



儿童全方位教育读本



NLIC2970604948

# 自救

Self-rescue



北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

自救 / 梁子编著. -- 长春 : 北方妇女儿童出版社,  
2010.7

(儿童全方位教育读本)

ISBN 978-7-5385-4773-3

I. ①自… II. ①梁… 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113430号

儿童全方位教育读本·自救

梁子 编著

---

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 出 版 人 | 李文学                    |
| 责任编辑  | 曲长军 金敬梅                |
| 出版发行  | 北方妇女儿童出版社              |
| 地 址   | 长春市人民大街4646号           |
| 邮 编   | 130021                 |
| 电 话   | 0431-85640624 85678573 |
| 经 销   | 全国新华书店                 |
| 印 刷   | 长春市金源印刷有限公司            |
| 开 本   | 889×1194 1/24          |
| 印 张   | 20                     |
| 字 数   | 240千字                  |
| 版 次   | 2010年8月第1版             |
| 印 次   | 2010年8月第1次印刷           |
| 书 号   | ISBN 978-7-5385-4773-3 |
| 定 价   | 12.80元                 |

---





儿童全方位教育读本

# 自救



NLIC2970604948

梁子 编著



北方妇女儿童出版社

# 目录



## 日常生活篇



|                |    |
|----------------|----|
| 陌生人敲门时怎么办..... | 4  |
| 家中进小偷了怎么办..... | 6  |
| 被困在电梯里怎么办..... | 8  |
| 身上着火时怎么办.....  | 10 |
| 煤气漏气时怎么办.....  | 12 |
| 住宅楼失火时怎么办..... | 14 |
| 发现有人触电怎么办..... | 16 |
| 水管漏水怎么办.....   | 18 |
| 停电时怎么办.....    | 20 |
| 地震时怎么办.....    | 22 |
| 陌生人来电话怎么办..... | 24 |
| 钥匙不见了怎么办.....  | 26 |
| 发现有人扒窃怎么办..... | 28 |
| 煤气中毒了怎么办.....  | 30 |
| 油锅起火时怎么办.....  | 32 |

## 社会实践篇



|                     |    |
|---------------------|----|
| 出租车载你去陌生的地方怎么办..... | 34 |
| 被人勒索时怎么办.....       | 36 |
| 被陌生人抓走时怎么办.....     | 38 |
| 在公共场所与大人走散怎么办.....  | 40 |
| 外出时忘记带钱怎么办.....     | 42 |
| 遇到打群架怎么办.....       | 44 |
| 遇到重大事故怎么办.....      | 46 |
| 陌生人来接你回家怎么办.....    | 48 |
| 陌生人给你食物怎么办.....     | 50 |
| 被陌生人跟踪怎么办.....      | 52 |

请拨120

## 野外活动篇



|              |    |
|--------------|----|
| 不慎落水怎么办..... | 54 |
|--------------|----|







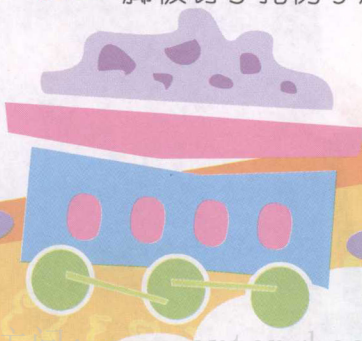
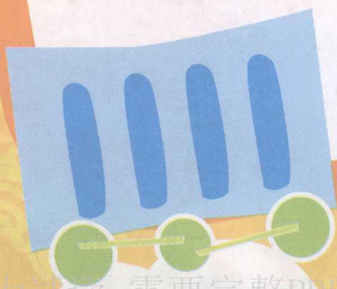
掉进冰窟窿怎么办..... 56  
掉进泥潭怎么办..... 58  
外出时迷路怎么办..... 60  
遇到雷雨天时怎么办..... 62  
中暑了怎么办..... 64  
被蜂类蜇伤时怎么办..... 66  
遇到洪水怎么办..... 68



### 身体保护篇

异物落入眼中怎么办..... 70  
被烫伤了怎么办..... 72  
割破了手指怎么办..... 74  
膝盖擦伤了怎么办..... 76  
流鼻血时怎么办..... 78  
刺伤或扎伤怎么办..... 80  
被动物咬伤怎么办..... 82  
小虫钻进耳朵怎么办..... 84

骨折了怎么办..... 86  
脚踝扭伤了怎么办..... 88  
食物中毒了怎么办..... 90  
吃饭噎住了怎么办..... 92  
异物进入鼻子怎么办..... 94  
冻伤了怎么办..... 96  
牙齿磕掉了怎么办..... 98  
晕车、晕船怎么办..... 100  
胳膊脱臼了怎么办..... 102  
鱼刺卡在喉咙里怎么办... 104  
误食了药物怎么办..... 106  
球打到了眼睛怎么办..... 108  
生病了怎么办..... 110  
化学物品溅到眼睛里怎  
么办..... 112  
耳朵进水时怎么办..... 114  
脚上起疱了怎么办..... 116  
脚被钉子扎伤了怎么办... 118







yì tiān xià wǔ xiǎo mèng yí gè rén zài jiā zhèng zhuān xīn de xiě  
 一天下午，小梦一个人在家，正专心地写  
 zuò yè zhè shí tū rán tīng dào dōng dōng dōng de qiāo mén shēng xiǎo  
 作业。这时，突然听到“咚咚咚”的敲门声，小  
 mèng zǒu dào mén qián tòu guò māo yǎn yí kàn qiāo mén de rén tā bìng  
 梦走到门前透过“猫眼”一看，敲门的人她并  
 bú rèn shí zhè rén shuō tā shì lóu shàng gāng bān lái de lín jū gāng cái  
 不认识。这人说他是楼上刚搬来的邻居，刚才  
 yī fu bèi fēng chuī dào xiǎo mèng jiā yáng tái wài de tiě jià shàng le qǐng xiǎo  
 衣服被风吹到小梦家阳台外的铁架上了，请小  
 mèng kāi mén ràng tā jìn lái qǔ yī fu zhè shí gāi zěn me bàn ne  
 梦开门让他进来取衣服。这时，该怎么办呢？





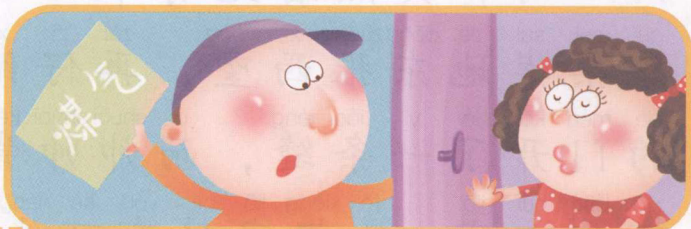
1

qiān wàn bú yào kāi mén xiāng fǎn yào bǎ mén  
千万不要开门，相反，要把门  
suǒ hǎo hái kě yǐ jiǎ zhuāng hǎn bà ba mā ma zhè  
锁好。还可以假装喊爸爸妈妈，这  
yàng yī lái rú guǒ mò shēng rén shì huài rén de huà zǎi  
这样一来，如果陌生人是坏人的话，准  
huì bèi xià pǎo  
会被吓跑。



2

rú guǒ mò shēng rén shuō zì jǐ shì méi qì shuǐ  
如果陌生人说自己是煤气、水  
guǎn diàn qì dēng xiū lǐ gōng huò shì lái shōu gè zhǒng fèi  
管、电器等修理工或是来收各种费  
yòng de yě bú yào gěi tā men kāi mén qǐng tā men  
用的，也不要给他们开门，请他们  
gāi tiān zài lái  
改天再来。



3

rú guǒ mò shēng rén shuō shì nǐ fù mǔ de tóng shì  
如果陌生人说是你父母的同事，  
bìng néng jiào chū nǐ de míng zì nǐ yě yào tí gāo jǐng  
并能叫出你的名字，你也要提高警  
tí bù néng kāi mén dàn kě yǐ wèn qīng tā yǒu shén me  
惕不能开门，但可以问清他有什么  
shì qing jì xià lái gào sù fù mǔ  
事情，记下来告诉父母。



4

rú guǒ mò shēng rén lài zhe bù zǒu jiù dǎ diàn  
如果陌生人赖着不走，就打电话  
huà gěi bà ba mā ma huò lín jū hái kě yǐ bō dǎ  
给爸爸妈妈或邻居，还可以拨打  
bào jǐng  
110 报警。



5

bà ba mā ma bú zài jiā shí yě kě yǐ bǎ  
爸爸妈妈不在家时，也可以把  
jiā lǐ de diàn shì huò yīn xiǎng dǎ kāi shǐ huài rén wù  
家里的电视或音响打开，使坏人误  
yǐ wéi jiā lǐ yǒu dà rén bù gǎn zài zuò huài shì  
以为家里有人，不敢再做坏事。





xué xiào xià wǔ yǒu huó dòng tí qián fàng xué le shuài shuài kuài dào jiā  
 学校下午有活动提前放学了，帅帅快到家  
 mén kǒu shí tū rán kàn jiàn yǒu gè rén zhèng zhàn zài tā de jiā mén kǒu guǐ  
 门口时，突然看见有个人正站在他的家门口鬼  
 guǐ suì suì de dōng zhāng xī wàng zài zǐ xì yí kàn yòu fā xiàn jiā li  
 鬼祟祟地东张西望，再仔细一看，又发现家里  
 de mén kāi le yì tiáo fèng ér shuài shuài kěn dìng bà ba mā ma hái méi yǒu  
 的门开了一条缝，而帅帅肯定爸爸妈妈还没有  
 xià bān huí jiā tā xiǎng jiā li yǒu kě néng jìn le xiǎo tōu zhè shí gāi  
 下班回家，他想家里有可能进了小偷。这时，该  
 zěn me bàn ne  
 怎么办呢？





1

bú hài pà, bù  
huāng zhāng, yě bú yào dà  
hǎn dà jiào, gèng bù néng zì  
jǐ chōng jìn wū lǐ qù zhuā  
xiǎo tōu, yǐ miǎn shòu dào  
shāng hài。



2

gǎn kuài qù xiǎo qū wù  
yè qǐng dà rén bāng máng bào  
jǐng, huò qù nǐ shú xī de  
shāng diàn děng gōng gòng chǎng suǒ  
bào jǐng qiú zhù  
bào jǐng qiú zhù。



3

qù xiǎo qū wù yè huò  
qí tā dì fāng bào jǐng shí,  
bú yào huāng zhāng, yě bú  
yào nòng chū xiǎng shēng, bì  
miǎn xiǎo tōu tīng dào dòng jìng hòu  
táo pǎo。



4

bào jǐng hòu, nǐ kě  
yǐ duǒ zài fù jìn guān chá,  
rú guǒ yǒu rén cóng nǐ jiā chū  
lái, yào jì zhù tā de wài  
mào tè zhēng, wèi pò àn tí  
gòng xiàn suǒ  
fù xiàn suǒ。



5

rú fā xiàn mén kǒu fù  
jìn yǒu kě yí hé mò shēng  
de chē liàng, bǎ tā de chē  
pái hào mǎ hé chē xíng de tè  
zhēng jì xià lái, gào su  
jīng chá huò dà rén。



6

bié wàng le dǎ diàn huà  
gěi bà ba mā ma, gào su  
tā men fā shēng de shì qing,  
bìng yào tā men gǎn kuài huí jiā。





zhōng yú zuò wán zuò yè le tián tián gāo xìng de ná zhe wán jù yí  
 终于做完作业了，甜甜高兴地拿着玩具，一  
 gè rén chéng diàn tī xià lóu qù zhǎo xiǎo huǒ bàn men wán er kě bù zhī dào  
 个人乘电梯下楼去找小伙伴们玩儿，可不知道  
 shén me yuán yīn zhèng zài yùn xíng de diàn tī tū rán “kē dāng” yí  
 什么原因，正在运行的电梯，突然“哐当”一  
 shēng bú dòng le diàn tī lǐ de dēng yě xī miè le tián tián zhī dào yí  
 声不动了，电梯里的灯也熄灭了，甜甜知道一  
 dìng shì diàn tī fā shēng le gù zhàng zhè shí gāi zěn me bàn ne  
 定是电梯发生了故障。这时，该怎么办呢？





1

首先不要惊慌，稍等一会儿，再按关门键，然后按下你所要去楼层的数字键，确定电梯是不是真的无法正常运行。



2

如果电梯还是不动，要立刻按下红色的紧急键求救，警铃一响，就会有人来救你的。



3

假如没有紧急键或警铃不响时，可用力拍打电梯门和电梯的侧壁或者踩踏地板并大声求救，人们听到呼救声就会来救你的。



4

如果暂时没有人经过，你最好保持体力，间歇性地拍门，尤其是听到外面有了响动再拍，以便引起路过的人注意。



5

你千万不要试图自己打开电梯门，因为电梯随时都会起动，这样做是很危险的。







jià qī de yì tiān liàng liang yì gè rén zài jiā hé xiǎo māo wán shuǎ  
假期的一天，亮亮一个人在家和小猫玩耍。

hū rán tā de dù zi gū gū gū jiào le qiǎ lái liàng liang shēn  
忽然，他的肚子“咕咕咕”叫了起来。亮亮伸  
shǒu mō le mō è de biǎn biǎn de dù pí pǎo jìn chú fáng dǎ kāi zào  
手摸了摸饿得扁扁的肚皮，跑进厨房，打开灶  
jù xiǎng gěi zì jǐ zuò diǎn dōng xī chī kě shì tā lí zào jù tài jìn le  
具想给自己做点东西吃。可是他离灶具太近了，  
huǒ miáo yí xià zi cuān dào le shēnshang liàng liang de yī fu zháo huǒ le zhè  
火苗一下子蹿到了身上，亮亮的衣服着火了。这  
shí gāi zěn me bàn ne  
时，该怎么办呢？





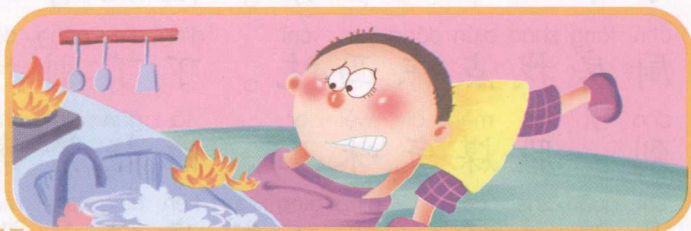
1

千万不要慌张，更不能东奔西跑，因为奔跑时形成的风会使你身上的火烧得更旺。



2

衣服能撕开脱下时，要迅速脱下，浸入水中。



3

如果来不及脱衣服，应立刻在没有火的地方躺下来，就地来回地打滚，把身上的火苗压灭。



4

如果旁边有其他人在，应立即找水来灭火或拿衣服等朝着火人身上扑打，也可以用毯子等把着火人裹起来，熄灭他身上的火苗。



5

千万不要拿灭火器直接对着火人身上喷，因为灭火剂可能会使着火人的伤口感染。





危险等级



méi qì lòu qì shí zěn me bàn  
煤气漏气时怎么办



jià qī de yì tiān, bà ba mā ma yǒu shì chū qù le, zhǐ shèng  
假期的一天，爸爸妈妈有事出去了，只剩  
dīng dīng yí gè rén zài jiā。 tā wán zhe wán zhe dù zi è le, xiǎng qù  
丁丁一个人在家。他玩着玩着肚子饿了，想去  
chú fáng zhǎo diǎn dōng xī chī。 dīng dīng gāng dǎ kāi chú fáng mén, lì kè wén  
厨房找点东西吃。丁丁刚打开厨房门，立刻闻  
dào yì gǔ méi qì wèi er, tā gǎn jǐn chá kàn, fā xiàn méi qì kāi guān  
到一股煤气味儿，他赶紧察看，发现煤气开关  
shì guān zhe de, dīng dīng xiǎng kěn dìng shì méi qì guǎn dào lòu qì le。 zhè  
是关着的，丁丁想肯定是煤气管道漏气了。这  
shí, gāi zěn me bàn ne?  
时，该怎么办呢？





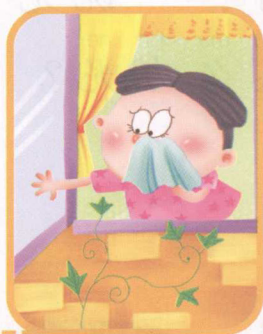
**1** huǒ huā huì yǐn qǐ méi  
火 花 会 引 起 煤  
qì de rán shāo , fā shēng  
气 的 燃 烧 , 发 生  
huǒ zāi , suǒ yǐ yīng jìn zhǐ  
火 灾 , 所 以 应 禁 止  
yí qiè huì yǐn qǐ huǒ huā de  
一 切 会 引 起 火 花 的  
xíng wéi , rú dǎ kāi diàn dēng  
行 为 , 如 打 开 电 灯  
dēng 。  
等 。



**2** lì kè guān bì méi qì  
立 刻 关 闭 煤 气  
de zǒng fá mén , zǔ zhǐ méi  
的 总 阀 门 , 阻 止 煤  
qì jì xù xiè lòu 。  
气 继 续 泄 漏 。



**3** yòng shī máo jīn wǔ  
用 湿 毛 巾 捂  
zhù bí zǐ hé zuǐ , bìng dǎ  
住 鼻 子 和 嘴 , 并 打  
kāi chuāng hu , ràng xīn xiān  
开 窗 户 , 让 新 鲜  
kōng qì jìn lái , zhè yàng  
空 气 进 来 , 这 样  
kě yǐ dà dà jiàng dī shì nèi  
可 以 大 大 降 低 室 内  
méi qì de nóng dù 。  
煤 气 的 浓 度 。



**4** guān shàng chú fáng mén  
关 上 厨 房 门 ,  
bì miǎn méi qì jìn rù kè tīng  
避 免 煤 气 进 入 客 厅  
hé wò shì nèi 。  
和 卧 室 内 。



**5** gǎn jǐn qù zhāo lín jū  
赶 紧 去 找 邻 居  
huò xiǎo qū wù yè , qǐng tā  
或 小 区 物 业 , 请 他  
men bāng máng dǎ diàn huà gěi méi  
们 帮 忙 打 电 话 给 煤  
qì gōng sī , bìng dǎ diàn huà  
气 公 司 , 并 打 电 话  
tōng zhī bà ba mā ma  
通 知 爸 爸 妈 妈 。



**6** rú guǒ nǐ kàn dào méi  
如 果 你 看 到 煤  
qì de fá mén chù yǐ jīng zhǎo  
气 的 阀 门 处 已 经 着  
huǒ yīng jìn kuài guān bì fá  
火 , 应 尽 快 关 闭 阀  
mén , bú yào bǎ gāng píng nòng  
门 , 不 要 把 钢 瓶 弄  
dào wū wài , zhè yàng huì yǐn  
到 屋 外 , 这 样 会 引  
qǐ bào zhà 。  
起 爆 炸 。





危险等级



zhù zhái lóu shī huǒ shí zěn me bàn

## 住宅楼失火时怎么办



fēi fēi hé xiǎo yǔ zài jiā lǐ wán yóu xì , tū rán wén dào jiāo hú  
 de wèi dào , ér qiě fā xiàn yǒu huǒ miáo hé nóng yān cóng mén fèng lǐ zuān jìn  
 lái , tā men fā xiàn dà lóu shī huǒ le 。 xiǎo yǔ gǎn jǐn pǎo guò qù ná  
 qǐ diàn huà , bō le 119 , chòng zhe diàn huà tǒng dà hǎn dào : “ wǒ men zhè  
 er zháo huǒ le , gǎn jǐn lái jiù huǒ ya ! ” shuō wán huāng huāng zhāng zhāng de  
 guà shàng le diàn huà 。 zhè shí , gāi zěn me bàn ne ?





1

首先不要慌张，应该马上拨打  
119 报警，注意：一定要详细说明家  
庭住址，以便消防员迅速及时地赶到。



2

打电话通知家长、邻居或小区  
物业的工作人员。



3

如果外面的火势不大而你家又  
在一楼，应赶快从窗户爬出去；如  
果不在一楼，应尽快从楼梯逃离火  
灾现场。



4

如果火势太大，千万不要开门  
出去，应用衣服或床单塞住门缝，  
防止浓烟进来。



5

用湿毛巾捂住鼻子和嘴，再将  
衣服或棉被沾湿裹在身上，贴着地  
面爬到窗边或远离失火的地方，等  
消防员来救你。

