

被埋压后的自救



学习目标

- 1.掌握正确的避震方法；
- 2.被埋压后能正确自救。



想一想

之前我们已经了解了地震的危害，学习了发生地震时，在家中、学校、公共场所等地方正确避震的方法等等。你们还记得吗？



一、正确的避震方法



●在家中



如果住在平房，较早得知预警，可尽快跑到室外开阔地避震。



●在学校



在老师的指挥下迅速躲到桌旁，一手用书包挡住头部，另一只手抓住桌腿，绝不能乱跑或跳楼，地震过后，有组织地撤离教室，到就近的开阔地带避震。



●公共场所



听从现场工作人员的指挥，
不要慌乱，不要涌向出口，
要避开人流，避免被挤到
墙壁或栅栏处。



论一论

**发生地震时，
若不幸被埋压该如何自救呢？**



二、被困后如何自救



案例

双腿被卡强忍巨痛 坚强女童废墟中唱儿歌

2008年汶川地震，救援队员在北川一个幼儿园的废墟下发现了一名被困的小女孩。孩子双脚被卡住，下半身沾满鲜血，生命危在旦夕。就在此时，救援队突然听到小女孩的声音，“叔叔，我不怕，你们不要担心。”小女孩反倒安慰起救援队员。因工具简陋，救援速度很慢，就在大家着急时，却听到孩子唱起《两只老虎》这首童谣来。获救后，小女孩说：“我唱歌就不会觉得痛。”

来源：《广州日报》



交流

地震后，亮亮和爸爸被垮塌的水泥板埋在了楼道间。四周一片漆黑，找不到任何逃生的通道……
第三天，他们成功被武警救援队成功救出。

你们认为亮亮和爸爸在被埋的三天里，可能会遇到哪些困难？他们是怎么坚持的？



生命的奇迹随时随地都在发生。如果被埋压，要稳定情绪，尽可能改善自己的处境，设法脱险。



保持呼吸畅通



- 闻到煤气等异味或灰尘太大时，用湿衣物捂住口鼻；

- 尽量挪开脸前、胸前的杂物；



- 清除口、鼻附近的灰尘。



改善环境，消除危险因素

- 避开身体上方的倒塌物、悬挂物或其他危险物；
- 搬开身边的碎砖瓦等杂物，扩大活动空间；



- 用砖石、木棍等支撑残垣断壁，以防造成新的伤害。



保存体力



- 不大声哭喊，尽量闭目休息，不勉强行动；
- 可以试着排开障碍，开辟通道。若开辟通道费时过长、费力过大或不安全，应立即停止。



维持生命



- 寻找身边的食物和水；
- 节约食物和水；
- 无饮用水时，可用尿液维持生命。



如果受伤



- 想办法对伤口止血包扎;
- 尽量减少活动。



安全小广播

刚被救出时，要注意：

- 1.用毛巾、衣服等遮住眼睛，以免眼睛受到强光刺激。
- 2.进水、进食要听医生嘱咐，以免肠胃受到伤害。

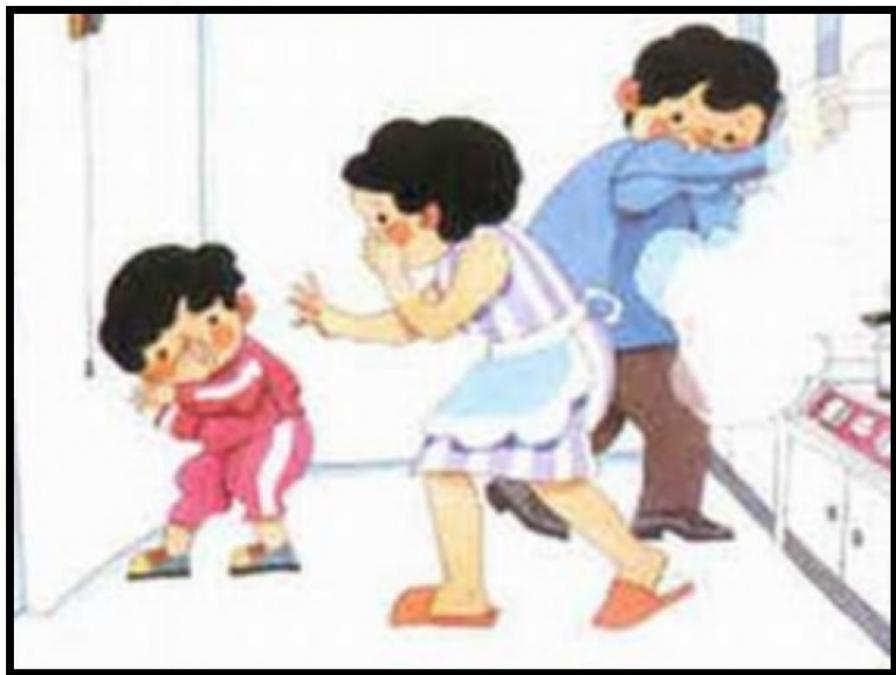


论一论

**你还知道哪些脱险的方法？
与大家分享一下吧。**



安全小广播



地震后还可能会煤气泄漏，引起火灾、爆炸等。如果遇到煤气泄漏，应当用湿毛巾捂住口鼻，千万不要使用明火。





演练

如果被埋压该怎么办？

情景创设：

发生地震时，有两名学生在逃跑过程中因摔倒受伤而被埋压，请问他们该如何自救？

演练过程：

- 根据以上情景，老师请两名学生在教室里模拟自救；
- 学生演示时，请其他同学观察并判断他们自救的措施对不对，并说明原因；
- 最后老师进行点评和总结。



**现在你学会地震被埋压后该
怎么自救了吗？回去和家人
分享一下吧！**





随堂测评

1.地震发生时要冷静面对，就地避险。地震发生时正在室内，下列躲避地点较为安全的是：

- A.厨房
- B.牢固的桌子底下
- C.窗子边

2.震后被埋压时，正确的求生对策是：

- A.不停地呼救
- B.沉默等待
- C.保存体力，寻找机会脱险

3.如果在地震中不幸被埋，应该怎么做：

- A.不停地大声呼叫
- B.设法避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物
- C.乱动、乱摸，尽快挖出一条通道

参考答案：
1.B 2.C 3.B





随堂测评

4.当主震过去后，下列同学做法正确的是：

- A.小冉觉得地震过去就安全了，依然待在室内
- B.鹏鹏打算等别人通知后再采取措施
- C.齐齐迅速从室内跑到室外空旷的地方

5.当发生地震被埋压时我们该如何自救：(多选)

- A.用衣物捂住口鼻，防止异味灰尘进入
- B.小心搬开身边的碎砖瓦等杂物，扩大活动空间
- C.用砖石、木棍等支撑残垣断壁，以防造成新的伤害
- D.寻找身边的食物和水，保存体力

参考答案：
4.C 5.ABCD



谢谢观看

