

北京城市系统工程研究中心
中国职业安全健康协会
北京社区安全科技促进会

组织编写

社区居民 安全手册

SHEQU JUMIN ANQUAN SHOUCHE



化学工业出版社

社区居民 安全手册

北京城市系统工程研究中心
中国职业安全健康协会
北京社区安全科技促进会

组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·

安全是人民幸福美满的关键，它直接影响我们的生活质量。

《社区居民安全手册》内容丰富翔实，图片丰富。全书分为居家燃气安全，居家消防安全，居家用电安全，交通安全，防盗、防抢和防骗，家庭食品安全，老年人居家安全，儿童居家安全，残疾人安全，自然灾害应急常识，家庭常用急救方法，家庭避险逃生计划等12章。内容涉及人们生活的各个方面，是一本实实在在的居民安全宝典。

《社区居民安全手册》不仅内容丰富多彩，而且文字通俗易懂，更有丰富的图片。《社区居民安全手册》适合各阶层、各年龄段的读者阅读，同时此书也是您馈赠亲朋好友的上佳礼品。

安全重于泰山，人民生活不可缺！让我们共同开启这本《社区居民安全手册》，将我们的生活安排得更高尚、更合理、更安全、更健康。让我们在《社区居民安全手册》一书指导下，共享幸福生活，共度美好人生。

图书在版编目(CIP)数据

社区居民安全手册/北京城市系统工程研究中心，
中国职业安全健康协会，北京社区安全科技促进会组织
编写. —北京：化学工业出版社，2016.5

ISBN 978-7-122-26694-1

I. ①社… II. ①北… ②中… ③北… III. ①社区安全-中国-手册
IV. ①D669.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第070729号

责任编辑：高 震 杜进祥
责任校对：王 静

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
850mm×1168mm 1/32 印张5 字数77千字
2016年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：30.00元

版权所有 违者必究

《社区居民安全手册》编写单位名单

北京城市系统工程研究中心

中国职业安全健康协会

北京社区安全科技促进会

《社区居民安全手册》编写委员会

主 任: 王 立

委 员: 王 立 朱 伟 陈文涛 欧阳梅

《社区居民安全手册》编写人员

主 编: 时艳琴

副 主 编: 马英楠 葛世友

编写人员: 马 勇 张秋洁 白 鑫 赵鹏霞

高 星 刘 岩 李东方 王素琴

前言

安全和每个社会成员的生活息息相关，无论是自然灾害还是人因伤害都会给人们的生活带来巨大的影响。近年来，各种自然灾害频繁发生，给人们的生产、生活造成了重大的损失；缺乏安全常识、心存侥幸、疏忽大意等导致的消防安全、交通安全、燃气安全、食品安全等事故也给人民带来痛苦，给社会造成不良影响。面对这些形形色色的安全问题，亟需提高居民的安全意识，掌握防灾减灾的知识与技能，这是预防伤害、减少损失的重要手段。

为进一步将世界卫生组织倡导的安全社区理念落实到我国的安全社区建设，贯彻落实十八大精神，加强和创新社会管理，强化公共安全体系建设，我们组织了各方面专家精心编制了《社区居民安全手册》，旨在为广大的居民提供一个了解、学习安全知识的便利途径，提升居民的防灾减灾能力，提高居民的安全健康水平，真正实现创建安全社区，构建和谐、小康社会的目标。

建设安全社区要坚持预防为主、综合治理的原则。安全工作要做到“防患于未然”。实践证明，只要对日常生活的危险隐患加强防范，掌握基本的防灾减灾技能，就可以有

效预防灾害的发生，大大减小灾害造成的破坏和损失。

《社区居民安全手册》的特点是针对性、实用性、可操作性强，言简意赅、图文并茂。本手册以家庭为中心，围绕着居家生活中常见的燃气安全、交通安全、用电安全、食品安全等问题，提供了必要的安全常识和具体做法，以便社区居民在阅读的过程中掌握事故及灾害的应对方法和技能。同时本书还针对弱势群体的安全问题，开辟了老年人安全、儿童安全、残疾人安全专栏，对特殊群体采取了特别关注和更全面的保护。在自然灾害部分，着重介绍了各种灾害天气下的预警信号和应对措施。全书内容精练，行之有效，为广大居民在各种灾害天气下的生活、出行提供重要参考。本手册是社区居民平安生活的宝典。

一本好书可以教育人、引导人、启发人，我们编写的《社区居民安全手册》，虽然内容有限，但是只要大家认真阅读，掌握其中的方法和要领，相信它一定会发挥意想不到的作用，保卫您和家人的安全，为您的家庭撑起一把幸福的保护伞。

在本书的编写过程中，我们得到了北京市东直门街道的大力支持，在此表示衷心的感谢。

本书编委会

2016年1月

目录

CONTENTS

第一章 居家燃气安全 / 1

- 第一节 如何选购燃气器具 / 2
- 第二节 如何安装燃气器具 / 2
- 第三节 如何安全使用燃气灶 / 4
- 第四节 如何安全使用瓶装液化石油气 / 4
- 第五节 如何安全使用燃气热水器 / 5
- 第六节 怎样判断燃气泄漏和如何处理 / 6

第二章 居家消防安全 / 9

- 第一节 如何预防火灾 / 10
- 第二节 如何应对火灾 / 12

第三章 居家用电安全 / 23

- 第一节 室内如何安全用电 / 24
- 第二节 室外如何预防电气灾害事故 / 28
- 第三节 电器起火应急常识 / 29

第四章 交通安全 / 31

- 第一节 行人安全常识 / 32
- 第二节 自行车骑车安全 / 33
- 第三节 骑电动车安全常识 / 35
- 第四节 乘飞机安全常识 / 36
- 第五节 乘船安全常识 / 38
- 第六节 驾驶机动车交通安全常识 / 40
- 第七节 机动车事故应急常识 / 42
- 第八节 乘坐电梯安全常识 / 43

第五章 如何防盗、防抢及防骗 / 47

- 第一节 如何防范被盗 / 48
- 第二节 如何防范抢劫 / 50
- 第三节 如何防范诈骗 / 51

第六章 家庭食品安全 / 57

- 第一节 伪劣食品防范“七字法” / 58
- 第二节 食品安全制作“十守则” / 59
- 第三节 食物中毒预防“五措施” / 63
- 第四节 常见有毒动植物中毒的预防 / 64

第七章 老年人居家安全 / 69

- 第一节 如何预防老年人跌倒 / 70
- 第二节 老年人如何安全进行运动 / 72
- 第三节 老年人如何安全用药 / 73

第八章 儿童居家安全 / 77

- 第一节 如何预防儿童跌伤 / 78
- 第二节 如何预防儿童烧伤、烫伤 / 79
- 第三节 如何预防儿童误吞异物 / 80
- 第四节 如何预防儿童中毒 / 81
- 第五节 如何预防儿童触电 / 82
- 第六节 如何预防儿童窒息 / 83
- 第七节 如何预防儿童割伤、夹伤 / 84
- 第八节 如何预防儿童遇溺 / 85
- 第九节 如何打造儿童居家安全环境 / 86

第九章 残疾人安全 / 91

- 第一节 残疾人生活的照料 / 92
- 第二节 残疾人遇险求救方法 / 94

第十章 自然灾害应急常识 / 97

- 第一节 暴雨应急常识 / 98
- 第二节 雷电应急常识 / 101
- 第三节 大风应急常识 / 102
- 第四节 高温应急常识 / 103
- 第五节 寒潮应急常识 / 104
- 第六节 大雾应急常识 / 105
- 第七节 冰雹应急常识 / 106
- 第八节 暴雪应急常识 / 107
- 第九节 沙尘暴应急常识 / 108
- 第十节 道路结冰应急常识 / 108
- 第十一节 地震应急常识 / 109

第十一章 家庭常用急救方法 / 115

- 第一节 烧烫伤急救 / 116
- 第二节 触电急救 / 116
- 第三节 煤气中毒应急常识 / 117
- 第四节 中暑应急常识 / 117

第五节 食物中毒急救方法 / 119

第六节 溺水急救常识 / 121

第七节 心肺复苏术 / 122

第八节 常用止血方法 / 124

第十二章 家庭避险逃生计划 / 127

第一节 准备步骤 / 128

第二节 灾难之前要做的事情 / 129

第三节 灾难发生应对方法 / 131

附录一 安全社区简介 / 133

附录二 安全社区建设基本要求

(AQ/T 9001—2006) / 141

参考文献 / 150

第一章

居家燃气安全



燃气的使用便利了人们的生活，但燃气具有易燃、易爆、易中毒等特性。燃气的安全使用问题越来越突出。为了让居民更好地掌握安全使用燃气的相关技能，本章详细讲解如何选购与安装燃气器具、如何安全使用燃气器具以及如何检查与处理燃气泄漏。

第一节 如何选购燃气器具

(1) 要了解家中使用的是天然气、液化石油气还是人工煤气，然后根据燃气器具包装上的标注选择与气源种类和地区相适合的类型。

(2) 在选购燃气灶具或燃气热水器时，一是要查看外包装是否贴有所在地区燃气管理机构核发的“合格”标志，二是要查验该产品是否列入最新的适配性检验合格产品目录中。

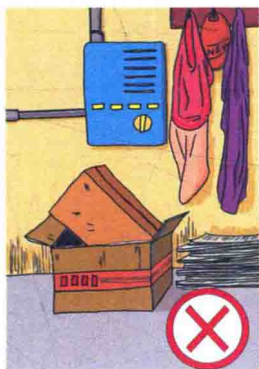
(3) 一定要选用带熄火保护装置的燃气灶具，国家从2009年开始明令禁止生产和销售无熄火保护装置的燃气灶具和热水器。

(4) 燃气灶具、热水器使用年限最多为8年。应及时更换过期的老旧燃气灶具和热水器。

第二节 如何安装燃气器具

(1) 燃气灶具、热水器的安装、维修要由经过资格认定的专业人员操作。

(2) 燃气热水器要安装在通风良好的地方，严禁装在浴室和厕所内。



(3) 在安装嵌入灶台的燃气灶具时，灶台下的橱柜必须留有通气孔。不准私装和改装燃气设施，不能把燃气的气源阀改装到橱柜内。

(4) 燃气灶具和墙壁之间应当隔开一定距离，并且中间应当采取有效的防火隔热措施，防止燃气灶具着火引燃墙壁。

(5) 连接燃气器具的软管不能穿墙和门窗，长度不能超过2米，两端必须用卡箍紧固。软管若老化或破损应立即更换，并应定期更换软管。推荐外形美观、安全、长寿命的燃气金属软管。

(6) 不能在燃气管道上挂放物品。

(7) 开放式厨房必须安装燃气报警器。

第三节 如何安全使用燃气灶

(1) 打开燃气灶具后，要调节火焰和风门大小，使燃烧火焰呈蓝色锥体，且火焰稳定。



(2) 在使用燃气灶具时，要注意保持通风。人不要远离现场，以免因沸汤溢出扑灭或其他原因导致火焰熄灭，造成燃气泄漏。

(3) 燃气使用完毕后，要关闭燃气灶具开关，一定要确认火焰处于完全熄灭状态。

(4) 燃气灶具上方和周围不要摆放易燃物品。

(5) 家中多日无人或长期外出，一定要关闭燃气表前阀门。

第四节 如何安全使用瓶装液化石油气

(1) 气罐必须在检验期内。

(2) 气罐一定要保持直立，严禁倾斜或倒置使用。

(3) 气罐内如果有残留液化石油气，不能擅自处理或倾倒。

(4) 要经常检查减压阀上密封圈的磨损状况，一旦发现老化或脱落的情况应立即更换减压阀。

(5) 定期检查胶管使用情况，出现老化、龟裂或破损应当及时更换，胶管一般使用年限为2年。

(6) 胶管、减压阀、灶具连接的部位应使用不锈钢夹固定。

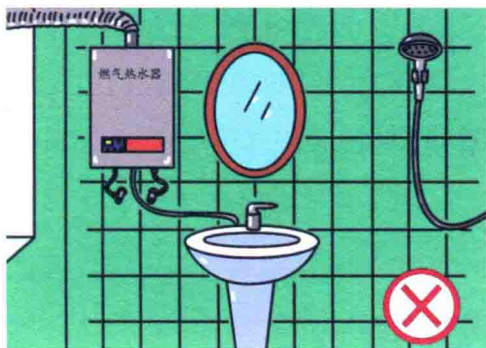
(7) 灶具和气罐要保持一定距离。

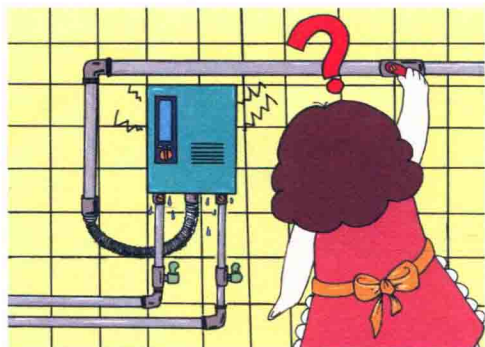
(8) 使用燃气时，人不要远离现场，不使用时要将所有阀门关闭。

第五节 如何安全使用燃气热水器

(1) 燃气热水器严禁安装在浴室内。禁止使用直排式燃气热水器，烟道式和强排式热水器未安装烟道的不得使用。

(2) 当热水器出现火焰发黄、冒烟、有刺激性气味、着火、爆





燃、漏水、漏气、噪声、振动、“空烧”（关水后主燃烧器仍在燃烧）等异常现象时，应立即停止使用，且关闭燃气阀、电源和水阀，

并拨打燃气公司报修电话。

（3）每半年或一年要请专业人员检查，进行有针对性的维护保养。

第六节 怎样判断燃气泄漏和如何处理

（1）当闻到臭鸡蛋味、汽油味、油漆味等时，应当意识到可能是燃气泄漏。

（2）立即关闭燃具开关，灶前阀门及燃气表前阀门。

（3）打开门窗，让空气流通。

（4）严禁触动室内任何电气开关，严禁在现场拨打电话及使用明火和一切可能产生火花的设备。

（5）迅速疏散家人和邻居。

（6）电话报警。一定要在远离燃气泄漏的地方（如室外）向燃气公司客服中心报险。燃气公司客服中心电话应贴