



儿童全方位素质教育读本

好宝宝健康成长系列

自救方法



YZLI0890112140

掌握正确的自救方法
有效保护自己



浙江少年儿童出版社

彩图版



温馨的亲子读本



实用的成长宝典



为孩子成长保驾护航



●图书在版编目 (CIP) 数据

自救方法 / 幼狮文化编写.

—杭州: 浙江少年儿童出版社, 2012.1

(好宝宝健康成长系列)

ISBN 978-7-5342-6716-1

I. ①自… II. ①幼… III. ①自救互救—学前教育—教学

参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第225359号

好宝宝健康成长系列 自救方法

编写 / 幼狮文化

插图 / 杨帆 戴杰灵

责任编辑 / 周虹

美术编辑 / 楼迎春

浙江少年儿童出版社出版发行

杭州市天目山路40号 310013

深圳市福威智印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经销

开本 / 850×1168 1/24

印张 / 5.5 印数 / 1-20180

2012年1月第1版

2012年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5342-6716-1

定价 / 13.80元

服务热线 / 020-38312206

幼狮网址 / yosbook.com





为孩子健康成长

保驾护航

孩子从呱呱坠地开始，便承载着父母的希望一天天长大。从他们呀呀学语、蹒跚学步，到脱离父母的怀抱，走出父母的视线……爸爸妈妈都无比欣喜，但同时又担心孩子成长道路上的磕磕绊绊。孩子懂得与人交往的礼仪吗？孩子会染上坏习惯吗？孩子的安全意识够强吗？遇到危险时，孩子了解相关的自救方法吗？

这些看似简单的问题，孩子却往往不懂得正确处理。为了使孩子更安全、更健康地成长，我们精心编绘了这套“好宝宝健康成长系列”。这是一套专为幼儿健康成长量身打造的图书，分为《礼仪常识》、《好习惯》、《自救方法》和《安全知识》四册。我们在充分考虑幼儿心理和认

知特点的前提下，依据寓教于乐的科学理念，每册精选了58个切合幼儿成长教育的主题，以有趣的小故事引出实用而贴心的建议，配以温馨活泼的插图，并设置小测试，让孩子边玩边学，活学活用。

孩子是父母的宝贝，祖国的未来，希望这套童书能为孩子的健康成长保驾护航。





学习自救方法 懂得保护自己



在游泳池里，腿抽筋怎么办？独自在家，有陌生人来敲门怎么办？乘坐公交车，车上突然起火怎么办……各种各样的突发事件，时常会出现在生活中。怎样才能了解身边潜在的危險？身处困境时，如何在没有大人保护的情况下实行自救，避免悲剧发生呢？

本书介绍了在家庭、校园、公共场所可能发生的各种意外事故以及自然灾害等紧急突发事件。书中针对各种状况，提供了相应的快捷有效的自救方法，图文并茂地介绍了具体的自救细节。

小朋友，让我们一起来学习自救本领吧！了解更多的自救常识，沉着应对各种危險，成功自救，健康快乐地成长。

打开自救百宝箱，自救方法我掌握！





鱼刺卡喉怎么办 2

吃错药物怎么办 4

割破手指速止血 6

流鼻血时快处理 8

烫伤处理要及时 10

吃饭噎住怎么办 12

误食干燥剂怎么办 14

误吞异物怎么办 16

小虫钻耳别乱掏 18

洗涤剂溅入眼里别揉搓 20

异物进入鼻腔怎么办 22

被狗咬伤早处理 24

躲进衣柜出不来要呼救 26

被反锁在家怎么办 28

电器起火别用水 32





煤气泄漏要通风 34

水管漏水怎么办 36

身上着火怎么办 38

家人突发急病要及时抢救 40

家门被撬怎么办 42

触电急救懂常识 44

被困电梯别害怕 46

沙子入眼别揉搓 48

磕坏牙齿怎么办 50

膝盖擦伤别担心 52

脚踝扭伤别揉搓 54

眼睛遭球击要慎重 56

胳膊脱臼及时处理 58

运动时肚子痛怎么办 62

游泳时腿抽筋别慌张 64





失足落水勇求生 66

利物扎脚速求医 68

被蜂蜇伤怎么办 70

被蛇咬伤怎么办 72

天热中暑怎么办 74

手脚冻僵及时处理 76

与大人走散别慌张 78

看到有人偷东西怎么办 80

公共场所着火巧避险 82

掉进窞井别慌张 84

有人打架别围观 86

被人跟踪巧脱险 88

遇到敲诈能自救 90

被绑架时要镇定 92





车祸自救须知道	96
公交车失火巧逃生	98
地铁停电别慌乱	100
飞机遇险要镇定	102
高铁意外如何自救	104
野外迷路不用怕	106
台风来了不要慌	108
发生地震善逃生	110
废墟中如何自救	112
遇到山火别害怕	114
洪水来了巧逃生	116
海啸来了怎么办	118
躲避沙尘暴有妙招	120
快速躲开泥石流	122





儿童全方位素质教育读本

好宝宝健康成长系列

自救方法

编写/幼狮文化 插图/杨帆 戴杰灵



YZLI0890112140



浙江少年儿童出版社



我该怎么办

鱼刺卡喉怎么办

dōng dōng zuì xǐ huan chī yú le jīn tiān wǔ cān mā ma zuò le hóng shāo
东东最喜欢吃鱼了。今天午餐，妈妈做了红烧
yú dōng dōng kě gāo xìng le zuò zài fàn zhuō qián dà kǒu chī qǐ lái mā ma tí
鱼，东东可高兴了，坐在饭桌前大口吃起来。妈妈提

xǐng tā shuō dōng dōng bié chī nà me kuài xiǎo xīn
醒他说：“东东，别吃那么快，小心

yú cì dōng dōng tīng le diǎn diǎn tóu dàn shì bìng
鱼刺。”东东听了点点头，但是并

méi yǒu fàng màn sù dù tū rán tā
没有放慢速度。突然，他

ké sou qǐ lái jué de hóu lóng hěn
咳嗽起来，觉得喉咙很

tòng yuán lái shì yú cì qiǎ zài hóu
痛，原来是鱼刺卡在喉

lóng lǐ le!
咙里了！



妈妈小语 鱼刺卡在喉咙里，不但会引起咳嗽、喉咙痛，严重时还会使喉咙发炎。所以，吃鱼时一定要小心哦！



自救我能行

正确的自救方法

小朋友，遇到鱼刺卡喉的情况时，可以试试下面的办法。一起来看看吧！



- ① 千万别大口吞咽饭菜，因为这么做可能会使鱼刺扎得更深。



- ② 可以轻轻地咳一下，试着把鱼刺咳出来。



- ③ 张开嘴巴，让大人用汤匙压住舌头的前半部，用镊子取出鱼刺。



- ④ 如果鱼刺太大或扎得很深，应该马上到医院请医生帮忙。



我该怎么办

吃错药物怎么办

xiǎo rú zhè liǎng tiān shēng bìng le , tóu yī zhí yūn yūn de 。 chī yào shí jiān
小茹这两天生病了，头一直晕晕的。吃药时间
dào le , tā kàn dào mā ma zài chú fáng lì máng zhe zuò fàn biàn zì jǐ qù ná yào
到了，她看到妈妈在厨房里忙着做饭，便自己去拿药
chī 。 xiǎo rú gāng chī wán yào , mā ma jiù chū lái le 。 mā ma kàn dào xiǎo rú
吃。小茹刚吃完药，妈妈就出来了。妈妈看到小茹

shǒu shàng de píng zi jīng kǒng de wèn dào xiǎo rú nǐ chī le
手上的瓶子，惊恐地问道：“小茹，你吃了

píng zi lì de yào nà shì nǎi nai de ya nǐ de yào zài
瓶子里的药？那是奶奶的呀。你的药在

wǒ fáng jiān lì ne zāo gāo
我房间里呢！”糟糕，

xiǎo rú chī cuò le yào zhè gāi
小茹吃错了药，这该

zěn me bàn ya
怎么办呀？



妈妈小语 宝宝生病要吃药时，让爸爸妈妈把药拿给你，以防发生吃错药的情况。



自救我能行

正确的自救方法

万一发生吃错药的事情,应该怎么办呢? 看看下面的建议和方法吧!



- ❶ 如果错吃碘酒等外用药,可以马上喝茶水,使药物沉淀。



- ❷ 发现吃错药后,可把手指伸进嘴里刺激舌根进行催吐,试着把药物吐出来。



- ❸ 立刻告知大人,让他们赶紧带自己去医院就医。



- ❹ 上医院时,把吃过的药物带上,便于医生诊断。



我该怎么办

割破手指速止血

jīn tiān mā ma mǎi huí lái yí gè dà xī guā zhè kě lè huài le xiǎo
今天，妈妈买回来一个大西瓜，这可乐坏了“小
chán māo liàng liàng mā ma duì liàng liàng shuō wǒ xiān qù zuò fàn děng yí xià zài
馋猫”亮亮。妈妈对亮亮说：“我先去做饭，等一下再
chī xī guā liàng liàng kàn zhe zhuō shàng de xī guā chán de zhí liú
吃西瓜。”亮亮看着桌上的西瓜，馋得直流
kǒu shuǐ yú shì tā ná lái shuǐ guǒ dāo zì jǐ qiē qǐ xī
口水。于是，他拿来水果刀，自己切起西
guā lái āi yō tū rán tīng jiàn liàng liàng
瓜来。“哎哟！”突然听见亮亮
yī shēng dà jiào yuán lái tā bǎ zì jǐ de
一声大叫。原来，他把自己的
shǒu zhǐ gē pò le liàng liàng yòu téng yòu
手指割破了。亮亮又疼又
pà wū wū de kū le qǐ lái
怕，“呜呜”地哭了起来。



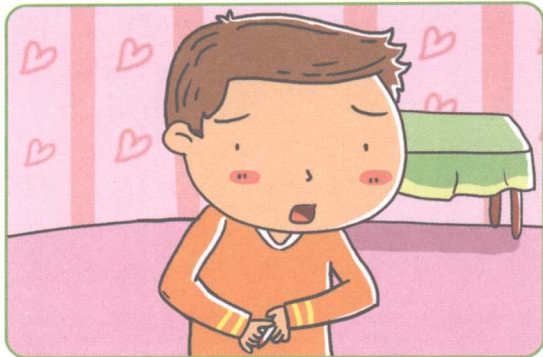
妈妈小语 宝宝可不能乱碰刀子、剪刀、钉子等尖利的物品，要是使用不当，很容易伤到自己哦！



自救我能行

正确的自救方法

割破手指怎么办？快来看一看下面的办法吧，很实用哦！



① 立刻用手捏紧流血手指的指根止血。



② 用清水洗净伤口，防止细菌或异物留在伤口上。



③ 如果伤口很小，可以涂抹消炎药膏，并用消毒纱布包扎伤口。



④ 如果伤口较大，止血困难，应立刻去医院请医生处理。



我该怎么办

流鼻血时快处理

yǒu yī tiān xiǎo jié hé xiǎo huá zài gōng yuán lǐ wán chuán qiú yóu xì tā
有一天，小杰和小华在公园里玩传球游戏。他
men ná zhe pí qiú pāo lái pāo qù wán de fēi cháng kāi xīn hēi jiē qiú
们拿着皮球抛来抛去，玩得非常开心。“嘿，接球！”

xiǎo huá yī biān shuō yī biān yòng lì de bǎ qiú pāo xiàng xiǎo jié dàn
小华一边说，一边用力地把球抛向小杰。但

qiú piān lí le fāng xiàng cháo zhe xiǎo jié de liǎn fēi guò qù dǎ zài
球偏离了方向，朝着小杰的脸飞过去，打在

tā de bí zi shàng xiān xuè lì kè cóng xiǎo jié de
他的鼻子上。鲜血立刻从小杰的

bí zi lǐ liú le chū lái xiǎo huá bù
鼻子里流了出来。小华不

zhī zěn yàng cái néng bāng xiǎo jié zhǐ
知怎样才能帮小杰止

zhù bí xuè jí de zhí mào hàn
住鼻血，急得直冒汗。



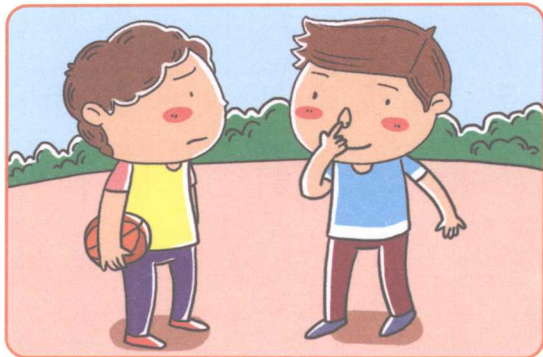
妈妈小语 鼻子流血时，千万不要向后仰头。因为这样会使鼻血流进胃里，引起胃部不适，甚至呕吐。



自救我能行

正确的自救方法

小朋友，流鼻血时别慌张，试试下面的办法，可以帮助你很快止血。



- ① 用手指紧压鼻翼上方 5 ~ 10 分钟，并用嘴呼吸。



- ② 用冷水轻轻拍打后脑勺，使血管收缩，帮助止血。



- ③ 用冷水浸湿毛巾，敷在鼻子上止血。



- ④ 如果鼻子流血不止，可以把灭菌纱布条塞入鼻腔，并立刻到医院就医。