

# 野战生存防护指南

本指南旨在为军事爱好者和专业人士提供全面的野外防护知识，涵盖常见伤病防治、动物伤害防救以及自然灾害避险与救治，以帮助有效应对各种挑战，确保安全。



# 野外常见伤病防治

## 失温

失温是指人体热量散失超过补充，导致核心体温降低。在寒冷、潮湿环境中易发生。应保持身体干燥，穿着保暖衣物，及时补充热量。

## 中暑

中暑是因高温环境导致体温调节功能失调。应避免在高温时段剧烈活动，及时补充水分和电解质，保持通风。

## 骨折

野外活动中可能因跌倒、碰撞等导致骨折。应使用夹板固定，尽量减少移动，及时寻求医疗救助。

# 野外常见伤病防治

## 冻伤

冻伤是因寒冷导致局部组织损伤。应避免长时间暴露在低温环境中，注意保护易冻部位，如手、脚、耳朵等。

## 腹泻

腹泻可能因饮食不洁或水土不服引起。应注意饮食卫生，饮用开水或纯净水，必要时服用止泻药物。

## 高原反应

高原反应是因海拔升高导致体内缺氧。应缓慢上升，避免剧烈活动，可服用缓解高原反应的药物。

# 虫类伤害的防治



蝎子

被蝎子蛰伤后，局部红肿疼痛。应冷敷，必要时就医。



毛虫

接触毛虫后，皮肤瘙痒。用胶带粘去毛虫，清水冲洗。

蜂类

被蜂蛰伤后，取出蜂刺，用肥皂水清洗。过敏者及时就医。



# 蛇咬伤的防治

1

## 中毒症状

局部肿胀、疼痛，出现如恶心、呕吐、呼吸困难等症状。

2

## 处理方法

保持冷静，用绷带在伤口上方扎紧，及时送医。

3

## 预防措施

穿长袖衣裤，避免进入草丛，携带蛇药。



# 野兽攻击的防范

## 野猪

遇到野猪，保持距离，不要挑衅。  
慢慢后退，寻找掩护。

## 狼

遇到狼群，保持镇定，发出大声  
响，挥舞手臂。不要背对狼群逃  
跑。

## 熊

遇到熊，不要靠近，慢慢后退。如果熊发起攻击，装死或使用防熊喷雾。





# 雷击避险与救治

1

避险

雷雨天气，避免在高处、空旷地带活动。需远离金属物体、水面。

2

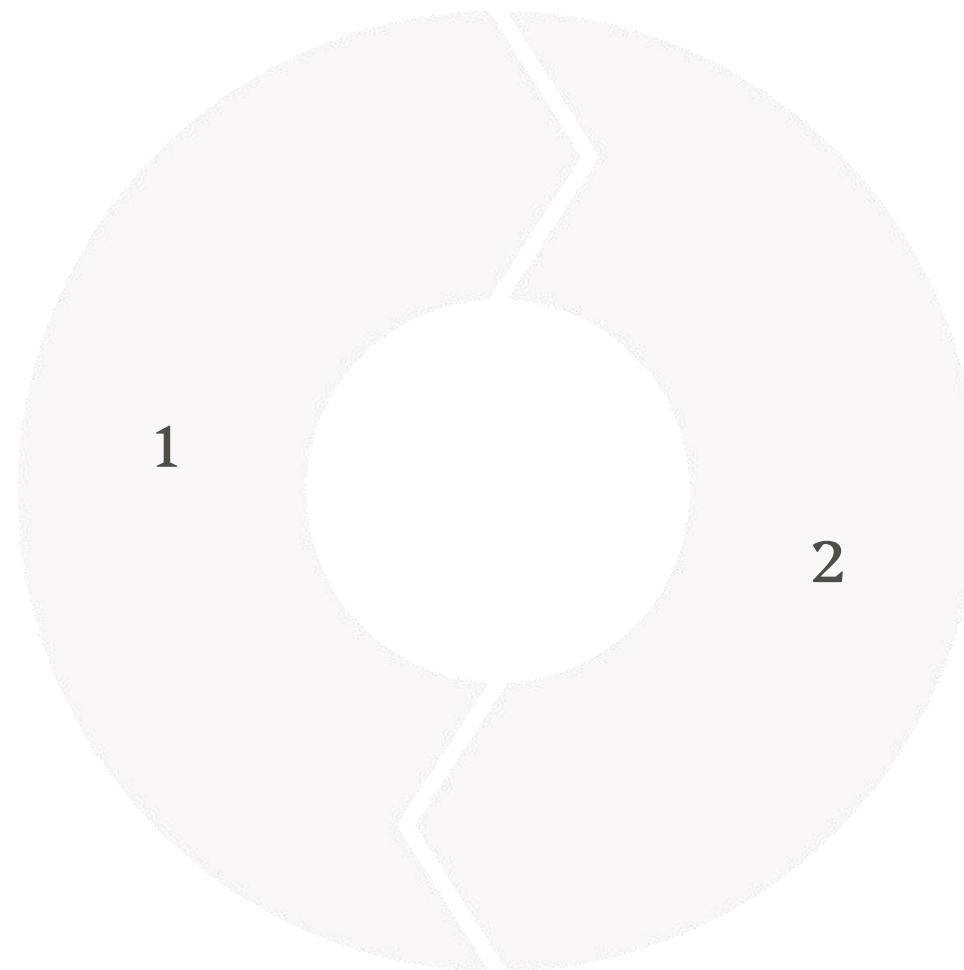
救治

触电者可能出现呼吸、心跳停止，应立即进行心肺复苏。

# 火灾避险与救治

## 避险

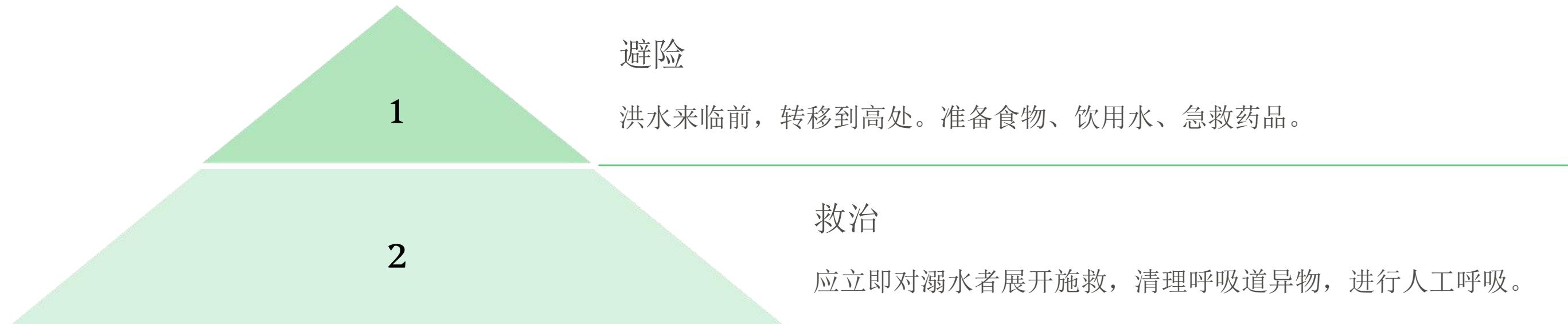
火灾发生时，迅速逃离火场。用湿毛巾捂住口鼻，低姿前进。



## 救治

烧伤者应立即用冷水冲洗，覆盖干净的敷料，及时送医。

# 洪灾避险与救治



# 滑坡和泥石流避险

## 避险

滑坡、泥石流发生时，迅速向两侧高处逃离。避开低洼地带、河谷。

## 救治

对被埋压者应尽快展开救援挖掘，注意保护头部，及时送医。