气中可能有易燃易爆气体。)

(二) 地震发生时在家里怎么躲避?

大地震从开始到振动过程结束,时间不过十几秒到几十秒,据专家分析,通常来讲,地震发生时平均有 12 秒左右的自救时间。因此抓紧时间进行避震最为关键,不要耽误时间。

1. 一个误区:地震来了—定要跑出去?

如果是住在平房或者建筑物抗震能力比较差,则尽可能从室内跑出去。如果是住在楼房,而且建筑物比较结实的,最好选在留在室内,因为人们在进入或离开建筑物时,被砸死砸伤的概率最大。震时就近躲避,震后迅速撤离到安全的地方,是避震的较好办法。

2. 千万不要做的 5 件事

- 不要滞留床上。
- 不可跑向阳台。
- 不要慌张往外跑,碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等掉下来砸在身上,是很危险的。
- 不可跑到楼道等人员拥挤的地方去。
- 不可使用电梯,若震时在电梯里应尽快离开,若门打不开时要抱头蹲下。

3. 室内安全的地方

- 承重墙(指支撑着上部楼层重量的墙体,打掉会破坏整个建筑结构,因此比较结实)的墙根、墙角。
- 有水管和暖气管道的地方:暖气管道比较结实,不易破裂,在地震比较强烈的时候也不易被甩出去,另外,被困的时候还可以通过敲打暖气管道向外界传递信息。
- 坚固家具,如桌子的旁边,以低于家具的姿势蹲下或坐下,记得用手臂护住头部。
- 厨房、卫生间、储藏室这样的小开间里。

4. 室内危险的地方

- 没有支撑物的床上
- 吊顶、吊灯下
- 周围无支撑的地板上
- 玻璃(包括镜子)和大窗户旁



桥上



高压线下



高大建筑物旁



悬崖边

室外危险的地方



室内避震的正确方式

5. 特别注意的几件事情

- 行动要果断，只有先保护好自己，才有可能去救别人。
- 就近躲避时，要蹲下或坐下。低头闭眼，保护口鼻，有可能时，用湿毛巾

捂住口鼻，以防灰尘、毒气。

- 把门打开：由于地震的晃动会造成门窗错位，打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。当时间允许的时候，请将门打开，确保出口。
- 当躲在厨房、卫生间这样的小开间时，尽量离炉具、煤气管道及易破碎的碗碟远些。若厨房、卫生间处在建筑物的犄角旮旯里，且隔断墙为薄板墙时，就不要把它选择为最佳避震场所。
- 不要钻进柜子或箱子里，因为人一旦钻进去后行动不方便了，不仅会错过逃生机会还不利于被救。
- 将室内的火关掉。

(三) 地震发生时在外面怎么躲避？

● 在学校：

应迅速用书包护住头部，闭眼，可以躲避在课桌下、讲台旁，到开间小、有管道支撑的房间里。待地震过后，在老师的指挥下向教室外面转移；如果在操场，可原地不动蹲下，双手保护头部。注意避开高大建筑物或危险物。



课堂上

● 在商场、书店、展览馆等：

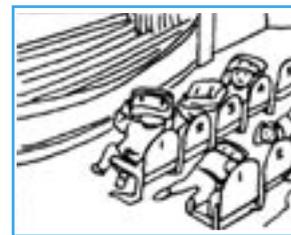
应选择结实的柜台或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下。远离玻璃橱窗、柜台或其他危险物品。



商场内

● 在行驶的电(汽)车、火车、地铁内：

乘客(特别在火车上)应用手牢牢抓住拉手、柱子或座位等，并注意防止行李从架上掉下伤人。



电影院内

● 在车间：

车间工人可以躲在车、机床及较高大设备下，不可惊慌乱跑，特殊岗位上的工人要首先关闭易燃易爆、有毒气体阀门，及时



迅速离开立交桥



避开高大建筑物



避开危险物

降低高温、高压管道的温度和压力，关闭运转设备。

● 在野外：

要避开山脚、陡崖和陡峭的山坡，以防山崩、泥石流滑坡等。

● 在海边：

要尽快向远离海岸线的地方转移，以避免地震可能产生的海啸的袭击。

注意!!!

- 要避开高大建筑物，如楼房、高大烟囱、水塔、立交桥等；
- 避开危险物，高耸或悬挂物，如变压器、电线杆、路灯、广告牌、吊车等；
- 避开危险场所，如狭窄街道、危旧房屋、危墙、高门脸等。

(四) 地震中遇到特殊危险怎么办？

- 燃气泄露时：用湿毛巾捂住口、鼻，千万不要使用明火，震后设法转移。
- 遇到火灾时：趴在地上，用湿毛巾捂住口、鼻。地震停止后向安全地方转移，要匍匐、逆风而进。
- 毒气泄露时：遇到化工厂着火，毒气泄漏，不要向顺风方向跑，要绕到上风方向，并尽量用湿毛巾捂住口、鼻。
- 应注意避开的危险场所：生产危险品的工厂，危险品、易燃、易爆品仓库等。

三、震后自救与互救

要记住，在遇到威胁生命的大灾难时，在第一时间能解救自己的只有你自己！

(一) 震后该做哪些事情？

- 先检查自己是否受伤。
- 保护自己免于再受伤，例如穿上长裤、长袖衬衫、坚固的鞋子、戴上工作手套，这样才不会被破掉的东西割伤。
- 如果你的周围有人受困，打电话给急救中心，120 或是 110。千万不要尝试移动受重伤的人，除非他们正面临致命危险。
- 四下看看，有没有一些小火苗窜出，用任何可以使用的东西赶快扑灭它，以免酿成火灾。
- 将泼洒出来的药剂、漂白剂、汽油或是其它可燃液体赶紧清理掉。
- 开启橱柜与储物间时要小心，防止被东西砸到。
- 帮助一些有特别状况的邻居，例如家中有长者或是身心障碍者，或是人口众多的家庭。
- 利用可携带式的电池收音机收取最新的消息和紧急措施，如果停电了，这可能是你的主要消息来源。
- 余震很可能会发生，当你感觉到怪怪的，马上采取“躲、盖、抓”动作。余震发生的频率不定，在地震后的几分钟、几天、几星期，或是一个月内都可能发生余震。
- 注意任何断落的线路、破掉的管路，不要接近这些危险的区域。
- 远离受损的建筑。不要随意再进入屋子里，受损的建筑物很可能在余震中全毁。
- 注意周遭的动物。有时候动物的行为在地震后会发生很大的改变，当心被他们攻击。

(二) 一旦被埋压了该怎么办？

地震时如果被埋压在废墟下，周围又是一片漆黑，只有极小的空间，你一定



不要惊慌，要沉着，树立生存的信心，相信会有人来救你，要千方百计保护自己。为了免遭新的伤害，要尽量改善自己所处环境。

- 在精神上千万不能崩溃，要树立生存的勇气和信心，争取暴露被埋双手和头部。
- 设法避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物；搬开身边可移动的碎砖瓦等杂物，扩大活动空间。注意，搬不动时千万不要勉强，防止进一步倒塌。设法用砖石、木棍等支撑残垣断壁，以防余震时再被埋压。不要盲目大声呼喊和勉强行动，待听到地面有人时，想尽一切办法发出呼救信号。
- 防止灰尘呛闷窒息，千方百计保持正常呼吸。
- 分析并判断自己被埋压的位置，寻找脱险捷径。
- 寻找食物、水、药品，当面临被渴死的危险时，可以饮尿求生。
- 如果受伤，设法包扎，尽量减少活动，保存体力。
- 不要随使用水、用电，不要使用明火。因为水可能被污染，电路可能遭到破坏容易导致火灾。

(三) 怎样去救别人？

确保自己安全以后，要迅速去抢救周围的人。因为在地震发生之后的几小时内，期待外部救援人员施救是不太可能的。

1. 震后互救的5点原则：

- “先多后少”：先救压埋人员多的地方
- “先近后远”：先救近处被压埋人员
- “先易后难”：先救容易救出的人员
- “先轻后重”：先救轻伤和强壮人员，扩大营救队伍；如果有医务人员、解放军战士被压埋，应优先营救，增加抢救力量
- 先救“生”，后救“人”。唐山地震中一农村妇女，每救一个人，只把其头部露出，避免窒息，接着再去救另一个人，在很短的时间内使几十人获救。

2. 震后互救的要点是什么？

- **准确定位**：除了专业人士运用一些高科技的方法外，人工喊话、敲击传声、

被埋者自身呼叫等都要注意。

- **必要的扒挖技术**：不要用利器，分清支撑物的主次，避免新的坍塌，尽早挖通封闭的空间，便于通入新鲜空气，避免尘土过大而造成地下被埋者窒息。
- **施救技巧**：先将被埋者头部暴露，清除其口鼻异物，再使其他肢体露出。
- **护理技巧**：对长久处在黑暗、窒息、饥渴状态的被埋压者，要蒙其眼，避免强光刺激，要让其缓慢呼吸新鲜空气，慢慢进水、进食。

3. 地震现场救援口诀（凌峰教授口诀）

发现生命先送水，未能饮水快补液；
清理口鼻头偏侧，呼吸畅通是原则；
臀部肩膀往外拖，不可硬拽伤关节；
伤口出血靠压迫，夹板木棍定骨折；
颈腰损伤勿扭曲，硬板移送多人托。

四、平时做好准备

当灾难发生时，你很可能在72小时之内得不到任何救助。因此，至少要学会如何撑过72个小时。事先做好准备，可以减少地震带来的冲击。做一些适当的应急储备，并告诉你的家人在灾难中和灾难之后该做些什么。

如果你还没有准备，那么请你现在开始动手！

(一) 紧急备用清单

- **水**：每人每天至少需要饮用2升的水，为每个家人准备好至少3天的饮用水量，若能准备一周的干净饮水更好。
- **食物**：经常准备一些不易腐坏的食品以便随时食用，听装食品或脱水食品、奶粉、听装果汁等。不要选择那些容易让你口渴的食品。只储备无需冷藏、烹饪或特殊处理的食品。注意保质期。还要准备开罐器、刀子等。
- **照明设备**：在你的床边、工作地点放一盏应急灯及备用电池。不要在地震



后使用火柴或蜡烛,除非你能确定没有瓦斯泄漏。

- **工具:** 准备一个管钳和一个可调扳手(用来关闭气阀和水管),一个打火机,一盒装在防水盒子里的火柴和一个用来呼叫救援人员的哨子。
- **通讯用具:** 携带式的收音机、无线电或行动电话及电池。
- **急救箱和急救手册:** 定时检查急救箱内药物是否过期。
- **特殊用品:** 准备必要的特殊用品,比如药品、备用眼镜、隐形眼镜护理液、助听器电池、婴儿物品(婴儿食品、尿布、奶瓶和奶嘴)、卫生用品(小湿巾和手纸、女性生理用品等)等家里所需的任何物品。
- **重要的文件和现金:** 确保有足够的现金可用。同时,保留一些信用证明、身份证和一些重要文件的复印件,比如保险单和财务记录。
- **衣服:** 要考虑到你的衣服和睡觉用品。确保每个人有一整套换洗的衣服和结实的鞋子,还有毯子、睡袋、帐篷等。

(二) 家庭内部防震 10 大要点

- 平日应储存好紧急备用物品(如上),并确保家人知道存放位置。
- 每半年就和家人模拟一次防震逃生演练,以确保家人熟悉逃生要诀,确保家中各逃生路线畅通。
- 和家人一起找出每个房间最安全的位置,因为在地震发生时,很有可能无法移动到别的房间。
- 排除家中隐患。知道如何关闭家中瓦斯和电源,并教导子女如何紧急关闭各种开关。
- 了解子女学校的防震规划。
- 若家中有幼童或无法清楚表达自己意愿的成员,需为他们准备急难救助卡,上面写明身份、地址、电话、紧急联络人或特殊饮食及医疗需求。并叮嘱家人随身携带该卡。
- 知道离家最近的消防队和警察局位置。
- 打电话给当地政府和医疗机构了解他们的急难救助计划,如紧急避难所和临时医疗中心的地点。
- 预先决定在地震发生后,若失散时,家人会合的时间和地点。选择一个不是住在邻近地区的人作为家人失散时的联络对象。

- 将重要文件做成备份放在其他县市的保险箱中。将你的贵重物品拍照存证,并把照片存放在另一个城市。

(三) 清除家中隐患

- 对大衣柜、餐具柜橱、电冰箱等做好固定、防止倾倒的措施。
- 在餐具柜橱、窗户的玻璃上贴上透明薄膜或胶布,以防止玻璃破碎时四处飞溅。
- 为防止因地震的晃动造成柜橱门敞开,里面的物品掉出来,在柜橱、壁橱的门上安装合叶加以固定。
- 不要将电视机、花瓶等放置在较高的地方。
- 防止散乱在地面上玻璃碎片伤人,平时准备好较厚实的拖鞋。
- 注意家具的摆放,确保安全的空间。
- 充分注意用火器具及危险品的管理和保管。
- 加固水泥预制板墙,使其坚固不易倒塌。



固定高大家具,防止倾倒砸人

(把墙上的悬挂物取下来或固定住,防止掉下来伤人;把易燃易爆和有毒物品放在安全的地方;清理杂物,让门口、楼道畅通;把牢固的家具下腾空,以备震时藏身;准备一个家庭防震包,放在便于取到处;加固睡床。)

五、地震常识普及

(一) 什么是地震?

地震就是地球表面的快速振动,它就像刮风、下雨、闪电、山崩、火山爆发一样,是地球上经常发生的一种自然现象。它发源于地下某一点,该点称为震源。



振动从震源传出，在地球中传播。地面上离震源最近的一点称为震中，它是接受振动最早的部位。大地振动是地震最直观、最普遍的表现。在海底或滨海地区发生的强烈地震，能引起巨大的波浪，称为海啸。地震是极其频繁的，全球每年发生地震约 500 万次，对整个社会有着很大的影响。

(二) 什么是地震灾害损失？

地震灾害损失是包括地表断裂、山体滑坡以至阻塞河道和洪水泛滥、砂土液化和地基失效、房屋建筑倒塌破坏、城市生命线工程（交通、通讯、供水、供电、供气等）破坏、经济活动停滞、地震火灾、人员死亡等等的损失。由地震引发的火灾、水灾、滑坡、泥石流、疫病、社会动荡等被称为地震的次生灾害。

(三) 如何识别地震谣言？



- 只要不是政府正式发布的地震预报，就都不要相信。国务院规定，只有县级以上人民政府才有权向社会公开发布地震的短期预报和临震预报，其它任何部门、单位和个人，都无权对外发布地震预报。
- 凡是说“xx 单位都已通知了要地震”都不可信。如要发布地震预报，政府将采用一切措施迅速通知到震区的全体民众。
- 凡是将发震时间“预报”到一天以内，甚至“精确”到几点几分的，肯定都是谣言。因为目前全世界的地震预报水平都无法达到这样的精度。
- 凡是将发震地点“预报”得十分具体（具体到 xx 乡或 xx 街道辖区）的，肯定都是谣言。因为目前全世界的地震预报水平都无法达到这样的精度。

- 凡是贴有“洋标签”（即说国外 xx 专家已预报）的地震传言肯定都是谣言。因为不可能也不允许进行地震的“跨国预报”，也从来没有外国专家预报过中国的地震。
- 凡带有迷信色彩的地震传言都是谣言。

本章附录

主要参考资料：

- 《防震减灾知识 100 问》上海科学普及出版社
- 台湾 921 地震经验整理 <http://921.yam.com/>
- 出版总署组织出版的《抗震救灾自助手册》
- 实用避震手册 <http://news.sohu.com/s2006/sybzsc/>
- 《地震安全手册》

第二章 灾后社区重建

一、地震后进入没倒塌的房子要注意什么？

- 远离危险的房屋。只有当政府允许的时候再回家。有时候余震会进一步破坏房屋。在地震后进入没有倒塌的房屋要万分小心，地震对建筑的破坏常常发生在意想不到的地方，所以每一步都要小心谨慎。
- 检查房屋的时候要使用手电筒。切忌使用蜡烛、火柴、煤油灯等明火，切忌吸烟。
- 小心检查墙壁、门窗和楼梯，确定没有裂缝、塌陷的危险。
- 检查是否有煤气（天然气）泄漏。如果闻到煤气味、或者听到煤气泄漏的滋滋声，应该马上离开屋子，并且及时联系专业人员。如果在屋外有总阀门，可以关上总阀门。一定要由专业人员确认没有危险后再打开总阀门。
- 检查电源。如果你看到电火花，电线的断开或者磨损、露出铜丝，或者你闻到电线外皮烧焦的味道，应该立即关掉电源总闸。如果电源总闸周围有水，切忌站在水中接触总闸，应该联系专业人员维修。
- 检查自来水和下水道。如果怀疑自来水或者下水道损坏，不要使用自来水龙头或者抽水马桶，联系专业人员进行维修。
- 注意检查墙壁、屋顶、石膏线，注意有松散落下的危险。
- 应该小心检查房屋的烟囱，确保没有裂隙。烟囱的裂隙可能造成火灾。

震后回家要谨慎，提防震后有余震。
 手拿电筒来开道，别用明火别抽烟。
 门窗楼梯和墙壁，小心翼翼四处看。
 煤气泄漏快撤离，电线漏电要谨慎。
 自来水和下水道，还得专家来检修。
 烟囱裂缝危害大，房顶脱落得当心。

二、怎样维修没有倒塌的房子

目前建筑工程抗震加固所采取的措施概括为六大“法宝”，即包角柱，扶壁柱，圈梁，钢拉杆，支撑和夹板墙。下面是一些常用的较简单的加固方法。

（一）墙体的加固

墙体有两种。一种是承重墙，大部分是横墙，也有纵墙。另一种是非承重墙，如围护墙和某些室内的隔断墙。墙体破坏较多的是开裂和歪闪。开裂有外墙的斜裂缝、垂直裂缝，窗间墙的水平裂缝，内墙的交叉裂缝等。对于斜裂缝少而宽时，可把裂缝旁的砖拆去，用高标号水泥砂浆嵌砌新砖，或每隔4至5层砖将水平裂缝的砂浆剔掉，埋入钢筋，然后再浇入高标号的水泥砂浆。当裂缝较宽并不规则时，可沿墙裂缝内外双面挂钢筋网，同时用钢筋穿过墙体拉结起来，再抹水泥砂浆。如墙体歪闪，可采用钢扶杆的方法。在天棚下靠近内隔墙外，用比房屋纵向（或横向）长度稍长的钢筋，穿过两片墙体，然后在墙外两端垫上钢板用螺栓固定拉紧，使墙体恢复到原来位置。

（二）楼盖与屋盖的加固

解放后在城镇兴建的民用房屋，大多数是砖木、砖石结构。预制板被拉开，可用水泥砂浆重新填实。预制板破损，可采用在板面配筋加厚的办法。对梁的裂缝和板的移动，可用铁管支顶或加砌砖垛的办法。若上层空矿，可用工字钢梁和铁管柱相结合来支顶。屋顶错动的，可在屋顶下部增设圈梁，以增强房屋面稳定性。对于砖木结构的房屋，可用扒钉（又称马钉、蚂蟥钉）加强木屋架（或木梁）与檩条的联结；用垫板加强山墙与檩条的联结。木屋与木柱之间最好加斜撑使位结牢靠，斜撑可用木夹板钉在梁和木柱的两侧。

（三）建筑物突出部分的加固

根据历次地震震害调查结果，房屋的突出部分如出屋顶烟囱或附墙烟囱、女儿墙、高门脸、出屋顶的水箱间、楼梯间等，是最容易破坏的部位。轻的裂缝错位，重的倒塌脱落。此外，有些建筑物体型复杂，高低错落，突出部分也易损坏。对此，一般民用住房应尽量拆除或降低女儿墙、高门脸。要注意尽量减轻屋顶重量，避免头重脚轻。平房空间过高的，加固时可降低高度，突出部分破坏的可局部拆除，以增加房屋本身的抗震能力。



房屋维修要小心，维修不当危险存；
先修水电和煤气，再修墙体和地基；
严重破坏请工人，零打碎敲靠自己。

三、震后回家需注意

1. 如何清洁地震后的房屋？

- 清除、扔掉所有不能清洗消毒的物品，包括：床垫、地毯，坐垫，沙发等有软垫的家具；化妆品，小孩玩具，枕头，泡沫塑料，书，墙纸，纸制品等。
- 用热水和清洁剂擦洗所有物品的表面，包括：墙壁、地板、门窗，家具表面，厨房的操作台、水斗、龙头、水管等。

2. 如何在清洁房屋后保证个人卫生？

- 如果你的房子在地震中被水淹没（包括下水道的水反流），这些水里可能会有下水道的废水，农业或是工业的废水。虽然皮肤接触废水不会直接得病，但通过吃饭、喝水可能感染病菌。因此要对房屋进行彻底的清洁。
- 在房屋完全清洁后，用水和肥皂洗澡。所用的水最好是烧开一分钟的水。或者每4升水加四分之一勺漂白粉，30分钟后使用。
- 如果你有被脏水污染过的伤口，要马上用清洁的水和肥皂清洗，然后去医院就诊。
- 清洁房屋时穿的衣服要用热水和清洁剂单独洗：切勿和其它衣服混在一起洗。

震后清洁很重要，软质物品要扔掉。
所有表面都清洗，厨房、家具和墙地。
清洁之后要洗澡，洗澡用水烧开好。
污染衣物分开洗，皮肤伤口及早医。

四、如果没有帐篷，如何搭建震后的临时房屋？

在地震后，帐篷并不是唯一可以解决临时住宿问题的方法。根据具体情况，及时修缮被破坏的房屋，或利用当地的材料，如塑料布、木杆及绳子自行搭建临

时房。这样可能更快更便宜的解决临时居住问题。



对临时房的不断改善

1. 用塑料布、木杆和绳子搭建的基本简易棚
2. 通过四周的支撑抬高屋顶，四面加矮土墙
3. 加建完整的土墙
4. 加建砖墙和屋顶

（一）塑料布、木杆和绳子搭建的简易棚

通过塑料布、木杆和绳子可以在震后迅速简便的搭建，所需的材料很少，包括塑料布、木杆、金属杆和绳子、钉子。如果材料的质量好，可以长期使用。应注意钉子不能直接钉在塑料布上，以免塑料布撕裂。在冷热或雨雪天气情况下，这种简易棚的保护作用可能不如帐篷。



基本结构。在两边的地上开浅沟，把塑料布的边缘埋在沟里固定

这种简易棚包括了木的支柱和横梁，两侧的塑料布通过短木桩固定在地上，更加牢固

（二）传统简易建筑

很多地方有传统的简易建筑技术和方式，需要的材料往往可以在当地找到，如编织物、夯土、砖、塑料布、树叶、稻草等。传统简易建筑更经济实惠，材料不需运输，建筑更适合人居住，保温性往往优于帐篷，而且可使用时间长，容易维修，而且常可以继续改善，成为长期房屋的基础。当然，传统简易建筑的搭建时间较长，而且需要更多的技术。

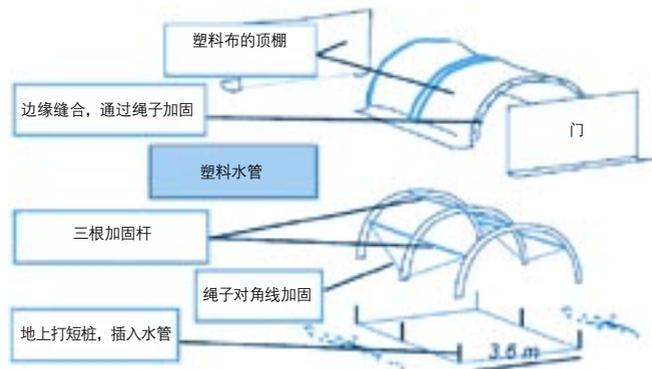


用泥砖和稻草搭建的传统简易建筑



(三) 农用大棚

如果当地有搭建农用大棚的材料或类似材料，可以通过以下方式搭建临时房屋



- 农用大棚搭建所需材料包括(房子长、宽各3.6米):
- 一块7×4米的塑料布,做顶棚
 - 两块2×2米的塑料布,做门
 - 3根6米长的塑料水管(直径6厘米左右)
 - 3根3.6米长的结实的长杆子(最好是铁的,直径1.2厘米左右),作为水平加固
 - 6根0.5米长的杆子,(最好是铁的,直径1.2厘米左右),作地桩用
 - 32米长的绳子,剪成4根,每根7米

五、如何改善帐篷的居住环境?

通过当地现有的材料,常常可以改善帐篷的居住环境。最好能备有铲子、缝纫及焊接等工具,并且注意储藏有用的材料。

1. 扩大帐篷的面积和空间

标准的4米×4米家庭用帐篷的四壁比较矮,虽然在帐篷中间可以伸直,但在四壁周围头顶的空间很小。在搭建帐篷的时候,牵引绳常距离帐篷太近,这样四壁更矮,头顶的空间更小。这时,可以通过在内部加支撑柱的办法增加墙的高度。



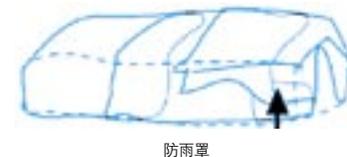
2. 联合帐篷

可以通过把帐篷联合在一起,得到更大的室内面积。要注意在两顶帐篷的结合处的顶部覆盖塑料布防雨。



3. 用防雨罩扩大帐篷的面积

可以用帐篷的防雨罩搭一个单层的帐篷作为原来帐篷的延伸,当然,这样的帐篷和双层帐篷相比防雨性能差,而且在冷热、潮湿的天气时室内环境比较差。



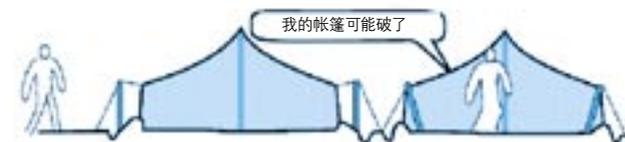
4. 在帐篷外搭建凉棚

在热天,可以在帐篷前搭建一个凉棚,凉棚内可以储存饲料。



5. 帐篷四周的支撑

通过增加帐篷四周的支撑可以增加帐篷的面积和牢固性。内部的支撑有时会戳破帐篷,因此最好采用外支撑。



6. 建造内部结构

可以通过建造内部的结构来支撑帐篷的帆布,这样可以使帐篷感觉更舒适。要注意,过大过复杂的结构有倒塌的危险。



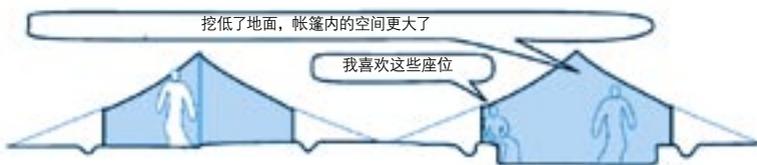
7. 建造土墙

在帐篷四周建造土墙可以提高帐篷的防风、保暖的性能,并且使帐篷感觉更坚固。另外,可以在土墙的基础上继续搭建屋顶。



8. 挖低篷内地面

如果帐篷搭建的地方没有水灾的可能性，可以挖低帐篷内的地面，这样可以更好的防风并且增大室内的高度。



9. 防风和通风

在天气较冷的时候，可以在门上加毛毯等防风，但要注意保持一定的通风，特别是室内有炉子等明火取暖时。



10. 防止帐篷被风吹动

有时，人们通过用绳子在帐篷周围固定的方法避免帐篷被风吹动，这个方法的缺点是降低了房顶的高度，因此正确的搭建很重要，搭建时要注意门不要正对当地常见的风向。



六、在帐篷中取暖和做饭应考虑什么问题？

在帐篷中使用明火取暖或做饭可能带来火灾，产生的烟也有可能引起呼吸系统和眼病。因此，正确的选择使用炉子，烟囱和燃料很重要。

● 公共厨房

在温暖的气候中，应考虑公共厨房设施，由专业人员搭建。

● 安全性

在帐篷里使用炉子是有危险的，但正确小心的使用可以大大的降低风险。

炉子必须远离帐篷的四壁。

烟囱口需要加烟囱帽，以防止火星落在帐篷顶。

烟囱应通过石棉制成的隔热板穿过帐篷，如果没有，可以用铁丝网代替。

烟囱帽可阻止火星落在帐篷顶，并预防空气倒灌



增加烟囱帽的长度以提供供暖



烟囱穿过帐篷时的隔热板

七、如何改善帐篷的地面？

在帐篷中加铺地面，加床垫或床可以减少人们睡觉时热量的丢失，同时有助于保证帐篷内的温度和干燥。但是，由于这些东西体积较大，费用相对较高，所以常被忽视。其实，这些对于保证人们居住的舒适、健康和温暖是非常重要的。

● 泥土地面

在干燥的环境中一般采用土的地面。在潮湿的环境中，应该在地面覆盖防水的材料。

● 塑料布

在条件有限的情况下可以使用塑料布覆盖地面，可以在上面再覆盖毯子、布袋、纸板等。塑料布可以阻挡地面的潮气。

● 床垫，床

床垫或床可以保证夜间的睡眠，同时在白天作为凳子使用。

八、常见的帐篷损坏和维修

帐篷常因磨损，撕裂，阳光照射和使用不当而损坏。正确的搭建帐篷，减少帐篷的移动次数可预防损坏。



1. 漏水

帆布帐篷经常出现漏水的问题：

不要让任何东西接触帆布，雨水可能通过接触面渗入帐篷。

如果帐篷漏水，可用塑料布覆盖漏水处，用绳子固定。塑料布和帐篷之间最好留一定空间通风。用塑料布包裹小石头，再用绳子缠绕固定，固定效果非常好。



2. 撕裂和磨损

帐篷长期使用后可能出现部分撕裂和磨损，这可能导致漏水，室温流失和倒塌。及时更换损坏的部分，缝补撕裂口。通过以下方法可以减少撕裂磨损的发生。

- 通过绳子和支撑柱减少帐篷的张力。
- 防止房子被风吹动。
- 避免使用尖锐的木杆，导致戳破帐篷。
- 正确的搭建帐篷，避免固定绳太紧。潮湿的帆布和绳子在干燥后会缩短。

3. 支撑柱断裂

帐篷的支撑往往在最薄弱的地方如联接处或突出处断裂。断裂的钉子可以临时用圆帐篷钉、金属棒或绳子等修复。但有些变形的支撑物可能不能再修理，需要直接替换。

4. 固定绳或固定绳与帐篷联接处断裂

- 固定绳与帐篷联接处断裂

断裂处可用粗线仔细缝合固定

- 绳子本身断裂

长期阳光照射可导致绳子降解（最短可在6个月后发现），棉绳可能腐烂。可使用防紫外线的绳子。

- 木桩脱落

地面太松可能导致木桩不能固定，太硬可能导致木桩弯曲。应尝试将木桩

打入地面，再覆盖泥土及石块。

5. 门的损坏

帐篷门容易损坏，原因通常是由于拉链失效、搭扣阻塞，或者金属圈破坏。在下雪或者湿冻的情况下，门也容易被冰冻封住。最好的关闭帐篷门的方法是用带边或连接的多层帆布。

九、搭建防震棚的注意事项有哪些？

- 棚舍搭建的场地要开阔，农村要避免危崖、陡坡、河滩等地，城市要避开高楼群和次生灾害源区，不要建在危楼、烟囱、水塔、高压线附近，也不要建在阻碍交通的道口及公共场所周围，以确保道路畅通。
- 在防震棚中要注意管好照明灯火、炉火和电源，留好防火道，以防火灾和煤气中毒。
- 防震棚顶部不要压砖头、石头或其他重物，以免掉落砸伤人。

十、加强家庭防震计划和措施

- 制定家庭防震计划

家中准备食品和饮料。检查并及时消除家里不利防震的隐患，加固住房。

- 检查和加固住房

看一看自家住房是怎样的，有没有不利抗震的地方？摸清周围环境的情况。住房的建造质量好不好？是否年久失修？不利抗震的房屋要加固，不宜加固的危房要撤离。房的结构是否有利抗震？女儿墙、高门脸等笨重的装饰物应拆掉。

十一、怎样提高民居的抗震性能？

可以从以下几方面着手：

- 地基必须好，要求土质坚实，地下水埋深较深，地震时，地基不致开裂、塌陷或液化。在不宜建设的地基上建房，必须首先作做好地基处理。
- 建筑物平、立面要力求整齐，高度不要超过规定，避免过于空旷，尽可能使开间小，隔墙多。



- 建筑材料要有足够的强度，地基上打圈梁、门窗口打圈梁，墙角处要多放几处拉筋，屋顶要采用坚固材料。联结部位或薄弱环节要加强，增加建筑物的整体性能。
- 必须保证施工质量。

十二、在选择建筑物的地基时应注意哪些问题？

一般说来，地基的选择应该避开以下地方：

- 活动断裂带中容易发生地震的部位及其附近地区；
- 地下水位较浅的地方和松软的土地，如古河道、旧池塘或沙滩上；
- 山坡或山脚；
- 矿山陈旧坑道容易冒顶的地方等等。

十三、为什么说圈梁是抗震设计的重要构件？

砌体结构房屋中，设置封闭的钢筋砼梁（即圈梁）可以提高房屋空间刚度，增加建筑物的整体性，提高砖石砌体的抗剪、抗拉强度，防止由于地基不均匀沉降、地震或其他较大振动荷载对房屋的破坏，所以说圈梁是抗震设计的重要的构件。

十四、如何合理布局房屋结构？

- 设计房屋时，要避免立面上突然变化，平面形状也宜简单、规则；
- 横墙要加密，横墙支撑着重墙，在房屋抗震上起着很大的作用；
- 墙壁上门窗洞口要恰当，墙壁上开门窗洞口削弱了墙的结构强度和整体性，因此洞口大小要适当，不宜过宽过高。

十五、屋顶如何建造更合理？

- 屋顶要轻，要优先采用轻质材料做屋顶；
- 围护墙和隔墙要轻；
- 屋顶上不要做笨重的附属物，如女儿墙、高门脸等，这些附属物既笨重又不稳定，地震中就会遭到破坏，甚至造成人员伤亡。

十六、如何使墙体有足够的强度和稳定性？

墙体材料宜采用砖墙，石头墙应尽可能选择有棱角的毛石。在施工中，要在确保施工质量的同时，还必须在墙体联结处加砖垛、拉结钢筋，块材在砌筑时必须上下错缝，纵墙与横墙、内墙与外墙结合要牢靠，墙体之间互相依靠。

十七、怎样使房屋联结更牢固？

- 檩条要固定。
- 屋架之间要加设剪刀撑。
- 搁在墙上的檩条或屋架（梁）要锚固。
- 檩条与屋架、屋架与屋架联结要牢固。

十八、为什么不能在冲沟内排放垃圾？

在冲沟中堆放垃圾将给泥石流增加固体物源、加剧泥石流危害。乡镇人口密度大，产生的生活、生产垃圾多，可能污染水环境，更重要的是增加了产生泥石流和加重泥石流危害的风险。

十九、山区泥石流、滑坡后建房，需要注意哪些问题？

- **仔细勘查：**泥石流堆积区地势平坦，地质结构松散，水源丰富，因此，植被茂密，往往泥石流发生一段时间后，迹象模糊，致使后人又盲目在该区修建房屋，在特大暴雨时，又酿成新的灾难。因此，在进建房前，应该请专业技术人员进行实地调查和访问当地老人，了解泥石流的复发和成灾风险。
- **水源：**在滑坡上部最好采用管道输水，避免开挖引发山坡失稳，管道一旦发生漏水时，也比较容易监控。生产、生活废水排放系统要保证安全、有效，避免沟渠堵塞、污水渗漏和冲蚀或渗入滑坡体。
- **注意池塘：**在房屋上方的山坡上，最好不要修建蓄水池塘，山坡低凹处降雨形成的积水也应及时排干，否则，当坡体变形时即易引发池塘开裂，导致地表水入渗滑坡体内，加剧变形破坏。
- **注意建筑密度：**随意扩大建筑规模，可能导致新的滑坡。因此规划新村镇时，必须按照国家规定的建设地质灾害危险性评估程序，请专业队伍进行专门的地质工作，并报请政府部门审批。
- **注意通道：**在行洪通道中或边缘，应该严格禁止修建房屋。



本章附录

资料来源:

- American Red Cross website: disaster service
- US CDC website: nature disaster: clean up safely
- Tents: A guide to the use and logistics of family tents in humanitarian relief. Office for the coordination of humanitarian affairs, UN. OCHA ref nr. OCHA/ESB/2004/19.
- <http://www.shelterproject.org/home/home.jsp>
- 《大百科全书》中国大百科全书出版社
- 《抗震救灾自助手册》
<http://book.sina.com.cn/nzt/live/liv/kzjzsc/index.shtml>

第三章 灾后医疗卫生

地震后要预防哪些疾病呢？地震是一种突发的自然灾害，震后生态环境和生活条件遭到极大破坏，卫生基础设施损坏严重，供水设施遭到破坏，饮用水源会受到污染，这些都是导致传染病发生的潜在因素。

地震后可能引发的疾病有:

- 肠道传染病，如霍乱、甲肝、伤寒、痢疾、感染性腹泻、肠炎等；
- 虫媒传染病，如乙脑、黑热病、疟疾等；
- 人畜共患病和自然疫源性疾病，如鼠疫、流行性出血热、炭疽、狂犬病等；
- 经皮肤破损引起的传染病，如破伤风、钩端螺旋体病等；
- 常见传染病，如流脑、麻疹、流感等呼吸道传染病等。其次是食源性疾病和饮水安全。
- 震后房屋倒塌，使食品、粮食受潮霉变、腐败变质，存在发生食物中毒的潜在危险。

如何预防这些可能出现的传染病，防止较大疫情出现，注意个人和环境卫生、注意饮水和饮食卫生，以及普及各种卫生防护知识，都是预防的关键，在大大减少疾病发生的同时，帮助人们从震后的灾难中走出来，重新建设自己的新家园。

一、饮水卫生

地震造成建筑物大面积倒塌、城市自来水系统遭到严重破坏，同时地下水位的改变，使深井水受浅层水或地面水渗透的影响；地震灾害还可能导致各类化工厂、化学品仓库、化工商店、农资商店、家庭存放的农药等化工用品暴露在环境中；水源附近有罹难者遗体、腐烂的动物尸体时，也有可能造成水源污染；水源周围的卫生管理不善，有污水、垃圾、粪便时，易于造成水质污染。因此，为维护身



体健康，防止疫病流行，饮用水安全至关重要。

- 尽量饮用瓶装水，尽量减少传递。
- 政府、地方集中提供的饮用水，烧开后饮用。
- 有发霉、油状、乳状物质、浸泡病死生物、异常颜色的水不要饮用。
- 就近取水饮用时，需要进行必要的处理：
 - (1) 放置沉淀：去除大颗粒异物。
 - (2) 简易过滤：可利用沙石、细网，甚至衣物、手帕、口罩等物品层层铺垫，进行简单过滤。
 - (3) 混水澄清：混水中加入净水粉、明矾、硫酸铝、硫酸铁或聚合氯化铝，用棍棒搅动，待水质澄清后，煮沸饮用。也可把仙人掌、仙人球、量天尺、木芙蓉、锦葵、马齿苋、刺蓬、榆树、木棉树皮捣烂加入混水中，也有助凝作用。
 - (4) 煮沸消毒：煮沸 20 分钟可有效杀死各种细菌，方法简便易行。
 - (5) 药物消毒：有条件者，可用漂白粉、净水锭等，放置 20 分钟后饮用。

二、食品卫生

震后灾区内原有食物极易被污染，如遇高温、下雨等恶劣天气，食物会加速变质腐败，对人体健康危害极大。

1. 哪些食品不能吃？

- 被水浸泡的食品，除了密封完好的罐头类食品外都不能食用；
- 已死亡的畜禽、水产品；
- 压在地下已腐烂的蔬菜、水果；
- 来源不明的、无明确食品标志的食品；
- 严重发霉（发霉率在 30% 以上）的大米、小麦、玉米、花生等；
- 不能辨认的蘑菇及其他霉变食品；
- 加工后常温下放置 4 小时以上的熟食等。

2. 正确加工食品的方法：

- 粮食和食品原料要在干燥、通风处保存，避免受到虫、鼠侵害和受潮发霉，必要时进行晒干；
- 霉变较轻（发霉率低于 30%）的粮食的处理，可采用风扇吹、清水或泥浆水飘浮等方法去除霉粒，然后反复用清水搓洗，或用 5% 石灰水浸泡霉变粮食 24 小时，使霉变率降到 4% 左右再食用。

三、个人卫生

灾后许多人的生活环境在短时间内发生巨大变化，人群流动性大大增加，此时，如果疏忽自我保护，不但个人健康受损，更易造成疫病流行。

需要注意以下几点：

- 饭前、便后、接触污物（特别是有血污的物品），一定要洗手。洗手最好用流动的水，如果没有肥皂或洗手液，可用细石粒、粘土或燃烧完全的木灰涂抹后洗净；
- 每天刷牙，如果没有牙膏，可用淡盐水漱口；
- 尽可能保证充足的睡眠，以恢复体力，增加机体的抵抗力；
- 衣物尽可能保持干燥舒适；内衣最好每天换洗，如有条件，用开水浸泡后晾晒，被褥要勤晒；
- 碗筷餐具注意清洗消毒存放，避开蚊蝇、老鼠、蟑螂、蚂蚁等；
- 生活废水、垃圾不要随意倾倒；
- 不要在住宿地边或水源处大小便；
- 要勤开门窗，通风换气；
- 尽量减少被蚊虫叮咬，尽量避免接触老鼠，尤其是不能接触死鼠；
- 尽可能注射相关传染病的疫苗，如甲肝、乙肝、破伤风、流感等疫苗，儿童更需按时接种各种疫苗。



四、环境卫生

良好的卫生环境可有效遏制各种疾病的发生和传播。

震后需要注意的有：

- 有效保护水源，水源周围 30 厘米内禁止设有厕所、猪圈以及其他可能污染地下水的设施；
- 简易厕所应选择合适地点，做到粪池不渗漏，有条件可使用商品化移动厕所。粪便可与泥土混合后泥封堆存，或用塑料膜覆盖，四周挖排水沟，防雨水浸泡污染水质。
- 根据灾民聚集点的实际情况，合理布设垃圾收集站点，有专人负责清扫、运输。做到日产日清。对一些传染病垃圾可采用焚烧处理。
- 大力开展防鼠、灭鼠和杀虫、灭蚊为主的环境整治活动，降低蚊、虫、鼠等传播媒介的密度。
- 要管好家禽家畜，猪、狗、鸡应圈养，不让其粪便污染环境及水源。猪、鸡粪发酵后再施用。死禽死畜要消毒后深埋。
- 临时居所和救灾帐篷要搭建在地势较高、干燥向阳的地带，在周围挖防鼠沟，要保持一定的坡度，以利于排水和保持地面干燥。床铺应距离地面 2 尺以上，不要睡地铺，以减少人与鼠、蚊等媒介的接触机会。

五、其他预防

(一) 预防中暑

中暑是指在高温环境下人体体温调节功能紊乱而引起的中枢神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病。除了高温、烈日曝晒外，工作强度过大、时间过长、睡眠不足、过度疲劳等均为常见的诱因。

症状较轻时，可有头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调、体温略有升高等表现。症状较重时，可有恶心、呕吐、皮肤湿冷、

血压下降、晕厥或神志模糊等表现，抢救不及时，可能导致死亡。

发现自己和其他人有先兆中暑和轻症中暑表现时，您可以：

- 首先要迅速撤离引起中暑的高温环境，选择阴凉通风的地方休息，尽快散热；多饮用一些含盐分的清凉饮料。还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等，或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。
- 用民间传统方法，如用汤匙、铜钱边缘刮病人的胸、腹、颈、背及手足弯曲处也有效。
- 症状较轻的病人，适当处理后短时间内即可恢复；处理后无效或较重的病人，需及时送医院救治。

高温季节，需做好防护：

- 烈日下工作，不要长时间裸露胳膊等部位；
- 尽量选用棉、麻、丝类的衣物；
- 不要等口渴了才喝水，出汗较多时可适当补充一些盐水；
- 十滴水、仁丹、风油精等常备在身边；
- 多食水果蔬菜，充分休息；
- 老年人、孕妇、有慢性疾病的人，特别是有心血管疾病的人，在高温季节要尽可能地减少外出活动。

(二) 预防急性中毒

急性中毒，是指短时间内大量毒性较剧的毒物，突然进入人体内，迅速出现中毒症状。急性中毒多由误服、误吸等引起。其特点是发病快、变化快、对生命危害大。

在送医院就诊前，可采取适当的自救措施。

1. 如吸入不明气体，比如氯气、氨气、一氧化碳等，应立即撤离中毒现场，加强通风，排除气道内残留毒气。需注意：纱布口罩对气体或化学气味，几乎没有防护功能，因此不可只戴纱布口罩即进入现场救人。
2. 如果皮肤接触有毒物质（如有机磷农药），应立即脱去污染衣物，用清水或肥皂水反复冲洗皮肤 20-30 分钟，需特别注意毛发及指甲部位。
3. 如果眼睛污染，必须立即用清水冲洗，至少 5 分钟，温水更为适合。冲洗时要由眼内往眼外冲洗，因为眼内角有一小管通往鼻腔，如果眼外往眼内



冲，会把有毒物质冲进鼻腔，而进入肠胃道内，造成另一途径中毒。

4. 如误服有毒物质中毒时，如果病人清醒，最直接的方法是催吐。可用手指、勺子、筷子、细木片等放入舌根部位，刺激咽喉使其呕吐。如果不易吐出，可先喝少量微温清水、盐水、稀米汤、面糊等，再促使呕吐。发生食物中毒后应尽可能留取食物样本。

需注意：如果误服毒物是强酸、强碱、石油类碳氢化合物、樟脑，以及误服者为孕妇或出现昏迷或抽筋症状，则不可催吐。

5. 如果患者昏迷则需侧躺，以免将呕吐物吸入气管里面。也不能做口对口人工呼吸，以免施救者将毒物吸食进入体内造成中毒。

容易引起食物中毒的几种食品：

- **银杏** 银杏俗称白果，其外种皮及胚有毒，生食或炒食过量可引起中毒。
- **芋** 是常见的块茎类蔬菜，煮熟可以食用无妨。但是其块茎表皮内层的粘液触及皮肤后，常引起剧痒，甚至发生红疹，肿胀现象。加热后，这种现象易消除。
- **马铃薯** 又名土豆，生食有毒，以未成熟或发芽的块茎和果实的毒性最强。
- **菜豆** 又叫四季豆，生食或未煮熟会引起中毒，炒食应注意。
- **甜瓜** 亦称香瓜，果肉可生食，但瓜蒂有毒，生食过量，即会中毒。
- **豆薯** 其种子毒性较大，人吃5粒至6粒可致死。

(三) 预防夏季皮肤病

夏季来临，与夏季的气候条件有明显关系的皮肤病有夏季皮炎、花斑癣（汗斑）、日光性皮炎、手癣、足癣和股癣、虫咬皮炎等等。

预防的方法主要有以下几点：

- 保持环境的通风、散热；
- 保持皮肤的清洁和干燥；
- 衣服透气性要好，吸汗，样式宽松；
- 应常用清水冲洗身体，并用干毛巾擦干；
- 避免用太热的水或盐水洗浴或浸泡身体皮肤；
- 避免碱性清洁剂的刺激；

- 避免剧烈的搔抓。

一旦发生皮炎、皮疹，治疗以局部治疗为主。常用清凉止痒剂。可用1%薄荷炉甘石洗剂、稀酒精等外用，单纯扑粉亦可。症状无好转，及时去医院就诊。

(四) 预防蚊虫叮咬

随着气温的升高，蚊虫繁殖速度加快，数量急剧增加，不但可能传播疾病，被叮咬的人还十分不适，如过度用力抓挠，还易引起皮肤感染。

这里介绍去除蚊虫叮咬后发痒的10个方法：

- 肥皂涂抹止痒。肥皂里的脂肪酸钠盐可以中和蚊子的分泌物，迅速消除痛痒；
- 用食用碱面水少许涂擦，也可很快止痒；
- 洗衣粉去痒。用清水冲洗被咬处，不要擦干，然后用一个湿手指头蘸一点洗衣粉涂于被咬处，可立即止痒且红肿很快消失，待红肿消失后可用清水将洗衣粉冲掉；
- 鲜马齿苋茎叶少许，在手里揉搓出水后，涂擦患处，具有止痒消肿效果；
- 用切成片的大蒜在被蚊虫叮咬处反复擦一分钟，有明显的止痛去痒消炎作用，即使被咬处已成大包或发炎溃烂，均可用大蒜擦，一般12小时后即可消炎去肿，溃烂的伤口24小时后可痊愈。皮肤过敏者应慎用；
- 氯霉素眼药水止痒。被蚊虫叮咬后，可立即涂搽1至2滴氯霉素眼药水，即可止痛止痒。由于氯霉素眼药水有消炎作用，蚊虫叮咬后已被抠破有轻度感染发炎者，涂搽后还可消炎；
- 白胡椒20克，捣碎浸泡在60度白酒100克中，将容器密封置于阳光下曝晒3—7天，即可搽蚊虫叮咬处，每天1—2次，可镇痛，止痒，消肿；
- 取六神丸10—60粒，研末后用米醋或温开水调成糊状，涂于蚊虫叮咬处，每日3—5次；
- 用扑尔敏1片，蘸唾液反复涂擦叮咬处，止痒效果佳；
- 雄黄10克，大蒜（独头蒜或紫皮蒜）10头去皮，浸泡在60度纯白酒200克内，待10天左右，即可搽蚊虫叮咬处，每天1—2次，可解毒、镇痛、止痒、消肿。



六、外伤处理的一些基本原则和破伤风的预防

(一) 对伤口出血的患者, 宜首先采取止血方法:

- 伤口持续流血时, 用干净的布、手帕压住出血部位, 持续 10 分钟左右, 大部分较浅的伤口血流即可止住, 然后用生理盐水、煮过的冷开水或矿泉水冲洗 (一定要大量), 不要任意用酱油、茶叶、牙膏等涂抹伤口, 避免二次污染。
- 对切割伤、刺伤等小伤口, 若能挤出少量血液反而能排出细菌和尘垢;
- 对伤口宜用清洁的水洗净, 对无法彻底清洁的伤口, 须用清洁的布覆盖其表面, 不可直接用棉花、卫生纸覆盖。

(二)、不同的创伤处理原则有所不同:

1. 割伤

浅的伤口用温开水或生理盐水冲洗拭干后, 以碘酊与酒精消毒、止血, 或以“好得快”喷雾剂喷伤口, 然后包扎, 一般多能较快痊愈。对较小伤口外用“创可贴”即可。较深的伤口, 应立即压迫止血, 宜速到医院行清创术, 视伤情而缝合修补。刀伤伤口不可涂抹软膏之类的药物, 以利伤口愈合。

2. 刺伤

宜先将伤口消毒干净, 用经灭菌过的针及镊子, 将异物取出, 再消毒后包扎伤口。异物留在体内易化脓感染, 对伤口小、出血少者, 宜在伤口挤压出一些血液比较好, 指甲的刺伤不易处理, 可先将指甲剪成 V 字型口, 将刺拔出或到医院处理。若被针、金属片等刺伤而留于体内, 应到医院在 X 光下取出。深的伤口可能有深部重要组织损伤, 常并发感染, 可用抗炎药物治疗。不洁物的刺伤要预防破伤风, 宜速到医院肌肉注射破伤风抗毒素。

3. 挫伤

钝力打击所致的皮肤和皮下软组织损伤, 皮肤无裂口, 伤部青紫, 皮下淤血, 肿胀, 压痛。轻者可用伤湿止痛膏外贴受伤区。对胸腹部挫伤及头部伤, 应考虑有无深部血肿或内脏损伤出血, 宜到医院观察诊断。

4. 扭伤

常发生在踝部、腰部、颈部及手腕等处。一般处理原则是让患者安定情绪,

固定受伤部位, 用冷湿布敷盖患处。手足扭伤者可抬高患部, 颈部、腰部扭伤者在搬运时不可移动患部。扭伤常伴有有关节脱位或骨折, 宜到医院诊疗。另外, 扭伤后无论轻重, 不可即刻洗澡、按摩, 须观察一周后视情况而定。扭伤常用的治疗方法有局部封闭 [0.25-0.5% 普鲁卡因]、药物外敷内服、理疗等。

(三) 破伤风

破伤风梭菌广泛存在于土壤、粪便及淤泥中, 生锈的铁钉及其他金属锈蚀物表面也极易带菌。它可通过破损的皮肤和黏膜 (如伤口、骨折、烧伤, 甚至木刺或锈针刺伤) 而侵入人体, 并在伤口深部缺氧环境中生长繁殖, 产生大量破伤风杆菌病毒, 作用于神经系统, 引起全身特异性感染。

但并非所有伤口均可感染, 必须具备一定条件, 如小而深的创伤, 伤口发生坏死或被粪便、土壤、淤泥块封盖, 或创伤内组织坏死与需氧菌混合感染的情况下, 才会引起发病。

此病不会在人与人之间传播。按照上诉的原则处理伤口, 可有效预防破伤风的发生。

七、猫狗咬伤后的一般处理和狂犬病的预防

被猫狗咬伤的病例中, 很多伤口会出现感染, 如深及肌肉或骨头, 还可能出现化脓性关节炎或骨髓炎, 感染会扩散全身, 出现菌血症、内膜炎、脑脓肿等并发症, 并留下严重的后遗症。

被狗或猫咬伤或抓伤后, 还容易感染上破伤风杆菌和狂犬病毒, 这是两种致命的细菌和病毒。狂犬病是目前所有感染性疾病中死亡率最高的疾病, 它的死亡率为 100%, 潜伏期在数天至数年, 平均为 1 个月。从发病到死亡不超过 6 天。因此, 猫或狗咬伤或抓伤后, 要谨慎处理伤口。

紧急处理原则:

- 别害怕, 别到处跑, 以免毒素扩散。
- 仔细彻底清洗伤口, 要将伤口暴露, 用干净水 (矿泉水或自来水) 冲洗局部伤口至少 20 分钟以上, 并同时机械地挤压伤口, 将污染的血液和毒素挤出。**注意: 不要用口直接对着伤口吸吮, 不要直接包扎伤口。**
- 快送医院, 将伤口的上端 (近心端) 用布带结扎后, 在最短的时间内送往



附近医院。

- 注射狂犬疫苗，5年之内没有注射过破伤风疫苗的孩子，还要注射1支破伤风抗毒素，预防可能感染的破伤风杆菌。若咬伤头颈部、手指或严重咬伤时，除用疫苗外，还需用抗狂犬病免疫血清在伤口及周围行局部浸润注射（皮下及肌内）。
- 处理“肇事”的猫或狗，最好将“肇事”的猫或狗等宠物带到卫生防疫部门做检查，了解是否有可能患狂犬病，如果有狂犬病的疑似感染的症状，就要立即将这只宠物处理掉，以免其他人被伤害。

八、骨折后的功能锻炼

适当的功能锻炼可以促进骨折急性期的肿胀消退，促进骨折的愈合，使肢体尽早恢复正常功能。

锻炼通常分三期进行：

（一）早期功能锻炼

伤后或手术后的3周内，骨折还不稳定。因此功能锻炼的方法主要为：

- 抬高患肢，消除肿胀。肢体的远端要高于近端，近端要高于心脏。
- 对肢体末端的关节进行主动锻炼，如活动上肢的手指或下肢的足趾，并进行患肢肌肉的等长收缩锻炼。所谓等长收缩，就是在不活动关节的情况下，有意识的绷紧肌肉，持续一定时间后再放松，该锻炼属静力锻炼，一般不会导致骨折移位，每日可多次进行，每次15-20分钟，做100次左右的收缩。
- 如果患者昏迷或合并神经损伤，无法进行主动锻炼时，可对其未僵硬的关节进行轻柔的被动活动，这可以预防肌肉粘连、关节挛缩和畸形的发生。这种被动活动每日只需少量即可，但每一次单独活动必须达到最大的幅度。

（二）中期功能锻炼

伤后或术后3周至骨折临床愈合，这时软组织伤口已愈合，但可能发生粘连，肢体肌肉明显萎缩，力量减弱但尚未挛缩，骨折端有纤维连接或骨痂形成。此期的锻炼目的是恢复肌力，活动关节。

锻炼方法主要为：

- **无痛原则**：因为疼痛是引起或加重损伤的警告信号，而且疼痛反射还可妨碍肌肉收缩，使锻炼无效。理论上疼痛应尽量避免，但在实际过程中，许多患者往往因为害怕疼痛而不愿进行功能锻炼，或仅进行低强度的锻炼，影响锻炼的效果，因此我们建议患者以刚出现疼痛作为最大锻炼强度的指标。
- **疲劳原则**：根据肌肉疲劳和超量恢复的规律，无明显的疲劳不会出现明显的超量恢复，因此每次肌肉锻炼时应引起一定的肌肉疲劳。但过大的运动量可引起肌肉急性劳损，应予避免。如何掌握最佳运动量，目前认为最有价值的还是患者的自我感觉，出现超量恢复时，患者应感到疲劳完全消除，肌肉有力，对再次训练有较高的积极性。
- **信心原则**：肌力锻炼的效果与患者的主观努力程度密切相关，锻炼前患者应充分了解锻炼的作用和意义，消除疑虑。对功能锻炼的信心越强，效果越好。

关节活动度的锻炼：基本原则是逐步牵伸挛缩与粘连的组织，而不是加以撕裂，因而锻炼的幅度和强度也应遵循肌肉锻炼时的原则，此时要在医师的指导下稳步进行。

其基本方法有：

- 主动锻炼关节的活动度，动作宜平稳缓慢，尽可能达到最大幅度，用力也是以刚刚感到疼痛为度。多轴关节锻炼以主功能方向为主，兼顾其他方向的锻炼，如髋关节以曲伸锻炼为主，也应进行内收、外展和内外旋的锻炼。每一动作重复20-30次，每天进行2-4次。
- 自身控制的关节被动锻炼，主要为利用身体或肢体的重力，被动的锻炼某关节，如膝关节屈曲障碍，患者可立于床头，握住床栏，以自身的重量下压，被动屈曲膝关节。患者每日上下午，可各锻炼1-2小时，被动曲膝的力量和程度由患者本人控制，比持续被动运动和他人手法搬动挛缩关节要安全。
- 助力运动锻炼，由健肢徒手或通过棍棒、绳索和滑轮装置等方式帮助患肢运动，兼有主动运动和被动运动的优点。
- 关节功能牵引，利用持续一定时间的重力牵引，可以更好的牵伸挛缩和粘连的纤维组织，该法和上述三种方法连用可以对一些较为严重的关肌挛缩畸形起到很好的康复疗效。



(三) 晚期功能锻炼

此期骨折已达临床愈合并去除外固定，主要是在残留的关节内、外软组织粘连，肌肉萎缩与挛缩。康复的目的是增强肌力，克服挛缩，最大限度的活动关节。锻炼的方法主要为：

持续中期功能锻炼的方法，锻炼的强度和时间可以相应增加。

全身户外有氧运动，有助于改善患者的心、肺、代谢功能及患者的心理状态，提高局部肌力锻炼和关节活动度锻炼的效果。

九、中医中药

地震灾后，多易出现瘟疫的流行，有时它的危害超过了地震本身，所以防控疫病十分重要。从古至今，中医药在防治疫病方面积累了丰富的经验，做出了重要贡献。现代运用温病学等理论防治急性传染病，如流感、乙脑、SARS 等，取得了较好效果。同时，灾后导致的心理障碍和体力虚弱等不良影响，中医药调治也有一定优势。

这里给大家介绍中医药在以下几方面的运用：

- 防疫：防疫、感冒、腹泻；
- 创伤及创伤后并发症：软组织损伤、褥疮、深静脉血栓；
- 夏季容易发生的皮肤病：虫咬皮炎、湿疹；
- 保健调理：灾后心理和体力调治、指压疗法。
- 其他：如毒蛇咬伤

(一) 防疫

疫，即“瘟疫”，也就是传染病。常见的主要为呼吸道和消化道的传染病。

1. 预防疫病推荐中药汤剂：

大青叶 15g、连翘 15g、香薷 15g、葛根 15g、藿香 20g、柴胡 10g、黄柏 15g、石菖蒲 12g、苍术 15g、厚朴 10g、生甘草 3g。

适应范围：感受风寒、饥饱不均、伤食生冷、精神惊恐、吸入秽浊臭气。

2. 预防呼吸系统传染病，可选处方：

银花 30g、连翘 30g、淡竹叶 15g、荆芥 15g、牛蒡子 15g、薄荷 15g、芦根 30g、桔梗 15g、大青叶 30g、枇杷叶 15g、杏仁 12g、甘草 12g

3. 预防消化系统传染病，可选处方：

藿香 15g、厚朴 15g、法半夏 15g、茯苓 15g、芦根 30g、薏苡仁 30g、白扁豆 30g、黄连 15g、苏叶 15g、焦山楂 30g、神曲 15g、生姜 15g、甘草 12g

煎服方法：熬大锅汤服用，成人一日一剂，一日煎煮三次，每次煮沸 10 分钟，分三次服用，体弱者酌减，儿童减半。可连服十天，根据疫情调整服药持续时间。

4. 外用预防：

(1) 中药喷洒：

用石菖蒲、艾叶，按 1：1 比例，以水煮沸后 15 分钟为宜，加水兑成含生药约 20%–30% 的浓度，喷洒生活的空间和地面。

石菖蒲



艾叶





(2) 空气熏蒸:

1. 用石菖蒲、艾叶烧熏,按 1:1 比例。以烟雾适中为宜,过浓会导致呼吸困难、嗓子难受和恶心等。

2. 用食醋熏蒸:每立方米空间用食醋 5-10 毫升,加水一倍稀释后加热,每次熏蒸 1-2 小时。

以上方法,每天或隔天一次,可根据疫情连续熏蒸 3-6 天。

3. 用青蒿烧熏:驱避蚊虫叮咬,预防疟疾等虫媒传染病。



青蒿

(二) 感冒

感冒是受灾后条件恶劣情况下最易发生的疾病。

感冒预防:

- 鲜鱼腥草 60-80g 煎服、凉拌。



- 蒲公英 50g 煎服或鲜蒲公英凉拌、炒食。



- 夏季炎热之时,可用藿香 10g、佩兰 10g、滑石 10g、麦芽 10g,水煎服。
- 板蓝根冲剂或板蓝根与贯众等量煎汤服用。

感冒的治疗,一般可以按照以下几种类型:

- **风热感冒:**主要表现为发热重,恶寒轻,咽喉肿痛,咳痰黄稠,鼻塞流浊涕,舌苔薄黄。适用的中成药有银翘解毒丸、桑菊感冒片或板蓝根冲剂、感冒退热冲剂、莲花清瘟胶囊等。也可用大青叶、板蓝根各 15 克,淡竹叶 10 克,水煎服,每日 1 剂连服 3 天。
- **风寒感冒:**主要表现为恶寒重,发热轻(或不发热),头痛,鼻塞,流清涕,苔薄白。适用的中成药有正柴胡饮冲剂、感冒清热颗粒等。也可以喝姜糖水,服后盖被子发汗。亦可用生姜、葱头水煎服。
- **暑热感冒:**多发于夏季气温高、湿度大或气压低的时节。主要表现为体温不高,汗出而热不退,腹痛,泻下,胃满,口渴,恶心呕吐等。适用的中成药有藿香正气丸(滴丸、软胶囊、片、水)、保济丸等。藿香正气水含有乙醇,儿童及不宜酒者忌服。

按摩疗法可以起到辅助治疗作用,可以按揉风池穴(位于后颈部,头骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当于耳垂齐平)9 遍,鼻塞加迎香;头痛加印堂、太阳。

(三) 腹泻

腹泻也是灾后最容易发生的疾病,绝大多数腹泻是由于肠道感染引起,常见的有病毒性肠炎和细菌性痢疾。



1. 腹泻预防:

- 鲜马齿苋 150g 煎服、凉拌。



- 蒲公英 50g 煎服或鲜蒲公英凉拌、炒食。
- 大蒜适量，生吃。

2. 腹泻的治疗:

- **藿香正气类**: 藿香正气口服液或藿香正气水每次 1 支、藿香正气丸每次 9 克 (1 丸)、藿香正气软胶囊每次 2 粒、藿香正气颗粒每次 1 袋、藿香正气片每次 4 片，均每日 3 次口服。适用于风寒或寒湿型：表现为腹泻清稀，甚至如水样。
- **六一散**：每次 30 克，每日 3 次口服，水煎服。适用于湿热或暑湿型：表现为腹泻腹痛，泻下急迫，粪色黄褐而臭。
- **葛根芩连片**：每次 3-4 片，每日服 3 次。适用于痢疾，身热烦渴，舌红苔黄者。
- **香连丸**：每次 6 克，每日 3 次口服。适用于湿热内滞，腹痛腹泻，里急后重，下痢赤白。

(四) 单纯软组织损伤

软组织挫伤多因扭伤、挫伤、跌扑伤或撞击伤，造成肌体局部皮下软组织疼痛、肿胀和功能障碍。

- 在受伤 24 小时内，用冷敷，用自来水冲洗或用冰块冷敷受伤部位，起到止血消肿止痛的作用。

- 伤后 24 小时后，通常采用温热疗法，如按摩、烤电、热敷等，促进循环和吸收，使软组织损伤早日修复。

中成药在治疗跌打损伤的外用方面，疗效比较突出。

- 外用常用的有正红花油、正骨水、云南白药气雾剂、麝香狗皮膏等。如配合绷带固定，暂时限制肢体活动，有利于损伤韧带的修复。
- 内服可选用活血化瘀、消肿止痛的中成药。如跌打丸，三七片等。
- 汤药可用桃红四物汤加五苓散加减 (桃仁 9g、红花 5g、当归 9g、川芎 5g、白芍 9g、熟地黄 12g、猪苓 12、茯苓 12、泽泻 15)。

注意事项:

- 可采用内服与外用相结合的方法治疗;
- 由于治疗软组织损伤的中成药多为活血化瘀，消肿止痛之剂，所以孕妇忌用，妇女经期暂停应用，由于这类药品药性较猛烈，所以小儿和老年人应慎用，或在医生指导下应用;
- 发生外伤后，如肢体剧痛，肿胀明显，功能明显障碍，有畸形，应及时去医院检查以排除外骨折和脱位，不可盲目自治，以防造成残疾。

(五) 褥疮

截瘫或严重外伤的伤员长期卧床、护理不当，骨突等处长期受压，局部软组织血液循环障碍，易发生褥疮。多见于皮肤摩擦部位、两肩脚、尾髓、两臀及侧膝部。

注意对卧床患者的护理，避免局部受压，每 1-2 小时翻身按摩 1 次，翻身时动作要轻柔，保持皮肤干燥、清洁和床铺平整、洁净。对容易发生褥疮的部位，可用 50% 酒精或红花加酒精浸泡后外擦按摩。

在常规治疗的同时，可选用下列中成药外治法:

- **桂林西瓜霜**：先用双氧水 - 生理盐水 - 注射用水依次清洁创面，彻底清除分泌物和游离组织，清洗至创面底部出现嫩红色肉芽组织并有少许渗血为止，而后将桂林西瓜霜均匀洒满创面，消毒纱布包扎，春夏季 1-2 日换药 1 次，秋冬季 2-3 日换药 1 次。
- **云南白药**：局部常规消毒、清创，除去坏死组织后，取紫草油外涂患处，



再将云南白药粉撒布于创面上，每日2-3次。一般早期患者4-6天即可痊愈，中期患者经过1-3周也可获愈。

(六) 深静脉血栓

下肢骨折时肿胀、压迫、血管损伤、患肢制动增加了血栓发生的几率。表现为小腿胀痛、腹股沟以下肿胀明显压痛并可摸到一条有压痛的索状物。

- 需卧床休息，抬高患肢20-30cm。
- 可服用活血利湿通脉中药治疗。如鸡血藤30g、地龙9g、水蛭6g、三七3g、泽泻15g、黄芪15g等。也可口服三七粉2g，每日1-2次。

(七) 虫咬皮炎

人被虫叮咬，接触其毒液或虫体的粉毛而引起的皮炎，故称虫咬皮炎。常见于面、颈、四肢等暴露处，但跳蚤、臭虫引起的皮疹多在衣服覆盖部位；皮损以丘疹、风团、斑点为多见，损害中央常见有刺吮点。亦可见红斑、水疱、脓疱等；自觉瘙痒、灼热、或疼痛。

防蚊虫叮咬：

- 风油精、清凉油外用。
- 艾草、艾条熏烟。

虫咬皮炎治疗：

- **南通蛇药片**：取3-5片，研为细末，用温水调成稀糊状外搽患处，轻者每半小时1次，重者见药液干后即搽。一般用药2-5次，局部红肿、瘙痒、灼痛等可见明显减轻，一般用药3-5天即可。
- **新广片**：取本品5-10片，研为细末，用凡士林或米醋调为糊状外敷患处，每日1换，连续5-7天。可清热祛风，利湿止痒。

(八) 湿疹

急性湿疹的损害多形性，表现为红斑，自觉灼热、瘙痒，在红斑上出现散在或密集的丘疹或小水疱，搔抓或摩擦之后，搔破而形成糜烂、渗液面。日久或治疗后急性炎症减轻、皮损干燥、结痂、鳞屑，常见类型为皮肤湿疹和阴囊湿疹。

口服中成药有：

- **二妙丸**：每次10克，每日2次口服；
- **连翘败毒丸**：每次9g，每日1次口服；
- **湿毒清颗粒**：每次10克，每日3次冲饮；

外用：

- 苦参、马齿苋、土茯苓、地肤子、蛇床子、黄柏等选用1-2种煎水外洗。
- 外扑可选用痱子粉、黄连细粉、苦参细粉。

(九) 毒蛇咬伤

- 应立即用绳带在伤口上方缚扎，阻止毒素扩散，并尽快送医院救治。
- 立即用冷水冲洗伤口，有条件的话可用生理盐水、肥皂水、双氧水冲洗。施行刀刺排毒，以划破两个毒牙痕间的皮肤为原则，刀刺后应马上清洗伤口，从上而下向伤口不断挤压15分钟左右，挤出毒液。
- 如果伤口里的毒液不能畅通外流，可用吸吮排毒法，采用拔火罐、针筒前端套一条橡皮管来抽吸毒液，无工具时可直接用嘴吸吮，但必须注意安全，边吸边吐，每次都用清水漱口。
- 被毒蛇咬伤后不要剧烈奔跑，以减慢人体对蛇毒的吸收和蛇毒在人体内的传播速度，减轻全身反应。
- 记住伤口的形态，详细告知急救的医务人员，如果把蛇打死，则带上死蛇，以便医务人员及时、正确地给以治疗。

临床上使用最广泛的是南通蛇药片(又称季德胜蛇药片)，伤后应立即服20片，以后每隔6小时服10片，持续到中毒症状明显减轻为止。同时将药片加温开水调成糊状涂在伤口的周围及肢体肿胀的上端3-4公分处。

(十) 灾后心理和体力调治

● 灾后调治一号方

适应症：震后焦虑、情志不畅，焦虑不安、失眠多梦、食欲不振、便溏脘痞、舌腻。

方药：炙香附15g、柴胡10g、川芎15g、苍术15g、神曲15g、炒栀子10g、石菖蒲12g、炙远志10g、夜交藤30g、生甘草3g



中成药：逍遥丸、越鞠丸、归脾丸、枣仁胶囊。

● 灾后调治二号方

适应症：灾后元气耗伤、体力未复，疲乏体弱，食欲不振等

方药：党参 15g、黄精 15g、黄芪 15g、白术 15g、茯苓 15g、当归 15g、陈皮 10g、炙甘草 3g

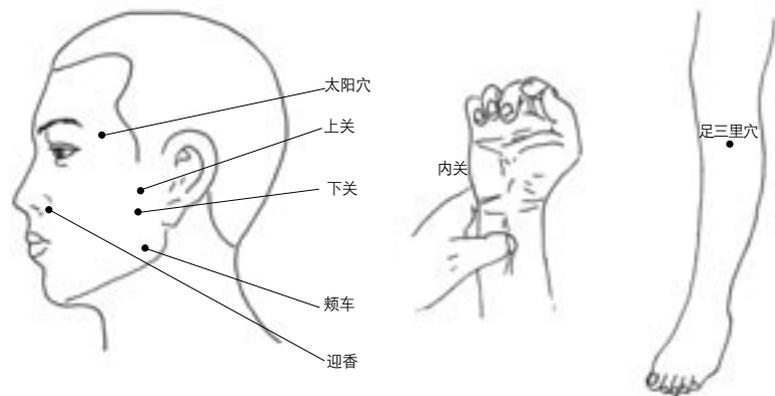
中成药：生脉口服液

(十一) 几种常见病的指压疗法

指压疗法是我国传统医学中一种简便易行、疗效明显的自我治疗或相互救治的民间疗法。

现对几种常见病的指压疗法介绍如下：

- 头痛：**用双手食指按压双侧太阳穴，压至有胀痛感，并按顺时针方向旋转一分钟左右，头痛便会减轻。
- 鼻塞：**感冒时鼻塞，可用食指按压鼻翼迎香穴 30 次，经 1~2 次治疗，即可见效。
- 牙痛：**用食指按压痛侧颊车穴（下颌骨角前上方一横指处）1~3 分钟，牙痛便可减轻。上牙痛加按下关（耳前一横指，颧弓下陷处，张口时隆起）穴。
- 呕吐：**以中指按压内关穴（腕横纹上两寸，两条筋之间）约 1 分钟，直至有酸胀感，往往可即刻见效。
- 胃痛：**用双手拇指按揉两腿足三里（膝眼下 3 寸，胫骨旁开一横指，取穴方法：用一只手的掌心按准膝盖的顶部，五指朝下，中指下伸的顶端，向外一横指）3~5 分钟，疼痛即可减轻或消失。
- 小腿肌肉痉挛：**当脚或小腿抽筋时，可立即用大拇指与食指夹捏上唇人中穴，连捏 20~30 秒，肌肉便可松弛，疼痛便可消失。
- 便秘：**平卧时，双手重叠放到心窝肚脐间，顺时针从左向右按摩 100 下，再反方向 100 下，然后双手顺腹部上下反复按摩 100 下。
- 失眠：**可在每晚睡觉前，坐于床上进行如下按摩：
 - 揉百会 50 次。
 - 擦拭肾俞 50 次。



- 按摩脐下气海、关元 50 次。
- 揉按足三里、三阴交各 50 次。
- 擦涌泉（足掌心前三分之一处，当屈足趾时出现凹陷处）100 次。
- 仰卧于床上作细而均匀的深呼吸 30 次，全身放松意守丹田即可入睡。

本章附录

资料来源：

- 《传染病学》人民卫生出版社
- 《外科学》人民卫生出版社
- 台湾 921 大地震手册
- 《实用内科学》人民卫生出版社
- 《抗震救灾医疗救治应用中医药技术指导意见》。国家中医药管理局。2008.5.16。
- 《关于在震区灾后疾病防治中应用中医药方法的指导意见》。国家中医药管理局。2008.5.20。
- 《成都中医药大学灾后防疫处方》2008.5.21。



第四章 灾后心理治疗

突发灾难除了顷刻间造成大量人员伤亡和财产损失外，还会对人们的心理产生巨大影响。

幸存者、救援人员、志愿者、媒体记者、罹难或伤者的亲朋、以及通过传媒目睹灾情的社会大众，都会受到直接或间接的心理冲击。因此，心理的救护和重建是灾后重建的灵魂工程，而尽早的介入会减少心理损伤或心理疾病的产生。

因此，无论您在这次灾难和灾后重建中处于怎样的境地，请您尽可能学会提高心理自我防护和相互救助的能力。

- 首先能够疏导自己在这次事件中产生的各种心理反应。
- 其次是尽可能地帮助别人减轻创伤。
- 并及时寻求专业心理干预组织的帮助，重建生活的信心和希望。

本章内容主要包括：灾后初期的身心反应及自救互助，可能发生的更强烈的灾后心理反应及解决方案，需要特别关注的人群（如孩子、老人），以及对救援者的心理支持。

需要说明的是，这里列出的只是一些针对灾区普通居民的简单性指导文字，目的是提高社区群众的心理自救互助能力。如果您遇到更为复杂的自己难以解决的问题，或发现严重的心理病例，请立即就近寻求专业救援队的帮助，也可通过手册附录的信息拨打灾后心理救助热线或登录相关网站。

一、灾后初期的身心反应

在灾难发生之后，您可能会经历家园的丧失，亲人的伤亡，或身体的伤痛。

在灾难发生后的数周内，幸存者常常会产生以下一些身心反应，每个人的情况可能会有所不同。

但是请相信，所有这些反应都是正常的，是人对于非正常事件的正常反应，大多数人都会在灾后数月内自我缓解。我们应该坦然面对这些反应，对自己和家人进行及时的疏导！

（一）您可能会有如下的反应

1. 心理反应

恐惧和担心

- 很担心地震会再发生
- 害怕自己或亲人会受到伤害，害怕只剩下自己一个人
- 害怕自己崩溃或无法控制自己

无助感

- 觉得人是多么脆弱，不堪一击
- 不知道将来该怎么办，感觉前途茫茫
- 觉得世界末日到来或一切转眼成空

悲伤

这是最常见的感觉和情绪，为亲人或其它人的死伤感到很难过、很悲痛。大多数人会以大声嚎哭或不断啜泣来宣泄或纾解，少数人以麻木、冷漠无表情来表达。

内疚感

- 觉得没有人可以帮助我，恨自己没有能力救出家人，希望死的是自己而不是亲人
- 因为比别人幸运而感觉罪恶
- 感到自己做错了什么，或者没有做应该做的事情以避免亲人的死亡

愤怒

- 觉得上天怎么可以对我这么不公平
- 救灾的动作怎么那么慢
- 别人根本不知道我的需要，不理解自己的痛苦。

强迫性的重复回忆



- 一直想到逝去的亲人，心里觉得很空虚，无法想别的事
- 创伤事件的画面在脑海中反复出现，一闭上眼睛就会看到最恐惧最悲伤的画面

失望和思念

- 不断地期待奇迹出现，却一次又一次地失望
- 爱的失落感
- 对逝去亲人的怀念常有如针扎心般的感受

过度反应

- 对于地震相关的声音、图像、气味等感觉过敏、反应过度
- 感到没有安全感，易焦虑
- 失眠，做噩梦，易从噩梦中惊醒

2. 身体症状

不适的症状

- 易疲倦
- 发抖或抽筋
- 呼吸困难
- 喉咙及胸部感觉梗塞
- 子宫痉挛
- 记忆力减退
- 肌肉疼痛(包括头、颈、背痛)
- 晕眩、头昏眼花
- 月经失调
- 心跳突然加快
- 反胃、拉肚子

(二) 学会心理自救和相互帮助

面对如此大的冲击，在灾难发生后，尽快让我们恢复日常的生活状态是最重要的。首先要尝试着接受现实，抚平情绪，缓和身体上的不适。

以下就是一些可以用来帮助自己的简单办法。

我们要:

- 保证睡眠与休息，如果睡不好可以做一些放松和锻炼的活动。
- 保证基本饮食。食物和营养是我们战胜疾病和创伤，尽快康复的保证。
- 与家人和朋友聚在一起，有任何的需要，一定要向亲友及相关人员表达。
- 特别关注孩子、老人和伤病患者的情况。如果有可能，尽量帮助孩子恢复校园生活。
- 尽力使自己的作息恢复正常。
- 工作及开车要特别小心。因为在重大的压力下，意外(如车祸)更容易发生。

我们不要:

- 不要隐藏感觉，试着把情绪说出来。别忘记家人和孩子都有相同的经历和感受，鼓励他们谈心，共同分担。
- 不要因为不好意思或忌讳，而逃避和别人谈论自己的痛苦，要让别人有机会了解自己。
- 不要阻止亲友对伤痛的诉说。让他们说出自己的痛苦，是帮助他们减轻痛苦的重要途径之一。
- 不要勉强自己和他人去遗忘痛苦。伤痛会停留一段时间，这是正常现象，我们需要的只是用正常的方式来表达和疏导这些创伤。

2. 学会相互帮助

在亲朋受到灾难创伤后，周围的人不妨采取一些必要措施来配合心理危机干预的治疗。

- **无言的陪伴** 在危机事件后，每一个当事人都有恐惧的心理。此时很多人以为需要说一些话来安慰他，其实这是错误的做法。因为这时候你所说的话，大部分是为了降低自己内心焦虑的话，对恐惧而言其实都是废话。真正有效的，是你的存在及陪伴。
- **无条件的倾听** 让当事人一吐为快，是心理干预中一个看似简单、实则最为重要的步骤，让当事人说出心里话，像倒垃圾一样把内心深处的负面感受、想法不加掩饰地表达出来，才能引导他们走向积极的一面。
- **无限的关怀** 当事人在危机事件后往往特别渴望得到关怀和理解，有时



一杯温水胜过千万言语，手中感觉热水的温暖及眼见你关怀的动作，这才是他们最需要的。

- **无条件的接纳** 对于哭诉者，最错误的做法，是叫他们不要难过，不要哭泣，其实正确的处理方法是给他一张面纸，他会感觉被你接纳，终于有人可以让他大哭一场，心中的刺痛便得以疏解。此时还要告诉他，哭泣、悲伤、内疚等都是人在痛苦时的一种很自然的情感表现，不是软弱，这是正常的。

以上介绍的心理干预常用方法，除了运用于灾难事件，其他容易引发心理危机的事件也同样适用，比如亲人去世、车祸或病痛，甚至感情破裂之后，这是你对亲人好友的举手之劳。

(三) 如果碰到他/她的心理问题您实在没有办法解决，那该怎么办？

- 尽快向专业心理咨询人员求助，最好请当事人亲自到场。
- 如果实在不能到场，您要详细了解他/她的问题是什么，给予心理咨询人员清晰的描述，以帮助心理咨询人员准确的界定问题，提出科学和合理的干预方案。

(四) 如何寻求心理专业人员的帮助？

- **请记住，心理咨询并不代表您有心理障碍**，相反，进行心理咨询的人都是希望能更好的面对困难和有效的提升自己的心理素质。心理专业人员是帮助正常人解除心理压力的专家，可帮助你有效地脱离痛苦，所以不必担心。
- 您可以就近向心理医疗专业救援队求助。可以拨打心理危机干预等热线电话，有条件的可以上网登录灾后心理支援网站。也可以去学校寻找专业心理辅导老师，或去当地医院寻找心理科医生或精神科医生，也可以通过行业协会寻找专业心理咨询人员，如心理学会、心理卫生协会等。

(五) 社区氛围

地震灾害改变了您原本习惯的邻里关系和居住环境。在新的聚居区或临时安置点，和睦的整体氛围是共渡难关、重建家园的关键。

请努力去做下面这些简单的事，帮助自己和周围的人减轻心理压力，培养相互信任：

- 要从政府和救援人员等正规渠道了解救助的最新动态与信息，避免传言带来更多的心理不安，影响判断能力，造成次级伤害，形成连带损失。比如到处打听信息造成头脑混乱，不能判断真伪，反而影响自身健康。
- 相信政府和救援人员，不听信传言，更不传播谣言，以免引起混乱。
- 尽量学习和帮助志愿者向大家宣传一些心理自救和互助的简单方法。
- 包容和理解。要理解在这样的困境下，每个人都会有不愉快，只有多一些理解，多一些克制，才能免生冲突，保护自己和大家的利益。
- 在可能的情况下和家人通话，让他们知道您很安全，同时感受他们的关心。
- 管好自己的钱物，避免因钱物丢失引起连带损失使心情更为恶劣。怀疑情绪也会影响聚居区的团结。
- 尝试着对周围和您一样避难的人微笑一下，简单沟通会使身边的环境稳定，避免发生冲突。尝试着对身边的同样遭灾的人们说一句温暖或者鼓励他/她的话。
- 如果您发现自己出现一些明显异常的感觉，或者发现他人有异常的行为，请尽快到医疗站咨询或寻求相关人员的帮助。

二、可能发生的更强烈的灾后心理反应

有时因为创伤过于强烈，少数人会产生更为强烈的反应，如极度的害怕、无助或恐惧感。这种持续的状态（尤其是超过灾难事件发生后一个月）被称为“重大创伤后压力症候群”。尽管灾难时过境迁，这些心理反应可能会延续数月、数年。

(一) 相关反应

1. 再次经验：创伤事件反复重温，例如：

- 灾难痛苦的回忆反复地侵入，包括影像、想法、或知觉到的事物。
- 痛苦事件反复地在梦中出现。
- 行为表现像是灾难再度发生，或是感觉回到事情发生的当时。



- 从当事人的表现、谈话等线索中显示出心中强烈的痛苦，或出现生理上的反应，与此次灾难有关。

2. 逃避：持续逃避和此次灾害有关的刺激或情境，例如：

- 逃避与创伤有关的思想、感觉或谈话。
- 逃避会勾起创伤回忆的活动、地方或人物。
- 在回忆灾害的重要情节时有困难。
- 对参与（重要）活动的兴趣明显降低。
- 产生疏离感或与他人疏远。
- 对前途悲观（不期待未来的生活、婚姻、小孩、正常的寿命等）。

3. 对环境的反应持续地处在高度警戒的状态，例如：

- 难以入睡或保持睡眠。
- 易怒或爆发愤怒。
- 注意力集中困难。
- 过度警觉。
- 过度的惊吓反应。

（二）解决方案

如果您正经历着这些情况，或者发现您的朋友和家人有类似反应，请不要焦虑或压抑自己，应及时寻求专业人士的帮助。及早地识别和干预非常重要！

- 找专家和专业救助组织，积极配合治疗方案。
- 从事健康的活动，保持均衡的饮食和充足的休息，以提高应对能力。
- 建立或重建生活规律（作息、饮食、活动等）。
- 避免生活中的重要决策（比如更换工作等），因为这种事是很有压力感的。
- 保持和家人朋友的沟通。

三、需要特别关注的人群

需要特别关注的是那些最脆弱的人群比如鳏寡、孤儿、妇女、儿童、老人、伤病员以及活动不方便的人群。他们比一般成年人承受了更大的心理创伤和生活压力，因此也需要更专业的心理帮助和更长期的社会支持。

（一）注意事项

- 对这部分人群的心理治疗需要比较有针对性的技术，系统的干预最好在专业人员指导下进行。
- 帮助和家人分离的人找到亲人，通过相关活动重新建立他们的社会联系。尽量帮助他们融入社区生活。
- 了解他们的真正需求，提供最实用的帮助。
- 平常的交流中，需更耐心、细致和包容，以及充分的尊重。避免伤害他们可能特别敏感的自尊心。

（二）儿童与青少年

灾难之后，孩子们在生理、心理或行为上都会产生许多的反应。一般而言，这些情绪反应并不会持续很久，但目前看起来状况很好的孩子也有可能是在灾难发生数周后才逐渐地表现出来。由于儿童与青少年对灾害事件（例如死亡）的想法与成人不同，因此表现出来的反应也稍异于成人。

请千万留意您身边的孩子和未成年人，关注他们的身心反应，及时地保护和安抚他们受伤的心灵。但要用适当的方式。

1. 需要留意孩子的哪些反应？

请注意，这只是普遍反应，不同年龄层的孩子会有不同表现：

- 情绪问题（恐惧：害怕将来的灾难，害怕与灾难有关的自然现象，畏惧夜晚等；烦躁啼哭不止、易怒或冷漠）
- 学校问题（例如：对上学失去兴趣、打架、退缩、寻求注意的反叛行为）
- 生理问题（例如：睡眠失调和做噩梦、生理周期失调、头痛和不明疼痛、皮肤发疹、排泄问题等）



- **退化问题** (有些长大的孩子又变小了, 出现遗尿、吮手指、要求喂饭和帮助穿衣等幼稚行为, 黏住家长等)
- **社交问题** (出现攻击他人的行为, 退缩或逃避, 不愿参加同伴活动等。)

(三) 您可以为孩子做些什么?

1. 保护受灾儿童简单口诀:

先医疗, 救生命; 保温暖, 供饮食;
睡好觉, 防丢失; 防疫病, 手勤洗;
找玩具, 讲故事; 莫惊恐, 多解释;
鼓信心, 要重视; 指导下, 看电视;
心烦躁, 情绪低; 找医生, 健心理。

2. 怎样做好儿童的基本心理保护?

- **给予安全感**: 尽量多花些时间陪伴孩子, 哪怕只是陪他入睡。通过信息交流、肢体语言等给予孩子心理上的安全感, 减轻地震遗留的恐惧和不确定感。
- **不要施压**: 关心但不能强制。不要强求孩子表现出勇敢或镇静, 不要批评那些出现幼稚行为的孩子。不要把大人认为有效的缓解方式强加给他们, 这些都可能反而造成新的压力。
- **鼓励表达**: 鼓励并倾听孩子说话, 和他们分享对地震的感受。允许他们哭泣和用自己的方式排遣情绪, 告诉孩子担心甚至害怕都是正常的。
- **多做解释**: 对孩子不理解不明白的事情要用他们能够理解的方式耐心解释。同时要给予希望, 向孩子承诺, 地震会过去, 我们可以重建家园。但不要欺骗孩子, 即使是出于善意, 尤其对年龄较大的孩子。
- **恢复学习娱乐**: 条件允许的情况下鼓励孩子们尽快恢复学习, 恢复体育锻炼, 陪他们玩游戏。音乐和艺术课都会对孩子们恢复笑容有很大的帮助。
- **避免消极影响**: 成年人应尽量不要在儿童面前表现出自己的过度恐惧、焦虑等情绪和行为, 及时处理自己的压力和调整情绪。成年人稳定的情绪、坚强的信心、积极的生活态度会给孩子积极的影响。
- **及时辨别**: 本次灾情重大, 直接受影响的孩子多。家长和老师要及时发现问题, 尽早寻求专业人士的指导和帮助, 必要时进行治疗, 避免问题延续。

四、救援者的心理支持

辛苦您! 在帮助别人的同时, 别忘了照顾您自己

面对震灾的惨状, 骇人的景观或听闻, 以及救灾工作的过度负荷与不顺利, 甚至会有危及个人财产和生命的危险。这些沉重的压力, 均会冲击您的身心状态, 造成许多的生理与心理反应。

(一) 您可能会有下列的反应

- 极度疲劳、休息与睡眠不足, 产生生理上的不舒服 (例如: 做噩梦、晕眩、呼吸困难、肠胃不适等)。
- 注意力无法集中以及记忆力减退。
- 对于眼前所见的感到麻木、没有感觉。
- 担心害怕自己会崩溃或无法控制自己。
- 因为救灾不顺而感到难过、精疲力竭, 甚至生气、愤怒。
- 过度地为受灾者的惨痛遭遇而感到悲伤、忧郁。
- 觉得自己救灾工作做得不好, 而有罪恶感或觉得对不起灾民。
- 喝酒、抽烟或吃药的量比平时多很多。

事实上, 目睹这样严重的灾变, 这些反应都是短暂的正常反应, 需要时间来抚平。但您也可以采取一些应对策略, 尽快让自己恢复元气。

(二) 您能为您自己做些什么?

- 告诉您自己您所有的感觉都是正常的。在离开救灾工作岗位之前, 适时地将这些感觉和救灾经验与其他的救灾伙伴分享。
- 留意自己与伙伴是否过分疲惫, 请给您自己适时的放松休息与睡眠。
- 必须有定时定量的饮食, 即使您不太想吃东西。
- 尽管条件艰苦, 但请尽量让自己休息时的环境保持安静、舒服、自在。
- 多给予自己及周围的亲友鼓励, 相互加油、打气, 在已经做了的工作上继续加上有利的作法, 而避免批评自己或其他伙伴的救灾工作。
- 肯定自己与工作伙伴在任何微小工作上的成绩, 并乐观地期待未来愿景。



- 有困难时，不要犹豫向伙伴们提出，并接受他人提供的帮助与支持。

(三) 非专业志愿者在心理干预中可以发挥的重要作用

感谢您的热心奉献，但请牢记，不要盲目涉入专业心理治疗流程！

- 听从专业人员的指导和分配，对心理医疗队的工作进行大面积的外围辅助和支持工作。如分发资料、初步鉴别、安抚群众情绪或陪伴孩子老人等等。
- 自我防护和相互防护：具备心理自助能力，能进行一些基本的相互疏导和安抚。
- 帮助初步鉴别心理救助对象，发现严重问题立刻转专业评估。
- 应急处理：了解一些简单有效的基础专业手段，能对对方的情绪进行具体细微的安抚。关键是耐心和真心的付出，即使只是简单的倾听和肢体语言，也可以起到明显的效果。

本章附录

1. 资料来源：

- 《灾后心理辅导手册》——转摘自台湾 921 地震后的经验总结，更多资料可参见 <http://921.yam.com/>
- 《心理自救互救宣传手册》——中国心理学界危机与灾难心理救援项目小组制作，转载自《心理月刊》
- 《灾后心理危机干预手册》浙江师范大学心理研究所
- 义工自助手册，转载自华老师网站 www.hualaoshi.com

2. 专业心理帮助

- 中国心理学会临床与咨询心理学专业机构和专业人员注册系统网址 <http://www.chinacpb.org/>，上面有专业心理创伤和灾难心理干预专家的名单。如果条件许可，而且你感觉自己的问题无法自己解决，请考虑找注册系统中的专家寻求帮助。
- 华老师网站 <http://www.hualaoshi.com>，灾后心理援助专业志愿者网站。

有大量关于灾后心理帮助的成文资料，并通过 msn 提供帮助指导

- 席老师在前线 http://blog.sina.com.cn/s/blog_52337cb90100a711.html
地震心理援助博客
- 蓝心网的“心灵连线”灾后心理支持计划 <http://www.lansin.com/dz/index.htm>
- 台湾 921 地震灾后心理辅导网站 <http://921.heart.net.tw/introduction.htm>

3. 心理咨询热线

- 南京开通“赈灾心理援助热线：4008896011”。专线电话，免长途费无信息费。实行 24 小时全天候开通。
- 成都市四医院心理危机干预小组 028-87577510，24 小时全天候开通。
- 成都青少年心理咨询热线：12355
- 成都精神卫生中心心理热线：028-87577510
- 北京心理危机研究与干预中心 800-810-1117，010-82951332
- 中国科学院心理研究所 010-64861231
- 深圳市心理危机干预中心 0755-25629459
- 昆明市心理危机研究与干预中心 0871-5011111
- 杭州市心理危机干预中心 0571-85029595

第五章 志愿者指南

感谢您加入救灾赈灾的行列，并与灾区居民一起共度难关、重建家园。作为一名志愿者，不管是在应急救援中为专业团队提供支援，还是在灾后重建中参与各项工作，您都需要对所面临的灾后自然社会情况有必要的了解，并具备应急处理的基本常识和经验，以及良好的心理承受能力，才能更有效地保护自己和帮助别人。

本章作为特别增设的辅导手册，是针对普通志愿者的一些概括性指导。希望能够帮助志愿者朋友们明确行动计划，更有效地参与灾后重建，也更好地保护自己。如需寻求更专业的帮助，建议登录手册附录的组织网站，并尽可能在行前参加一些志愿者培训。

一、志愿者能做什么？

(一) 灾后救援、重建的大致阶段

第一阶段：(地震发生后一周左右)72小时内的救援最为关键，但是，一周之内生存可能性仍然存在。该阶段主要以部队和专业救援为主。

第二阶段：(地震发生后一个月左右)救灾工作主要是将食物、水和医疗服务送到所有获救的灾民手里。如果操作不当，这个阶段可能会因为饥渴、传染病而产生“次生灾害”。同时也面临着其他震后自然灾害的可能威胁。

第三阶段：(地震发生后一年内)建立临时的生活生产设施，如搭建简易房屋，耕种应急农作物等。

第四阶段：(地震发生后4、5年，甚至更长)生活、生产环境的重建，灾民的心理治疗。

- 在第一阶段，政府拥有最强的指挥调度和资源动员能力。由于一线救援工作的专业性和特殊性，以及余震危害的特殊性，非专业外地志愿者应尽量避免进入。能做的外围工作主要是在后方帮助沟通、募集物资等。在当地的自发性应急工作和紧急动员也应尽量“按需配合”。
- 在第二阶段，进入当地的志愿者可以在部队和有关组织的主导下，将运输和物资分配工作做得更为细致周到。并协助专业救援队在避难点和临时社

区开展护理、心理救助、卫生防疫等各项工作，减轻民众的身心痛苦和恐惧。

- 而其后的重建期更需要大量志愿者，细致灵活地帮助落实各种重建计划，参与方式也更为多样。如对于灾害现场信息的收集和沟通(尤其是那些偏远地区)，对受灾群众尤其是老弱病幼者的照顾，建立各种重建咨询点，参与长期的支教和社区重建计划等。

(二) 对于不能到达现场的后方志愿者，能做的事有：

- **按需支援：**与当地和所在地的政府或民间救助组织取得联系，了解他们正在进行的活动和需求，各尽所能地提供各种配合和支持。如协助编写资料、筹集物资、支援运输等。
- **沟通协助：**随时了解并协助沟通灾区最新情况，帮助寻求有效的解决渠道。
- **持续投入：**持续关注和宣传灾害防御常识及灾后重建工作的情况，支持灾后重建过程中的各种长期性公益项目。

二、民间志愿者赈灾行动原则

对于没有地震经历，未接受过相关培训的民间志愿者来说，参与灾后重建工作应该了解以下原则：

- **清醒定位：**灾后重建是社会系统工程，需分工合作才能有效完成目标。作为个人的志愿者，必须了解灾后重建的阶段性和具体需求，根据自己的实际情况选择最有效的参与方式。如果个人情况不适合现场救援，建议做后方支援。
- **常识储备：**对灾区情况、野外生存和与重建工作相关的基本常识有所了解，并能为普通群众进行必要的普及和解释。
- **能力充实：**切记保护自己的基础！进入灾区的志愿者应争取在行前参加一些常识性救助培训，如心理干预、卫生急救或综合培训，掌握一些应急技巧和工作方法，可以提高在灾区的反应和救助能力。
- **组织合作：**在灾区地震危险尚未完全解除的情况下，非专业人员的个人行为也必须遵从组织行动原则。有效的团队协作在此时尤为重要，也是保护您人身安全的需要。应尽快和相关组织尤其是当地的工作队伍取得联系，避免单独行动。



- **行前准备**，以尽量做好充分的行前准备，包括随身物资、通讯工具、急救药品等。尽量减少灾区的物资供应压力。
- **沟通协商**：无论何时何地，尽量保持与各方沟通并传达信息。发挥民间志愿者灵活机动的优势，成为灾区民众、专业救援队、政府机构和后方的社会资源之间的有效信息桥梁。积极和同事、队友沟通，也要和自己的家人朋友保持联系，他们会是你最大的精神来源和心理后盾。
- **耐心细致**：提供实际的帮助，即使只是一些琐碎小事。必须花时间来关注特殊人群如孩子、老人、伤残人士的需要，倾听他们的心声，耐心体贴地满足他们的需求，如和小朋友做游戏等。
- **量力而为**：要注意自己的体力和心理状态，有问题时需及时寻求帮助，不提倡透支式救助。

三、行前必备

(一) 行前必备

务必与所在地和当地的志愿者组织取得联系。对自己参与的具体活动、目的地、交通路线、天气状况及当地灾情有所了解，进行针对性准备。

需携带主要物品：

- **个人医疗卫生用品**：可到药店或超市购买急救专用药箱，或带上常用的感冒药物、止泻药物、以及消炎止痛药物等常用应急药品，例如流感丸、氟哌酸、云南白药等。实用的医护手册。
- **个人住宿用具**：帐篷、防潮垫、睡袋等。
- **个人生活用品**：更换衣物（按户外活动标准，透气、耐磨、吸汗）、鞋袜、防雨用具、手电筒（电池）、胶布、多用军刀、户外水壶，有条件可随身携带压缩饼干或维生素药丸以补充体力。此外尽量减少行装，减轻重量。
- 请将自己的手机充满电，以保证随时可以和外界联系。特别注意，要带上充电器等，在条件适宜时要及时给自己的手机充电。
- 携带记事本和笔，保留重要的联系人或机构的电话，以及重要证件复印件。
- 有条件尽可能参加所在地的志愿者培训，出发时尽量携带一些实用性的指导手册以供到达时发放给灾区居民。

- 尽可能为自己办一份意外保险。
- 灾区的工作更需要您原有社会关系的支持，所以请尽量和家人事先沟通，安排好本职工作，尽量不要带着心理负担上路。

(二) 现场经验

- 尽快找到已联系好的志愿者组织和当地救援机构，避免单独行动。
- 尽量跟组织沟通，根据个人情况安排最适合的工作，并服从组织安排。
- 工作中遇到的各种困难和情绪，都应积极和其他志愿者沟通，相互支持鼓励。
- 保护自己的身心健康。如果发现个人身体、精神状态已不适合继续参加救助工作，不必勉强或采取自暴自弃的方式，应立即向组织提出，争取组织的帮助和工作调整，尽快转回后方。

四、志愿者心理自助手册

身处灾区的您会真切地感受到受灾群众的情感创伤和情绪波动，也可能会接触到不同程度的受到灾后心理问题困扰的朋友。在此我们提供一些简单的方法，希望能对您有所帮助。

但请牢记不要盲目介入专业的心理危机干预，而要以稳定自我情绪和提高心理自助能力为基础，用乐观的态度和最简单的方法来相互鼓励。有条件的可进一步协助专业人士完成对特殊人群的心理救助工作。

(一) 对于受灾群众的心理救援

当灾难刚刚发生时，在努力去理解和感受灾难幸存者的基础上

要说：

- 对于你所经历的痛苦和危险，我感到很难过。
- 你现在安全了（如果这个人确实是安全的）。
- 这不是你的错。
- 你的反应是遇到不寻常的事件时的正常反应。



- 你有这样的感觉是很正常的，每个有类似经历的人都可能会有的反应。
- 看到 / 听到 / 感受到 / 闻到这些一定很令人难过 / 痛苦。
- 你是不会发疯的。
- 事情可能不会一直是这样的，它会好起来的，而你会好起来的。
- 你现在不应该去克制自己的情感，哭泣、愤怒、憎恨、想报复等都可以，你要表达出来。

不要说:

- 我知道你的感觉是什么。
- 你能活下来就是幸运的了。
- 你能抢出些东西算是幸运的了。
- 你是幸运的，你还有别的孩子 / 亲属等。
- 你还年轻，能够继续你的生活 / 能够再找到另一个人。
- 你爱的人在死的时候并没有受太多痛苦。
- 她 / 他现在去了一个更好的地方 / 更快乐了。
- 在悲剧之外会有好事发生的。
- 你会走出来的。
- 不会有事的，所有的事都不会有问题的。
- 你不应该有这种感觉。
- 时间会治疗一切的创伤。
- 你应该要回到你的生活继续下去。

(二) 对于您自己 – 帮助者的自我保护

1. 保护您的感觉

地震和其他重大灾难的救援者，常常会出现由于对生还者及其创伤的同情和共鸣，而使自己出现严重的身心困扰，甚至心理崩溃。灾场如战场，因此在下到现场，请务必注意及时进行自我调适，并在必要时寻求专业人士的帮助。

2. 出现心理崩溃感的征兆和表现:

身体反应：易疲劳

- 体能下降，
- 由于身心极度疲劳，休息与睡眠的不足，易产生生理上的不适感，例如晕眩、呼吸困难、胃痛、紧张、无法放松等

心理反应：创伤反应和人际冲突

- 与他人交流不畅
- 情感迟钝
- 失去对公平、善恶的信念，愤世嫉俗
- 对自己经历的一切感到麻木与困惑
- 因心力交瘁、精疲力尽而觉得生气，例如对周围人、政府官员、媒体感到愤怒
- 感到不够安全
- 睡眠出现问题，噩梦
- 集中注意力和决策困难
- 缺乏自制力，愤怒，缺乏耐心，与他人关系紧张
- 失去信任感

职业困扰：耗竭感

- 怀疑自己的职业选择
- 绝望
- 感到软弱、内疚和羞耻，感到自己的问题与受灾者相比微不足道，觉得自己本可以做的更好、做得更多而产生罪恶感，怀疑自己是否已经尽力
- 对于自己也需要接受帮助觉得尴尬、难堪
- 过分的为受害者悲伤、忧郁

为何会出现这样的问题

- 缺乏休息制度
- 工作量过大
- 缺乏他人的指导
- 救援者有自己的个人创伤问题
- 对自己期望过高

3. 为了更好地帮助地震灾难的受害者，您应该怎样应对



确保获得：休息，饮食，支持，表达

- 巩固和完善自身的社会支持系统：与家人和朋友保持联系。
- 同事间相互支持，适时地将你的感觉和救灾经验与同事讨论和分享（如果可能，每天找一个时间救援人员一起分享自己的情绪）。
- 找到放松和娱乐自己的方法，安排好充分的休息和娱乐。
- 定时定量的饮食，不管是不是有胃口。
- 避免不必要的伤害（如果可能尽量不去其他的灾难现场）。
- 注意休息（不要总和受害者或幸存者在一起，每天必须有救援者们单独在一起的时间）。
- 找到表达自己的方法：考虑如何更好地谈出你遇到的情况、你做的工作及工作中遇到的困难。
- 与你的同伴相互鼓励、打气，相互肯定，绝不要相互指责。
- 允许自己有一些负面的情绪，并表达和发泄出来。

有大量关于灾后志愿者需求和指导的信息交流平台。灾区需求热线电话：010-82558256、82558397

2. 文献来源

- 《国际救灾专家访谈》，环球协力社提供
- 《“512 应急协作组”志愿者地震救灾简明手册》
- 《到灾区之后 - 写给地震后救援人员》，中国心理学界危机与灾难心理救援项目组 <http://www.chinacpb.org/dizhen.asp>

本章附录

1. 志愿者组织

- 成都民间组织 512 震后协作组 QQ 群
 - 一群：46570612 仅限为媒体工作者提供最新咨询服务。
 - 二群：44313730 为献血志愿者提供各地采血地点咨询服务。
 - 三群：61849492 为志愿者提供各类咨询服务。
- 中国志愿者网抗震专版
 - <http://www.zgzyz.org.cn/volunteer/zhuanti/20080513/index.jsp>
 - 大量关于志愿者的活动信息分享
- 网易公民志愿者自助手册
 - <http://news.163.com/special/00012NDT/gongminzhiyuanzhe080520.html>



“微笑未来”灾后重建志愿者联合行动平台

一个信息交流平台，协助解决灾后重建中各方信息不对称问题。

一个志愿者行动平台，给参与灾后重建的捐助受助方提供更细致具体的志愿者服务

您在灾区有困难、需要帮助，请与我们联系——确认之后，我们会千方百计支援您。
您在灾区有信息、看到困难，请与我们联系——发布之后，我们会汇聚力量支持您。
您不在灾区，您有资源，您可以伸出援手，请与我们联系——链接您和需要您帮助的信息，您可以看到您帮助的结果。

点对点的支援 点对点的帮助 一个个专项援助，我们一直在行动……

请联系我们：

网址：www.4008801259.cn

热线电话：400-880-1259

电子邮箱：t4008801259@126.com

感谢

感谢为编写本手册寻找并翻译大量专业文献资料的热心朋友，他们是（排名不分先后）：蔡耀华、王可人、鱼姐姐、毛坚菁、肖思汉、虫虫，以及许多没有留下姓名的朋友。

感谢参与本手册编写的志愿者，他们是（排名不分先后）：

编辑：王国慧、杨文兰、孙杨、金毓莉、苏建勋、迟海东

美术编辑：高静芳

插图：陈淑芳

本手册参与编写的公益机构有：映绿公益事业发展中心、上海浦东非营利组织发展中心、智人慧心助学网、微笑图书室、山魂公益。