

自救与救助

破坏性地震发生后，被埋压人员能否得到迅速、及时抢救，对于减少震灾死亡意义重大。

从唐山大地震统计资料得知：地震后半小时内救出的被埋压人员生存率可达95%，24小时内救活率为81%，48小时内救活率为53%，由此可见，地震后及时组织自救、互救是非常重要的，对埋压者来说，时间就是生命。



自救是指被压埋人员尽可能地利用自己所处环境，创造条件及时排除险情，保存生命，等待救援。

地震时如被埋压在废墟下，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。

地震后，往往还有多次余震发生，处境可能继续恶化。为了免遭新的伤害，要克服恐惧心理，

坚定生存信念，稳定下来，尽量改善自己所处环境，设法脱险。此时，如果防震包在身旁，将会为你脱险起很大作用。如一时不能脱险，不要勉强行动，应做到：

- 首先要保障呼吸畅通。设法将双手从压塌物中抽出来，清除头部、胸前的杂物和口鼻附近的灰土，移开身边的较大杂物，以免再次被砸伤和倒塌建筑物的灰尘窒息；闻到煤气、毒气时，用湿衣服等物捂住口、鼻；
- 不要使用明火（以防有易燃气体引爆），尽量避免不安全因素；
- 避开身体上方不结实的倒塌物和其它容易引起掉落的物体；扩大和稳定生存空间，用砖块、木棍等支撑残垣断壁，以防余震发生后，环境进一步恶化；
- 设法脱离险境。如果找不到脱离险境的通道，尽量保存体力，用石块敲击能发出声响的物体，向外发出呼救信号，不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力，尽可能控制自己的情绪或闭目休息，等待救援人员到来。如果受伤，要想法包扎，避免流血过多。
- 维持生命。如果被埋在废墟下的时间比较长，救援人员未到，或者没有听到呼救信号，就要想办法维持自己的生命，防震包的水和食品一定要节约，尽量寻找食品和饮用水，必要时自己的尿液也能起到解渴作用。



互救是指灾区幸免于难的人员对亲人、邻里和一切被埋压人员的救助。

震后，因为被埋压的时间越短，被救者的存活率越高。外界救灾队伍不可能立即赶到救灾现场，在这种情况下，为使更多被埋压在废墟下的人员，获得宝贵的生命，灾区群众积极投入互救，是减轻人员伤亡最及时、最有效的办法，也体现了“救人于危难之中”的崇高美德。因此在外援队伍到来之前，家庭和邻里之间应当自动组织起来，开展积极地互救活动。救助工作的

原则是：

- 根据“先易后难”的原则，应当先抢救建筑物边沿瓦砾中的幸存者和那些容易获救的幸存者；
- 先救青年人和轻伤者，后救其他人员；
- 先抢救近处的埋压者，后救较远的人员；
- 先抢救医院、学校、旅馆等“人员密集”的地方。

抢救出来的轻伤幸存者，可以迅速充实扩大互救队伍，更合理地展开救助活动。

合理科学的救助方法可以更多更好地救出被埋压人员，因此掌握一定的技巧和要领是保持救助成果的必要条件。



救助被埋压人员要注意如下几点要领：

- 注意搜寻被人员的呼喊、呻吟或敲击的声音；
- 根据房屋结构，先确定被埋人员位置，再行抢救，不要破坏了埋压人员所处空间周围的支撑条件，引起新的垮塌，使埋压人员再次遇险；
- 抢救被埋人员时，不可用利器刨挖等，首先应使其头部暴露，尽

快与埋压人员的封闭空间沟通，使新鲜空气流入，挖扒中如尘土太大应喷水降尘，以免埋压者窒息，迅速清除口鼻内尘土，再行抢救；

- 对于埋在废墟中时间较长的幸存者，首先应输送饮料和食品，然后边挖边支撑，注意保护幸存者的眼睛，不要让强光刺激；
- 对于颈椎和腰椎受伤人员，切忌生拉硬拽，要在暴露其全身后慢慢移出，用硬木板担架送到医疗点；
- 一息尚存的危重伤员，应尽可能在现场进行急救，然后迅速送往医疗点或医院
- 在救人过程千万要讲究科学，对于埋压过久者，不应暴露眼部和过急进食，对于脊柱受伤者要专门处理，以免造成高位截瘫。

