地震发生时：应先躲避后逃生，等摇晃停止后再出门。躲避时不要站在房间中央，应及时寻找有支撑物的地方躲避。撤离时应走楼梯，不要乘电梯。   
  
车辆着火时：车辆着火要及时报警，随后要充分利用随车灭火器材积极自救，没有灭火器材或者灭火器材数量不够的，可以用衣服、棉被等物扑火。   
  
地铁故障时：要注意听地铁人工广播，并听从工作人员统一指挥和引导，沿着规定方向疏散。最好用湿的衣服、毛巾、口罩等织物蒙鼻，逆风而行，不要深呼吸。   
  
乘船落水时：应迅速穿上救生衣，发出求救信号。除非别无他法，否则不要弃船。一旦弃船，应迎着风向，双臂交叠在胸前，压住救生衣，双手捂住口鼻跳水。   
  
高楼失火时：逃生勿入电梯，利用楼梯救急。身居楼层较高时，可用房间内的床单、窗帘等织物撕成能负重的布条连成绳索，系在窗户或阳台的构件上向无火层逃离。当所有通道被切断时，最佳的避难场所是卫生间。   
  
[食物中毒](https://www.baidu.com/s?wd=%E9%A3%9F%E7%89%A9%E4%B8%AD%E6%AF%92&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9uynzPy7WnH-WnjTdnvD10ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnHmvPjcznWDL)时：应马上向急救中心120呼救，随后用手指、筷子等刺激舌根部催吐，大量饮用温开水或稀盐水，减少毒素的吸收。   
  
被劫持时：最重要的是尽量保持镇定，不要做无谓抗争。同时，要尽量观察劫持者的特征，为获救或日后案件侦破赢得线索。   
  
发生烫伤时：做好现场急救和早期适当处理可使伤势不再继续加重，预防感染和防止休克。   
遇到烫伤情况发生：   
1、应沉着镇静，使受伤者脱离火源。   
2、衣服着火时，立即脱去着火衣服或就地打滚扑灭火焰，切勿奔跑，以免风助火势，加重伤情；   
3、可用被褥、毯子等覆盖灭火。   
4、高温水或油烫伤时，应立即将被烫部位浸入冷水中或冷水及冰水冲洗，以减少热力继续留在皮肤上起作用。   
5、严重烫伤时，创面不要涂药，用消毒敷料或干净被单等简单包扎，防止进一步损伤和污染。   
6、在寒冷季节要注意身体的保暖，尽快送医院。   
小面积的轻度烫伤：   
1、早期未形成水泡时，有红热剌痛者，可擦用菜油、豆油、清凉油和蓝油烃等或用消毒的凡士林纱布敷盖，也可用酱油湿敷，可起到消肿、止痛作用。   
2、已形成水泡者，先用0.1％[新洁尔灭](https://www.baidu.com/s?wd=%E6%96%B0%E6%B4%81%E5%B0%94%E7%81%AD&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9uynzPy7WnH-WnjTdnvD10ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnHmvPjcznWDL)溶液或75％酒精涂拭周围皮肤，创面用[生理盐水](https://www.baidu.com/s?wd=%E7%94%9F%E7%90%86%E7%9B%90%E6%B0%B4&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9uynzPy7WnH-WnjTdnvD10ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnHmvPjcznWDL)或肥皂水冲洗干净，在无菌条件下，将泡内液体抽出，创面用三磺软膏、[四环素软膏](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%9B%9B%E7%8E%AF%E7%B4%A0%E8%BD%AF%E8%86%8F&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9uynzPy7WnH-WnjTdnvD10ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnHmvPjcznWDL)、烫伤膏或消毒凡士林纱布加压包扎。   
二度烫伤：处理应注意预防感染，并给止痛片减轻疼痛。   
大面积烫伤：必须立即送医院急救。   
  
游泳自救的方法   
1.腿部抽筋   
若在浅水区发生抽筋时，可马上站立并用力伸蹬，或用手把足拇指往上掰，并按摩小腿可缓解。如在深水区，可采取仰泳姿势，把抽筋的腿伸直不动，待稍有缓解时，用手和另一条腿游向岸边，再按上述方法处理即可。   
2.呛水   
呛水时不要慌张，调整好呼吸动作即可。如发生在深水区而觉得身体十分疲劳不能继续游时，可以呼叫旁人帮助上岸休息。   
3.腹痛   
是腹部受惊所致。入水前应充分做好准备工作，如用手按摩腹脐部数分钟，用少量水擦胸、腹部及全身、以适应水温。如在水中发生腹痛，应立即上岸并注意保暖。可以带一瓶[藿香正气水](https://www.baidu.com/s?wd=%E8%97%BF%E9%A6%99%E6%AD%A3%E6%B0%94%E6%B0%B4&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9uynzPy7WnH-WnjTdnvD10ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnHmvPjcznWDL)，饮后腹痛会渐渐消失。   
4.头晕   
游得时间过长或恰好腹中空空，可能会头晕、恶心，这是疲劳缺氧所致。要注意保暖，按摩肌肉，喝些糖水或吃些水果等，很快可恢复。   
  
危急病人自救互救方法   
[颅脑损伤](https://www.baidu.com/s?wd=%E9%A2%85%E8%84%91%E6%8D%9F%E4%BC%A4&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9uynzPy7WnH-WnjTdnvD10ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnHmvPjcznWDL)的急救: 现场急救首先要止血包扎。如已引起鼻、耳、眼等五官出血，切勿用棉球等填塞法止血，否则会使血液积聚在头颅内引起颅内高压和感染。应让其流出，可用清洁布不停地将流出的血液擦去。出现血肿，应该用冷毛巾敷在肿块上促进消散。对昏迷者应注意保持呼吸道通畅。   
  
心绞痛的急救: 病人应坐下或卧床休息，如在室外，应原地蹲下休息。立即口服硝酸甘油或消心痛。一时无急救药时，可针刺或指掐内关节，也有止头痛、安静、活血作用。   
  
急性心肌梗塞的急救: 应绝对卧床休息，避光，防止不良刺激。有条件时应及时吸氧。给予[硝酸甘油片](https://www.baidu.com/s?wd=%E7%A1%9D%E9%85%B8%E7%94%98%E6%B2%B9%E7%89%87&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9uynzPy7WnH-WnjTdnvD10ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnHmvPjcznWDL)含服。进食流汁或半流汁，保证必需的热量并保持大便通畅。需在医生的指导下才可搬运病人。   
  
中风的急救: 医学上称中风为[脑血管意外](https://www.baidu.com/s?wd=%E8%84%91%E8%A1%80%E7%AE%A1%E6%84%8F%E5%A4%96&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9uynzPy7WnH-WnjTdnvD10ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnHmvPjcznWDL)。家属或现场人不可随意推动和翻动病人。减少光、声的刺激。病人取平卧位，不宜加垫枕头，需脱开病人衣服，用纱布包住病人舌头拉出，并及时消除其口腔内黏液、分泌物和呕吐物，使呼吸道通畅。把冰块或冷毛巾安置于病人前额，以利止血和降低颅内压。搬运病人时需保持水平位。   
  
儿童自护自救的十种方法   
儿童如何应付突发事件和威胁呢？下述十种方法可供参考。   
一、 注意获取感觉   
在紧要关头，应该相信直觉。家长不仅要告诫孩子留神从接触的人或事中获取不安的感觉，还要注意倾听，鼓励孩子讲出他感觉不安的人和事。   
二、 学会识别诱惑   
平时，家长应告诉孩子，对于陌生人问路或请求协助寻找丢失的宠物之类的事应保持警惕，这是犯罪分子诱拐儿童的两种普遍策略。如：有的罪犯装作认识你，叫出你的名字（其实他可能是看到了绣在孩子衣服上的名字或跟踪你时听到有人这么称呼过）；有的罪犯自称是消防人员；编造你家房子着火的紧急情况，等等。家长应告诉孩子：任何人甚至是警察和消防员，在未得到孩子监护人允许的情况下，都不能将他带走。   
三、 不要只关注陌生人   
家长常会这样叮嘱孩子：“[不要跟陌生人说话](https://www.baidu.com/s?wd=%E4%B8%8D%E8%A6%81%E8%B7%9F%E9%99%8C%E7%94%9F%E4%BA%BA%E8%AF%B4%E8%AF%9D&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1d9uynzPy7WnH-WnjTdnvD10ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnHmvPjcznWDL)。”什麽是陌生人？孩子并不一定真正懂得，若让孩子画出陌生人的面孔，一般他都会画出一个可怕的面孔。其实，那些想侵犯孩子的人一般都会装出一副和蔼可亲的面孔。 据有关方面调查，对儿童进行性犯罪的嫌疑人中，90％是儿童认识的人。家长应特别提醒女孩儿不要单独外宿或跟异性到任何地方去。   
四、 要学会大声呼叫   
小孩子身单力薄是打不败侵犯者的，因此不用教一个小孩子如何用拳脚打败侵犯者，但是孩子却能做许多吸引周围人注意力的事情。比如用自行车为掩护物，让罪犯难以将你劫持走，同时大声呼救，这样会引起围观者的注意和警惕，争取得到救助的可能。   
五、 要勇敢地说：“不！”?   
每位父母都想培养一个有教养的孩子，但也应让孩子知道，什么时候可以打破常规。比如，假如有人威逼孩子做无礼或危险的事时，要勇于说“不！”?   
六、 让孩子尽情倾诉   
在日常生活中，父母与孩子要经常进行交流。如果孩子对某人有所不满，家长不要简单地说，不许说某人坏话，而要和孩子一起予以分析，这样孩子才能畅所欲言。一旦他遇到不惬意的事，或有人搔扰了他，孩子能够向他所信赖的人尽情地倾诉。孩子知道有人时刻在关心着他，就能减轻心理压力，减轻心理伤害，并能及时让坏人得到应得的惩治。   
七、明确不可触摸的地方   
孩子到了四五岁，家长就应向孩子说明泳衣遮盖的部位是个人隐私区，任何人都无权接触。即使是医生作检查，也应要求监护人在场监督。这是儿童的正当权利。   
八、 能帮你的人很多   
遇到麻烦找警察，是最基本的常识，但仅此还不够。假如警察不在附近，孩子就不会求助于任何人。还应让孩子知道，公园、商场、电影院等地方的工作人员都可以求助，多一个机遇就多了一个生存的希望。   
九、 警惕电子领域   
无论家里有没有计算机，家长告诉孩子注意电子领域的安全事项也非常重要。孩子可能在学校，图书馆和同学的家里使用因特网，因此，应告诉孩子要注意保守家庭及个人的一些秘密，不要轻易约见在网上结识的任何人。   
十、在游戏、演练中增强自护自救本领