

安全与健康之建议

避免事故！！

也是你的工作。



出版: Formutua 局. 社会保障工伤事故与职业病互助会协会 (AMAT)
C/ Maudes, 51, 3º - 28003 Madrid
Tel.: 91 535 79 90 - Fax: 91 553 51 41
E-mail: prevencion@formutua.es
AHE Pizarro.
法律保证金: Imagen Artes Gráficas S.A.
合法登记号: M-54162-2004

目 录

序言	3
基本原则	4
主要危险	5
法律规定	6
基本和一般性建议	8
预防组织	9
企业家的责任义务	9
工人的责任义务	9
标志装置	10
各种标志的识别	10
提醒与危险标志	11
禁止标志	11
保护系统	12
集体保护措施	12
工人保护用具(EPI' s)	12
义务标志	13
最常用的个人防护用具范例	14
整齐与清洁	15
梯子的使用	16
手工搬运重物	17
手工用具	18
操作化学产品	19
化学产品标签范例	20
标记图案	20
触电的危险	21
火灾	22
火的种类及其灭火方式	23
灭火器的使用	24
火灾标志	24
疏散	25
紧急与火灾标志	25
初级救助	26
你需要考虑的初级救护的一些基本原则	26

什么是劳工危险？

“工人，也就是**你**，因所从事的工作而受了某种伤害”。

什么是工伤事故？

“你为他人工作时，你的身体可能会受的所有伤害”。

这些事故，有些是轻微的，比如摔一跤或吓一跳，有些则会引起更加严重的后果，即所谓的**工作引起的损伤**，如创伤、伤痛，甚至死亡。因此，必须要认真对待预防，这关系到你的身体、甚至生命。

什么是劳工危险之预防？

“在工作的各个阶段所进行的一切活动，或采取及预见的措施，以避免或减少工作中的危险”。



主要危险

危险的种类	危险之详细说明
从不同水平跌倒	从高处：坡面、坑及沟、脚手架梯子、临时搭的小桥、平台、车辆等。
在同一个水平跌倒	在过道中，因与东西相撞跌倒，或者是滑倒等。
所操作的物品掉下来	工具或正在操作的东西掉在自己的身上。
东西散落下来	正在操作的东西掉在别人身上。
踩在其他东西上	锋利或尖利的东西。
与静止的东西相撞	在行动中与静止的东西相撞。
与移动的东西相撞	工人在没有动的情况下，被一个移动的东西撞击。
因使用工具或其他东西而受到碰撞、切割、擦伤等	一个人在使用工具的时候。
微粒喷射	从机器、工具喷射出来的微粒或风刮来的微粒等。
被物品或设备卡住	工人或他的某件衣服被齿轮或移动部分所卡住。
因设备或车辆翻倒而被卡住或压住	车辆和机器设备翻倒。
暴露在极端的气温下	在露天、冷库中工作，或进行电焊、锻造等工作等的时候。热应力。
热接触	与极端温度表面接触。
触电	与电流直接或间接发生接触、烧伤、窒息等。
暴露于化学物质下	刺激黏液和眼睛，以及皮肤等；窒息。烧伤或不适。
爆炸	因膨胀波等而受伤。
火灾	着火及其后果。
车辆轧倒或碰撞	车辆轧了其他人，而工人在车上，并受伤。
噪音与振动	由工具或机器设备所引起的。
身心疲劳	因没有组织安排好工作而引起的。

你必须了解并遵守安全规则 对你来说至关重要

- ❖ 1995年12月8日颁布的《第31号预防劳工危险法律》，并由2000年8月4日所颁布的《第5号皇家法令》所修改，通过了《社会方面违章与制裁法》的修订文本。经1999年11月5日颁布的《第39号工人家庭与劳务生活调和法令》以及2003年12月12日颁布的《第54号预防劳工危险规则框架改革法》所修改。
- ❖ 1997年1月17日颁布的《第39号皇家法令》通过了《预防服务规定》。该规定经由1997年6月27日发布的《劳工部级指示》所发展，以及1998年4月30日颁布的《第780号皇家令》所修改。
- ❖ 1997年4月14日颁布的有关工作中安全与健康标志最低规定的《第485号皇家令》。
- ❖ 1997年4月14日颁布的有关制定工作中安全与健康最低规定的《第486号皇家令》。
- ❖ 1997年4月14日颁布的有关工作中手工操作重物、特别是腰背操作时，工人的安全与健康最低规定的《第487号皇家令》。
- ❖ 1997年4月14日颁布的有关通过设备、其中包括大屏幕工作中的安全与健康最低规定的《第488号皇家令》。
- ❖ 1997年5月12日颁布的有关保护工人在工作时因暴露于生物剂中所面临的危险的《第644号皇家令》。经1998年3月25日颁布的有关适应技术进步的《指示》所修改。
- ❖ 1997年5月12日颁布的有关保护工人在工作时因暴露于致癌物质中所面临的危险的《第645号皇家令》。经6月16日颁布的《第1124/200号皇家令》及2003年3月21日颁布的《第349号皇家令》所修改。

- 
- ❖ 1997年5月30日颁布的有关工人使用个人防护用具的安全与健康最低规定的《第773号皇家令》。
 - ❖ 1997年7月18日颁布的制定有关工人在使用工作设备时的安全与健康最低规定的《第1215号皇家令》。
 - ❖ 1997年10月24日颁布的制定有关建筑工程中工人的安全与健康最低规定的《第1627号皇家令》。
 - ❖ 2000年8月4日颁布的《第5号皇家法令》通过了《社会方面违章与制裁法》的修改文本，并经2003年《第54号法律》所修改。
 - ❖ 2001年4月6日颁布的有关保护工人在工作时因与化学物质接触所面临的危险的健康与安全之《第374号皇家令》。
 - ❖ 2001年6月8日颁布的有关保护工人有触电危险的安全与健康最低规定的《第614号皇家令》。
 - ❖ 2001年7月6日颁布的《第783号皇家令》通过了《对电离辐射健康保护条例》。
 - ❖ 2003年6月12日颁布的有关在工作地点工人因面临膨胀空气的危险而因采取健康和安全的保护的《第681号皇家令》。
 - ❖ 2004年1月30日颁布的《第171号皇家令》，发展了1995年第31号法律第24条有关企业活动之协调的规定。

基本和一般性建议

你一定要遵守安全建议。

了解并在工作中得到适当的培训可**使你受益无穷**。请**你很好地加以利用！！**



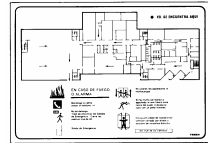
酗酒、吸毒或身体状况很差会使你面临危险。

小心谨慎以及公司给你做出的指示都是至关重要的。



开始工作前请检查工作地点是否有必要的安全措施。

你必须知道工具和**防火设备**都放在哪里，并查看是否处于良好的状态，并贴有正确的标志。



整齐与清洁对避免**不必要的危险**至关重要。

个人防护用具（如安全帽、手套和眼镜等）绝非任性的要求，而是出于**你自身的安全**，因此请正确使用它们。



在用一种设备开始工作前，请检查并阅读生产商的使用说明，并按照使用说明去做。请证实设备的状况以及其他人在的位置。这一切都能够防止**你和你的同事处于不安全的状况**。

检查机器和设备，以保证它们有适当的保护措施，避免**发生事故的****危险**。



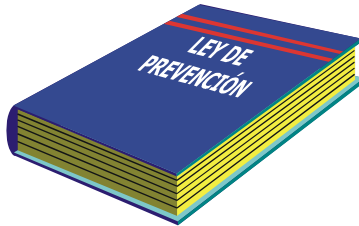
提醒、禁止和义务等标志**都是为了你的安全**而设置的，请**了解并遵守这些标志……**

预防组织

企业家的责任义务

企业家应该：

- ❑ 将危险降到最低程度。
- ❑ 保证设备的工作条件安全。
- ❑ 保持设备的整洁。
- ❑ 在设备上设置适当的标志和照明。
- ❑ 准备适当的工作设备工具，并检查这些设备工具的安全条件。
- ❑ 执行预防危险的原则。
- ❑ 采取预防特殊危险的措施。
- ❑ 遵守现行法律规定。
- ❑ 对工人进行培训，介绍情况，并就工作安全条件与工人进行商讨。
- ❑ 准备好初级护理用品。
- ❑ 对健康问题进行适当的监督。



工人的责任义务

你做为工人：

应该关心在工作中**你自己的安全**以及你的职业活动可能影响到的其他人的安全。

正确使用工作设备及工具。

正确使用企业家提供的保护装置。

不要为了工作得更快或更方便而**放弃使用安全装置**。这些装置都是**为了你的安全**而设置的。

对**危险情况**有充分的了解。

在遵守企业家制定的责任义务中积极合作。

与企业家**积极合作**，以保证有一个安全的工作条件。

参与挑选工作设备和个人保护用具。

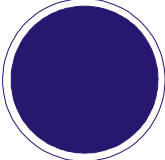

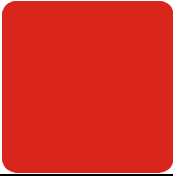

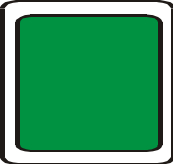
标志装置

必须注意并遵守标志装置。下面我们列举一些标志及其含义，以便你能够随时了解所标志的危险，并尽可能地避免危险。

各种标志的识别

首先，必须清楚地知道我们面前都有哪些标志。为此，你只要注意：

颜色 + 形状 = 标志种类

颜色	形状	图形	含义
蓝	圆形		义务
红	一个圆圈加一个斜道		禁止
	正方形或长方形		防火
黄色或桔黄色	三角形		提醒注意
绿色	正方形或三角形		疏散和救护

这些标志将逐步出现在介绍它们的每一个章节中，使你明白它们的含义，以此消除对你构成危险的情况。

下面，我们列出最常见的提醒、危险以及禁止的标志。

提醒与危险标志



一般危险



易燃品



有毒和
刺激性物质



低温



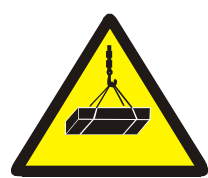
危险有电



摔倒危险



不同水平摔倒



悬空载物

禁止标志



禁止吸烟



禁止吸烟
和点火



禁止
用水灭火



非饮用水



请勿触摸



禁止
行人通过

保护系统

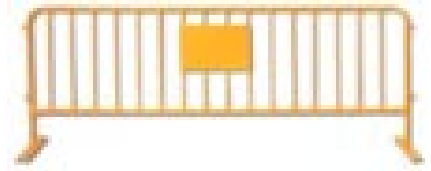
制定了预防组织性活动后，你需要了解在工作中的保护系统和措施。

集体保护措施

可以说是同时保护不止一个人的方法、措施和系统。可以是栏杆，安全网，机器设备的保护装置，电保护装置等。



对于你来说，这些系统比个人防护系统更加有效，而且没有个人防护用具使用时的不适。保护并保持这些系统处于良好的状态是大家的责任。这对你大有益处。



在没有通知或没有明确的指示前，不要撤掉或停止使用集体保护系统。

集体保护系统不能保护工人免受所有的危险，因此，有时需要使用：

工人保护用具(EPI's)。

这些用具是让你穿上或戴上的，以便保护你免受威胁你的安全或健康的一种或几种危险。

这些用具是在万不得已的时候使用的，是对集体保护系统的补充，即当你可能面临的危险不能通过其他方式来避免。因此你应该戴上**安全帽、眼镜、手套，穿上靴子**或其他你可以利用的安全系统。不是很方便，但都是为了**你的安全**。

指示你应该使用这些用具的标志均为**义务**标记。下面本手册将为你列举最主要的标志。

义务标志

正如你在标志一节中所看到的，由一个圆圈构成，其颜色为蓝色。不仅仅限于本手册列举的标志，但这些都是最常见的标志：



必须保护头部



必须保护视力



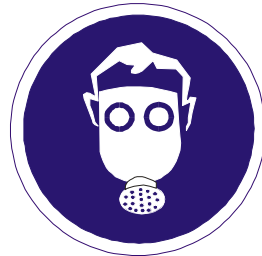
必须保护听力



必须保护双脚



必须保护双手



必须保护
呼吸系统

下页为最常用的个人防护用具（如安全帽、眼镜、听力保护罩、手套和靴子等）。另外还有各种工作所要求的特殊用具（护膝，护身、护腿等），正如每种工作都有自己的技术制服。

在**必须使用**这些用具的工作岗位上，**必须**使用个人防护用具，并由公司**免费**提供。

最常用的个人防护用具范例：



安全帽可在东西从不同的高度掉下来的时候保护你的头。根据你所从事的不同工作，有各种不同的安全帽。



护耳罩、耳塞或护耳保护你的听力不受噪音的危害。正如你所看到的，有不同种类的保护听力的装置，每一种工作有其专用的保护听力的装置。



眼镜可保护你的眼睛不受碎渣、强光和其他威胁你视力的东西的危害。

保护屏幕不仅仅能够保护你的视力，还能够保护你的面部。有各种眼镜和保护屏幕，每一种都是为从事特定工作而设计的。



面罩可保护你的呼吸系统不受有害的微粒、有毒和刺激性物质的威胁。每一种工作都有其特殊的面具。



手套和防护手套可保护你的双手不受热表面、切割、振动、有毒和/或腐蚀性物质的危害。另外，需要搬运东西的时候，还可增强附着力。每一种工作都需要特制的手套。

有很多种类的特殊用途鞋。每种鞋都是为一种具体工作为设计的：带有钢头和鞋垫的靴子和鞋可保护你的双脚免受切割和砸伤。解剖鞋可使你的脚不会遭受伤痛。



雨靴可使你的双脚保持干燥，而保暖靴可使你的双脚保持温暖。



预防危险的一个重要部分需要由你来完成，即保持你工作岗位的整齐与清洁。这不仅仅能够令人看着舒服、卫生，而且也能够减少因无关、摆放不好的东西所带来的危险。都是一些简单而和谐的事情，正确地去完成这些事情是所有人的份内工作。避免危险的最好武器是你自己。有一个整洁的环境，你可以把危及你和同事们的危险降低到最低程度。我们为你提出一些建议：



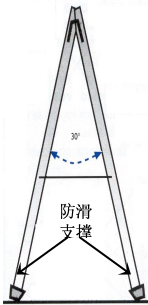
请保持你工作岗位的整洁

这样可以避免危险的发生

- ❑ 把材料和部件放在一个不会挡道的安全地方。
- ❑ 清除地面上与工作无关的材料（机油、油渍、尘土等），可避免摔倒。
- ❑ 把材料有条理地保管或存放妥当、安稳。不要放在不安全的地方。安全而整齐地码放材料。
- ❑ 不要用箱子或其他障碍物堵塞走廊、楼梯、门或紧急出口，也不要在工作区造成交通堵塞。
- ❑ 工作完毕后，对工作的地方进行清洁和整理。如果你天天这样做，可以避免不必要的危险，而且工作起来也更方便。
- ❑ 一定要、而且尽早把多余的材料收拾起来，如带有钉子的板、剪下来的金属碎片、刨花和金属屑等。
- ❑ 定期对你工作岗位的所有东西进行全面整理和大扫除。
- ❑ 正确地清除垃圾、浸满了机油、汽油或煤油等的抹布等，因这些东西都是易燃品。
- ❑ 你应该有一个堆放材料的专用区，请很好地加以利用。

梯子的使用

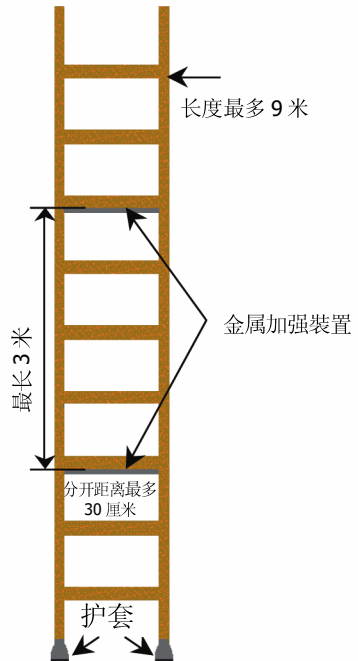
只要一件东西高于**你的肩膀**，就应该使用**梯子**。**绝对**不要站在机器、书架、凳子、椅子、箱子上，因不稳，你会处于**危险**情况中。



几乎在你所从事的各种工作中，你都需要使用梯子。为了避免对**你**构成**危险**，必须考虑到主要由以下情况所引起的一些方面的事情：

1. 不好的梯子，或不适合于你所进行的工作的梯子。
2. 没有正确使用和/或放置梯子。

- 如果你使用的是可携带梯子，请把梯子放置在结实、不滑、清洁和水平的表面上。
- 请查看梯子是否是好的。**绝对**不要给木制梯子上油漆，因油漆会掩盖梯子的缺陷。
- **不要改变梯子**，使之更长，因会使你处于**危险**的情况中。
- 登上梯子前，请通知并做好标记。
- 如果梯子有倒的危险，请使用底部固着装置（护套、钩子等）。
- 如果你感到头晕或类似的问题，请不要使用梯子。
- **你的靴子和手**应该保持**干净**，**没有油**或其他使你感到很滑的东西。
- 你的两只手一定要空着。把工具挂在身上或腰间。
- 在上下梯子的时候，一定要面朝梯子，并总是使用三个支撑点（两只手和一只脚，或两只脚和一只手）。**绝对**不要从梯子上跳下来，也不要骑在梯子上。
- 如果你登上两米以上的高度，请使用安全带。
- 不要试图去够远离梯子的东西。
- 如果有**触电的危险**，请使用绝缘梯子。



手工搬运重物

工作中，你所进行的重复动作、用力的姿势、搬起货物等，如果方法不正确，可能会在胳膊、背部等地方造成伤害。下面，我们向你介绍避免伤害产生的方式：



1 和 2

1. 两脚稍微叉开。
2. 货物应在你的两腿之间。
3. 弯曲两腿，保持背部直立。



3



4

4. 用双手抓住货物，把胳膊伸直，保持背部直立。应该通过双腿用力，而不是通过背部用力。



5.2

5. (5.1 和 5.2) 应该通过双腿的力量，分两个阶段把货物搬起来。搬起货物后，把货物靠在自己的身上。这样，除了双臂，你还有另外一个支撑点。



5.1

如果你是男士，可以用手搬运 **25 公斤** 的货物；如果你是女士或不满 **18 岁**，你最多可搬运 **15 公斤** 的货物。

如果需要用手搬运，请按照我们所介绍的方式进行，并使用如下个人防护用具，以避免你的身体遭受伤害：

1. 可完全将**你的**脚固着的鞋子。
2. 防滑手套。
3. 安全帽，如果存在东西掉到你头上的危险。

手工用具

手工用具（如刀子、改锥、钳子等）是帮助你工作的工具，但如果使用得不正确，就可能对你**造成危险**。在这里，我们向你提出一些建议，帮助你避免危险：

使用适合于每一种工作的工具

（如不要把锉当做杠杆，把钳子当锤子，把刀子当改锥来用）。

看看这些工具是否有什么毛病或磨

损，目的是**避免产生新的危险**，而且使你能够用正确的方式去工作。请保管好你的工具。



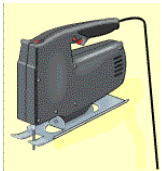
为避免滑落，你的工具应保持**干燥和清洁**。

请将你用来切割的工具保持锋利，在运输的过程中和在不用

的时候，套上**保护罩**保存好。
如果你操作电器或有电压的东西，请查看你的工具是否适合于从事这些工作，并套上相应的**绝缘柄**。另外还需查看馈电线是否处于良好的状态。



工具存放的地方应便于拿放。
用专用的箱子和包运输这些工具。



这些建议也适用于便携式设备（如电锯、电钻、磨刀机、电动钉枪等）。另外还要查看电线是否处于**良好的**状态。



操作化学产品

在你从事的很多工作活动中，都使用化学产品。下面，本手册将向你提出一系列建议，以避免因使用这些化学产品你可能面临的危险。

- 当使用化学产品时，请遵循标签上生产商注明的使用说明和技术说明。
- 除了**集体保护措施**外（如吸烟罩等），还要正确使用**个人防护用具**（如果是腐蚀性产品，应戴手套和眼镜；如果是刺激性产品，应戴手套、眼镜和面具）。
- 装化学产品的容器永远要贴有正确、便于识别的标签，绝对避免出现混淆。
- **使容器远离热源**，而且总是要盖好。
- 如果你需要把这些产品放在其他的容器里，一定要在**通风的条件下**，慢慢地进行。
- 每次接触这些化学产品后，都需要洗手，尽管你戴着**手套**。而且吃饭前和下班后（这时你已经不用个人防护用具了），也要洗手。
- 在化学产品旁，**不要吃东西、喝饮料或吸烟**。
- **请勿混合化学产品**。对你来说，混合后的毒性更大。
- 在操作这些化学产品时，请保持整洁，这样你能够避免危险的发生。
- **绝对不要用嘴开盖子**。也不要强行打开容器，因可能会溅到你，或爆炸。

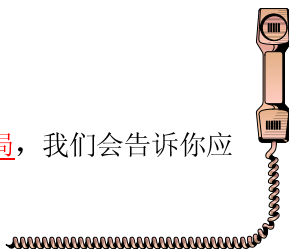
在发生事故的情况下：

把**受害者转移**到一个通风的地方。

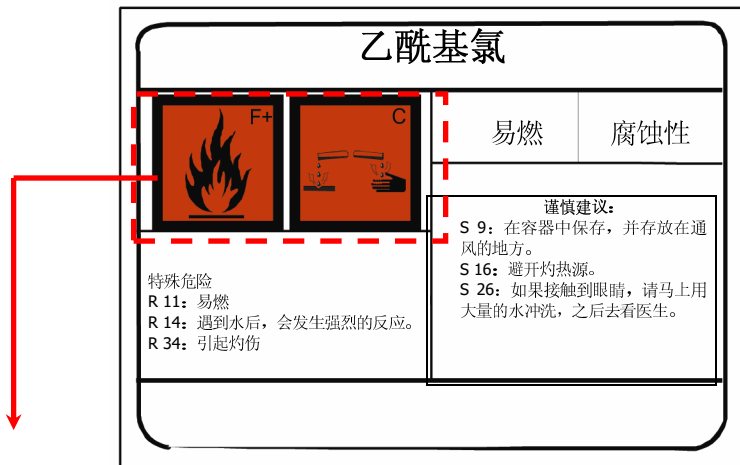
用水冲刷出事地点，至少**15分钟**。

如果不小心吞食了化学产品，请打电话给**国家毒物学局**，我们会告诉你应该怎么办。电话：**91 562 04 20**

马上去看医生，或叫医生来。



化学产品标签范例



这些标记图案各有不同，向你说明这些化学产品的危险性以及在你工作中的反应方式。

标记图案

下列标记图案均出现在产品的标签中。既要注意标签，也要注意标记图案，并采用必要的保护措施。



E: 爆炸性



O: 助燃



F: 易燃



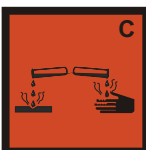
T+: 剧毒



T: 有毒



F+: 极度易燃



C: 腐蚀性



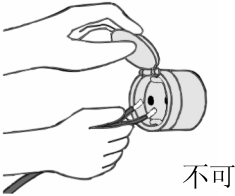
Xn: 有害



Xi: 刺激性

触电的危险

触电事故在各个行业都非常普遍，无论是你的工作直接还是间接与电发生关系。这些事故可引起严重的伤害，从外部和内部烧伤，到窒息而死或心脏停止跳动。



大部分触电的危险都是能够避免的，只要你多加小心，并遵循以下建议：

- ❑ 在使用任何电器之前，请确保设施处于良好的状态。
- ❑ 请只使用生产商或安装人员指定的操作装置。如果你没有资格操纵电力设备，请不要乱动。
- ❑ 你不要为了加快工作，而改变安全装置（如保险丝、差速器等）。不要断开地线。所有这些装置都是为了你的安全而安装的。
- ❑ 切断电源的时候，一定要拔插头，绝对不要拉电线。离开工作地点的时候，要把所有手工用具的插头从电源上拔下来。
- ❑ 不要只用电线把工具与电源相接，要使用插头。
- ❑ 如果你的手或脚是湿的，或者如果设备或电器是潮的，请不要使用！！
- ❑ 如果电的部分出现故障或事故，马上切断设备的电源，不要乱动设备，并叫负责人或电工来。
- ❑ 不要在高压区工作或进入此区。
- ❑ 如果发生因电引起的火灾，绝对不能用水来灭火。

如果发生触电事故：

1. 切断电源。
2. 如果事故的受害者仍旧与电有接触，千万不要去碰他！！用绝缘的东西，如橡胶手套、木头或椅子等，使他离开带电物。
3. 通知急救服务部门。
4. 必要时，对受害者进行人工呼吸。



为避免发生火灾时出现灾难性的事故，请遵循以下建议，以便**你能够预防火灾**，或者在发生火灾时，**你知道该怎么办**：

- 一定要遵守禁止吸烟的标志。
- 了解紧急出口、灭火器放在哪里，以及灭火器的使用方法。
- 请勿在走廊、楼梯和出口处存放材料或设备等，以免妨碍交通，因在发生火灾的情况下，你可能被困在里面。
- 如果你的衣服着火了，请寻求帮助。不要跑，因这样会使火势扩大。
- 把容器盖好、封严，并将**易燃品**存放在条件适当的地方。
- 不要加大插座的负荷，因这样你有可能引起火灾。仔细查看散发出异味的所有电器。

如果你发现紧急情况，请遵循以下步骤：

- **保持头脑冷静**，这样你可以更好地考虑该怎么办。
- **报警，不要引起恐慌**。火灾中大部分受害者是由于挤压、踩踏和窒息，而不是由于火灾本身。
- **立刻通知**你本公司的紧急服务，或直接向消防队、警察等报警（**112**）。说**清楚**你是谁，在哪里打电话，以及有什么**紧急情况**。
- 如果知道什么地方着火，而且火势比较小，请使用现有的灭火工具。如果你看到自己没有能力灭火，马上离开房间，**关上房门**，以便防止火势蔓延。
- 如果火是因电引起的，或有些电器设备着火，千万不要用水去灭火。如果火灾是由于汽油引起的，**你也不要用水去灭火**。
- 如果**你被烟雾包围**，赶快**爬着**离开出事地点。烟雾总是聚集在上方。

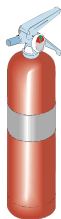
火的种类及其灭火方式

根据着火种类，需要使用一种特定的灭火器。

种类	材料	材料范例	应该使用的灭火器	效率
A	固体	布、木头、纸张。	喷雾水	(3)
			水柱	(2)
			ABC 粉	(2)
			物理泡沫	(2)
			二氧化碳	(1)
B	易燃液体和可融化固体	酒精，汽油，柴油、蜡、油、石蜡等。	BC 粉	(3)
			ABC 粉	(2)
			物理泡沫	(2)
			喷雾水	(1)
			二氧化碳	(1)
C	气体	丁烷，丙烷，天然气。	BC 粉	(2)
			ABC 粉	(2)
D	金属和起反应的化学产品	铝粉，钾，镁等	特殊粉（金属）	(2)

(3) 非常合适 (2) 合适 (1) 比较合适

查看灭火器的以下情况:

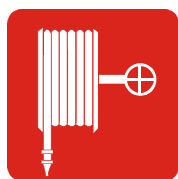


- 灭火器接受了年检。
- 压力指示器处于适当的范围内。
- 没有改变灭火器的种类和数量。
- 灭火器有规定指示牌或 **CE** 标志，而且有权威人士在最近 **5** 年内的重新盖章。

灭火器的使用



火灾标志



灭火设备口



灭火器



紧急电话



警报器



去找灭火设备应该走的方向。
(是对前面标志的补充)

当你接到命令或警报响了以后，请保持冷静，并让你的同事们也保持冷静。

遵循疏散指示。

不要使用电梯和货梯。

出来后，不要因任何原因再重新进入，直到接到指示后。

紧急与火灾标志

初级救助

救助通道和出口

清洗眼睛

(对前面的补充指示标志)



应该遵循的方向

初级救助

有时，尽管你尽可能地避免暴露于危险的情况下，但有可能你或你的某个同事需要接受紧急救护。下面，本手册向你介绍一些初级救护的规则：

你需要考虑的初级救护的一些基本原则：

- 保持冷静，迅速行动。
- 小心谨慎地对待出事者，并努力使他安静下来。
- 让受害者躺在地上，如果可能的话，让他就地躺下，直到了解他的伤势如何。如果失去知觉或呕吐，让他侧躺，头侧偏。
- 如果是触电，请勿碰出事者。首先切断电源，并用绝缘物质将出事者移开。
- 查看他的呼吸和是否有出血的现象。
- 不要给出事者喝水。
- 如果你需要等待，请避免出事者着凉，用毯子把他盖好。
- 通知最近的医护人员和救护车，提供出事者受伤的具体情况以及所在地点。
- 只有在伤员本人或救护者面临危险的情况下，才需要把伤员转移到其他地方。如果不存在这种情况，你就守在他旁边，直到急救人员到来。
- 不要给伤员吃药。

在任何时候都不要忘记，出现紧急情况时，应该按步骤采取行动：

- 保护受害者和你自己。
- 通知紧急服务人员。
- 救助出事者。