

## 灾害后的伤害防护

### 要点

- 为避免一氧化碳中毒，仅在户外以及远离打开的门窗及通风口的地方使用发电机、压力清洗机、烤架、野营炉具或其他汽油、丙烷、天然气或烧炭设备。
- 遵守链锯的安全规则并根据制造商的说明使用链锯。
- 避开野生或走失的动物。
- 站立在水中时避免使用电动工具或电器。
- 安全驾驶，始终系好安全带，不酒驾，不在犯困时驾驶车辆。

如需有关特定伤害防护主题（如安全驾驶、跌倒、暴力预防以及战壕脚病）的信息及材料，请参阅[有关灾害后的伤害防护的资源](#)。

### 保护自己免受动物以及昆虫相关的危害

- 远离野生或走失的动物以及咬人或叮人的昆虫。
- 致电地方当局，由地方当局对动物进行处理。
- 根据当地指南，尽快处理掉动物尸体。
- 如需更多信息，请联络您当地的动物避难所或服务中心、兽医或保护动物协会，获得有关在紧急事件后处理宠物、走失动物或野生动物的建议。



如需有关具体动物及昆虫问题的信息，请参阅[在灾害后，保护自己免受动物以及昆虫相关的危害](#)。

### 防止一氧化碳中毒

一氧化碳 (CO) 是一种无味无色的气体，在您吸入后可导致突然生病和死亡。当因紧急事件（如飓风或冬季风暴）出现断电时，您可能尝试使用其他燃料或电力来源实现供暖、供冷或烹煮的目的。这些能源产生的一氧化碳会在您的家中、车库或野营车中聚集，导致在其中的人类和动物中毒。

- 不要在房间、地下室、车库或拖车内——

甚至是打开的窗户、门或通风口外面附近使用发电机、压力清洗机、烤架、野营炉具或其他汽油、丙烷、天然气或烧炭设备。

- 请勿使用煤气炉给房间供热。
- 如果您感到过热或过冷，或您需要准备食物，请勿将自身及家人置入一氧化碳中毒的风险中——寻求朋友、家人或社区避难所的帮助。
- 如果您的一氧化碳探测器响起警报，请立即逃出并拨打 911。
- 如果您怀疑存在一氧化碳中毒且感到晕眩、头重脚轻或恶心，请立即寻求医疗帮助。

如需有关避免一氧化碳中毒的进一步指引，请参阅[灾害后的一氧化碳中毒](#)。

## 安全地使用链锯

- 根据制造商的说明操作、调整和维护锯子。定期检查和调整链锯片的拉力。
- 穿着适当的防护装备，如安全帽、防护眼镜、听力保护工具、重工手套以及防割袜套。
- 避免与电线接触。
- 始终在腰围或以下的高度进行切割。
- 确保旁人与切割活动保持安全的距离。
- 使用电锯时应特别小心以防电击。
- 在疾风天气砍伐弯曲、扭曲或挂在其他物品上或压在其他物品下的树木或树枝时应格外小心。如果树木或树枝突然翘起，则可能击中砍伐树木或树枝的人或旁人。



如需进一步的指引，请参阅[在灾难后清除树木时预防链锯致伤](#)。

## 避免电击危险

- **绝不**接触电线，无论它们是否掉落在地或看起来完好无损。
- 如果有电线掉落在水中，切勿在积水中驾驶。如在驾驶过程中有电线掉落在您的车上，请保持在车中就座，继续驾驶直至电线掉落。
- 站在水中时绝不要开启或关闭电源或使用电动工具或电器。如果电路和电气设备受潮或接近水源，应关闭主断路器电源或维修面板保险丝。如果必须进入积水才能接近主电源开关，则要求电工将其关闭。
- 如在恢复电力时看到磨损的电线或火花，或如果闻到烧焦的气味（无论火光是否可见），请立即在主断路器关闭电力系统。
- 咨询公共事业公司，了解如何恰当地安装和使用发电机。

如需进一步的指引，请参阅[在灾难后保护自己及他人避免电击危险](#)。

## 了解危险材料

- 要求防火部门检查或移除化学品、煤气罐和其他危险材料。
- 处理危险材料时穿戴防护服和装备（例如，需要时可携带呼吸装置）。
- 清洗可能接触了危险化学品的皮肤。
- 佩戴绝缘手套，如需移除汽车电池，应小心操作。汽车电池即使在淹水的情况下也可能带有电荷。避免接触可能从汽车电池泄漏出的酸性物质。



有关化学品可能产生的危害的信息，请参阅[化学品紧急事件页面](#)。有关大型农场和农业设施污染可能导致的危险的信息，请参阅[CDC 集中动物饲养场 \(CAFO\) 网站 \(https://www.cdc.gov/cafos/\)](https://www.cdc.gov/cafos/)。

## 了解溺水危险

- 无论深度或水速如何，避开流水。不在淹水路段驾驶。车辆可能被冲走或分解。遵守所有有关道路积水的警告。
- 如果您必须在洪水中或靠近洪水的地方作业，请穿好救生衣。如果您被困在洪水渐涨的区域，请穿好救生衣，或在手边穿戴或抓好一些其他类型的浮游装备。

## 预防火灾

- 如有可能，请用手电筒或其他电池式的照明设备代替蜡烛。
- 如果您使用的是蜡烛，请确保您把蜡烛放在远离窗帘、纸张、木材或其他易燃物品的安全烛台上。
- 请勿在无人看管的情况下任由蜡烛燃烧。
- 在进行清理工作时，确保在每次清理工作现场均至少备好两个灭火器，且每一个灭火器都至少达到保险商实验室 (UL) 10 A 的评级。

## 警惕煤气泄漏

- 如果您闻到煤气的味道或怀疑发生煤气泄漏，请立即离开房屋。通知应急机构，且不要点亮灯光、火柴、烟火，或做其他任何可能产生火花的动作。
- 在被告知安全之前不要返回房屋。

## 降低与温度相关的风险

- 在水温低于 75 华氏度（24 摄氏度）的水中站立或工作时：
  - 穿着橡胶靴。
  - 确保衣物及靴子有足够的隔热能力。
  - 频繁地离开水中。
  - 在可能的时候换成干燥的衣物。
- 预防与热相关的疾病：
  - 待在有空调的建筑内。
  - 在有遮阴的地方或凉爽的房间休息。
  - 经常喝水和不含酒精的饮料。
  - 穿着轻便、浅色的宽松衣物。
  - 在相对凉爽的时间进行户外活动。

如需进一步的指引，请访问[极端高温](#)网站。

## 预防跌倒

### 梯子安全：

- 将梯子立在地面上。
  1. 不要站立在梯子的最高两层阶梯上。
  2. 站立在梯子梯级的中心。
  3. 在折叠梯未打开时，不要使用折叠梯。打开梯子，将梯子的边带锁定按压到位。
  4. 在梯子上时，不要向侧边伸手。
  5. 在梯子上时，不要尝试推拉任何物品。

### 屋顶安全：

- 如需够到屋顶，请使用至少比屋顶的边沿高出三英尺的梯子。
  1. 在屋顶上要小心安全。屋顶通常较滑，带有坡度且远离地面。

## 安全驾驶

- 警惕坏掉的红绿灯和消失的路标。
  - 将红绿灯坏掉的十字路口视为四向停车路口。
- 避免在水中驾驶，尤其当水流湍急时。
  - 只要水深达到 6 英寸，就可能导导致小车或卡车失控。
  - 两英尺的水深则能将大多数车辆卷走。
- 当水中有掉落的输电线或电线时，请勿在积水中驾驶。
- 如果输电线或电线在您驾驶过程中掉落在您的小车或卡车上：
  - 继续驾驶直至电线掉落。
  - 不要关闭点火装置，即使发动机熄火。
  - 在小车或卡车中保持就座，等待应急人员前来帮忙。
  - 禁止除应急人员以外的任何人士靠近您的小车或卡车。
- 减速，按符合道路以及天气状况的速度驾驶。
- 小心避开路上的垃圾以及杂物。
- 与其他司机保持车距。
- 始终系好安全带。
- 如果您有饮酒或感到犯困，请勿驾驶车辆。
- 确保孩童在每次车程中始终坐在在后排恰当安装的儿童安全座椅或儿童垫高椅上。
- 在小车或卡车中携带基本用品，如水、食物、毛毯以及急救箱。
- 汽油非常易燃且很危险。请勿在小车或卡车中装载额外的燃料。如果您感到必须携带额外的燃料，则请遵守以下安全提示：
  - 仅使用经过批准可用于储藏汽油的金属或塑料容器。
  - 切勿将燃料装满容器，以便给热膨胀留出空间。
  - 为避免静电危险，请在地面的平面而不是车辆上往可携式的容器加入燃料。
  - 填好容器后，将所有盖子旋紧，擦掉漏出的燃料，并固定容器以免容器倾翻。
  - 在抵达目的地后，从车辆上卸下装载汽油的容器并将它储藏在通风良好的位置。尽快使用储藏的汽油。



## 预防或治疗伤口

- 立即用肥皂和清水清理所有裸露的伤口和割伤处。用干净的干燥绷带包扎伤口，确保绷带足够大，能够覆盖伤口并包裹任何脓或伤口的流水。必要时以及在能够从绷带看到伤口流水时更换绷带。联系医生，查明是否需要更多治疗（如注射破伤风疫苗）。如果伤口发红、肿胀或流脓，请立即寻求医疗护理。
- 避开野生或走失的动物。如果您被动物咬伤，请立即寻求医疗护理。如果您被蛇咬伤，请尝试识别蛇的种类，以便在蛇有毒的情况下获得正确的抗蛇毒素。请勿切开伤口或尝试吸出毒液。（请也参阅 CDC 狂犬病 (<https://www.cdc.gov/rabies/>) 网站，CDC 鼠咬热 (<https://www.cdc.gov/rat-bite-fever/>) 网站，以及有关入侵红火蚁的医疗问题和治疗考虑 ([http://fireant.tamu.edu/files/2011/12/FAPFS023\\_2002rev\\_Medical.pdf](http://fireant.tamu.edu/files/2011/12/FAPFS023_2002rev_Medical.pdf))）
- 如果您的皮肤或眼睛可能接触到了有害物质，如汽车电池中的酸性物质，请用纯净水彻底清洗并立即视需要寻求医疗协助。
- 如果出现伤口，和在出现任何其他伤害时一样，您应接受是否需要注射破伤风疫苗的评估。如果您受到穿刺伤或伤口受到粪便、土壤或唾液的污染，则请医生或卫生部门根据个人病历决定是否需要注射破伤风加强剂。

如需进一步的指导，请参阅[自然灾害后的紧急伤口护理](#)。

## 保护自己远离其他伤害

- 远离受损的建筑或结构，直至建筑检查员或其他政府机构检查并确认为安全。建议在白天返回建筑物，此时更容易避免危险，特别是出现电力故障和没有光线的情况下。
- 如果听到移动或异常声响预示结构可能倒塌，或者闻到煤气或怀疑有泄漏，请立即离开。
- 搬运大型物体时两人或多人合作。避免搬抬任何超过 50 磅（每人）的物体。
- 清理时佩戴安全帽、护目镜、厚工作手套以及带钢头和鞋垫（除钢衬外）的防水靴。
- 佩戴耳塞或防护耳机以减少设备噪音危害。
- 避免涉水行走。水中可能带有玻璃和金属碎片以及其他的杂物。
- 控制节奏，寻求协助以避免体力和情绪上的衰竭。

留意收音机广播或电视以获取最新紧急事件信息。



(<https://www.ready.gov/>)



(<https://emergency.cdc.gov/socialmedia/index.asp>)

---

Page last reviewed: September 7, 2017

Page last updated: September 7, 2017

Content source: National Center for Environmental Health (NCEH) (<http://www.cdc.gov/nceh/>)/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) (<http://www.atsdr.cdc.gov/>), National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC) (<http://www.cdc.gov/injury/>)

Page last reviewed: September 7, 2017

Page last updated: September 7, 2017

Content source: National Center for Environmental Health (NCEH) (<http://www.cdc.gov/nceh/>)/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) (<http://www.atsdr.cdc.gov/>), National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC) (<http://www.cdc.gov/injury/>)