

未成年人 自我保护手册

完全图解



远离灾难 险中求生

李明 傅烨 编著

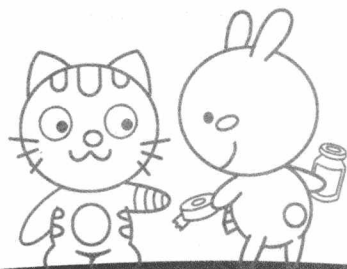
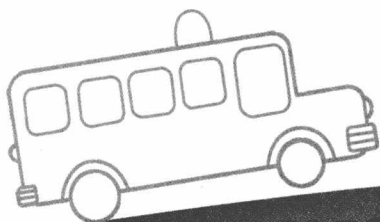
四川出版集团  天地出版社

未成年人 自我保护手册

李明 傅烨 编著
江显英 李娜 笑猫 绘画



YZLI0890114835



四川出版集团 人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

未成年人自我保护手册 / 李明, 傅烨编著; 江显英, 李娜, 笑猫绘. — 成都: 天地出版社, 2011.1
(2011.4重印)

ISBN 978-7-5455-0374-6

I. ①未... II. ①李... ②傅... ③江... ④李... ⑤笑...

III. ①安全教育—青少年读物 IV. ①X925-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第216213号



WEICHENGNIANREN ZIWO BAOHU SHOUCHE

未成年人自我保护手册

编著: 李明 傅烨

绘画: 江显英 李娜 笑猫

天 地 无 极 世 界 有 我

出品人 熊 宏

策划组稿 段智玲
责任编辑 段智玲
封面设计 李 娜
电脑制作 跨克创意
责任印制 桑 蓉

出版发行 四川出版集团·天地出版社
(成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>

电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com

印 刷 成都东江印务有限公司
版 次 2011年1月第一版
印 次 2011年4月第二次印刷
成品尺寸 165mm×240mm 1/16
印 张 13.75
字 数 172千
定 价 28.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-0374-6

版权所有◆违者必究◆举报有奖

举报电话: (028) 87734639(总编室) 87735359(营销部)
87734601(市场部) 87734632(农家书屋办)
购书咨询热线: (028) 87734632 87738671





前言

灾难，会在意想不到的时候，用意想不到的方式吞噬孩子花儿一样绽放的生命。生与死之间的距离，也许就在于一个动作，甚至只取决于一秒钟的反应，而这一个动作或一秒钟的反应，其实并不一定需要特别训练有素。许许多多从地震、火灾、水灾、车祸等灾难中逃生的例子，已经向人们证明，只要掌握一些浅显的知识，知道一点窍门，再加上一分镇静，就可以令人在突发的灾难面前化险为夷，获取生存的机会。

如果未成年人具备灾难意识，懂得一些安全避险知识，掌握一些逃生自救的技能，那么，在灾难突袭的紧要关头，即使没有大人的呵护，仍然可以拯救自己的生命，幸免于难。

考虑到未成年人的阅读习惯，本书没有讲述复杂的科学原理，只是用通俗的语言介绍科学的道理以及实用的知识和方法，并特别针对未成年人可能遇到的危急状况列出了适当的对策，告诉未成年人面对突发灾害时该怎样及时地进行自救，如何在日常学习和生活中安全避险，在置身于各种险境时，沉着冷静地应对，凭着头脑中的正确知识迅速行动，机智安全地化解危机，险中求生，拯救自己，乃至拯救他人。





第一章 家中遇险时的紧急自救

一、烫伤了先用冷水冲 / 2

二、食物中毒处理要及时 / 6

三、有害气体泄漏首先要保证空气流通 / 11

附：人工呼吸法 / 16

四、药物中毒要迅速排除 / 18

五、哽噎窒息要防止大脑缺氧 / 22

六、腐蚀性液体灼伤要迅速用大量清水冲洗 / 25

七、触电后要立刻脱离带电物体 / 29

八、毒蜂蜇伤、蚊虫叮咬要对症下药 / 34

九、眼耳鼻进异物要紧急处理 / 38

十、猫狗抓咬伤要谨防传染病 / 42

十一、处理切割伤注意不要妨碍伤口愈合 / 46

十二、瓷器割伤不能局部压迫止血 / 50

十三、扎刺伤取出异物时要当心 / 54

附：拨打“120”急救电话注意事项 / 58

第二章 室外遇险时的紧急自救

一、发生车祸要及时求救 / 60

二、飞机颠簸时不要奔跑 / 66

三、被困电梯内要用多种方式求救 / 72

四、溺水了千万不要慌乱 / 77

五、扭伤冰敷忌按摩 / 82

六、骨折患者，要先固定患处 / 86

七、关节脱位时不要移动伤肢 / 90

八、中暑降温是关键 / 93

九、雷雨天立刻关闭家中电源 / 97

十、遇到冰雹要尽快躲避到安全地方 / 102

十一、气体泄漏时切忌打开电器开关 / 108

第三章 遭遇人为伤害时的防护自救

- 一、保持警惕，谨防诱拐 / 112
- 二、被绑架了要设法求助 / 118
- 三、遇到敲诈勒索不能软弱 / 124
- 四、不贪便宜防诈骗 / 128
- 五、不给抢劫者制造机会 / 134
- 六、不轻易给陌生人开门 / 138
- 七、人多时要防范挤伤踩踏 / 141
- 八、遇到行凶者应立刻躲避 / 144
- 九、珍爱生命，远离毒品 / 147

附：拨打“110”报警电话注意事项 / 151

第四章 遭遇火灾时的防护自救

- 一、将火灾消灭在萌芽状态 / 154
- 二、室内着火，先作好保护再逃生 / 157
- 三、通道被堵时，利用阳台逃生 / 161
- 四、在公共场所要特别留意安全通道 / 165
- 五、高楼火灾，切忌乱跑 / 168

第五章 遭遇地震时的防护自救

- 一、作一作家庭防震演练 / 172
- 二、地震时千万不要恐慌乱跑 / 175
- 三、户外避震，开阔地最安全 / 180
- 四、山区避震，避开陡岩与峡谷 / 183
- 五、地震被埋，求救要得法 / 187
- 六、地震后迅速撤离危险区 / 192

第六章 其他自然灾害的防护自救

- 一、遇龙卷风躲藏到低洼地 / 198
- 二、泥石流以预防为主 / 203
- 三、海边玩耍随时留意大海的动静 / 207



第一章

家中遇险时的紧急自救



一、烫伤了先用冷水冲

放暑假了，已经上五年级的桃桃可以做点力所能及的家务了。于是，在爸爸妈妈下班晚的时候，煮饭的任务就落到了她的身上。

一天下午放学后，桃桃想起妈妈说今天要做她最爱吃的糖醋排骨，馋得口水都要流出来了。妈妈回家晚，为了早点吃上，不如自己先把准备工作做好。于是，她从冰箱里取出排骨，放到锅里加水煮上。

看到水开了好一阵子，桃桃便学着妈妈的样子，拿了双筷子，想揭开锅盖用筷子戳一下排骨，看看煮熟了没有。刚碰到盖子，桃桃就觉得手指一阵刺痛，她“啊”地叫了一声，一甩手就把盖子扔掉。谁知，甩手的时候不小心碰到了锅，锅一下子翻了，滚烫的汤有一半泼到了她的脚上，亏得她及时往后退了两步，只有小腿以下被烫到。

桃桃吓坏了。看到手指红红的像是要肿起来，桃桃赶紧跑到水槽边，拧开水龙头用水冲手指。烫伤的地方经冷水冲淋一会儿后感觉好多了。可是，腿脚上烫伤的地方却开始火烧火燎地痛起来。桃桃赶紧把鞋脱了，把裤脚挽起来，看到从脚背到小腿不但又红又肿，而且还冒出了一些小水泡。她一时不知道该怎么办才好，忍不住哭了起来。

正在这时，爸爸回来了。听到哭声，他冲进厨房，看见桃桃的狼狈样，急忙拿一个盆子装上冷水，再放进一点盐，把桃桃的腿脚放进去浸泡。不一会儿，妈妈也回家了。为避免感染，爸爸妈妈用



干净的纱布轻轻把桃桃腿脚上的水吸干，再用一块干净毛巾盖上，马上把她送到了附近的医院。

还好，桃桃手上的烫伤很轻，医生说不会有什么问题，给她涂了点药膏。而她腿脚上的烫伤，因为水泡里没有血，创口也没有发生感染，加上桃桃爸爸处理得比较妥当，问题不大，只是桃桃在挽裤脚的时候，不小心把几个小水泡擦破了。医生用消毒液清洗了伤口，涂了药，嘱咐说几天内不要沾水，每天来换一次药就可以了。爸爸妈妈这才放心地带着桃桃回了家。



日常生活中，皮肤烫伤的情况屡见不鲜，尤其是在夏、冬两季。倒开水或在厨房做饭，不小心很容易被烫伤；冬天烤火、用容器装上开水取暖时，或是洗澡时碰到热水龙头水温突然升高等，也容易被烫伤；特别是使用高压锅时，安全阀失灵会造成严重的蒸汽烫伤。

烫伤后一定要迅速处理，处理得当，可以大大缓解伤势，减轻痛苦。万一发生烫伤，首先不要惊慌，注意不要用手抓、捂伤处，也不要急于脱掉伤处的贴身衣物，诸如汗衫、丝袜之类，而是应马上用冷水冲洗，等创面冷却后才可小心地将贴身衣物脱去，这样可避免撕破烫伤形成的水泡。冷水冲淋是为了止痛、减少渗出和减轻肿胀，从而避免或减少水泡形成。





1 立即把烫伤部位浸入洁净的冷水中。水温越低效果越好。用冷水浸泡的时间一般应持续半个小时以上。



2 面积较小的局部轻度烫伤，可自己在家中处理：如果没起水泡，先用冷开水（或淡盐水）冲洗、清洁创面，然后涂上紫草油或烫伤药膏即可；已起泡的，用涂有凡士林的纱布轻轻包扎好创面。

3 清洁创面上的异物、污垢等时，注意不要弄破小水泡。大水泡可用注射空针抽出带血的泡液。若有必要，还须先剃除伤口及附近的毛发，剪除过长的指甲。

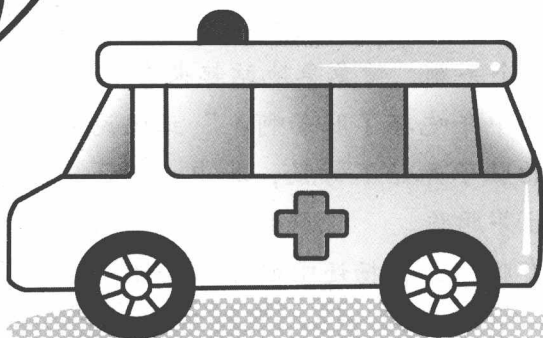
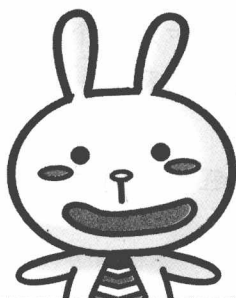
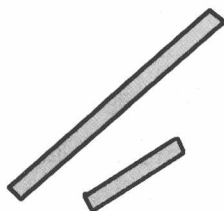


3 创面周围的健康皮肤也要用肥皂水及清水洗净，再用0.1%新洁尔灭消毒液或75%酒精擦洗消毒。

生活中有人认为面粉、小苏打涂在伤口上有治疗作用，这是错误的认识。



4 如果自己处理没有把握，或者有大面积烫伤，烫伤程度较重，或是水泡已破、污染严重的，应当尽早到医院治疗。



二、食物中毒处理要及时

期末考试终于结束了，小刚和三个最要好的同学在考试前就商量着一定要去爬山，现在总算可以实现愿望了。

这天，几个孩子一大早就出发了，到目的地的时候已是中午。坐了大半天的车，虽然也带了干粮，大家还是想吃顿热饭，于是来到一家小饭馆。

他们要了两个素菜——炒豆芽和炒四季豆，还有一份鸡蛋汤。因为客人多，菜上得有点慢，催了好几次，菜才端上来，炒的豆芽有点蔫，四季豆倒是脆脆的。

快速地吃完饭，几个男孩子就迫不及待地往山上冲，一路还比赛着看谁跑得快。

还未爬到半山，四个人中体力比较弱的小杨就捂着肚子坐到了路边的山石上。

冲在前头的同学连忙倒转回来。“是不是刚吃了饭没有休息的原因？”“会不会得了急性阑尾炎啊？”见小杨头上冷汗都冒出来了，几个同学都有点着急。

“不像是阑尾炎，我觉得胃好疼，想上厕所。”小杨说着，看到前面不远处有个茅厕，便急急地站起来走了过去。

“会不会是中午吃坏了肚子啊？”正议论着，小刚和另两个同学也觉得自己的肚子开始不舒服，其中一个还感到有点犯恶心。于是几个人一起往茅厕跑。

几个人都有腹泻，小杨还呕吐了。小刚一想，提醒几个同学：

