

85 TIPS

FOR CHILDREN'S

SELF-HELP

AND

SELF-DEFENCE

用知识守护生命，
用智慧回避危险！

剖析身边隐藏危险，
详解自救自护知识。

简单有效的自卫措施
易于操作的自卫手段
全面便捷的避险方式
系统完整的救护须知

孩子

自救自护 手册

85招

秦 淼 / 编著



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

孩子 自救自护 手册

85招

秦 淼 / 编著

企业管理出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子自救自护手册 85 招/秦森编著. - 北京: 企业管理出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 80255 - 415 - 3

I. ①孩… II. ①秦… III. ①自救互救 - 儿童读物
IV. ①X4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 029186 号

书 名: 孩子自救自护手册 85 招

作 者: 秦 森

责任编辑: 李 白

书 号: ISBN 978 - 7 - 80255 - 415 - 3

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 **邮编:** 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京东海印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 15.75 印张 220 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言

从前,有个人见人爱的小姑娘,喜欢戴外婆送给她的一顶红色天鹅绒帽子,大家就叫她小红帽。有一天,母亲叫她给外婆送食物,并嘱咐她不要离开大路,走得太远。小红帽在森林中遇见了狼,她从未见过狼,也不知道狼性残忍,于是把来森林中的目的告诉了狼。狼知道后诱骗小红帽去采野花,自己跑到林中小屋去把小红帽的外婆吃了。并装成外婆,等小红帽来找外婆时,狼一口又把小红帽吃掉了。幸好,有一个猎人把狼打死,才把小红帽和外婆从狼肚里救了出来。

这是大家都耳熟能详的小红帽的故事,小红帽天真幼稚、容易上当受骗,天真无邪的孩子们何尝不是如此呢?

经济飞速发展,人口频繁流动,家用电器普及,网络迅猛发展,交通工具急剧增加,由此引发的种种意外伤害或人为伤害,对孩子的人身安全和心理健康造成了严重的威胁。灾难就像一张无形的大口,总是在意想不到的时候用意想不到的方式吞噬掉那些花儿一样绽放的孩子。孩子是天真可爱的,但孩子无暇的心灵却缺乏自救自护知识。懵懵懂懂的孩子还没有认识到身边的种种危险,就像一只纯洁而软弱的羔羊,一旦有野蛮的豺狼、意外的天灾出现在他们面前,他们也没有丝毫的自我保护的意识。于是本来完全可以避免的悲剧就发生了。当孩子们面临危险的时候,能否保护自己,关键看是否具有自救自护知识。因此,普及自救自护知识,让孩子们掌握更全面、更正确的安全知识 with 自救方法刻不容缓。

面对致命的煤气泄漏,孩子们要学会如何自救逃生,又要懂得如何才能预防这样的危险?面对狡猾小偷的偷窃,除了贴身收好贵重财物,孩子们还要注意什么,又如何才能远离被偷的危险?面对险恶色狼的骚扰,除了反抗喝阻,求助家人,孩子们要如何才能自救,又要如何分辨坏人,远离危险?面对便宜快捷的网络购物,除了不贪心,孩子们要如何才能避免被不良商家欺骗,又要如何避开购物陷阱?面对精彩的虚拟世界,除了定时上网,孩子们要如何才能避免沉迷,又要如何才能培养健康的网络习惯?



在本手册中,你都可以找到这些问题的答案,本手册从孩子的心理特点和理解能力出发,用生动活泼的文字,从生活安全、户外化险、识盗防贼、虚拟网络、心理引导五个方面,讲述了若干个现实生活中孩子们经常会发生的事故和孩子们可能会遇到的问题,并通过对事例的分析,详细介绍了面对意外事故的自救自护方法和预防措施。每一招自救自护方法都是为孩子量身打造的,详细可行,简洁有趣,让孩子们能在轻松快乐的阅读中,树立自我保护的意识,掌握全方面的安全自救知识。

有什么比安全更重要?有什么比健康更重要?孩子们一定希望自己每天都生活得自由自在、快快乐乐。那么,请记住:用知识守护生命,用智慧赶走危险!学会自救自护,面对危险无须害怕。

编 者



孩子自救自护的

必备手册

CONTENTS 目 录

生活安全篇

第 1 招

煤气器具防泄漏，闻到异味要行动 /2

第 2 招

用刀不慎伤自己，急救方法要知晓 /4

第 3 招

湿手不要触电器，湿布谨慎擦电器 /7

第 4 招

高压电标要认得，平时生活要远离 /10

第 5 招

闭门安坐地震来，沉着坚强有生路 /13

第 6 招

高楼失火莫惊慌，逃生切勿乘电梯 /16

第 7 招

烫伤千万莫害怕，冷水反复来冲洗 /19



孩子自救自护的

必备手册

第 8 招

食物中毒需留心，帮助催吐及时医 /21

第 9 招

烟花爆竹慎燃放，炸伤烧伤急就医 /24

第 10 招

手机易引雷电击，使用手机有禁忌 /27

第 11 招

火灾发生急报警，火警电话 119 /29

第 12 招

是药就有毒三分，药物滥用有危险 /32

第 13 招

家居防滑要注意，青紫跌伤冷热敷 /34

第 14 招

刺激油水溅入眼，速用清水来冲洗 /37

第 15 招

宠物可爱不可戏，惹急咬人要打针 /39

第 16 招

天冷要用电热毯，小心使用莫烧伤 /42

第 17 招

玩耍不要入废屋，钉子扎伤破伤风 /45

第 18 招

鱼刺鲠喉要小心，妄吞会把性命送 /47

第 19 招

吃饭不可大口吞，噎住急救压腹部 /50

户外化险篇

第 20 招

沙尘忽来迷人眼，千万不要用手揉 /54

第 21 招

户外活动防中暑，喝水降温备齐药 /56

第 22 招

雷电交加无处避，尽量藏身于低地 /59

第 23 招

热身完毕再运动，运动创伤远远离 /62

第 24 招

韧带关节扭伤时，活动马上要停止 /65

第 25 招

出门不幸跌折骨，包扎固定再就医 /68

第 26 招

乘车莫要伸出头，循规蹈矩保安全 /71

第 27 招

水深人稀莫游泳，抽筋连忙揉肌肉 /74

第 28 招

毒虫叮咬丧性命，药油记得带身上 /77

第 29 招

离家出游到异地，上吐下泻要注意 /79

第 30 招

人群哄乱踩踏伤，外出切莫凑热闹 /82

第 31 招

路途颠簸易晕眩，涂油服药可缓解 /85





第 32 招

外出迷路时常有，保持冷静问路归 /88

第 33 招

独自出行守规则，乱走车祸易发生 /90

第 34 招

台风拔树又倒屋，藏匿自救避危险 /93

第 35 招

洪水无情噬人命，躲往高处待救援 /96

第 36 招

林深草密毒蛇多，被咬清洗和放血 /99

第 37 招

清明扫墓森林火，沿河逃生快报警 /102

第 38 招

野营辨路慢慢走，深陷泥潭仰泳出 /105

第 39 招

冰面脆弱会落水，伏地慢慢爬上来 /107

识贼防盗篇

第 40 招

车上小偷多猖獗，财物藏好莫外露 /112

第 41 招

拐卖多用麻醉剂，人送饮料不可喝 /115

第 42 招

独自在家锁好门，敲门不要輕易开 /117

第 43 招

外出门窗要锁好，谨防爬窗撬门贼 /120



第44招

防人之心不可无，生人搭话要小心 /123

第45招

外出带包要拿好，护在胸前抢不走 /126

第46招

夜晚独行要谨慎，全身保命最为上 /128

第47招

商场人多混小偷，紧护钱包小心防 /130

第48招

路遇歹徒来抢劫，保护自己去报警 /133

第49招

绑架记住所行路，顽强机智对逆境 /136

第50招

人心险恶色狼多，机智防备性骚扰 /139

第51招

体罚孩子坏老师，告诉学校和家人 /142

第52招

不平对待要拒绝，求助家人莫隐瞒 /144

第53招

手机短信诈骗多，莫要动心乱回复 /147

第54招

校园暴力伤害大，畏惧吞声伤更多 /150

第55招

同学伤害诉老师，莫要隐瞒告家人 /153

第56招

暴力行为危害多，失足就成千古恨 /156

虚拟网络篇

第 57 招

网友诱惑吸毒品，认识危险严词拒 /160

第 58 招

个人信息莫透露，诈骗找来要小心 /163

第 59 招

上网发帖要守法，违法后果很严重 /165

第 60 招

不良信息诱惑多，谨防切莫去沾染 /167

第 61 招

健康游戏快乐玩，沉迷游戏会害人 /170

第 62 招

遵守虚拟游戏规，远离上当少受骗 /173

第 63 招

通宵上网伤害大，小心网瘾致猝死 /176

第 64 招

网吧龙蛇多杂混，小偷专偷入神者 /179

第 65 招

黑心网吧设备差，突然火起逃生难 /181

第 66 招

网友会面要小心，人心隔腹难相知 /184

第 67 招

网购商品欺许多，再三思量防骗子 /187

第 68 招

久坐上网肌肉劳，谨防出现“鼠标手” /190



第 69 招

长久上网伤身体，头昏头疼苦难言 /192

心理引导篇

第 70 招

上课意识易溃散，多找原因多放松 /196

第 71 招

孩子口角要纾解，坦诚相谈增交情 /199

第 72 招

懒惰拖拉事情误，制定计划可救治 /201

第 73 招

朋友稀少要警惕，陷入孤僻危害大 /204

第 74 招

地震之后心受伤，倾诉发泄可自救 /206

第 75 招

看到好物缺克制，小偷小摸害自己 /209

第 76 招

转学不适可自护，开朗攀谈交朋友 /212

第 77 招

考试挫败莫灰心，不经风雨无彩虹 /215

第 78 招

生活应该互谅解，朋友同学才和睦 /217

第 79 招

考试前夕压力大，自我救护能缓解 /220

第 80 招

凡事依赖成废人，认识危险能改掉 /223



孩子自救自护的

必备手册

第 81 招

意外事故常发生，心理冷静能自救 /225

第 82 招

人生不会一帆顺，乐观自救克沮丧 /228

第 83 招

优柔寡断害自己，两面为难事拖延 /231

第 84 招

他人议论莫敏感，自卑心盛伤感情 /233

第 85 招

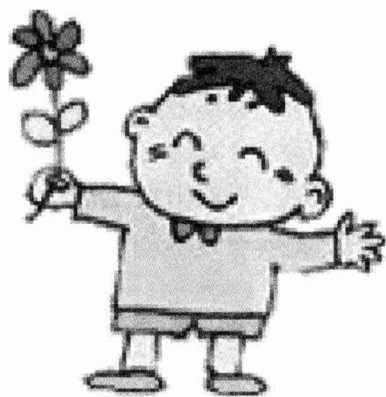
亲人逝去忧思多，节哀面对新生活 /235





生活安全篇

- 第1招 煤气器具防泄漏，闻到异味要行动
- 第2招 用刀不慎伤自己，急救方法要知晓
- 第3招 湿手不要触电器，湿布谨慎擦电器
- 第4招 高压电标要认得，平时生活要远离
- 第5招 闭门安坐地震来，沉着坚强有生路



第 1 招 煤气器具防泄漏， 闻到异味要行动

一天，13岁的小磊在浴室里洗澡，水雾氤氲，浴室里很是暖和。突然间，小磊闻到一种淡淡的、臭鸡蛋一样的味道，他觉得有些头昏，但是他没有在意，还是继续洗澡。不久，他觉得自己眼前昏昏的，身子也站不稳，前摇后晃。接着，他觉得身体软绵绵的，想蹲下，想吐。然后，小磊倒在光滑的地板上，他拼命想站起来，开门出去，结果他的意识渐渐模糊……小磊醒来，发现自己已经躺在医院的病床上了。他这才知道，他是煤气中毒了。要不是父母下班回来得早，小磊就没命了。原来，小磊家连接热水器的煤气管道破裂，煤气泄漏出来，弥散在浴室里面，小磊大意之下，几乎失去生命。



现在，随着人们生活水平的提高，浴室里基本都安装了热水器，而且不少是煤气热水器，因此，煤气中毒的几率就提高了。每年都有不少孩子，因为缺乏有关的煤气知识，在浴室煤气中毒。

煤气中毒，是由于家用的煤气里面含有一氧化碳引起的，又称一氧化碳中毒。轻度煤气中毒者仅有头昏、头痛、眼花、心慌、胸闷、恶心、耳鸣、四肢乏力、全身不适等症状；中度中毒者除有上述症状外，还有呼吸及脉搏增快、出现多汗、烦躁、走路不稳、四肢冰凉、意识模糊、嗜睡、全身无力、皮肤及口唇呈樱桃红色等症状；重度者会昏迷、呼吸困难甚至心跳停止。我们每天都要使用煤气，煤气中毒对人体危害很大，煤气泄漏则是导致煤气中毒的重要原因。

自救自护措施

由于一氧化碳是无色无味，人类是无法察觉空气中是否含有一氧化碳的。但是，人们日常使用的煤气里都有臭味气体。所以，发生煤气泄漏时，我们会闻到空气中有淡淡的臭鸡蛋味，泄漏的煤气越多，臭鸡蛋味就越浓。

在家中，如果闻到臭鸡蛋的味道，就是发生了煤气泄漏。这时候，首先要冷静沉着，采取相应的自救自护措施。

1. 如果还可以走动，要闭住呼吸，立即去关上室内煤气管道的总阀门。然后，走到室外空气流通的地方，吸入新鲜空气，并大声地呼叫大人帮忙。如果关不了煤气总阀门，又走不出去，要尽快开窗。如果无法打开窗户，可以撞碎窗户玻璃，让新鲜空气进入房间，减少房间内的煤气浓度，同时呼叫别人救助自己。要注意的是，在窗户打开之前，要尽量闭住呼吸。

2. 当可以返回室内的时候，如果中毒症状较轻，可以喝些热浓茶，这样不但可抑制恶心，而且有助于减轻头痛。

预防措施

由于煤气中毒的死亡率极高，所以在平时生活中应加强预防。

1. 保持室内通风。寒冷地区冬季取暖，或浴室使用热水器时，应特别注意室内通风，预防煤气中毒。

2. 安全使用煤气。严禁在有煤气灶的室内睡觉，临睡前应关闭煤气总开关。

3. 除经常开门窗保持通风良好外，还要定期检查煤气设备和通风管道是否安全有效，并且要告诉家人及时更换损坏的器具，这样才能避免惨剧一再发生。



自救自护第1招：

闻到异味有煤气，砸窗通风呼救命。

自救注意要通风，热茶吃药同可施。



主人买了只鸚鵡，很会学舌。

主人家楼下是送煤气罐的。每次买煤气只要叫一声，人家就派人送上来。

一次，主人出门了，鸚鵡很无聊，就向楼下喊：“煤气！”

楼下的人家就把煤气送到门口，鸚鵡不停地叫，人家不停地送。

结果主人回来后，发现门口几十瓶煤气罐，于是很生气，就把鸚鵡绑在墙上，以示惩罚。

鸚鵡动弹不得，向窗外望去，看见教堂外挂在十字架上的基督像，就大喊：“哥们儿，你是不是也和我一样，叫了一堆煤气罐？”



第2招 用刀不慎伤自己， 急救方法要知晓

“都是我不好，削完水果没把刀放好。”小明看着5岁的小表弟受伤的手指，自责不已。

事情是这样的，小明的小表弟今年刚满5岁，淘气可爱，小明放寒假回来，小表弟一直缠着表哥。这天中午，小明刚给小表弟削完苹果，正好有同学来找。小明起身去接待同学。淘气的小表弟，趁小明走出去见同学，玩起了茶几上的水果刀，一不小心，左手的食指就被割出了一道深可见骨的口子。小表弟嚎啕大哭，吓坏的家人连忙打车，送小表弟去治疗，一路上，小明紧张极了。看着大哭的表弟，他既自责粗心，又担心小表弟的伤势。

幸好，到了医院，医生说：“没什么大碍，伤口缝合一