

2026 01

河南应急救援



- 安全赋能成长，实践筑牢防线
- 工伤预防培训，筑牢安全防线
- 洗澡时突然爆炸千万别开启

河南省应急救援协会
Henan Emergency Rescue Association

CONTENTS

目录

- 安全赋能成长，实践筑牢防线..... 1
- 工伤预防培训，筑牢安全防线.....3
- 洗澡时突然爆炸千万别开启！.....5



安全赋能成长,实践筑牢防线

来源：河南省应急救援协会

为筑牢校园安全防线，提升学生应急自救与互救能力，封丘县荆隆宫乡中心小学联合河南诺丁园教育科技有限公司、河南省应急救援协会，2026年1月16日为全校12个班级、120名学生量身打造了一场集知识性、实操性、趣味性于一体的应急安全系列教育活动，让安全技能成为每位学子的“生命护身符”。



活动现场设置六大实践体验区，内容覆盖应急救护与消防安全两大核心板块，全程以“学练结合、寓教于乐”的形式展开。在急救技能实训区，同学们

认真学习心肺复苏的操作要领，在模拟人教具上反复练习胸外按压的深度与频率，从生疏试探到规范熟练；针对气道异物梗阻风险，老师通过情景演示拆解海姆立克急救法的动作要点，学生两两结对实操演练，快速掌握自救与互救技巧。



消防安全体验区同样精彩纷呈。模拟灭火环节里，学生们在老师指导下，牢记“提、拔、握、压”四字要诀，亲手持灭火器扑灭模拟火源，直观感受初期火灾扑救技巧；

烟雾逃生演练中，随着警报声响起，同学们用湿毛巾捂住口鼻，弯腰低姿，在引导员带领下沿着预定路线快速有序撤离至安全区域，整个过程紧张有序、配合默契；而消防安全大富翁游戏则将消防常识融入趣味互动，同学们在掷骰子、答题的过程中，轻松掌握火灾报警、安全用电、逃生路线选择等知识，现场欢声笑语不断。



绳结学习环节备受重视，指导老师结合真实救援案例，生动讲解了平结、双套结、八字结等

多种实用绳结的用途，强调其在高空逃生、捆绑固定等紧急场景中的关键作用。讲解过程中，老师放慢动作、分步演示，从绳头的固定到线圈的缠绕，每一个细节都清晰展示。孩子们全神贯注，跟着老师的节奏一步步模仿，手指翻飞间，一根根绳索在手中变成了牢固的安全绳结。遇到打结不顺畅的同学，老师耐心上前指导，手把手纠正动作，确保每位学生都能独立完成基础绳结的编制。



消防安全体验区同样精彩纷呈。模拟灭火环节里，学生们在老师指导下，牢记“提、拔

握、压”四字要诀，亲手操作灭火器扑灭模拟火源，直观感受初期火灾扑救技巧；烟雾逃生演练中，随着警报声响起，同学们用湿毛巾捂住口鼻，弯腰低姿，在引导员带领下沿着预定路线快速有序撤离至安全区域，整个过程紧张有序、配合默契；而消防安全大富翁游戏则将消防常识融入趣味互动，同学们在掷骰子、答题的过程中，轻松掌握火灾报警、安全用电、逃生路线选择等知识，现场欢声笑语不断。

工伤预防培训 筑牢安全防线

来源：河南省应急救援协会

为切实提升公路建设施工现场从业人员的工伤预防意识和应急自救互救能力，从源头防范化解作业安全风险，2026年1月26日下午，河南省应急救援协会为

郑州市路通公路建设有限公司量身打造的2025年度工伤预防宣传培训项目正式开讲。本次培训聚焦施工现场急救核心需求，围绕急救知识、AED使用、心肺复苏术及创伤包扎等关键技能展开系统教学，为一线施工人员送上实用的“安全必修课”。



培训现场，河南省应急救援协会的专业讲师摒弃枯燥的理论灌输，采用“理论讲解+现场演示+实操练习”的教学模式，让专业知识更贴合施工一线实际。讲师结合公路建设中高处坠落、机械磕碰、外伤出血

等高频突发场景，深入浅出地讲解了应急救护的基本原则，着重强调了心脏骤停后的“黄金急救时间”，让参训人员深刻认识到应急处置的及时性和重要性。在技能教学环节，讲师对心肺复苏术的操作要点进行细致拆解，从判断意识、呼救求助、胸外按压的深度与频率，到人工呼吸的规范动作，逐一现场示范；针对AED的使用，讲师讲解了设备原理、开机步骤、电极片粘贴位置等关键内容，演示了除颤与心肺复苏配合的完整流程，让参训人员掌握“听它说、跟它做”的核心操作准则。同时，讲师结合施工现场常见的外伤类型，演示了绷带环形包扎、螺旋包扎及三角巾固定等多种包扎技巧，讲解了伤口止血、包扎松紧度把控等注意事项，精准解决施工中的应急救护实操难题。



实操演练环节成为本次培训的重点，参训人员热情高涨，分组围绕模拟人、AED训练机、绷带、三角巾等教具展开实战练习。讲师穿梭在各小组之间，手把手指导纠正胸外按压姿势不规范、包扎手法错误等问题，耐心解答参训人员提出的实操疑问，确保每位学员都能熟练掌握技能细节，真正实现“学有所获、学以致用”。从理论认知到动手实操，参训人员快速掌握了应急救护的核心技能，有效填补了一线施工人员的急救技能短板。

此次工伤预防宣传培训，是多方联动推进公路建设行业安全生产工作的重要举措，将专业的应急救护知识和技能送到施工一线，不仅提升了郑州市路通公路建设有限公司员工的工伤预防意识和应急处置能力，更让“人人学急救、急救为人人”的理念深入人心。参训人员纷纷表示，本次培训内容实用、针对性强，所学技能能直接应用于工作和生活中，后续将把应急救护技能运用到实际施工中，切实做好自身和工友的安全防护。郑州市路通公路建设有限公司相关负责人表示，将以此次培训为契机，持续强化安全生产管理，常态化开展工伤预防和应急技能培训，把工伤预防工作融入施工全过程，全力筑牢项目施工的安全防线。

洗澡时突然爆炸千万别同时开启！

来源：中华人民共和国应急管理部

冬日里沐浴气温过低不少人会选择开启浴霸取暖浴霸虽暖但安全隐患不可忽视近期已有多地发生浴霸起火事件

近日浙江乐清市一民房内一男孩在浴室内洗澡时头顶的浴霸突然冒烟起火消防救援人员赶到现场发现浴霸正在燃烧明火明显火灾造成卫生间吊顶轻微烧损浴霸局部灼烧”



2025年12月25日安徽一女子在洗澡前将浴霸的供暖打开取暖而当她洗完澡将供暖切换为

换气时浴霸突然“砰”一声爆炸
火星像流星般飘落所幸未造成人员
伤亡



2025年12月21日浙江宁波江北
区一小区住宅卫生间内的浴霸突然
起火所幸未造成人员伤亡，事后检
查发现该浴霸“带病”工作已半月
有余之前就出现过灯光闪烁和异响
，但维修时只更换了灯泡未对线路
及内部元件做深入检查。

浴霸为何会发火？

浴室潮湿易导致电线老化、接触
不良，不少家庭将浴霸装在浴缸
或淋浴区上方，若产品

叠加超期使用、长时间超负荷运
行，极易引发火灾、爆炸、触电
等事故。使用浴霸时

使用浴霸时，
取暖和换气不能同时开启

- 1.不论是灯暖型浴霸还是风暖型浴霸，开启浴霸时，应先打开吹风功能，再打开取暖功能，以确保热空气更好地在浴室中循环。
- 2.不要同时启用浴霸的换气功能和取暖功能，以避免电气线路被冷热气流冲击而损坏。同时，换气装置会把热空气直接排出室外，影响浴霸的取暖效果。
- 3.使用完毕后，应先关闭浴霸取暖功能，待其内部高温部件冷却、热气彻底排出后再关闭吹风功能，延长浴霸的使用寿命。

如何安全使用浴霸？

- 1.在购买时，要选择正规厂家生产、标注“3C”国家强制性认证的产品。
- 2.使用时，要牢记浴霸安全使用年限为6~8年，超过年限必须及时更换。
- 3.洗澡前提前10-15分钟开启对应取暖功能预热。
- 4.在洗澡过程中不能频繁开关浴霸，同时注意不要让水溅到电动机上。
- 5.使用完后，要关闭开关，拔掉插头。
- 6.长期停用后再次使用前，要先检查线路有无老化破损、灯泡是否松动、风道是否堆积灰尘，试机3-5分钟确认正常后再使用。
- 7.如果在使用浴霸的过程中出现冒烟、着火或闻到焦糊味等异常情况，应立即关闭电源总闸，切勿自行拆卸、

浴霸起火，千万别用水泼

- 1.如果浴霸起火，一定要先关掉家里的电源总闸切断电源。
- 2.如果火势还小，可以使用干粉灭火器进行灭火，但严禁直接用水泼浇。
- 3.如果火势较大，赶紧撤离现场，打119报火警，消防人员到来前不要自行打开电闸。
- 4.千万不要在没有断电的情况下用水去扑救，避免触电事故发生。



国家应急 冬季洗澡，很多人离不开取暖设备——浴霸。但是大多数人可能都没有想到，头顶上的浴霸也是危险源，一旦出现爆炸情况，对使用者来说非常可怕。

浴霸为什么会爆炸？

质量不过关

杂牌劣质浴霸在生产材料和产品性能方面都存在着严重的安全隐患。这些产品质量低劣、线路混乱、零部件以次充好、更谈不上相关的安全检测。



超龄服役

浴霸一旦超龄极容易发生取暖灯泡爆裂事故，线路老化会导致自燃等事故发生。

长时间开启

长时间工作，电机超负荷运行，线圈过热产生高温，容易引发短路导致火灾。另外，浴霸属于大功率电器，注意避免与其他大功率电器共同使用。



使用中应避免以下误区

注意安装距离

安装距离不要离头顶过低，理论上至少需要保持40cm以上的距离。



不宜使用过久

浴霸本身取暖功率很高，大功率长时间地使用也会对身体造成一定的损伤。



不能仰面直视

对于年龄小的孩子尤其需要注意，强光会强烈地刺激视力，同时对皮肤也有一定影响。



防炸记住这五点

购买时选择正规品牌，
请专业人员安装，避免线路
过载。



要定期对线路进行检
查，发现绝缘层老化等要
及时更换。

使用浴霸取暖，不能
让水以及沐浴液、洗发水的
泡沫溅到电器元件上。



浴霸附近最好不要装有
煤气以及其他管道，以防漏
电时打出火花引发火灾。

用完以后要及时关闭开
关，拔掉插头，彻底切断电
源，防止器件受潮老化。



尊重生命 应急救援



官方微信二维码



官方微博二维码

- 主办单位：河南省应急救援协会
- 责任编辑：王智慧
- 审 核：陈水全
- 官方网址：<http://www.haera.cn>
- 官方微信：13007522756
- 监督电话：0371-86665110
- 地 址：郑州市金水区健康路与同乐路口联创商务4层400室
- 救援热线：400-000-5110

