

青少年安全 自护手册

QINGSHAONIAN
ANQUAN
ZIHUSHOUCE

苗雨◎编著



遇到危险怎么办？
就让这本书来告诉你。

学会保护自己，
做自己的“安全小卫士”！



每个青少年都应该认真学习的安全自救书
培养安全意识
父母和孩子最信赖的安全读物

安全教育
读本

中国妇女出版社

青少年安全 自护手册

QINGSHAONIAN
ANQUAN
ZIHUSHOUCE

苗雨◎编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年安全自护手册 / 苗雨编著. -- 北京: 中国
妇女出版社, 2016.2
ISBN 978-7-5127-1238-6

I. ①青… II. ①苗… III. ①安全教育—青少年读物
IV. ①X956-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第011038号

青少年安全自护手册

作 者: 苗 雨 编著

插图作者: 吴晓莉

责任编辑: 应 莹

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 15.5

字 数: 210千字

版 次: 2016年2月第1版

印 次: 2016年2月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1238-6

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录

第一章

居家生活中的自护自救 / 1

- 01 安全用电的注意事项 / 2
- 02 电视机的安全使用 / 4
- 03 微波炉的安全使用 / 6
- 04 电器突然起火怎么办 / 8
- 05 油锅起火怎么办 / 10
- 06 水管漏水如何处理 / 12
- 07 在家如何预防煤气中毒 / 14
- 08 发现煤气泄漏怎么办 / 16
- 09 吃饭时突然噎住怎么办 / 18
- 10 安全用药的基本常识 / 20
- 11 误服药物怎么办 / 22
- 12 厨房中需要注意的安全问题 / 24
- 13 突然停电了怎么办 / 26
- 14 困在电梯中怎么办 / 28

- 
- 15 警惕电话诈骗 / 30
 - 16 陌生人敲门如何应对 / 32
 - 17 坏人进到家里如何脱险 / 34
 - 18 安全燃放烟花爆竹 / 36
 - 19 安全用电脑，避免伤身体 / 38
 - 20 网络交友时应该注意的问题 / 40
 - 21 灭火器的使用方法 / 42
 - 22 逃生绳的使用方法 / 44
 - 23 认识“110” / 46
 - 24 认识“119” / 48
 - 25 认识“120” / 50

第二章

校园生活中的安全守则 / 53

- 01 同学打闹适可而止 / 54
- 02 课间活动要注意安全 / 56
- 03 被同学勒索怎么办 / 58
- 04 目睹偷窃怎么处理 / 60
- 05 遭遇校园暴力怎么办 / 62
- 06 学会保护自己的财物 / 64
- 07 在宿舍里如何防盗 / 66
- 08 上下楼梯防踩踏 / 68

- 09 体育课的注意事项 / 70
- 10 参加运动会需注意的安全事项 / 72
- 11 体育锻炼时应注意的问题 / 74
- 12 运动受伤后的紧急处理 / 76
- 13 实验课意外的紧急应对 / 78

第三章

出行安全的自护策略 / 81

- 01 外出时安全意识不可少 / 82
- 02 交通规则要遵守 / 84
- 03 乘坐公共汽车的注意事项 / 86
- 04 乘坐出租车的注意事项 / 88
- 05 乘坐私家车的注意事项 / 90
- 06 乘坐地铁的注意事项 / 92
- 07 骑自行车的注意事项 / 94
- 08 乘坐飞机如何注意安全 / 96
- 09 乘火车时如何防抢、防盗 / 98
- 10 发生交通事故怎么处理 / 100
- 11 面对骚扰如何应对 / 102
- 12 女孩外出要保持警惕 / 104
- 13 遇到坏人如何机智报警 / 106
- 14 路遇抢劫怎么办 / 108

- 15 人多的场合要学会防盗 / 110
- 16 遭遇拥挤踩踏场面怎么应对 / 112
- 17 遇到打群架如何防误伤 / 114
- 18 小心陌生人 / 116
- 19 保持距离防绑架 / 118
- 20 被歹徒劫持后如何脱险 / 120

第四章

身体常见伤害及自我保护 / 123

- 01 刀伤的紧急处理方法 / 124
- 02 发生骨折怎么处理 / 126
- 03 脱臼的处理方式 / 128
- 04 腰扭伤了怎么办 / 130
- 05 崴了脚怎么办 / 132
- 06 手指戳伤的紧急应对 / 134
- 07 刺伤或扎伤如何处理 / 136
- 08 牙疼怎么办 / 138
- 09 冻伤后如何处理 / 140
- 10 烫伤后如何处理 / 142
- 11 烧伤的处理方法 / 144
- 12 异物进眼怎么办 / 146
- 13 小虫钻耳的几种应急策略 / 148

- 14 被动物抓伤、咬伤后怎么办 / 150
- 15 农药中毒怎么办 / 152
- 16 哪些食物容易引起中毒 / 154
- 17 流感的常见预防方法 / 156

第五章

野外旅行时的安全隐患及自救技巧 / 159

- 01 野外游玩前要做好充分准备 / 160
- 02 郊游须注意的安全事项 / 162
- 03 野营时驱除蚊虫的几种方法 / 164
- 04 中暑的预防及紧急应对 / 166
- 05 野外游泳危险重重 / 168
- 06 野外迷路了怎样走出来 / 170
- 07 大自然能告诉我们方向 / 172
- 08 在野外发生意外怎样求救 / 174
- 09 能救命的手机 / 176
- 10 野外遇水怎样判断是否能喝 / 178
- 11 野外寻找食物的方法和技巧 / 180
- 12 意外落水怎样自救 / 182
- 13 林中起火怎么逃生 / 184
- 14 陷入泥潭如何脱险 / 186
- 15 掉进冰窟如何自救 / 188

16 被毒蛇咬伤怎样急救 / 190

17 被蝎子蜇伤如何处理 / 192

18 被毒虫咬伤怎么办 / 194

19 怎样预防被蜜蜂蜇咬 / 196

20 被蚂蟥吸血后怎样处理 / 198

21 旅行时身体不适怎么办 / 200

22 怎样缓解高原反应 / 202

第六章

面对自然灾害的逃生法则 / 205

01 地震中的避险技巧 / 206

02 不同场合下的地震逃生方法 / 208

03 被压废墟下如何逃生 / 210

04 火灾发生了如何逃生 / 212

05 身上着火了怎么办 / 214

06 大雪天要防滑防摔 / 216

07 遭遇雪崩怎样逃生 / 218

08 台风袭来时的避险技巧 / 220

09 遇到海啸怎么办 / 222

10 龙卷风来了怎么办 / 224

11 洪水来临前的准备工作 / 226

12 洪水中脱险需注意的问题 / 228

13 面对沙尘暴做好防尘准备 / 230

14 雾霾天暂停体育锻炼 / 232

15 雷电天气提防雷击 / 234

第一章

居家生活中的 自护自救



安全用电的注意事项



危险经历

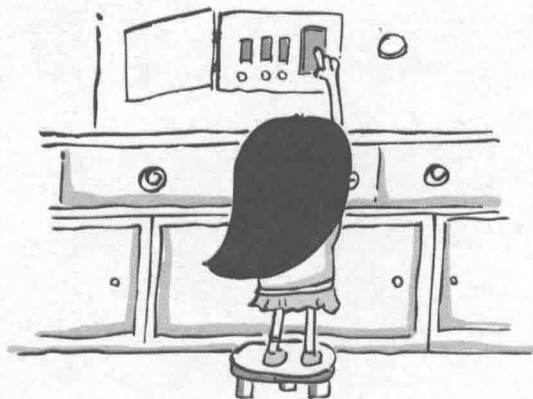
2014年的暑假，中学生丽娜在同学晓媛家留宿。晚上，丽娜走进卫生间冲凉。没过多久，卫生间里传来“砰”的一声巨响，晓媛感觉事情不妙，进入卫生间后被眼前的一幕吓呆了——丽娜倒在地上，嘴唇发紫。晓媛试图把她挪出来，却感觉麻麻的。心急如焚的晓媛想到可能是触电，赶紧将家里的电闸关了，并拨打急救电话。丽娜被送到医院后经抢救无效死亡。事后丽娜家人将晓媛一家告上法庭，法院审判认为，初中文化程度的丽娜应该知道用电安全，对自身的死亡后果有一定的过错。其父母作为监护人，允许其留宿他人家中未归，要承担监护不力的责任。



安全预防小办法

1 严格按说明正确操作电热水器。建议烧好一桶热水后，切断电源再洗澡，因为一般水箱的容积都在40升以上，一个人洗澡足够！

2 洗澡时不要把带电的东西带进浴室，如电热器、电风扇等。



③ 洗澡时一定要穿拖鞋，因为如果出现漏电意外，拖鞋可以帮你缓解。

④ 家里的电源总开关在哪儿？赶紧向父母询问它的位置和使用方法。这样，在紧急情况下，你就能切断家里的总电源了。

⑤ 千万不要用手或导电物去接触、试探电源插座内部。



这样做很危险

用湿手触摸电源开关

当用湿手触摸开关时，极易使水进入开关，破坏开关的绝缘性能，造成触电。尽量不要用湿手去碰开关，动开关前用毛巾擦干手。

用湿布擦已经通电的家用电器

家电一般都不能用湿布擦，尤其是有控制面板的地方。要擦拭的话，必须断电后再擦，等到水分完全干后才能通电。如果用干抹布，就不存在这样的问题了。



安全小备注

哪些东西导电？

生活中导电的东西很多，例如几乎所有金属都会导电，不可以用镊子、剪刀、改锥等金属工具去修理带电的东西；人体、动物、水都是导电的；竹、木、塑料、石头、墙、棉花、布等都不导电，但是如果湿了就会导电。

测测你的安全意识

当发现有人触电了，你该怎么办（ ）

A.立即用手将触电人拉开 B.用干燥的木棍或其他绝缘物让触电者远离电源

安全意识指数：A.☆☆☆ B.★★★★

电视机的安全使用



危险经历

晚上9点，蔡斌和往常一样在客厅里看电视。突然，电视机黑屏，散发一股烧焦的味道。蔡斌马上走上前去查看，并赶紧关闭电源。电视机关闭后，后盖仍然冒烟，并有扩大的现象。就在这个时候，电视机发出“嘭”的一声，然后就起火了。高温有毒烟气迅速蔓延，眼看灭火来不及了，蔡斌用毛巾捂住口鼻赶紧往屋外跑。



安全预防小办法

1 不要长时间开着电视机。看电视时间不宜过长，连续3~4个小时后应关机一段时间，待机内热量散发后再继续收看。

2 不要在电视机上放太多太重的物品，以免影响散热。

3 电视机附近不要存放易燃易爆液体或气体，以防电视机放电打火，引燃起火。

4 一旦起火，千万不



可用水去浇，只能用干粉灭火器灭火（若有沙子也可）。需要注意的是，灭火剂不要直接射向荧光屏，以免荧光屏受热后突然遇冷发生爆炸。

5 如果电视出现异常情况，应立即关掉，并拔下电源插头，然后请专业人员检查修理。千万不能重新开机。



这样做很危险

雷雨天气看电视

遇到下雨打雷的天气，最好关掉电视，拔下电源插头和天线，防止电视受雷击被烧坏。尤其家里电视使用室外天线接收信号时，必须将室外天线插头从电视机上拔下，并将室外天线接地，以防几十万伏到几百万伏雷电损坏电视机，甚至击伤、击死观看者。

遥控器直接关机

看完电视，最好拔掉电源插头。因为用遥控器直接关机后，电源部分还在工作，并没有完全切断电源，仍然存在安全隐患，而且长期遥控关机还会引起受磁现象。



安全小备注

加强室内通风，减少电视机关闭次数，保持观看电视的距离。电视屏幕与空气中的氧结合可能会产生臭氧，臭氧气味难闻，类似鱼腥味。它会使人出现头痛、咽喉部发干、眼睛干痛等异常感觉。

测测你的安全意识

如果电视冒烟起火，你该怎么办（ ）

A.用水浇灭 B.用干粉灭火器灭火

安全意识指数：A.☆☆☆ B.★★★

微波炉的安全使用



危险经历

一天，小昱和妈妈坐在饭桌前一边聊着天，一边等着吃微波炉里正在烤着的南瓜。忽然，他们闻到一股焦味，回头一看微波炉正冒烟，刚打开门火焰立即蹿出来，都快到房顶了。小昱一阵心慌，关键时刻还是妈妈冷静，她迅速关掉电源，母子俩一起接水灭火。两人忙乎半天，终于将火扑灭了，可是家里已经乱成一片。事发后微波炉厂家技术人员经过相关鉴定指出，微波炉起火或爆炸主要是在烤东西时设定的时间太长造成的。



安全预防小办法

1 袋装和瓶装食物要在开启后，放入微波炉专用容器内加热。

2 加热牛奶、豆浆等液体时应使用广口容器，这样热量容易散发，降低容器内的压力，防止爆炸的发生。

3 金属容器（如不锈钢锅、碗等）不能放在微波炉内加热，这样很容易发生打火现象。

4 应避免使用镶有金、银花边的瓷制碗碟。

5 加热过程中容易产生有害物质的容器，如漆器等，应杜绝使用。

6 微波炉运转过程中，人应距离微波炉至少1米，这样可以减少微波对人身体的伤害，千万不要长时间待在微波炉前。



7 若遇炉内起火，切忌马上开门，应先关闭电源，待火熄灭后再开门。

8 微波炉平时清洁时，要拔下插头，使用湿布与中性洗涤剂擦拭，千万不要冲洗。



这样做很危险

微波炉热鸡蛋

带壳的鸡蛋（类似的还有带密封包装的食品）不能直接放在微波炉内加热，否则容易引起爆裂飞溅，严重时可能溅出伤人。我们可以在放进微波炉之前用针或筷子将壳刺破，或者直接将鸡蛋打碎并搅拌均匀后再放入微波炉内。

微波炉加热肉类食品

微波炉加热时间一般不会太长，半熟的肉类如果用微波炉加热，不能保证把细菌全部杀死，食用会影响身体健康。对于冰冻肉类食品，可以先在微波炉中解冻，然后采取其他加热方式做成熟食。



安全小备注

如何检验微波炉是否发生微波泄漏？准备两部手机，按照以下方法操作检验：关闭微波炉的开关，拔下电源插头；把一部手机放进微波炉内，然后关好前门；用另一部手机拨打微波炉内的手机。如果无法拨通，例如“手机号码不存在”“不在服务区”“已关机”，说明微波炉比较安全。如果微波炉内的手机有反应，例如，屏幕闪亮、响铃或震动，这说明微波炉存在微波泄漏。

测测你的安全意识

下列哪些容器可以放在微波炉内加热（ ）

A. 不锈钢碗、铝碗 B. 微波炉专用器皿

安全意识指数：A.☆☆☆ B.★★★