

安全普及读物

应急知识读本

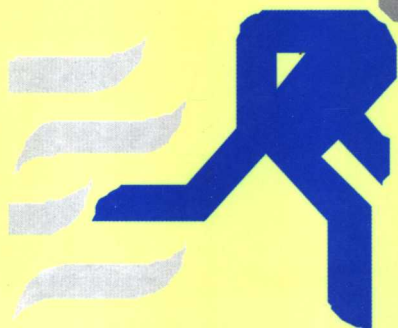
公民安全

味爽
徐升
编

122

110

120



国社会出版社

公民安全应急知识读本

本书编委会

图书在版编目 (CIP) 数据

公民安全应急知识读本/味爽, 徐升主编. —北京: 中国出版社,
2004. 10

ISBN 7-5087-0278-6

I. 公… II. ①味…②徐… III. 安全学—普及读物 IV. X9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 104973 号

书 名: 公民安全应急知识读本

编 者: 味 爽 徐 升

责任编辑: 朱永玲

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

欢迎读者拨打免费热线 8008108114 或登录 [www. bj114. com. cn](http://www.bj114.com.cn)
查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京通州区西定安印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 7.375

字 数: 165 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0278-6/X·6

定 价: 16.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

编委会

编委会主任：昧爽徐升

编委会副主任：诸红付峰

编委会委员：赵一君 刘鑫 姜华 阎林 陆艳

序 言

所谓安全，顾名思义，就是人和物受到保障，没有危险，不受到伤害威胁，没有事故的状态。人类从诞生的第一天起，就面对安全问题，那时主要是大自然对人类生存所造成的人身安全威胁。随着社会的发展进步，人类对安全问题的认识和需求在不断发展。对人类造成安全威胁的因素除自然因素、人为因素外，还有社会因素。安全伴随着人类历史的全过程，人类从历史走来，又向未来走去，在现实生活中，无时无刻不把安全作为生存的基础。可以说，安全已经成为经济发展的基本前提，社会前进的必要条件，也成为人类的生存和发展的第一需要。

当今时代，人类的生产、科研、学习和生活等社会实践活动一刻都离不开安全，没有安全做保障，人的一切活动不仅达不到预期目的，而且有可能造成不应有的损失。获得安全最可靠的、最重要的办法是做好预防，掌握必要的安全防范知识和应急技能。随着科学技术的进步发达，社会物质财富日益积累，人类在生存需求基本得到满足之后，对安全的需要就变得日益彰显和强烈。崇尚和谐，向往稳定，追求政通人和、安居乐业的平安社会是中华民族传统文化的重要组成部分，也是实现“以人为本”的治国理念和科学发展观的基本要求。没有稳定和谐的社会环境，人民群众的安全就得不到保障，就不可能专心致志地创造物质文明、政治文明和精神文明。

当前,我国正处于体制转轨、社会转型、结构转换的重要历史时期,经济社会结构正发生着更为深刻的变化,维护社会稳定,确保社会安全显得更为重要。到2003年,我国人均国民生产总值已经突破1000美元,这表明我国已走出了低收入国家的行列,经济发展开始跃上一个新的台阶,迎来一个新的重要关口。国际经验表明,在人均国民生产总值处于1000~3000美元这一阶段,既是加快发展的黄金时期,又是各类矛盾的凸显时期。这一时期,社会生活深刻变革,社会矛盾相互交织,社会问题大量出现,这要求我们比以往任何时候都要更加重视维护社会稳定,更加重视维护公民安全。

改革开放以来,党和国家高度重视安全工作,制定了一系列正确的政策措施,促进了安全和稳定社会环境的形成。但我们必须看到,我国的公共安全工作基础依然薄弱,安全隐患时常出现,安全事故高发的势头还没有从根本上遏制。出现这一情况原因是多方面的,其中重要的一条,是公民的安全意识相对淡薄,缺乏应对危机事件的必要知识,安全技能水平和自我保护能力相对较低。要尽快改变这种状况,除了进一步加强制度建设和检查监督外,还要进一步加强安全文化建设,在全民中开展群众性的安全教育活动,可以促进全民岗位保安和人人自主保安。无知是安全的最大隐患。有专家认为,通过安全教育和预防,80%的安全伤害事故是可以避免的。随着社会的进步和文明程度的提高,安全已经越来越受到人们的关注,安全意识和行为能力,成为衡量社会文明程度的重要标志。发展安全文化事业,加强宣传教育,在全社会营造“关爱生命、关注安全”的舆论氛围,可以实现“为之于未有,治之于未乱,防患于未然”的目的。因此,为更好地实践“以人为本”的思想,必须站在战略和全局的高度,不断提高广大人民群众的安全

全意识，普及安全防范知识。

正是基于这样的认识，我们毅然担负起弘扬安全文化的责任，编写了《公民安全应急知识读本》，目的是普及安全知识，为建设平安社会做出自己应有的贡献。

编者

2004年8月15日

目 录

序 言	(1)
第一章 交通安全	(1)
一、行路安全	(1)
二、骑车、驾车安全	(4)
三、乘电梯安全	(7)
四、乘地铁安全	(9)
五、乘机动车安全	(11)
六、乘轮船安全	(13)
七、乘火车安全	(14)
八、乘飞机安全	(17)
九、交通事故应急常识	(19)
第二章 消防安全	(22)
一、了解火灾成因	(22)
二、认识火灾危害	(25)
三、防范火灾发生	(26)
四、发生火灾时的应急措施	(30)
五、火场自救与逃生	(32)
六、掌握灭火方法	(37)
七、正确使用灭火器	(38)
八、熟悉消防安全标志	(41)

第三章 健康安全	(47)
一、食品安全常识	(47)
二、食品污染及其预防	(52)
三、食物中毒的预防和处置	(54)
四、煤气中毒的预防和处置	(57)
五、有害化学物质中毒的预防和处置	(59)
六、辐射的预防	(61)
七、用药安全	(63)
八、传染病防治	(66)
第四章 居家安全	(75)
一、居家安全常识	(75)
二、家庭用电安全	(76)
三、集会安全	(82)
四、其他意外事故防范	(83)
第五章 运动安全	(84)
一、游泳安全	(84)
二、登山安全	(88)
三、放风筝安全	(90)
四、滑冰(雪)安全	(92)
五、蹦极安全	(94)
六、野营安全	(95)
第六章 网络安全	(98)
一、计算机和网络安全的重要性	(99)
二、防范计算机病毒	(102)
三、防止沉迷网络游戏	(106)
四、防止通过网络的侵害	(110)

第七章 职业安全	(117)
一、职业病防范.....	(117)
二、防毒、防尘.....	(121)
三、工厂安全.....	(125)
四、施工场所安全.....	(127)
五、办公室安全.....	(130)
六、工业用电安全.....	(133)
七、化学危险品安全.....	(135)
八、机械安全.....	(136)
九、个人安全防护.....	(139)
第八章 治安安全	(141)
一、防抢劫.....	(141)
二、防盗窃.....	(143)
三、防绑架.....	(145)
四、防诈骗.....	(146)
五、防性侵害.....	(149)
六、防邪教.....	(151)
七、防非法传销.....	(153)
八、拒绝“黄、赌、毒”.....	(154)
第九章 自然灾害防范	(158)
一、风灾.....	(158)
二、沙尘暴.....	(160)
三、洪涝水灾.....	(163)
四、雷灾.....	(166)
五、冰雹.....	(169)
六、雪灾.....	(170)

七、地震·····	(173)
八、泥石流·····	(177)
九、热浪·····	(180)
第十章 急救常识 ·····	(183)
一、观察重要生命体征·····	(183)
二、外伤出血与止血·····	(185)
三、外伤的包扎·····	(189)
四、骨折的急救·····	(190)
五、烧伤的急救·····	(191)
六、颅脑外伤的急救·····	(192)
七、脊椎损伤的急救·····	(193)
八、溺水的急救·····	(193)
九、中暑的急救·····	(195)
十、冻伤的急救·····	(196)
十一、扭伤的急救·····	(197)
十二、中风的急救·····	(198)
十三、突发脑溢血的急救·····	(200)
十四、叮咬伤的急救·····	(201)
十五、人工呼吸·····	(204)
第十一章 保险与安全 ·····	(208)
一、人身保险的功能·····	(208)
二、健康保险·····	(209)
三、意外伤害保险·····	(214)
四、买保险要坚持六要六不要·····	(215)
主要参考文献 ·····	(217)
后 记 ·····	(223)

第一章 交通安全

随着科学技术的迅速发展，交通事业得到同步发展，道路交通事故的发生频度和伤亡的严重性也急速上升，已成为和平年代对人类生命安全威胁最大的“第一公害”。据统计，目前我国的道路交通事故死亡人数居世界第一位，在全国事故总死亡人数中道路交通事故占 80% 左右。2003 年，我国每天有 300 人死于各种交通事故。由于交通事故的发生，夺去了成千上万人的生命，毁坏了无数个幸福美满的家庭，它酿出的一幕幕人间悲剧，给人类不仅造成了巨大的经济损失，而且造成了严重的灾难。分析交通事故而伤亡的原因，除客观因素外，绝大多数人是由于安全意识淡薄和缺乏必要的交通安全知识所致。

一、行路安全

步行作为最常见的一种交通形式，是人类参与社会活动的重要形式，在人们的日常生活中最为普遍。在有人行道的道路上，除道路施工不能通行外，行人必须在人行道上行走。因此，每个人都不可避免地会遇到行路安全问题。人们在上下班的时候，都少不了要在道路上行走。就像吃饭时不小心咬了自己舌头一样，在路上发生交通事故也是常有的事。但只要 we 真正认识到它的危害，掌握行路安全常识，遵守交通法规，就

可以避免或减少交通事故。在路上行走时应该注意以下几个方面：

1. 在道路上行走要走在人行道上，没有人行道的要靠边行走；走路要小心，不能东张西望，不能看书看报，不能因想事或聊天而忘记观察路面情况。否则，可能会被路面上的石块、砖头等障碍物绊倒摔伤或撞到路旁的树干或电杆，甚至可能发生车祸。路边停有车辆的时候，要注意避开，以免汽车突然启动或打开车门碰着。儿童出行，一般要有家长带领。

2. 大中城市的公路，一般都分成机动车行驶的快车道、慢车道和人力三轮车、自行车道及行人走的人行道。步行时，必须走人行道，在人行道行走时，不要多人手挽手并行，以免影响别人通过。在没有划出人行道的路段，要尽量靠边走。行路时，如果公路对面有人打招呼，不要贸然横穿公路，以防发生交通事故。

3. 横穿没有交通信号的公路或街道，要走人行横道（没有人行横道的路段要直行到有人行横道的地方通过），并注意主动避让来往车辆，不要在车辆临近时抢行或突然跑过，以防驾驶员措手不及发生危险。横过同方向有两条以上机动车道的道路时，要十分注意驶近的车辆或停下的车辆是否还有车辆驶来，没有看清时不要贸然行走，以免发生危险。抱小孩儿过马路的同志不要因为抱小孩儿而影响视线，也应该先看左后看右。

横穿有交通信号灯的公路，要明确信号灯的含意：绿灯亮时，准许通过，但转弯的车辆不准妨碍直行车辆和行人通过；黄灯亮时，不准通过，但已超过停止线的车辆和已经进入人行横道的行人可继续通行；红灯亮时，不准通行。

在信号灯已经变成绿色的情况下，行人准备穿越马路时，

也要看清左右的车辆，然后再穿越马路。在信号灯将要变更时，绝对不要抢行，应等待下一个绿色信号。

在交通拥挤的地方，架有人行天桥或设有过街地道的，最好走人行天桥或过街地道。

4. 教育青少年学生不要在公路上踢球、溜旱冰、跳皮筋、做游戏或追逐打闹，不准在道路上扒车、追车、强行拦车或抛物击车。

5. 列队横穿马路时，横排不能超过两个人，队列须在人行道上行进。学龄前儿童和小学低年级学生的列队，要有老师或成人带领。成年人的列队可以紧挨着靠车行道右边行走。

行路时，不能三五成群地打闹、嬉戏或做其他影响行路安全的活动。

6. 在车多、人多、容易发生交通事故的路段和高速公路两侧，交通部门都设置了护栏或隔离墩。要走有人行标志的地方，不要倚坐护栏或隔离墩，也不要图省事翻越或钻越护栏和隔离墩过公路或街道，这是非常危险的。因为在有护栏的道路上驾驶车辆，驾驶员往往将注意力主要集中在视野前方，如果有人突然翻越护栏进入车行道，反应再快的驾驶员也难免措手不及。

7. 雾天、雨天、雪天走路更要小心，以防碰撞或跌倒。在下雪、结冰道路上行走时，要精力集中，最好穿防滑的胶鞋，尽量不穿平底无花纹的鞋，身体重心尽量放低，小步慢行。由于汽车在下雪、结冰道路上制动距离要比在正常路面上长，而且路滑还会出现刹车侧滑、掉头失去控制的情况。所以，在这种天气里一定要在人行道或靠路边行走，尽量离车行道远一些；横过道路时，要先站在路边调整好雨帽、雨伞的角度，不要让它挡住自己的视线，待看清确实没有危险时，再小

心通过，千万不要猛跑抢行或在两车之间穿行，更不要突然改变行走方向或后退。

8. 夜间走路要防止意外事故的发生。夜间走路，能见度低，须格外小心车辆的穿行，防止行人与车辆相撞。夜间，在穿越马路前，一定不要在马路中央附近站立。夜间行路，还要注意地面情况，不然有可能会滑进路旁的阴沟里、摔进施工挖的土坑里，或掉下桥、地洞，后果不堪设想。因此，夜间行走时，要尽量走自己熟悉的路段，要注意观察路面的情况，及时发现异常情况。

二、骑车、驾车安全

1. 骑车安全。自行车，又称单车。我国素有“自行车王国”之称，据中国自行车协会统计，2002年中国城镇居民每百户自行车拥有量142.7辆。有关调查显示，城乡居民出行首选的方式是骑自行车。在我国，由于经济水平等因素的影响，在大多数城市和农村，自行车还是被广泛地作为主要的交通工具。无论是城市还是农村，人们出行的主要代步工具即是自行车，它给人们的生活带来了诸多的方便，成人上班，学生上学，父母接送孩子上幼儿园，一家人一道串亲访友，都离不开自行车。自行车之所以能成为人们喜爱的交通工具，在道路交通中占有重要地位，其原因是：

(1) 自行车轻便、灵活。自行车不受道路条件制约，能适应在一切道路和小巷内行驶，可连续出行，单独完成出行任务。特别适合作为中速骑行半小时以内的短程交通工具，不需要换乘。骑自行车对行驶路线有很大选择性，如遇交通受阻，可绕道行驶，比乘公交车辆在时间上有保证。

(2) 自行车交通利于环境保护。自行车不用燃料，无废气、无噪声，既节省能源，又减少对环境的污染，这也是备受人们欢迎之处。

(3) 自行车用途广泛，适用性强。自行车可作为各种出行的交通工具，又可作为购物、运载适当物件的工具，还可用来锻炼身体，由于它简单易学、操作方便、男女老少皆宜，所以骑车人的范围最广。

(4) 自行车价格便宜，维修方便。但是，自行车既有灵活、方便的一面，同时又有不稳定、危险性大的一面。据调查，在我国骑自行车人的交通事故死亡人数占交通事故死亡总数三分之一。我们平时骑车，也不难发现，有人骑车时存在违章现象，比如：有的骑自行车带人，有的成群结队骑行，你追我赶，嬉戏追逐，随意驶入机动车道，甚至双手离把比车技等等。这些违章骑车行为在日益繁忙的道路交通中是极其危险的，既可能危害到自己，也可能会损害他人，同时也影响了公共交通的秩序与安全。目前我国公民上下班大多以骑自行车为主，而在交通事故统计中，自行车与汽车相撞的事故占有很大比例，因此掌握以下骑自行车的安全常识，更为必要。

我国交通法规规定，未满十二岁的儿童，不准在道路上骑自行车。而对于骑自行车，则应该注意以下内容：不骑没有车闸或没有安全保证的自行车上路，要经常检查自行车轮胎、车闸、链条、车铃等重要部位，有问题要及时修理；自行车属于非机动车，不在人行道、机动车道上骑自行车，在混行道上要靠右边骑行，不在车行道上学骑自行车；转弯前须减速慢行，向后观望，并伸手示意（向左转伸左手，向右转伸右手），不准突然猛拐；骑车时，思想要集中，不要听随身听，不要骑车带人；不能逞能飞车穿行，超越前方自行车时，不要靠得太

近，不要速度过快，同时在超越前车时，不准妨碍被超车的行驶；骑车时不要三五成群，并肩骑行，也不要扶肩而行，或互相追逐、竞驶；不要手中持物骑车，更不要双手离把，逞一时之快；不要紧随机动车后面骑车，更不要手扒机动车行驶，以免被剐倒；通过陡坡、横穿四条以上机动车道、夜间灯光炫目或途中车闸失效时，须下车推行，但切记不要突然停车，下车前须伸手上下摆动示意，不准妨碍后面车辆行驶；不准牵引车辆或被其他车辆牵引；不准扶车并行，互相追逐或曲折竞驶；青少年学生最好不要在骑车时载较多物品，若必须载物时，则高度从地面起不准超过 1.5 米，左右宽度不准超出车把 15 厘米，长度前端不准超出车轮，后端不准超出车身 30 厘米。

骑自行车除了要遵章通行外，也要经常检查车辆的安全行驶性能，检查车闸等机械装置是否齐全有效，上路时带齐证件以备检查，骑车时注意力要集中，注意周围交通变化，市区内骑车依据信号指示，服从交警指挥，不争道、抢道，严禁在车辆缝隙间穿行曲驶，交通拥挤时，要下车推行。需要强调的是，市区边缘道路和城区外的道路多为混合交通，道路设施不齐备，秩序也较混乱，在这种环境下，我们骑车时就要特别注意安全。

2. 驾车安全。随着轿车进入家庭步伐的加快，个人或家庭出行驾车越来越普遍，注意驾车安全应引起有车族的重视。驾驶员严格遵守交通法规是确保驾车安全的可靠保证。尤其要注意以下几个事项：

(1) 行车前要检查车辆各部位的技术状况，重点检查车辆的方向盘、刹车、喇叭、灯光等主要安全装置，发现问题及时修理。不能带“病”出车。

(2) 按规定车行驶。