



危机生存手册



YZLI0890133982

家庭版

张广德◎编著

全国百佳图书出版单位

时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

时代出版传媒股份有限公司
黄山书社



危机生存手册



YZLI0890133982

家庭版

张广德◎编著

全·国·百·佳·图·书·出·版·单·位

时代出版传媒股份有限公司

时代出版传媒股份有限公司

黄山书社

图书在版编目(CIP)数据

危机生存手册·家庭版 / 张广德编著. —合肥: 黄山书社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5461 - 1036 - 3

I. ①危… II. ①张… III. 安全教育 - 青少年读物 IV. ①X925 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 039354 号

版 权 声 明

- 本书的著作版权归本社所有, 图文未经同意不得转载。
 - 本书中参考使用的部分文字及图片, 由于权源不详, 无法与原著作权人一一取得联系, 未能及时支付稿酬, 在此表示由衷的感谢和深深的歉意。请著作权人见到此声明后尽快与本社取得联系并领取报酬。
- 联系电话: 010 - 5949 3289

危机生存手册·家庭版

编 著: 张广德

出 版 人: 左克诚

选题策划: 张向奎

责任编辑: 张向奎 胡静波

特约编辑: 王亦欢 郭雪霜

责任印制: 李 磊

装帧设计: 揽胜视觉

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)

黄山书社 (<http://www.hsbook.cn/index.asp>)

(合肥市翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 邮编: 230071)

经 销: 新华书店

营销部电话: 0551 - 3533762

印 制: 北京海石通印刷有限公司

开本: 700 * 1000 1/16

印张: 8.75

字数: 137 千

版次: 2010 年 7 月第 1 版 2011 年 5 月第 2 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5461 - 1036 - 3

定价: 17.50 元

版权所有 侵权必究

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

前 言

如今的青少年已经不再完全依靠爸爸妈妈的百般宠爱与呵护，不少人很小就离开家庭住进了学校，过集体生活，而他们自己，也渴求能尽快成为“大人”，过独立自主的生活。可是，从离开父母照顾与呵护到真正成为“大人”的这段时间内，青少年依然不能“独闯江湖”。学习、生活中存在各种“暗礁”与“急流险滩”，疏忽大意、安全意识淡薄会危及青少年的身心健康甚至生命。基于此，我们策划出版了这套《危机生存手册》系列丛书。

尽管现在的父母将孩子的吃穿住行安排得井井有条，孩子在家连厨房都不让进，但是，对于如何应对突发事故，家长对孩子的教育是少之又少，这是安全教育中比较薄弱的环节。有些事故青少年可能一生都碰不到，但万一碰到了，该怎么办？呼爸爸、叫妈妈等为时已晚，事故造成的恶果也会让父母悔恨终生。为了弥补这方面的不足，我们策划出版了《家庭版》。本分册内容涉及用电安全、防火、饮食安全、煤气安全、家庭防盗、家庭卫生、外力安全等多方面的安全教育指导，全书最大的特点就是全面、细致、有效，可以帮助青少年有效地解决问题，将损失控制在最低范围内。对于家庭突发事故，书中注重防治结合，强调要消除隐患，最大程度地方便我们的生活，使我们的生活更安全、更快乐、更幸福。

社会大家庭是养育我们每个人的温床，但是，现代生活节奏逐渐加快，人们的生活方式不断改变，随之而来的各类事故也以各种形式无时无刻不在发生。交通事故、自然灾害以及社会不良分子的侵害等问题，已经成为我们的“心腹大患”。为了使青少年在社会中免遭侵害，《社会版》分册主要讲社会生活中的安全防范知识和各种突发事故的应对措施，内容涵盖校园外的活动安全，应对不法分子、自然灾害，网络安全，远离毒品等方面，教导青少年远离伤害，在社会大

家庭中健康成长。

校园是青少年集中学习与生活的重要场所，也是青少年为实现梦想而付诸努力的一片乐土。相对来说，校园要比社会、家庭安全许多，但是，校园一旦发生事故，青少年受到的伤害将会更大。所以，校园安全教育一直是青少年安全教育的重中之重。校园安全除了依靠教师、校方安全部门外，青少年自身的防范也必不可少。《校园版》以贴近真实的笔触，给我们梳理了校园安全防范系列知识。

安全问题一直以来是人类非常关注的重要问题。现实生活中，灾害与事故层出不穷，这些灾害和事故不能完全依靠医生、消防员、警察去解决，更多的时候需靠我们自己。但我们每个人的性格、心理素质、动手能力不尽相同，所以，我们要多学习这类知识，提高应变能力，保证能够及时解决所遇到的大小问题，保障自身及财产安全。

出版这套丛书，不可能从根本上解决青少年所遇到的所有危急、危险问题，但我们竭尽所能提出各类危险危急之所在，力图从源头上预防并分析正确解决问题的办法。相信读者朋友读了这样的书籍，在遇到同类事故之时，能迅速做出正确的反应，将损失减到最低，这是我们初衷之所在。

书中尚有许多不足之处，恳请读者批评指正！

编 者

2010年11月

目 录

第一章 家庭用电安全	(1)
第一节 安全用电基本常识	(1)
第二节 安全使用家电	(3)
第三节 发生触电事故的主要原因	(4)
第四节 常见的触电类型	(5)
第五节 预防被电击伤的措施	(5)
第六节 触电的现场表现形式	(6)
第七节 触电的现场急救操作	(7)
第八节 电器火灾事故的应对措施	(10)
第二章 家庭防火安全	(11)
第一节 预防火灾知多少	(11)
第二节 日常生活中的防火	(12)
第三节 使用煤炉的防火措施	(14)
第四节 使用炉灶的防火措施	(14)
第五节 使用煤油炉的防火措施	(15)
第六节 使用蜡烛的防火措施	(15)
第七节 炒菜时的防火措施	(16)
第八节 用火炉取暖的防火措施	(16)
第九节 燃放烟花爆竹的防火措施	(17)
第十节 安全使用液化石油气(煤气罐)	(18)
第十一节 液化石油气外漏的处理	(19)
第十二节 预防电灯起火的措施	(20)

第三章 家庭火灾防范 (21)

- 第一节 火场自救基本常识 (21)
- 第二节 灭火器的使用方法 (22)
- 第三节 火场逃生的基本方法 (24)
- 第四节 家用电器着火后的扑救措施 (26)
- 第五节 管道燃气的防火措施 (26)
- 第六节 安全使用气体燃料 (27)
- 第七节 预防电线起火的措施 (29)
- 第八节 身上着火的扑救措施 (29)
- 第九节 家庭常用的灭火方法 (30)
- 第十节 防止烫伤 (31)
- 第十一节 水、火烫伤的应急处理 (31)
- 第十二节 治疗烫伤 16 法 (32)

第四章 家庭饮食安全 (34)

- 第一节 亚硝酸盐中毒 (34)
- 第二节 豆类中毒 (35)
- 第三节 勿食发芽的马铃薯 (36)
- 第四节 银杏有毒 (37)
- 第五节 动物肝脏中毒 (37)
- 第六节 蜂蜜是否有毒 (38)
- 第七节 食源性疾病 (38)
- 第八节 安全贮存食物 (39)
- 第九节 正确解冻食品 (40)
- 第十节 正确烹调食物 (40)
- 第十一节 烹调器具的正确洗涤 (41)
- 第十二节 预防食物中毒 (42)
- 第十三节 食物中毒的急救措施 (44)
- 第十四节 安全使用高压锅 (45)

第五章 家庭煤气安全	(47)
第一节 预防煤气泄漏	(47)
第二节 安全使用煤气	(48)
第三节 预防煤气中毒	(49)
第四节 燃气泄漏的应急处理	(50)
第五节 煤气中毒急救常识	(51)
第六节 吸入浓烟的应急处理	(52)
第七节 地窖窒息的应急处理	(52)
第六章 家庭防盗防骗	(53)
第一节 陌生人敲门时的应对措施	(53)
第二节 家中发现窃贼时的应对措施	(54)
第三节 避免坏人闯入家中	(55)
第四节 设置家庭防盗设施	(56)
第五节 安全存放现金及贵重物品	(57)
第六节 家中遭遇盗窃时正确报警	(58)
第七节 家中被盗后保护现场	(60)
第八节 在家中或附近防范诈骗	(61)
第九节 被骗后巧妙报警	(62)
第十节 正确地向公安机关报案	(63)
第十一节 合理使用家庭电话	(63)
第七章 家庭卫生安全	(66)
第一节 家庭卫生常识	(66)
第二节 保持家庭卫生清洁	(67)
第三节 洗净衣物	(68)
第四节 睡一张干净卫生的床	(69)
第五节 青少年易铅中毒	(70)
第六节 预防铅中毒	(72)
第七节 警惕甲醛	(73)
第八节 新衣可能是“隐形杀手”	(74)

第九节	正确选购安全服装	(75)
第十节	辨别变质药品	(76)
第十一节	服错药时的处理措施	(76)
第十二节	预防宠物带来的疾病	(77)
第十三节	养狗要预防狂犬病	(78)
第八章 意外伤害处理		(80)
第一节	外伤处理	(80)
第二节	处理普通小外伤	(81)
第三节	被轻微炸伤的处理	(81)
第四节	手指被切伤的处理	(82)
第五节	意外跌伤的应急措施	(82)
第六节	异物误入呼吸道时的应急措施	(83)
第七节	哽噎时的应急处理	(84)
第八节	异物进入眼睛的处理	(85)
第九节	地震危险应急处理	(85)
第十节	预防地震造成的侵害	(86)
第十一节	勿模仿影视中的惊险动作	(87)
第十二节	游戏时避免意外伤害	(88)
第九章 保护自身安全		(89)
第一节	正确保护视力	(89)
第二节	电磁辐射的危害	(90)
第三节	避免电磁辐射	(91)
第四节	防止视力不断下降	(92)
第五节	改善视力的食物	(93)
第六节	近视是可以预防的	(94)
第七节	正确保护牙齿	(96)
第八节	保护好你的耳朵	(97)
第九节	慎吃安眠药	(98)
第十节	安全吃药	(99)
第十一节	预防农药中毒	(100)

第十二节	农药中毒的处理措施·····	(101)
第十三节	青少年亦有“电视病”·····	(102)
第十四节	健康地看电视·····	(104)
第十章	家庭心理安全·····	(106)
第一节	预防青少年自虐·····	(106)
第二节	离家出走的心理因素·····	(107)
第三节	离家出走带来的伤害·····	(108)
第四节	预防离家出走·····	(109)
第五节	电脑游戏的危害·····	(110)
第六节	合理上网·····	(112)
第七节	预防玩电子游戏上瘾·····	(113)
第八节	在网上保护自己·····	(114)
第九节	预防青少年“网络成瘾症”·····	(114)
第十一章	家庭应急安全·····	(118)
第一节	夏季中暑的应急处理·····	(118)
第二节	外伤出血的应急处理·····	(120)
第三节	突然休克的应急处理·····	(121)
第四节	抽风的应急处理·····	(121)
第五节	破伤风的应急处理·····	(122)
第六节	手脚抽筋的应急处理·····	(123)
第七节	冻伤的应急处理·····	(124)
第八节	预防冻疮·····	(125)
第九节	洗澡晕倒的应急处理·····	(126)
第十节	酒精中毒的应急处理·····	(126)
第十一节	“闪腰”后的简易疗法·····	(127)
第十二节	鼻出血的紧急处理·····	(128)
第十三节	“掉下巴”的应急处理·····	(129)



第一章 家庭用电安全

随着国民经济的发展,家用电器正走进千家万户,电力的应用范围不断扩大。电能作为现代社会的主要能源之一,为人类提供了最干净、最经济、最便于传输和运用的强大动力,电能广泛运用于生产与生活中,在国民经济和人民生活占有十分重要的地位,有力地推动了人类社会的发展,给人类创造了巨大的财富,改善了人类的生活。然而,电能造福人类的同时,如果在生产和生活中不注意安全用电,也会带来灾害。例如,设备漏电产生的电火花可能酿成火灾、爆炸,高频用电设备可产生电磁污染等。一根普通带电导线也隐藏着巨大的能量,人若触及,电能可在瞬间释放,造成人体组织器官的严重损伤,甚至可能因心跳、呼吸骤停而丧生。因此,用电安全常识需要大家一起来学习与重视。

第一节 安全用电基本常识

一、照明开关必须接在火线上

如果将照明开关装设在零线上,虽然断开时电灯也不亮,但灯头仍然是接通的,人们看到灯不亮,就会错误地认为电灯处于断电状态,而实际上灯具上各点的对地电压仍是 220 伏的危险电压。如果灯灭时人们触及这些实际上带电的部位,就会造成触电事故。所以各种照明开关或单相小容量用电设备的开关只有串

接在火线上，才能确保安全。

二、单相三孔插座必须要接地线

通常单相用电设备，特别是移动式用电设备，都应使用三芯插头和与之配套的三孔插座。三孔插座上有专用的保护接零（地）插孔，在采用接零保护时，有人常常仅在插座底部将此孔接线桩头与引入插座内的那根零线直接相连，这是极为危险的。因为万一电源的零线断开，或者电源的火（相）线、零线接反，其外壳等金属部分也将带上与电源相同的电压，就会导致触电。因此，接线时专用接地插孔应与专用的保护接地线相连。采用接零保护时，接零线应从电源端专门引来，而不应就近利用引入插座的零线。

三、严禁将塑料绝缘导线直接埋在墙内

塑料绝缘导线长时间使用后，塑料会老化龟裂，绝缘水平大大降低；当线路短时过载或短路时，更易加速绝缘的损坏；一旦墙体受潮，就会引起大面积漏电，从而危及人身安全。塑料绝缘导线直接暗埋也不利于线路检修和保养。

四、要使用漏电保护器

漏电保护器又称漏电保护开关，是一种新型的电器安全装置，其主要用途是防止由于电器设备和电器线路漏电引起的触电事故。如果用电过程中出现单相触电事故，漏电保护器能及时切断电器设备运行中的单相接地故障，防止因漏电引起的电器火灾事故。随着家用电器的不断增加，在用电过程中，由于电器设备本身的缺陷、使用不当和安全技术措施不利而造成的人身触电和火灾事故，给人们的生命和财产带来了许多不应有的损失，而漏电保护器的出现，对及时切断电源，保护设备和人身安全，预防各类事故的发生，提供了可靠而有效的技术手段。



第二节 安全使用家电

随着家用电器的普及,电视机、电冰箱、洗衣机、电熨斗、吹风机、电风扇等家用电器越来越多地进入普通家庭;因此正确掌握安全用电知识,确保用电安全,就显得至关重要。常用的家用电器的额定电压是220伏,正常的供电电压在220伏左右。我们要做到不购买“三无”假冒伪劣家电产品,并且在使用家电时应具有完整可靠的电源线插头。对金属外壳的家用电器要采用接地保护,不能在地线和零线上装设开关和保险丝,也禁止将接地线接到自来水、煤气管道上。潮湿的手不要接触带电设备,更不要用湿布擦抹带电设备。平时我们不要私拉乱接电线,不要随便移动带电设备。检查和修理家用电器时,必须先断开电源。家用电器的电源线破损时,要立即更换或用绝缘布包扎好。一旦家用电器或电线发生火灾,应先断开电源再灭火。

当供电线路因雷击等自然灾害造成供电电压瞬时升高,或因三相负荷不平衡、户线年久失修以及发生断零线、人为错接线等原因引起电压升高时,会使电流增大,导致家用电器因过热而烧损。防止家用电器烧损,要从以下方面入手:一是用电设备不使用时应尽量断开电源,二是改造陈旧失修的接户线,三是安装漏电保护开关。我们要认识、了解电源总开关,学会在紧急情况下关闭总电源,不用手或导电物(如铁丝、钉子、别针等金属制品)去接触、探试电源插座内部。我们在插拔电源插头时不要用力拉拽电线,以防止电线的绝缘层受损,造成触电事故;电线的绝缘皮剥落或破损,要及时更换新线或者用绝缘胶布包好;发现有人触电要设法及时关断电源,或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开,不要直接用手去救人,年龄小的同学遇到这种情况,应呼喊成年人相助,不要自己处理,以防触电;不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。使用中



若发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用电器。睡觉前或离家时应切断电器电源。

除了注意安全用电以外，还需要注意的有：各种家用电器用途不同，使用方法也不同，有的比较复杂，一般的家用电器应当在家长的指导下学习使用，对危险性较大的电器不要自己独自使用。电吹风、电饭锅、电熨斗、电暖器等电器在使用中会发出高热，应远离纸张、棉布等易燃物品，防止发生火灾。同时使用时要注意避免被烫伤，要避免在潮湿的环境（如浴室）中使用电器，更不能使电器淋湿、受潮，这样不仅会损坏电器，还会发生触电危险。电风扇的扇叶、洗衣机的脱水筒等在工作时是高速旋转的，不能用手或者其他物品去触摸，以免受伤。遇到雷雨天气，要停止使用电视机，并拔下室外天线插头，防止遭受雷击。电器长期搁置不用，容易因受潮、受腐蚀而损坏，重新使用前需要认真检查。

第三节 发生触电事故的主要原因

发生触电事故的主要原因一般是缺乏电器安全知识：在高压线附近放风筝，爬上高压电杆掏鸟巢；低压架空线路断线后，未断电即用手去拾火线；黑夜带电接线，手摸带电体；用手摸破损的胶盖刀闸；违反操作规程，带电连接线路或电气设备而又未采取必要的安全措施；触及破坏的设备或导线；带电接照明灯具、修理电动工具、移动电气设备；用湿手拧灯泡；设备不合格，安全距离不够；二线一地致接地电阻过大；接地线不合格或接地线断开；绝缘层破坏，导线裸露在外；设备失修，大风刮断线路或刮倒电杆，未及时修理；胶盖刀闸的胶木损坏，未及时更换；电动机导线破损，使外壳长期带电；瓷瓶破坏，使相线与拉线短接，设备外壳带电。也有其他偶然原因，如夜间行走触碰断落在地面的带电导线等。

第四节 常见的触电类型

电击伤俗称触电,是由于电流通过人体所致的损伤。2毫安以下的电流通过人体,仅产生麻感,对身体影响不大。8~12毫安电流通过人体,肌肉自动收缩,身体常可自动脱离电源,除感到“一击”外,对身体损害不大。但电流超过一定毫安即可导致接触部位皮肤灼伤,皮下组织也可因此碳化。25毫安以上的电流即可引起心室纤颤,导致循环停顿而死亡。触电事故大多数是因人体直接接触电源所致,也有被数千伏以上的高压电或雷电击伤的。触电分单相触电、两相触电和跨步电压触电。单相触电是指在地面或其他接地导体上,人体某一部分触及一相带电体的触电事故。大部分触电事故都是单相触电事故。两相触电是指人体两处同时触及两相带电体的触电事故,其危险性一般比较大。当带电体接地,有电流流入地下时,电流在接地点周围土壤中产生电压,人处在接地点周围,两脚之间出现的电压叫跨步电压,因此,引起的触电事故叫跨步电压触电。

第五节 预防被电击伤的措施

实验研究和统计表明,如果从触电后1分钟开始救治,则90%可以救活;如果从触电后6分钟开始抢救,则仅有10%的救活机会;而从触电后12分钟开始抢救,则救活的可能性极小。因此,当发现有人触电时,应争分夺秒,采用一切可能的办法进行抢救。在预防触电事故的措施中,大力宣传普及安全用电知识是一个重要环节,抓好这个环节可以避免许多触电事故。根据各类电损伤病人的触



电原因，总结有以下家庭安全用电措施：所有家庭在居室装潢及大修时，必须由经过培训的专业人员负责电路的设计、安装工作。室内电线装置要强调绝缘标准和安全规格，家庭必须安装高性能全自动触电保安器，一旦发生触、漏电事故，可在0.08秒内自动切断电源，从而保护人身和设备安全。所有家用电器的金属外壳，一律应有可靠的接地装置，万一电器漏电，大部分电流可以通过接地装置导入大地，起到分流作用，保护人身安全。要使用符合国家统一规范、符合用电安全要求的电器产品，以杜绝因电器产品粗制滥造而造成的漏电、触电事故。要掌握用电安全常识，不带电移动电器设备，不赤脚站在地面带电操作，不随便拆电器或私拉乱接电源，不用电在河塘中捕鱼，加强学龄前儿童与中小学生安全用电教育，禁止他们在高压线附近放风筝、玩耍和攀登变压器，发生火灾时首先切断电源，不在高压线下建房、种树，不在电力线旁架设高的电视天线。

第六节 触电的现场表现形式

人在触电后需要及时救治，如果急救得当，是可以挽回触电者生命的，因此我们有必要掌握一些触电的急救常识。在触电事故发生时，能够勇敢地向触电者施以援手。触电的表现有：轻微型——瞬间接触电压低、电流弱的电源时常表现为精神紧张、脸色苍白、表情呆滞、呼吸及心跳加速。敏感者常出现晕厥、短暂的意识丧失，但一般都能恢复。恢复后可能有肌肉疼痛、疲乏、头痛、神经兴奋及心律失常等现象。严重型——情况严重者可出现呼吸变浅、增快、不规则甚至呼吸停止，同时心跳加速、心律紊乱、心室纤维颤动、心音及脉搏消失，甚至神志不清，进入“假死”状态，如不及时脱离电源和立即抢救，大多会出现死亡。此外，触电还可以引起体内各种内脏损伤，低压电引起的烧伤，伤口较小，直径约0.5~2厘米，呈圆形或椭圆形，颜色为焦黄及灰白色。创面干燥，常有电流

进出伤口；高压电引起的典型电接触烧伤具有以下特点：面积不大，但可深及肌肉、血管、神经、骨骼或内脏，呈口小底大的锥体形，有电流的进口与出口，肌肉组织常呈夹心性坏死，电流可造成血管壁的变性坏死或血管栓塞，从而引起继发性出血或组织的继发性坏死，截肢率高达 30% 以上。

第七节 触电的现场急救操作

发生触电事故时，在保证救护者本身安全的同时，必须首先设法使触电者迅速脱离电源，但如电源开关不在现场附近，临时匆忙寻找则会耽误时间影响抢救。不如立即用一切可以利用的绝缘物拨开或分离电线电器（切忌用手去拉，以免殃及抢救者），然后进行以下抢救工作。

对触电的治疗必须争分夺秒，并强调就地进行，以免延误时机。解开妨碍触电者呼吸的紧身衣服，检查触电者的口腔，清理口腔的黏液。心跳呼吸停止者必须立即开始并持续进行心脏按摩及人工呼吸，在送医院的途中亦需不断进行，直至心跳呼吸恢复或已确认无可挽救时为止。若心脏停止跳动或不规则颤动，可进行人工胸外挤压法抢救，决不能无故中断。在医院的救治中还包括用呼吸器维持呼吸、电击去颤、治疗脑水肿、抗休克及灼伤的局部处理等。如果现场除救护者之外，还有第二人在场，则还应立即进行以下工作：提供急救用的工具和设备，使现场有足够的照明，保持空气流通，立即拨打医生抢救电话。现场急救具体操作如下：

一、动作迅速果断，就地抢救

紧急救护要争分夺秒，方法要正确、有效，要认真观察伤员全身情况，发现呼吸、心跳停止时，应立即在现场用心肺复苏法就地抢救，以支持呼吸和循环。