

健康成长 快乐生活

——“留守 未成年人”自护手册

共青团长丰县委员会 编

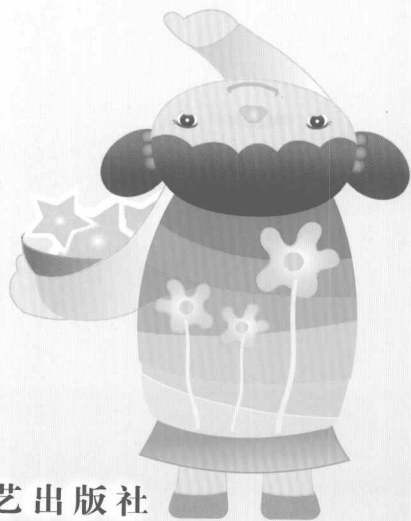


安徽文艺出版社

健康成长 快乐生活

——“留守 未成年人”自护手册

共青团长丰委员会 编



安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康成长快乐生活：“留守未成年人”自护手册 / 共青团
长丰县委员会编. —合肥：安徽文艺出版社，2008. 11

ISBN 978-7-5396-3141-7

I. 健… II. 共… III. 农村-少年儿童-安全教育-手册 IV. X956-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第180477号

健康成长 快乐生活

——“留守 未成年人”自护手册 共青团长丰县委员会 编

责任编辑：徐家庆

出 版：安徽文艺出版社(合肥市圣泉路1118号)

邮政编码：230071

网 址：www.awpub.com

发 行：安徽文艺出版社

排版设计：合肥润泽文化传媒有限公司

印 刷：合肥中建彩色印刷厂

开 本：787×7092 1/24

印 张：4.75

字 数：50,000

印 数：20,000

版 次：2008年11月第1版

2008年11月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5396-3141-7

定价：8.60元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

目 录



第一部分：日常生活篇

P1—P62



第二部分：心理健康篇

P63—P74



第三部分：交通安全篇

P75—P88



第四部分：校园生活篇

P89—P106



第五部分：防范灾害篇

107—P120



一. 日常生活篇

1. 如何防止烫伤? /3
2. 烫伤了怎么办? /4
3. 家人昏厥了怎么办? /5
4. 被困衣柜怎么办? /6
5. 煤气或液化气泄露中毒怎么办? /7
6. 被雨淋后发烧了怎么办? /8
7. 被动物咬伤了怎么办? /9
8. 吃坏了肚子怎么办? /10
9. 如何安全使用刀具? /11
10. 家里有贼怎么办? /12
11. 对轻微的火情怎样紧急应对? /13
12. 独自在家, 失火了怎么办? /14
13. 被反锁在家怎么办? /15
14. 割破了手指怎么办? /16
15. 晚上睡不着怎么办? /17
16. 如何安全用电? /18
17. 食物中毒怎么办? /19
18. 洗涤剂溅到眼睛里怎么办? /20
19. 鱼刺卡进喉咙怎么办? /21
20. 误吃了药怎么办? /22
21. 停电后怎么办? /23
22. 家中钥匙不见了怎么办? /24
23. 咳嗽不停怎么办? /25
24. 独自在家有陌生人敲门怎么办? /26
25. 鼻子流血怎么办? /27
26. 鼻子里进异物了怎么办? /28
27. 沙尘等异物进入眼睛怎么办? /29
28. 眼睛受伤了怎么办? /30
29. 耳朵进水怎么办? /31
30. 被蜂蜇伤怎么办? /32
31. 溺水了怎么办? /33
32. 游泳时遇到意外怎么办? /34
33. 被蚂蚁叮咬了怎么办? /35
34. 磕掉牙齿怎么办? /36
35. 冻伤了怎么办? /37
36. 身上着火怎么办? /38
37. 掉进冰窟窿怎么办? /39
38. 腰扭伤了怎么办? /40

39. 骨折了怎么办? /41
40. 摔伤了怎么办? /42
41. 户外活动如何防止中暑呢? /43
42. 有人中暑了怎么办? /44
43. 耳朵进虫子怎么办? /45
44. 胳膊脱臼了怎么办? /46
45. 被蛇咬了怎么办? /47
46. 蚊虫叮咬怎么办? /48
47. 和家人走散了怎么办? /49
48. 眼睛里进沙子了怎么办? /50
49. 在野外怎样过河? /51
50. 燃放烟花爆竹如何保证安全? /52
51. 被陌生人跟踪怎么办? /53
52. 野外遇险如何求救? /54
53. 怎样应对可疑人? /55
54. 路遇骗子怎么办? /56
55. 遭遇勒索怎么办? /57
56. 看见小偷行窃怎么办? /58
57. 如何防范精神病患者的伤害? /59
58. 迷路了怎么办? /60
59. 怎样拨打报警电话? /61



二. 心理 健康篇

60. 想念父母了怎么办? /65
61. 心情不愉快怎么办? /66
62. 有了孤独感怎么办? /67
63. 有了嫉妒心怎么办? /68
64. 感到心理不平衡怎么办? /69
65. 面对挫折怎么办? /70
66. 感到自卑怎么办? /71
67. 被好朋友疏远怎么办? /72
68. 总爱怀疑别人怎么办? /73



三. 交通 安全篇

69. 横穿马路应该注意什么? /77
70. 行走时怎样注意交通安全? /78
71. 骑自行车应注意哪些安全事项? /79
72. 雨雪天气骑自行车应注意什么? /80
73. 骑自行车刹车失灵怎么办? /81

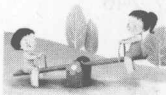
74. 乘坐机动车辆应注意什么? /82
75. 乘坐火车应注意什么? /83
76. 怎样防止铁路交通伤害? /84
77. 坐船时应注意什么? /85
78. 乘坐的汽车突然发生紧急情况,
如何应对确保安全? /86
79. 晕车怎么办? /87



四. 校园生活篇

80. 迷上电子游戏怎么办? /91
81. 如何应对传染病? /92
82. 上课想睡觉了怎么办? /93
83. 考试考砸了怎么办? /94
84. 考试时, 题目做不完怎么办? /95
85. 被老师误会了怎么办? /96
86. 东西丢了怎么办? /97
87. 考试天热怎么办? /98
88. 看见有人打架怎么办? /99
89. 别人借东西不还怎么办? /100
90. 在学校生病了怎么办? /101

91. “铅中毒”了怎么办? /102
92. 上课遭到体罚怎么办? /103
93. 如果和同学发生争吵, 应该怎么办? /104
94. 日记被偷看了怎么办? /105

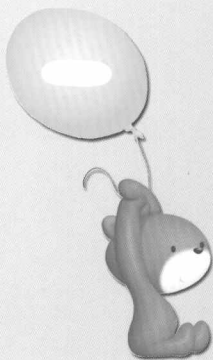


五. 防范灾害篇

95. 地震来临前有哪些征兆? /109
96. 地震来了在户外怎么办? /110
97. 地震来了在家怎么办? /111
98. 地震来了在学校怎么办? /112
99. 地震来了在公共场所怎么办? /113
100. 地震来了在特殊情况下怎么办? /114
101. 发洪水时被困怎么办? /115
102. 遇上冰雹怎么办? /116
103. 遇到雾天怎么办? /117
104. 龙卷风来了怎么办? /118
105. 打雷闪电怎么办? /119

常用特种业务电话号码 /121

自添常备电话号码 /121



日常生活篇





1、如何防止烫伤?

(1)从炉火上移动开水壶、热油锅时,应该戴上手套或用布衬垫,防止直接烫伤;端下的开水壶、热油锅要放在人不易碰到的地方。

(2)家长在炒菜、煎炸食品时,不要在周围玩耍、打扰,以防被溅出的热油烫伤;年龄较大的同学在学习做菜时,注意力要集中,不要把水滴到热油中,否则热油遇水会飞溅起来,把人烫伤。

(3)油是易燃的,在高温下会燃烧,做菜时要防止油温过高而起火。万一锅中的油起火,千万不要惊慌失措,应该尽快用锅盖盖在锅上,并且将油锅迅速从炉火上移开或者熄灭炉火。

(4)家里的电熨斗、电暖器等发热的器具会使人烫伤,在使用中应当特别小心,尤其不要随便去触摸。





2、 烫伤了怎么办?

(1)如果只是红肿的轻度烫伤，可以用冷水冲洗4~5遍，再涂些清凉油即可。

(2)如果烫伤部位已经起小水泡，可以在水泡周围涂抹酒精，用干净的纱布包扎，不要将水泡弄破。

(3)如果烫伤面积比较大，应尽快脱掉烫伤部位的衣袜，如很难撕脱，可用剪刀将衣物剪开，并对伤口进行清洗，用干净的纱布进行包

扎，但不能随意涂抹外用药品或代用品，防止感染。进行简单的处理

后，应及时到医院就诊。





3、家人昏厥了怎么办?

(1)如果看见家人昏厥,应保持冷静,先向邻居求救,再拨打120急救电话。

(2)打开门窗,保持空气流通、清新。如果天气较热,可解开病人的领口和腰带,便于呼吸。

(3)在邻居的协助下
把昏厥者放平,
使脚略高于
头部。





4、被困衣柜怎么办？

(1)不要慌张，用手拍打衣柜门，大声呼救，以引起外面人的注意。

(2)将鼻孔对着衣柜缝隙处呼吸，避免发生窒息。

(3)如暂时无人，应保存体力，每隔5分钟左右呼救一次，当外面有人时，应大声呼救。





5、 煤气或液化气泄露中毒怎么

(1)如果是自己轻度中毒，设法自救，首先打开门窗，吸入新鲜空气，尽快脱离中毒环境。

(2)如果发现家人中毒，要立即打开门窗，使空气流通。

(3)如果中毒者神志不清或昏迷，应立即拨打120急救电话，再向邻居求救，同时注意中毒人保暖。

(4)如果晚上独自在家，每晚睡觉前应检查煤气、液化气开关是否关好。烧煤炉取暖的话，一定要将煤炉放在通风较好的地方，防止一氧化碳中毒。





6、被雨淋后发烧了怎么办？

(1)向邻居求救，并立即联系家人。

(2)卧床休息，注意保暖。

(3)多喝温开水，不要独自随便吃药。

(4)用冷毛巾敷在额头上，有利于退烧。





7、被动物咬伤了怎么办？

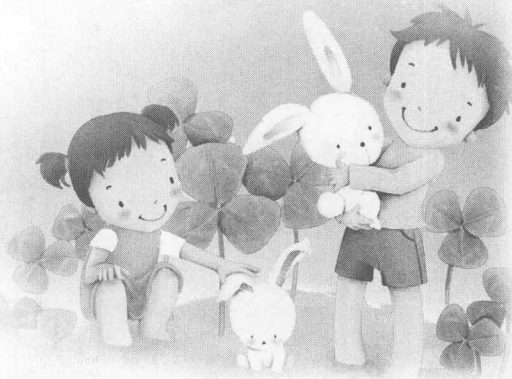
(1)被动物咬伤后不要抓挠伤口，以免加重伤势，立即到正规的医疗预防机构进行简单处理后立即并全程注射狂犬疫苗。

(2)对已经破皮、出血的伤口，要迅速用20%的肥皂水或0.1%的新洁尔灭溶液清洗伤口，然后用清水彻底清洗，再用碘酒或酒精对伤口进行消毒。

(3)如果没有伤及深层组织或大血管，就尽量不要缝合、包扎伤口。

(4)如果因为出血过多，必须包扎缝合，
受伤局部要先注射抗狂犬病血清。

(5)注射狂犬疫苗后，
不要喝浓茶、咖啡；也不要吃刺激性的食物；同时要避免受凉、剧烈运动或过度疲劳。





8、吃坏了肚子怎么办？

- (1) 饮食要保持清淡，比如白米粥、藕粉、鸡蛋羹、米汤等。
- (2) 不能吃生、冷、油、辣的东西，也不要喝牛奶。
- (3) 最好不要吃芹菜、韭菜、豆芽、草莓、菠萝等。

