

人身安全手册

renshen anquan shouce

方辽洋 编著



海峡出版发行集团

福建人民出版社

人身安全手册

方辽洋 编著



海峡出版发行集团 | 福建人民出版社
HE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

人身安全手册/方辽洋编著. —福州: 福建人民出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-211-07125-8

I. ①人... II. ①方... III. ①安全教育—手册
IV. ①X925-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第063056号

人身安全手册

RENSHEN ANQUAN SHOUCHE

作 者: 方辽洋

责任编辑: 林 顶

特约编辑: 林 荫

出版发行: 海峡出版发行集团
福建人民出版社

电 话: 0591-87533169 (发行部)

网 址: <http://www.fjpph.com>

地 址: 福州市东水路76号 邮政编码: 350001

经 销: 福建新华发行(集团)有限责任公司

印 刷: 福州德安彩色印刷有限公司

地 址: 福州市金山工业区浦上标准厂房B区42幢

邮政编码: 350007

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 3

版 次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-211-07125-8

定 价: 25.00元

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换
版权所有, 翻印必究

前言

日常生活中，人们从事着集会、运动、旅游、学习、工作等活动，在这些活动中不免会存在诸多不安全因素。同时，当下社会治安中存在一些问题，人们遭受不法分子侵害或滋扰的情况时有发生。此外，自然灾害和意外事故也对人们的生命安全构成了威胁。据国家统计局发布的数据，我国2013年共发生交通事故198394起，死亡人数58539人。仅仅因为交通事故就有如此多的生命离我们远去，那么生活中由各种安全事故而导致的人身伤亡就更是触目惊心。

灾难事故固然可怕，但更可怕的是我们对它们一无所知，甚至明知它们会到来也束手无策、无力反抗。其实，生活中有百分之七八十的事故和伤害是可以避免的。很多时候，安全事故发生的主要原因是受害者缺乏必要的安全意识，面对危险时没有足够的知识和能力从容面对。因此增强安全意识、了解安全知识迫在眉睫。

本书立足于防范日常生活中可能会面临的各种安全事故，围绕人身安全这个中心，让读者全面了解身边可



能存在的安全隐患，增强安全防范意识，学会预防安全事故，掌握简单的安全事故应急方法，提高临危不乱地处理事故的能力。书本采用问答的交流形式，结合生活案例，内容通俗易懂，适合大众阅读和学习。笔者希望此书能够帮助读者真正远离危险，让生活从此充满健康和快乐！

编 者

2014年6月6日



目 录

1. 什么是人身安全? / 1
2. 什么是触电? / 1
3. 如何预防触电? / 2
4. 触电后如何进行急救? / 3
5. 用电时应注意哪些安全问题? / 4
6. 雷雨天气怎样安全使用电器? / 6
7. 如何预防火灾的发生? / 7
8. 火灾发生的应急措施有哪些? / 8
9. 火灾的扑救方法有哪些? / 10
10. 校园着火了该怎么办? / 11
11. 什么是食物中毒? / 12
12. 怎样预防食物中毒? / 13
13. 发生食物中毒怎么办? / 14
14. 有益的食物有哪些? / 15
15. 在教室里活动应注意什么? / 18





16. 课间活动有哪些注意事项? / 19
17. 上下楼梯要如何注意安全? / 21
18. 在校需注意哪些用电安全? / 22
19. 上体育课应该注意什么? / 23
20. 参加运动会要注意什么? / 25
21. 春游、秋游应注意哪些安全事项? / 26
22. 剧烈运动前为什么要做准备活动? / 27
23. 运动时发生伤害怎么办? / 28
24. 游泳时应注意什么? / 30
25. 游泳时发生抽筋怎么办? / 31
26. 怎样对溺水者实施急救? / 33
27. 路上被人敲诈、勒索、抢劫怎么办? / 34
28. 如何防范被歹徒敲诈、勒索、抢劫? / 35
29. 出门在外如何防盗? / 35
30. 外出遇陌生人跟踪或纠缠等怎么办? / 36
31. 如何防止被绑架? / 37
32. 被人绑架怎么办? / 38
33. 常见的马路骗局有哪些? / 40
34. 防诈骗小贴士有哪些? / 41
35. 如何防止飞车抢夺? / 41



- 36. 如何防止ATM机取款诈骗? / 43
- 37. 在马路上行走时要注意哪些交通安全事项? / 45
- 38. 骑自行车要注意哪些安全事项? / 47
- 39. 乘车遇上车厢起火或翻车事故怎么办? / 48
- 40. 乘坐火车应注意什么? / 50
- 41. 候车的注意事项有哪些? / 51
- 42. 发生踩踏事故该如何应对? / 52
- 43. 外出时如何预防和应对身体不适? / 53
- 44. 经过施工场地应注意什么? / 56
- 45. 被狗或蛇咬伤怎么办? / 57
- 46. 如何正确使用电梯? / 58
- 47. 电梯发生安全事故要如何应对? / 59
- 48. 拨打紧急求助电话有哪些注意事项? / 61
- 49. 如何妥善保管钥匙? / 62
- 50. 未成年人出门玩耍要注意哪些安全事项? / 63
- 51. 未成年人单独在家接电话时有哪些注意事项? / 64
- 52. 未成年人如何防范性骚扰? / 64
- 53. 吸烟的危害有哪些? / 65
- 54. 如何预防染上吸烟恶习? / 67
- 55. 毒品的危害有哪些? / 67

- 56. 青少年应如何抵制毒品? / 69
- 57. 外出时遇雷雨怎么办? / 70
- 58. 台风来了怎么办? / 71
- 59. 遇洪水暴发怎么办? / 73
- 60. 地震来了怎么办? / 74
- 61. 如何规范上网行为? / 75
- 62. 常见的“网络病”有哪些? / 78
- 63. 如何防治“网络病”? / 79
- 64. 心理不健康有哪些危害? / 81
- 65. 怎样提高心理素质? / 82
- 66. 怎样使自己处于稳定的积极情绪之中? / 84
- 67. 遇到挫折怎么办? / 85
- 68. 遇到不幸和不愉快的事怎么办? / 86



1. 什么是人身安全?

人身安全包括人的生命、健康、行动自由、住宅、人格、名誉等安全。

2. 什么是触电?

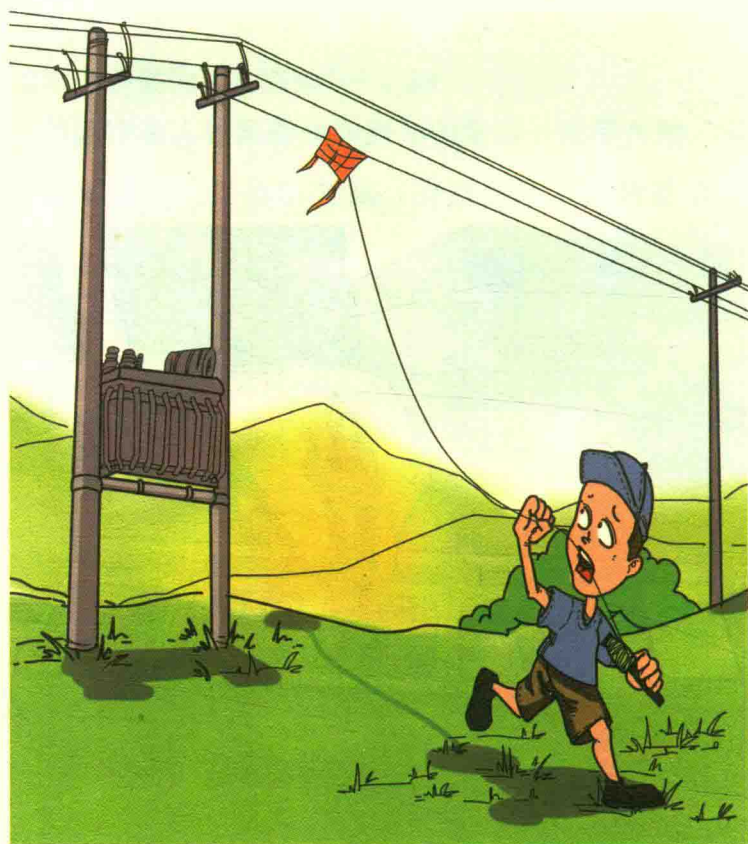
触电是指一定量的电流或电能通过人体引起的一种全身性或局部性损伤，通常出现肌肉、肌腱、神



经、血管等深部组织的坏死，也可伴有肝、肾等重要脏器的功能损害。

3. 如何预防触电？

(1) 加强用电常识，规范操作用电器。如不要



湿手拔插电源；擦洗用电器时应先切断电源；不可乱拉电线、乱接用电设备，避免功率过大烧坏用电设备等。

（2）提高安全意识，不要随意接触裸露的电线。

（3）遇到高压线断落等情况应立即报警并小心绕开；若发现自己身处高压线导电范围10米内，则应试图用单脚跳离开危险区域；不要在高压电线附近晾衣服、燃放烟花爆竹、放风筝等。

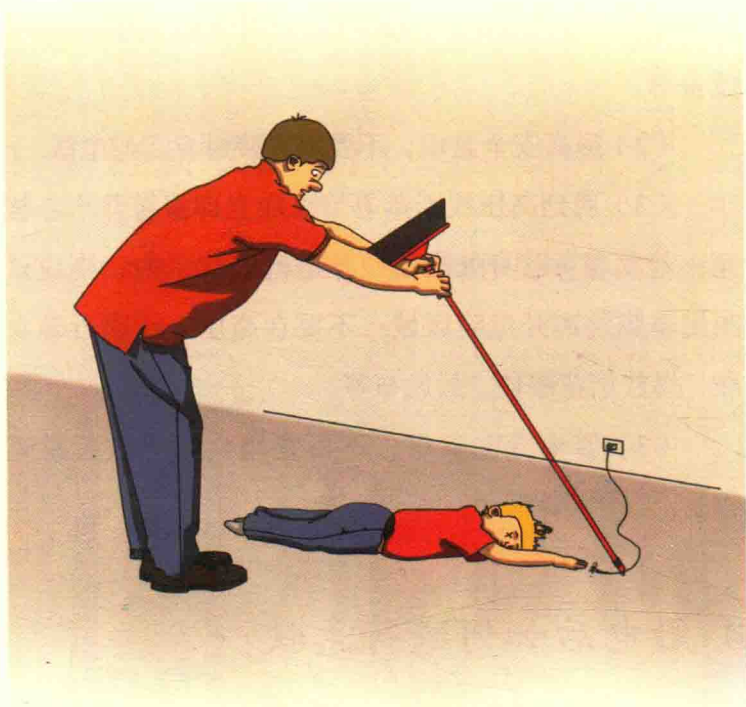
（3）警惕导电隐患，不可在用电器旁放置易燃物品。

4. 触电后如何进行急救？

（1）发现有人触电后切记不能直接接触触电者，应立即切断电源，或用不导电的物体将电线和触电者分离开。

（2）立即拨打120求救电话，同时拨打110报警。

（3）判断触电的程度，如果触电者神志清醒，呼吸和心跳正常，则让其保持平躺，尽量保持其周围空气流通，以免出现休克或者心力衰竭；如果触电者处



于昏迷状态且停止呼吸和心跳，应立即对其进行人工呼吸和心脏胸外复苏术抢救。

5. 用电时应注意哪些安全问题？

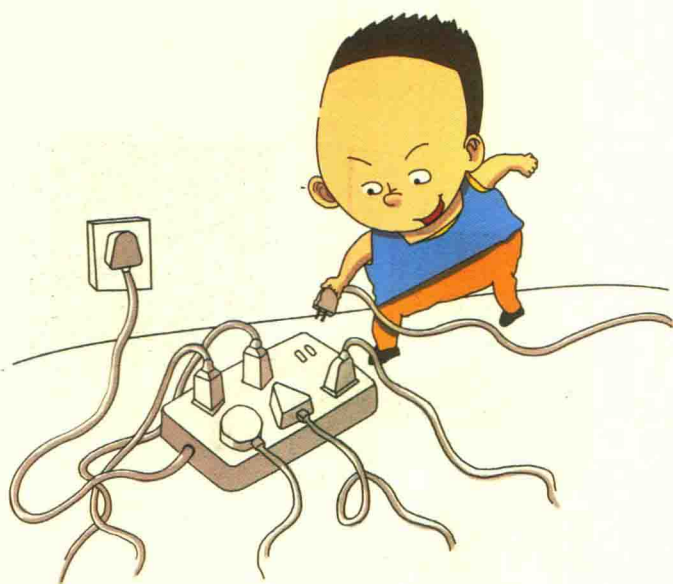
(1) 保护好电线、插头、插座、灯座及电器的绝

缘部分。必须保持绝缘部分的干燥，不用湿手去扳开关、插入或拔出插头。

(2) 电线不能与金属物接触，不要将电线挂在铁钉上，以免发生短路。

(3) 禁止用铜丝代替保险丝，禁止用橡皮胶代替电工绝缘胶布。

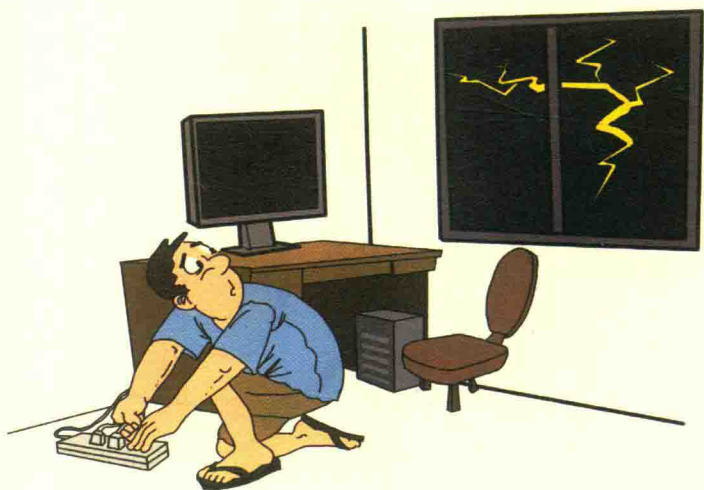
(4) 电路中应安装漏电保护器，并定期检验保护器的灵敏度。



6. 雷雨天气怎样安全使用电器？

雷电交加的天气特别容易出现意外事故，家电也容易损坏。那么我们在雷雨天气使用电器时应该注意什么呢？

(1) 关掉电视机、电脑等电器的开关，拔出电源插头，拔出电视机的天线插头或有线电视的信号电缆，最好将电缆移至室外。





(2) 暂时不用电话，如一定要通话，应用免提功能，与话机保持距离，切忌直接使用话筒。

(3) 与电线、有线广播喇叭保持1.5米以上的距离。

案例：2007年7月的一个下午，小红正在家里看电视。当时天非常阴沉，不久便下起了大雨，不时还伴随着电闪雷鸣。突然一道闪电划过天际，紧跟着一声巨响，家里的电视机黑屏了，还不时发出“滋滋”的响声。小红害怕极了，便打电话给爸妈求救。后来才知道是电视被雷电击打烧坏了，还好当时小红没有触碰电视机，不然很可能就有触电的危险。

7. 如何预防火灾的发生？

7

(1) 安全使用电气设备，杜绝玩火等不良现象。

(2) 看到有人将未熄灭的烟头、火柴杆、废旧打火机 etc 等扔在垃圾桶内或可燃杂物上要立即提醒。

(3) 不在家或者使用完电器后必须将电源断电，用电设备长期不使用时应切断开关或拔下插销。

(4) 发现燃气泄漏，要迅速关闭气源阀门，打开

门窗通风，到室外等待。切勿触动电器开关和使用明火，不要在燃气泄漏场所打电话。

(5) 不要在楼梯间、公共走道等狭窄的通道内存放易燃易爆物品和维修机动车辆，保证消防通道的畅通和安全。

(6) 要经常预演火场逃生的情景，掌握逃生方法，熟悉逃生路线。

8. 火灾发生的应急措施有哪些？

(1) 发现火情后应迅速拨打火警电话119，说明详细地址、起火部位、着火物质、火势大小，留下姓名及电话号码，并派人到路口迎候消防车。

(2) 大火来临时要有序安全地迅速逃生，不可慌不择路推倒他人，不可贪恋财物，以免失去逃生时机。逃离火场后不要冒险返回，有什么紧急事情可告知消防人员，请求帮助。

(3) 火场逃生时要保持冷静，正确估计火势。如火势不大，可披上浸湿的衣物、被褥等向安全出口方向逃离，不可乘坐电梯。逃生时应随手关闭身后房

