

自我保护

青少年快乐成长方案
QINGSHAONIANKUILIYUJIAZHANGFANGAN



21世纪的青少年，面临着生存能力、
毒品、艾滋病、创新潜能、环保意识、意志力培养、
独立自主、文学修养、良好习惯、心理健康、语言表达能
写作能力、自我管理、安全保护……的考验！

边涛 吴玉红 主编

中国物资出版社

青少年快乐成长方案

自我保护

边 涛 主编
吴玉红

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我保护/边涛, 吴玉红主编. —北京: 中国物资出版社, 2005. 1

(青少年快乐成长方案)

ISBN 7-5047-2309-6

I. 自… II. ①边… ②吴… III. 安全教育—青少年读物 IV. X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141838 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 衣 薇

责任校对 齐 岩

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.ciph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京英杰印刷有限公司印刷

开本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 268 字数: 3270 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2309-6/G·0470

印数: 0001—3000 册

定价: 690.00 元 (全 30 册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



安全防护	(1)
紧急呼救的基本常识	(1)
家长对孩子的安全指导	(4)
厨房是家中最容易发生危险的地方	(12)
如何避免食物中毒	(16)
在居室内活动也要注意安全	(24)
怎样确保出行安全	(29)
野外郊游常识	(50)
体育活动如何避免意外伤害	(64)
课外文娱活动中也要注意安全	(85)
不可忽视的心理安全	(113)

如何应对自然灾害	(134)
发生火灾怎么办	(134)
风暴袭来时	(138)
雷雨天应注意什么	(142)
如何做到安全用电	(145)
怎样对付严寒与酷暑	(157)
衣食住行的安全禁忌	(162)



安全防护

紧急呼救的基本常识

呼救是遇险者及时迅速获得营救的重要求生手段，无论在任何情况之下，遇险者都不要放弃走出困境乃至绝境的希望，尤其是中小學生，要充分依靠坚韧不拔的毅力和掌握的各种知识手段，用一切可能的方法，迅速发出呼救信号。在有条件的情况下，应迅速报警报医，以求得有效救助。

一、呼救方法有哪几种

1. 大声呼救。在遇到火灾、爆炸、河堤缺口、山崩塌方、歹徒行凶等险情时，大声呼喊，往往可以使附近人员发现遇险者。

2. 在江河、湖泊、大海及山间溪流，可用一种染色剂联络。此种染色剂粉撒在水中呈蓝翠绿色，在阳光下发荧光，飞机可在7公里以外看到。



3. 在开阔的草地、海滩、沙漠及雪地上，可制作地面标志，如将青草割制成标志或将树枝、海草拼成一定标志，也可在雪地上踩出标志，与空中取得联络。

4. 夜间可使用火焰联络。烟火发出的火焰明亮异常；手电、油灯等虽可见距离不远，但使用时间长，也便于营救人员发现。白天可在火堆上放些青苔、树枝，让其多冒烟，会更为醒目，效果更好。

二、怎样报火警

发生火灾后，仅靠周围人的力量无法扑灭时，就得迅速报火警。拨打火警电话要注意按以下程序进行：

1. 拨通火警电话号码：119。
2. 准确报出失火地点的确切地理位置。
3. 简要说明失火地点周围的环境（包括水源）和道路交通情况。
4. 强调说明是由于何种原因引起的火灾，如电器、电线失火；油类起火；液化石油气或煤气起火；一般易燃物品起火等等。





三、怎样报匪警

遇到歹徒进行抢劫、强奸、杀人等违法犯罪活动时，就要想办法迅速向公安机关报匪警，以求得他们的援助，将歹徒一网打尽。报匪警时要注意以下几个方面：

1. 记住匪警电话是“110”；拨通后再问一遍：“请问是110吗？”以证实没打错电话。
2. 拨匪警电话时要注意隐蔽，不能让匪徒知道。既要保住自身安全，又要将他们稳住，等待民警到来。
3. 不可慌张或言辞不清。一要说清遇匪的确切地址；二要说清匪徒的具体人数、交通工具；三要说明匪徒携带何种凶器，以便公安部门制定相应对策，彻底有效地进行打击。

四、发生交通事故怎样报警

发生了交通意外事故，就是想办法赶紧报警，或向旁人求助帮忙报警。交通事故报警的程序是：

1. 拨通电话122。



2. 说明交通事故发生地的确切地址。
3. 说明受伤程度。
4. 说清肇事车的车牌号码、车型和颜色。

五、怎样给救护中心打电话

若有人发生突如其来的重伤或突然发生重病，而又来不及赴医院救治时，就得直接往救护中心打电话，以求得及时救治。因为救护中心能够迅速开来救护车到达指定地点，并且还会随车派来紧急救治大夫，在将伤员、病员送往医院的途中就开始进行抢救，争取时间。给救护中心打电话要注意以下几个问题：

1. 记清电话号码120，拨通后，再问清证实对方是不是救护中心。
2. 说清需要急救人的住址（或病发地）、年龄、性别，所受的是什么伤（得的是何病）。
3. 提供救护车最佳（最短）行车路线。

家长对孩子的安全指导

每个父母都希望自己的孩子平平安安地成长。为





了确保孩子的安全，父母总是不让孩子做这做那，生怕孩子摔着、碰着、烫着、电着。可是随着孩子一天天长大，不能总是守护在身边，十来岁的孩子对身边的一切充满了好奇心，总想自己做一做，试一试，为此常与大人发生口角，有的甚至背着大人做。而这个年龄段的孩子，动作协调性差，毛手毛脚，容易发生事故，更给家长增加了几分担心。看来，随着孩子年龄的增长，对孩子仅仅看护是不够的，还应教会孩子自理、自护。

一、适时有效地对孩子进行安全指导

1. 平时注意对孩子进行安全知识的教育，根据孩子年龄的特点，教给孩子怎样防火、防电、防碰、防划伤、防受骗等。

2. 对十来岁的孩子，应适当让他们做一些带危险性的事情，如灌暖瓶、端热锅、切菜、削果皮、做饭等，孩子在初学做这些事的时候，家长要给以示范和指导，提出注意事项。

3. 使孩子了解家中各种设施、电器使用方法和在



使用中可能出现的危险情况，以及注意事项。对于不适宜孩子使用启动的东西，要给他讲明危险性，提出要求。

4. 如果临时带回危险品，如农药、化学试剂、电动工具等，要及时叮嘱孩子，不要乱动。

二、增强安全意识，避免因疏忽发生意外

除了前边给孩子提到的各项注意事项外，父母还应注意：

1. 不能在家中放置雷管、炸药等易爆物品。

2. 可用验电笔经常检查屋内线路和家用电器，发现绝缘层破损或有漏电现象，要及时修理。电开关、电闸盒破碎，要及时更换，以防孩子接触时触电。

3. 购买家用电器，要考虑电表的承受能力，电表、电线不相匹配的要及时更换，不要超负荷用电，以防引起火灾。

4. 使用液化气不要把残存气液随地倒，以防着火。每次换气后，要先接好输气管，再开阀门，用前检查是否有漏气的地方。软管若老化，出现裂纹，要





及时更换。

5. 室内装修要考虑孩子的安全，地面不要太滑。厕所、厨房要铺防滑材料，防止溅水后地面打滑。

6. 安装燃气热水器，应按规定要求，不得安在浴室里，使用时要注意浴室内的通风，以防煤气中毒。

三、孩子发生意外伤病时，家长应该怎么办

当孩子意外出现伤病时，家长切忌惊慌失措，应冷静地利用当时环境中可供应用的一切设备及材料，按照一定的原则，立即加以紧急处理。急救中应注意：

1. 当孩子皮肤接触敌敌畏、农药中毒时，不能用热水或酒精擦洗，热水擦洗能促进毒物吸收，应用冷水冲洗干净。

2. 孩子触电时不准用手拉，应立即切断电源，拉开电闸也可用木棍挑开电线，也可用木把斧砍断电线。

3. 当孩子突然腹痛时，不宜给儿童腹止痛药，因止痛药会掩盖病情，应立即送医院检查。

4. 小而深的伤口，不要马虎包扎。铁钉、木刺扎伤，伤口缺氧，破伤风杆菌易于生长，应立即清洁伤



口，注射破伤风抗毒素。

5. 如孩子昏迷，家长切忌让儿童进食或喝水，以防食物或水误入气管，引起窒息或肺炎。要把孩子的头侧向一边，防止呕吐物进入气管。

四、孩子误食农药怎么办

当发现孩子误食农药后，应火速送往医院。如病情危重，送医院已不允许，可根据实际情况就地抢救。主要采取引吐方法：让病人张嘴，用鹅毛、筷子或光滑的小木片，伸到咽部，看清“小舌头”和舌根的部分，轻轻触碰或扫动，引发恶心和呕吐。引吐要反复进行，一直吐到吐出物里已闻不到农药味为止。同时还要积极准备车辆，速送医院，由医院洗胃、打针、用药，求得彻底治疗。

五、煤气中毒如何处理

当发现儿童煤气中毒时，应立即将室内门窗打开，将儿童抬放到通风良好而温暖的环境中，解开衣领、腰带等一切妨碍呼吸的东西，可给他喝些浓茶。中毒





较轻者，经2—3小时后即可恢复。如儿童中毒比较严重，呼吸困难，应做人工呼吸；如发现呕吐，应将儿童头偏向一侧，并及时清除呕吐物，以免误吸入气管引起窒息。注意在抢救过程中，切不可给病人灌醋或酸菜汤，醋和酸菜汤根本起不到解毒作用。经过紧急处理后，若发现儿童病情没有缓解时，应立即去医院请医生抢救治疗。

六、烧伤的应急处理

如果儿童只是轻度烧伤，家长可立即用凉开水或自来水冲洗患部，既可以减轻疼痛，又可以清洁伤面，然后用食盐水涂伤处，这样很快可以痊愈。如儿童是重度烧伤，家长应注意保持伤面清洁，并速送医院抢救。请注意：不管伤面大小和深浅，切不可在伤面上涂紫药水、红药水，更不能往伤面上撒香灰、黄土，涂抹黄酱等。

七、灼烫伤的应急处理

干灼伤和烫伤是家庭中最常见的灼伤。如果是表



皮灼伤，伤处极其疼痛。如果伤处太深，则可能麻木，伤处还会红、肿，有时起水疱。如果儿童被灼伤，家长应用冷水轻轻冲洗伤处，或将伤处放在缓慢流动的冷水或浸在冷水中 10—15 分钟；在皮肤肿起前，轻轻脱去伤处的手表、腰带、鞋或其它衣饰束缚；使用清洁、无菌、不含棉毛的材料敷裹。请注意：不要在伤处涂抹药水、软膏或油脂，不要弄破水疱或弄掉翻开的皮肤，以免感染伤处。如果孩子伤害程度严重，应及时送医院治疗。

八、酸碱物溅入眼中怎么办

当酸性或碱性物质进入眼睛后，不要先包扎送医院，应立即在现场用清水如自来水、井水、河水等冲洗眼睛，冲洗得越及时越彻底越好。冲洗时要将上下眼皮尽量拉开，眼球要不断转动，头部左右摆动。冲洗时间至少 5—20 分钟。冲洗完毕后要迅速送往医院进一步处理。

九、怎样辨别变质药品

许多家庭平时都备有一些药品，当孩子出现头痛、





腹痛、感冒、发烧等疾病时，家长常常会给孩子找些药来吃。但要注意：变质药品决不能让孩子服用，否则将会加剧孩子的病情，甚至会危及孩子生命。那么，怎样辨别药品是否变质呢？除应注意各类药品是否已经超过使用期限外，还要仔细观察药品有无出现下列异常现象：如药品发霉、发粘、有异味等，这时要立即停止服用。

1. 片、丸、散剂、胶囊有明显变色、发霉、斑点，散剂结块，糖衣片碎裂或粘连，胶囊破裂或表面粘连，片剂或丸剂松散较严重。

2. 冲剂，发粘，结块，溶化。

3. 糖浆剂，出现较多沉淀物，发霉。

4. 纸型片，表面不匀，有缺损，受潮，发霉，发粘。

5. 粉针剂，药粉粘瓶结块较严重，变色的药品。

6. 油针剂出现油液浑浊，有沉淀分层或颜色变深的药品。

7. 无色或淡黄色的水针剂，颜色变深，出现黑、白点，霉点，固体结晶或絮状物。



8. 软膏、眼膏有明显的颗粒，栓剂有明显的花斑点和裂痕，变软或变形较严重，失水，水油分离，有油败气味。

9. 眼药水，有结晶，絮状物或毛点。

厨房是家中最容易发生危险的地方

我们已经不是小孩子了，随着年龄的增长，也应该学做一些家务事，洗碗、洗菜、烧水、做饭……不过在厨房做这些事的时候，一定要小心。厨房是烧水、做饭的地方，除了有炉火，还有刀具、瓶瓶罐罐等，是家中最容易发生危险的地方，如果不小心就会发生事故。

一、防烫伤

烫伤是厨房中最常见的事故。我们每天在厨房做饭、烧水，总要与热锅、热油、热水打交道，开水温度高达 100 摄氏度，热油的温度更高，如果溅洒在皮肤上，就会把皮肤烫伤。

1. 开水壶、热锅容易烫伤人，从火上端下时应先

