

*Daixue Shenghuo
Anquan Shouce*

大学生生活 安全手册

(第2版)

主 编 高 山



中南大学出版社
www.csupress.com.cn



*East Chengdu
Anquan Choice*

大学生生活 安全手册

(第2版)

主 编 高 山



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

大学生活安全手册/高山主编. —2 版.

—长沙:中南大学出版社,2014.8

ISBN 978-7-5487-1139-1

I. 大... II. 高... III. 大学生-生活安全-安全教育
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 167287 号

大学生活安全手册 (第 2 版)

主编 高山

☐责任编辑 陈雪萍

☐责任印制 易红卫

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 国防科技大学印刷厂

☐开 本 850×1168 1/32 ☐印张 7.25 ☐字数 168 千字 ☐插页 2

☐版 次 2014 年 8 月第 2 版 ☐2014 年 8 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-5487-1139-1

☐定 价 19.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

编委会



主 编 高 山

副主编 李景升 罗军飞 汪 平

成 员 张志宏 刘 喜 金红艳

刘 勇 倪 莽 李 媛

于旻生 陈 楠 陈 楨

梁月仙 郭慧玲



前 言

学校安全工作是全社会安全工作的一个十分重要的组成部分。它直接关系到青少年学生能否安全、健康地成长，关系到千千万万个家庭的幸福安宁和社会稳定。

曾经被誉为“象牙塔”的高校如今正在发生着深刻而剧烈的变化。市场经济的触角迅速伸入校园，高校校园环境与社会融合、交叉的程度越来越高，大学校园已俨然变成了开放型的“小社会”，校园社会化现象日趋明显，学生与社会的接触增多，这客观上给高校的安全工作带来了诸多的挑战；同时，一些治安案件、危及大学生的人身财产案件、诱发大学生违法犯罪案件等在高校大学生中也时有发生；此外，大学生面临学习、生活、恋爱、升学、就业等一系列的人生重大课题，所有这些都可能导致大学生出现程度不同的不适应情况，出现某些思想情绪的波动，产生某些心理困惑，酿成某些安全隐患。

俗话说：“祸患常积于忽微”。如果说上述问题带来的也许只是安全隐患的话，那么，由于隐患积累所带来的危及大学生们生命安全的事例数不胜数。国家统计局发布的数据显示，2011年，我国总人口约为134735万人，此前抽样调查则显示，2009年我国15~19岁年轻人约占总人口的7.17%，20~24岁



的年轻人约占总人口的 7.52%，25~29 岁的年轻人约占总人口的 6.48%。据估算，我国 15~30 岁的独生子女总人数至少也有 1.9 亿人。另根据卫生部发布的《2010 中国卫生统计年鉴》所显示的该年龄段人口疾病死亡率来推算，15~30 岁年龄段的死亡率至少为 40 人/10 万人，由此估计，目前我国每年 15~30 岁独生子女死亡人数至少 7.6 万人，由此带来的是每年约 7.6 万个家庭的分崩离析，难以补救。而 15~30 岁，正是大多数人在高校读书或进修的年龄段！

因此，加强对大学生的安全防范教育和遵纪守法教育，使大学生自觉树立安全防范意识和自觉遵纪守法意识，成为目前高校学生管理工作的一项重要任务。在此，我们通过资料搜集，把相关的安全知识用简明生动、图文并茂的形式整理汇编成书，供大家参阅。

本书在中南大学安全委员会统筹指导下，由编委会成员精心组编而成。第二版在保持第一版编写理念和基本格局的基础上，结合我国社会政治经济环境的发展变化，充分吸收学生及各部门意见和建议，有选择地增加了社会实践安全、防谣辟谣、突发事件以及不法侵害等与大学生生活密切相关的新内容，并对第一版中存在的个别文字差错进行了订正。

本书在编写过程中参考并吸收了有关专家和学者的研究成果，在此一并表示谢意。尽管编者作了很大努力，但由于知识水平有限，不妥之处在所难免，恳请有关专家及广大读者提出宝贵意见和建议。

高 山

2014 年 6 月

目 录



如何报警

..... 1

- 一、如何拨打火警电话 119 / 1
- 二、如何拨打急救求助电话 120 / 2
- 三、如何拨打交通事故报警电话 122 / 3
- 四、如何拨打报警电话 110 / 3



消防安全篇

..... 5

- 一、失火时必须做对的事 / 5
- 二、宿舍消防安全 / 10
- 三、教室消防安全 / 11
- 四、实验室消防安全 / 12
- 五、图书馆消防安全 / 13
- 六、礼堂、报告厅消防安全 / 15



 交通安全篇 17

- 一、步行安全 / 17
- 二、骑车安全 / 19
- 三、乘车安全 / 22

 用电安全篇 33

- 一、触电 / 33
- 二、电器着火 / 36

 财产安全篇 39

- 一、防盗 / 39
- 二、防骗 / 44
- 三、证件挂失 / 55

 实验室安全篇 59

- 一、易发生火灾的实验 / 59
- 二、实验室化学品泄漏的预防与处理 / 61
- 三、实验辐射的预防及处理 / 64

 社会实践安全篇 65

- 一、校外社会实践与教学实习安全警示 / 65
- 二、兼职安全 / 66

 上网安全篇 73

- 一、上网的生理安全 / 73
- 二、上网的心理安全 / 74

 防谣辟谣篇 77

- 一、言论自由与造谣传谣 / 77
- 二、造谣传谣的法律责任 / 78
- 三、网络谣言受害者的主要维权途径 / 79

 心理安全篇 81

- 一、快乐地生活 / 81
- 二、融入生活 / 88
- 三、搞好学习 / 94
- 五、好好谈恋爱 / 99
- 六、避开就业误区 / 105



食品安全篇

..... 113

- 一、分清食品保质期和保存期 / 113
- 二、养成良好的饮食卫生习惯 / 114
- 三、正确购买食品 / 115
- 四、正确选购饮料 / 115
- 五、科学饮用牛奶 / 116
- 六、防范食物中毒 / 116
- 七、倡导科学饮食 / 118
- 八、军训期的食品安全 / 119



常见疾病防控篇

..... 123

- 一、流行性感冒 / 123
- 二、病毒性肝炎 / 125
- 三、流行性出血性结膜炎(红眼病) / 127
- 四、结核病 / 128
- 五、传染性非典型肺炎(SARS) / 129
- 六、艾滋病 / 130



突发事件应对篇

..... 133

- 一、恐怖袭击的应对 / 133
- 二、部分自然灾害的应对 / 138

 不法侵害应对篇 145

一、滋扰 / 145

二、抢劫 / 148

 意外伤害应对篇 151

一、烧(烫)伤 / 151

二、切割伤 / 153

三、猫狗咬(抓)伤 / 154

四、毒蛇咬伤 / 156

五、电梯困人 / 158

六、溺水 / 159

七、晕厥 / 160

八、鼻衄 / 160

九、抽筋 / 160

 女生专题篇 161

一、校园中主要的性侵害形式 / 161

二、性侵害案件的易发季节——夏季 / 162

三、需特别防范性侵害的女生 / 162

四、女生集体宿舍性侵害的防范 / 163

五、摆脱异性纠缠的方法 / 163



- 六、预防社交性强奸的策略 / 164
- 七、夜晚独行应特别注意的事项 / 164
- 八、遭遇性侵害怎么办 / 165

 急救常识 167

- 一、判断病情 / 167
- 二、心肺复苏术 / 169
- 三、止血 / 171

 附 录 175

- 附录一：学生伤害事故处理办法 / 175
- 附录二：普通高等学校学生安全教育及
管理暂行规定 / 185
- 附录三：中华人民共和国治安管理处罚法 / 191
- 附录四：常用电话 / 219

参考文献 / 221



如何报警

你会打 110、119、120、122 报警电话吗？

遇到紧急事件，及时、正确地拨打报警电话，才能使救援人员及时赶赴现场，在最短的时间内正确施救。

拨打报警电话，是件看似简单，实则有一定技巧的事。

一、如何拨打火警电话 119

拨打火警电话 119 时，一定要沉着冷静，语言表达清晰，具体注意以下事项：

(1) 电话接通以后，要准确报出失火的地址(火灾发生地点、学生楼栋号、寝室号)、引起火灾的原因、火势大小、有没有人被困、有没有发生爆炸或毒气泄漏以及着火的范围





等。在说不清楚具体地址时，要说出地理位置、周围明显建筑物或道路标志。

(2) 将自己的姓名、电话或手机号码告诉对方，以便联系。注意听清接警中心提出的问题，清晰正确地回答。

(3) 打完电话后，立即派人到交叉路口等候消防车，引导消防车迅速赶到火灾现场。

(4) 如果火情发生了新的变化，要立即告知公安消防队，以便他们及时调整力量部署。

二、如何拨打急救求助电话 120

(1) 及时报警。

(2) 讲清地点。注意讲清确切地址。如果不清楚确切地址，要讲清大致方位、典型地标。

(3) 说清病人发病表现，如胸痛、呕吐、呕血、意识不清、呼吸困难等。

(4) 尽可能说明患病或受伤的时间。如果是意外伤害，要说明伤害的性质，如触电、热水烫伤、交通事故、中毒等，并报告受害人受伤的部位和情况。

(5) 尽可能说明有何特殊需要，了解清楚救护车到达的大致时间。

(4) 留下姓名及联系方式。

(5) 在约好的地方迎候指引。

三、如何拨打交通事故报警电话 122

拨打 122 时，报警人要沉着、冷静，说清以下问题：

(1) 准确描述出事地点。在城市主要干道内，可观察附近的交通标志牌、指路牌，确定出事位置。当附近没有明显的交通标志时，可借助周围的一些典型地物来确定位置。



(2) 简单描述事故情况。准确报出人员伤亡情况、车辆损坏程度、能否驶离现场、是否需要清障车等。

四、如何拨打报警电话 110

以下情况都可以拨打 110：

(1) 正在发生杀人、抢劫、绑架、强奸、伤害、盗窃、贩毒等刑事案件时。

(2) 在发生扰乱商店、市场、车站、体育文化娱乐场所公共秩序，赌博、卖淫嫖娼、吸毒、结伙斗殴等治安案件时。

(3) 发生各种自然灾害事故时。

(4) 发生重大责任事故时。

(5) 突遇危难无力解决时。

(6) 举报违法犯罪线索时。



民警特别提醒，拨打 110 要注意以下事项：

(1) 遇到紧急需要时，一定要及时、就近拨打 110。

(2) 如果遇到电话忙音，请耐心等待，千万不要重拨，以免重复排队。

(3) 报警时要按民警的提示讲清报警求助的基本情况；现场的原始状态如何；有无采取措施；犯罪分子或可疑人员的人数、特点、携带物品和逃跑方向等。还要提供报警人的所在位置、姓名和联系方式。

(4) 如果因为紧张或其他原因，不能准确说明所在地点，可告知附近的主要建筑或其他标志，或按照接警员的询问依次回答。

(5) 报警后，无特殊情况，尽量不要离开报警用过的电话，以保持通信畅通。有案发现场的，要注意保护，不要随意翻动。除了营救伤员，不要让任何人进入。



温馨提示

110、119、120、122 报警电话都是免费电话，任何有电话的单位、个人及公用电话都应为报警人提供方便。



消防安全篇

人们的生活离不开火，但是如果管理不好或者使用不当，很容易发生火灾，严重危害人们的生命财产安全。“隐患险于明火，防范胜于救灾。”只有时时关心消防、处处注意防火，才能从根本上减少或避免火灾事故的发生，保证我们的生命和财产安全。

一、失火时必须做对的事

1. 需要特别注意的事项

- (1) 切忌慌乱。要正确判断火势来源，朝与火源相反的方向逃生。
- (2) 切勿使用电梯逃生。
- (3) 切勿返入屋内取回贵重物品。
- (4) 切勿乱开门窗。
- (5) 切勿轻易跳楼。