

应急科普丛书

送你安全

儿童自救手册

刘涛 夏忠波 主编



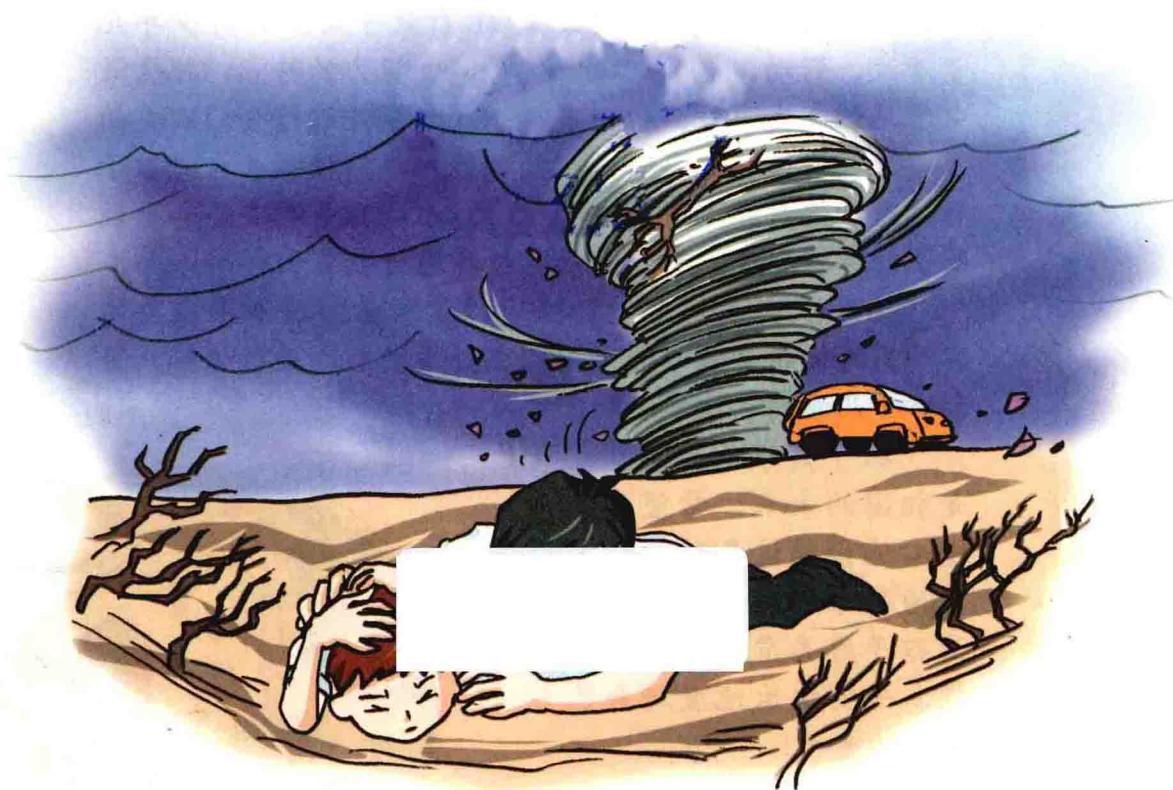
科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

应急科普丛书

送你安全

儿童自救手册

刘 涛 夏忠波 主编



科学普及出版社

• 北 京 •

图书在版编目(CIP)数据

儿童自救手册 / 刘涛, 夏忠波主编.
—北京: 科学普及出版社, 2014
(送你安全)
ISBN 978-7-110-07755-9

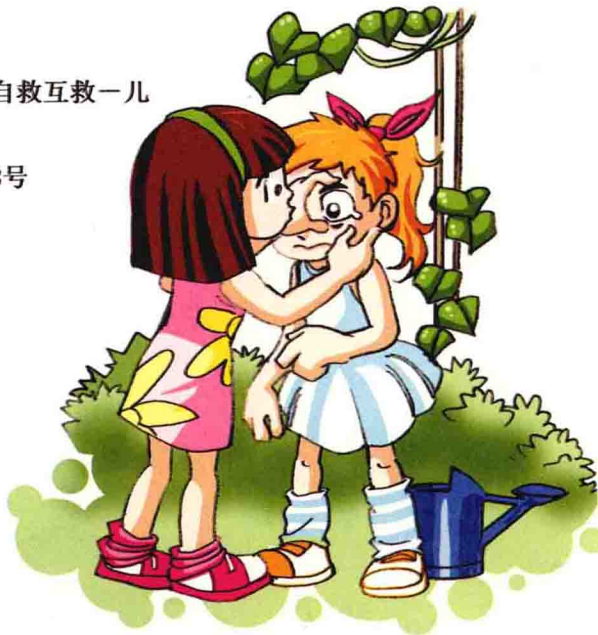
I. ①儿… II. ①刘… ②夏… III. ①自救互救—儿童读物 IV. ①X4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第320148号

版权所有 侵权必究

主 编 刘 涛 夏忠波
编 者 刘 涛 夏忠波 邸立敏
贾永梅 隋亚云 夏吉安
王颖会 吴祥敏 隋亚香
夏艳芳 王伟艳 任春梅
张广庆 刘丽丽 张 丹

出版人 苏 青
策划编辑 肖 叶
责任编辑 许 倩 郭 佳
封面设计 书袋熊
责任校对 张琳娜
责任印制 马宇晨
法律顾问 宋润君



科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号 邮政编码:100081

电话:010-62173865 传真:010-62179148

<http://www.cspbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

鸿博昊天科技有限公司印刷

*

开本:720毫米×1000毫米 1/16 印张:6.25 字数:120千字

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

ISBN 978-7-110-07755-9/X·56

印数:1—10000册 定价:15.60元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

你的安全意识有多高？

家长朋友：

关于儿童的安全问题，你知道多少？生活中的一些安全隐患你是否意识到了呢？你对孩子成长过程中遇到的一些意外情况是否能预先给出提示呢？

请回答下列是非题，检测一下自己的安全意识水平有多高。

- 01 抽样调查显示，意外伤害已成为威胁我国 14 岁以下少年儿童人身安全的重要因素。
- 02 对孩子进行安全方面的教育是幼儿园和学校的事情。
- 03 养成良好的行为习惯，能让孩子远离伤害。
- 04 爷爷奶奶照顾孩子生活，爸爸妈妈指导学习，是最好的生活方式。
- 05 给孩子讲解必要的安全知识，提高他们的自我保护能力，比整天牵着孩子的手，全心呵护更重要。
- 06 因为意外伤害的特点是意外性和突发性，所以，孩子的意外伤害是不可预防的。
- 07 随着经济的繁荣，人们生活水平的提高，社会交往逐渐增多，各种危险因素也随之增加了。
- 08 只要老师和家长齐心协力地呵护孩子，就能避免意外伤害的发生。
- 09 儿童的意外伤害多数发生在 4 岁以下，并且男孩多于女孩。
- 10 危险区域都有标识和防护设施，家长大可不必担心孩子的安全了。
- 11 在造成儿童意外事故的原因中，车祸的发生呈上升趋势。
- 12 小孩越淘气，长大越有出息！
- 13 电器、煤气和家庭用车的普及，都对儿童生命安全构成新的威胁。
- 14 控制孩子的活动和交往，就能减少意外伤害的发生。
- 15 游乐场经常发生的儿童意外伤害事件，有 40% 左右是由于缺乏成人看护所致。
- 16 鼓励孩子参加一些集体活动，合理地组织有一定强度和密度的体育活动，有利于避免意外伤害事故的发生。
- 17 越不爱运动的孩子，相对来说更容易受到磕碰。
- 18 自我保护是一种本能，随着年龄的增长，孩子的安全意识自然会提高。
- 19 关爱儿童生命安全，家庭、学校和社会都有责任。
- 20 只要体智发育好，生活能力、自我保护能力等孩子长大了，一切都会自然变好的。

小提示：以上各题奇数是正确的，偶数为错误的，你是一个安全意识较高的家长吗？

目录



电梯故障怎么办·····	30
眼睛里进了小虫子怎么办···	32
运动中受伤了怎么办·····	34
鱼刺卡住喉咙怎么办·····	36
吃东西莫着急·····	38
骨折了怎么办·····	40
吃东西噎住了怎么办·····	42
食物中毒了怎么办·····	44
被狗咬了怎么办·····	46
小腿抽筋怎么办·····	48
掉进冰窟窿怎么办·····	50
游泳时遇到漩涡怎么办·····	52

水开了怎么办·····	6
油锅着火了怎么办·····	8
家里闹“水灾”了怎么办·····	10
脆弱的耳膜·····	12
敲门的陌生人·····	14
读懂大自然的语言·····	16
如何躲避恶狗的追赶·····	18
危险的毒蛇·····	20
小心毒虫·····	22
如何巧妙地对付蚂蚁·····	24
毒毛虫与脏老鼠·····	26
毒蜂三剑客·····	28





中暑了怎么办	54
岔气了怎么办	56
鼻子出血了怎么办	58
烫伤了怎么办	60
家中失火怎么办	62
冻伤后怎么办	64
伤口出血了怎么办	66
挫伤 扭伤怎么办	68
煤气中毒怎么办	70
地震了怎么办	72
被人抢劫勒索怎么办	74
发现有人跟踪怎么办	76



怎么区分打架还手和正当防卫	78
求救信号要记清 危难时刻管大用	80
外出不要怕 安全巧筹划	82
小伙伴溺水了怎么办	84
在火车站和大人走散了怎么办	86
电闪雷鸣时怎么办	88
怎样躲避龙卷风的侵袭	90
如何正确使用高压锅	92
起水痘了怎么办	94
公共场所着火了怎么办	96
出车祸了怎么办	98

出版说明:根据《汉语拼音正词法基本规则》(GB/T 16159-2012)中标调规则,本书中的“一”和“不”均标原调,即:一(yī)、不(bù)。

应急科普丛书

送你安全

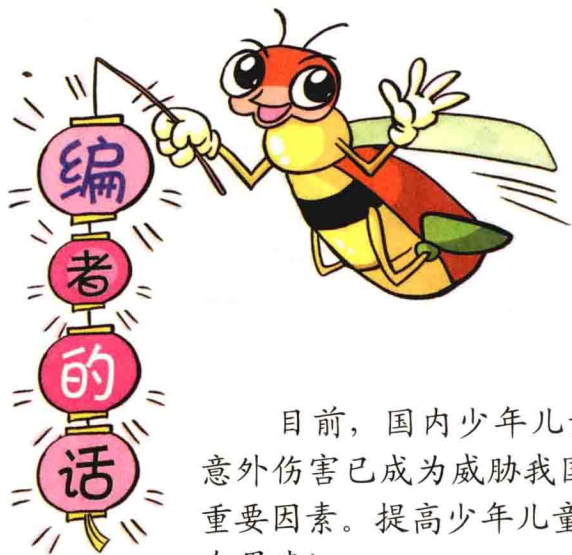
儿童自救手册

刘 涛 夏忠波 主编



科学普及出版社

· 北 京 ·



目前，国内少年儿童意外伤害率有明显升高趋势，意外伤害已成为威胁我国14岁以下少年儿童人身安全的重要因素。提高少年儿童的防范意识和自我保护意识已迫在眉睫！

《儿童避险手册》和《儿童自救手册》针对少年儿童活泼、好动，缺乏自我保护意识与能力的特点，把生活中常见的突发事件、紧急事件和危险事件进行分门别类的讲解，并增设相关安全知识的测验板块，使家长在陪孩子阅读时能够对孩子进行评估，清楚了解孩子对安全和自救知识的掌握程度，有针对性地对其进行教育和帮助。

为了使少年儿童能轻松地阅读和学习，本书主要内容均用汉语拼音注音并采用图文并茂的形式进行讲解，符合少年儿童的阅读水平和阅读习惯。

孩子是家长的希望，是祖国的未来！希望我们精心编撰的这套丛书能够成为孩子们的安全手册，让孩子远离危险，成功自救，平安快乐地度过自己金色的童年！



你的安全意识有多高？

家长朋友：

关于儿童的安全问题，你知道多少？生活中的一些安全隐患你是否意识到了呢？你对孩子成长过程中遇到的一些意外情况是否能预先给出提示呢？

请回答下列是非题，检测一下自己的安全意识水平有多高。

- 01 抽样调查显示，意外伤害已成为威胁我国 14 岁以下少年儿童人身安全的重要因素。
- 02 对孩子进行安全方面的教育是幼儿园和学校的事情。
- 03 养成良好的行为习惯，能让孩子远离伤害。
- 04 爷爷奶奶照顾孩子生活，爸爸妈妈指导学习，是最好的生活方式。
- 05 给孩子讲解必要的安全知识，提高他们的自我保护能力，比整天牵着孩子的手，全心呵护更重要。
- 06 因为意外伤害的特点是意外性和突发性，所以，孩子的意外伤害是不可预防的。
- 07 随着经济的繁荣，人们生活水平的提高，社会交往逐渐增多，各种危险因素也随之增加了。
- 08 只要老师和家长齐心协力地呵护孩子，就能避免意外伤害的发生。
- 09 儿童的意外伤害多数发生在 4 岁以下，并且男孩多于女孩。
- 10 危险区域都有标识和防护设施，家长大可不必担心孩子的安全了。
- 11 在造成儿童意外事故的原因中，车祸的发生呈上升趋势。
- 12 小孩越淘气，长大越有出息！
- 13 电器、煤气和家庭用车的普及，都对儿童生命安全构成新的威胁。
- 14 控制孩子的活动和交往，就能减少意外伤害的发生。
- 15 游乐场经常发生的儿童意外伤害事件，有 40% 左右是由于缺乏成人看护所致。
- 16 鼓励孩子参加一些集体活动，合理地组织有一定强度和密度的体育活动，有利于避免意外伤害事故的发生。
- 17 越不爱运动的孩子，相对来说更容易受到磕碰。
- 18 自我保护是一种本能，随着年龄的增长，孩子的安全意识自然会提高。
- 19 关爱儿童生命安全，家庭、学校和社会都有责任。
- 20 只要体智发育好，生活能力、自我保护能力等孩子长大了，一切都会自然变好的。

小提示：以上各题奇数是正确的，偶数为错误的，你是一个安全意识较高的家长吗？

目录



水开了怎么办	6
油锅着火怎么办	8
家里闹“水灾”了怎么办	10
脆弱的耳膜	12
敲门的陌生人	14
读懂大自然的语言	16
如何躲避恶狗的追赶	18
危险的毒蛇	20
小心毒虫	22
如何巧妙地对付蚂蟥	24
毒毛虫与脏老鼠	26
毒蜂三剑客	28

电梯故障怎么办	30
眼睛里进了小虫子怎么办	32
运动中受伤了怎么办	34
鱼刺卡住喉咙怎么办	36
吃东西莫着急	38
骨折了怎么办	40
吃东西噎住了怎么办	42
食物中毒了怎么办	44
被狗咬了怎么办	46
小腿抽筋怎么办	48
掉进冰窟窿怎么办	50
游泳时遇到漩涡怎么办	52





中暑了怎么办	54
岔气了怎么办	56
鼻子出血了怎么办	58
烫伤了怎么办	60
家中失火怎么办	62
冻伤后怎么办	64
伤口出血了怎么办	66
挫伤 扭伤怎么办	68
煤气中毒怎么办	70
地震了怎么办	72
被人抢劫勒索怎么办	74
发现有人跟踪怎么办	76



怎么区分打架还手和正当防卫	78
求救信号要记清 危难时刻管大用	80
外出不要怕 安全巧筹划	82
小伙伴溺水了怎么办	84
在火车站和大人走散了怎么办	86
电闪雷鸣时怎么办	88
怎样躲避龙卷风的侵袭	90
如何正确使用高压锅	92
起水痘了怎么办	94
公共场所着火了怎么办	96
出车祸了怎么办	98

出版说明:根据《汉语拼音正词法基本规则》(GB/T 16159-2012)中标调规则,本书中的“一”和“不”均标原调,即:一(yī)、不(bù)。

shuǐ kāi le zěn me bàn 水开了怎么办

mā ma xià bān hòu fēi cháng máng lù mǎi cài zuò fàn hái yào shāo shuǐ yǒu shí
妈妈下班后非常忙碌，买菜做饭还要烧水，有时
máng de wàng le děng shuǐ shāo kāi jiù cōng cōng chū mén bàn shì xiǎo péng yǒu rú guǒ fā
忙得忘了等水烧开就匆匆出门办事。小朋友如果发
xiào shuǐ yǐ jīng fēi téng gāi zěn me bàn ne
现水已经沸腾该怎么办呢？

rú guǒ jiā lǐ shì yòng méi qì shāo shuǐ xiǎo péng yǒu yīng gāi shǒu xiān guān diào méi
如果家里是用煤气烧水，小朋友应该首先关掉煤
qì kāi guān rú guǒ shì yòng rè de
气开关。如果是用“热得
kuài shāo shuǐ xiǎo péng yǒu yào xiān
快”烧水，小朋友要先
guān diào chā zuò shàng de kāi guān yǒu
关掉插座上的开关。有
shí shuǐ shāo kāi de shí jiān jiào cháng
时水烧开的时间较长，
yì chū de fēi shuǐ yǐ jīng jiāng méi qì
溢出的沸水已经将煤气
zào de huǒ miáo pū miè xiǎo péng yǒu
灶的火苗扑灭。小朋友



自救能力 测 验

如果水烧开了，而妈妈恰巧不在家，你该怎么办？

- A. 先把煤气开关关掉 B. 关掉开关后把沸水灌入暖壶中
C. 不闻不问



bù míng yuán yīn yǐ wéi huǒ yǐ jīng
不明原因以为火已经

zì dòng xī miè le yú shì
“自动”熄灭了，于是

zhuǎn shēn lí kāi cǐ shí méi qì kāi
转身离开。此时煤气开

guān kāi zhe méi qì xiè lòu rú
关开着，煤气泄漏，如

guǒ bù néng jí shí fā xiàn de huà
果不能及时发现的话，

huì gěi jiā rén de shēng mìng dài lái
会给家人的生命带来

jí dà de wēi xié
极大的威胁。



温馨提醒

如果水烧开的时
间过长，部分水质
会发生改变，就
不能再继续饮用了。



lìng wài yǒu de xiǎo péng
另外，有的小朋

友

yǒu xiǎng yào bāng mā ma fēn dān
想要帮妈妈分担

jiā wù shì tú zì jǐ bǎ fèi
家务，试图自己把沸

shuǐ guàn rù nuǎn hú zhōng zhè
水灌入暖壶中。这

yàng zuò yě shì hěn bù ān
样做也是很不安

quán de xiǎo péng yǒu nián
全的，小朋友年

xiǎo tǐ ruò hěn róng yì bèi
小体弱，很容易被

rè shuǐ tàng dào
热水烫到。

自救小锦囊

小朋友要尽量远离开水，
不要自己灌暖壶。



自救能力
得分

A.2 分

C.0 分

B.1 分

yóu guō zháo huǒ le zěn me bàn 油锅着火了怎么办

cū xīn de mā ma wǎng rè guō li dào shàng yóu jiù chū qù mǎi yán le zhè shí yóu
粗心的妈妈往热锅里倒上油就出去买盐了，这时油
guō li zháo qǐ huǒ lái xiǎo péng yǒu gāi zěn me bàn ne
锅里着起火来，小朋友该怎么办呢？

yī zhǒng fāng fǎ shì xiǎo péng yǒu gǎn kuài chū mén qù qiú zhù lín jū shū shu
一种方法是小朋友赶快出门去求助邻居叔叔
ā yí qǐng tā men lái bāng nǐ
阿姨，请他们来帮你
chǔ lǐ
处理。

líng yī zhǒng fāng fǎ shì xiǎo
另一种方法是小
péng yǒu xiàng yóu guō li dào rù shū
朋友向油锅里倒入蔬
cài huò dà mǐ huò zhě yòng guō gài
菜或大米，或者用锅盖
jiāng huǒ gài zhù rán hòu xùn sù guān
将火盖住，然后迅速关
diào méi qì kāi guān huǒ de rán shāo
掉煤气开关。火的燃烧



自救能力 测 验

油锅着火，你该怎么办？

- A. 用锅盖盖上 B. 用水浇
C. 给妈妈打电话



xū yào yǎng qì de zhī chí yǐ
需要氧气的支持，以
shàng sān zhǒng fāng fǎ dōu shì yòng
上三种方法都是用
lái gé jué yóu hé kōng qì de dàn
来隔绝油和空气的。但
qǐng xiǎo péng yǒu zhù yì qiān wàn
请小朋友注意千万
bù néng wǎng yóu guō lǐ dào shuǐ
不能往油锅里倒水。



温馨提醒

油锅着火时，小朋友千万不要慌张，只要牢记上一页所教的几种方法，一定可以巧妙地扑灭火苗的。



zài jué dà duō shù qíng kuàng
在绝大多数情况
xià shuǐ shì kě yǐ miè huǒ
下，水是可以灭火
de dàn yóu guō lǐ de huǒ què
的，但油锅里的火却
shì gè lì wài yīn wèi yóu bǐ
是个例外。因为油比
shuǐ qīng rú guǒ xiàng zhǎo huǒ
水轻，如果向着火
de yóu guō lǐ dào shuǐ de huà
的油锅里倒水的话，
huì bǎ yóu jiàn chū lái zào chéng
会把油溅出来造成
huǒ shì de màn yán
火势的蔓延。

自救小锦囊

油锅着火往往发生在一瞬间，如果大人不在身边，小朋友可以去找邻居们帮忙。



自救能力得分

A.2 分
C.1 分

B.0 分

jiā lǐ nào "shuǐ zāi" le zěn me bàn 家里闹“水灾”了怎么办

rú guǒ xiǎo péng yǒu yī gè rén zài jiā fā xiàn shuǐ guǎn lòu shuǐ yào gǎn kuài cǎi
如果小朋友一个人在家发现水管漏水，要赶快采

qǔ yǐ xià xíng dòng
取以下行动：

shǒu xiān què rèn shì fǒu yǒu luǒ lù de diàn yuán huò diàn xiàn jìn pào zài shuǐ
首先，确认是否有裸露的电源或电线浸泡在水

zhōng rú guǒ yǒu qǐng wù kào jìn
中，如果有，请勿靠近

yǒu shuǐ de dì fāng bìng xiàng chéng rén
有水的地方并向成人

qiú zhù yǐ fāng chù diàn rú guǒ
求助，以防触电。如果

méi yǒu zé jìn kuài zhǎo dào shuǐ guǎn
没有，则尽快找到水管

de fá mén bìng àn shùn shí zhēn fāng
的阀门并按顺时针方

xiàng bìng bǎ fá mén nǐng jǐn rú
向并把阀门拧紧。如

guǒ nǐng jǐn fá mén hòu shuǐ guǎn réng
果拧紧阀门后水管仍

rán lòu shuǐ jiù yòng mā bù máo
然漏水，就用抹布、毛



自救能力 测 验

发现自来水管漏水后，小朋友第一步要怎么办？

A. 关掉水管阀门

B. 清洁地面

C. 给爸爸妈妈打电话



jīn děng yì xī shuǐ de dōng xī
巾等易吸水的东西

bǎ lòu shuǐ de dì fāng chán zhù huò
把漏水的地方缠住或

yòng shuǐ pén bǎ shuǐ jiē zhù rán
用水盆把水接住。然

hòu jǐn kuài gěi bà ba mā ma dǎ
后,尽快给爸爸妈妈打

diàn huà yào tā men gǎn kuài huí jiā zhǎo xiū lǐ gōng láo xiū lǐ shuǐ guǎn yī qiè shōu shí wán
电话要他们赶快回家找修理工来修理水管。一切收拾完

温馨提醒

如果水流得过多,用墩布、毛巾等不能迅速将水吸干,小朋友还可以用扫帚将水扫到卫生间的地漏里,以减轻水流对客厅木质地板的损害。



bì hòu xiǎo péng yǒu kě yǐ jìn
毕后,小朋友可以尽

zì jǐ suǒ néng zài bà ba mā
自己所能在爸爸妈

ma gǎn huí jiā zhī qián xiān yòng
妈赶回家之前先用

dūn bù bǎ dì cā gān bì miǎn
墩布把地擦干,避免

dì bǎn bèi shuǐ jìn pào biàn xíng
地板被水浸泡变形。

自救小锦囊

发现自来水管漏水后,小朋友应首先关掉阀门,防止损害进一步扩大。



自救能力
得分

A.2 分
C.1 分

B.0 分