

最新

社区居民安全 — 防范手册 —

石志勇 张静 何剑 编著



群众出版社

最新社区居民安全防范手册

石志勇 张静 何剑 编著

群众出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

最新社区居民安全防范手册/石志勇, 张静, 何剑编著.
—北京: 群众出版社, 2015. 1
ISBN 978 - 7 - 5014 - 5299 - 6

I. ①最… II. ①石… ②张… ③何… III. ①社区安全—中国—手册 IV. ①D669.3—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 254110 号

最新社区居民安全防范手册

石志勇 张静 何剑 编著

出版发行: 群众出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京兴华昌盛印刷有限公司

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次

印 张: 5.75

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 137 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5014 - 5299 - 6

定 价: 20.00 元

网 址: www.cppsups.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: zbs@cppsup.com zbs@cppsu.edu.cn

营销中心电话: 010 - 83903254

读者服务部电话 (门市): 010 - 83903257

警官读者俱乐部电话 (网购、邮购): 010 - 83903253

公安业务分社电话: 010 - 83905672

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换
版权所有 侵权必究

内容提要

本书针对当前社会上出现的各种灾害及危害等事（案）件，结合居民在生活中多方面的安全防范问题，从最基本的方法入手，用通俗易懂的语言和鲜活的案例回放，提示和教给居民用什么样的方法应对面前发生的各种不测，防范潜在危机，犹如给广大居民上了一堂生动的关于保护生命财产及安全防范的主题课。

CONTENTS

目 录

一 紧急呼救	(1)
(一) 求助 110 (治安报警)	(2)
(二) 求助 119 (火灾报警)	(3)
(三) 求助 120 (医疗急救报警)	(4)
(四) 求助 122 (交通事故报警)	(5)
二 水电气安全防范	(7)
(一) 饮用水如何安全使用?	(8)
(二) 如何防止在洗手间里摔倒?	(11)
(三) 水灾来了怎么办?	(12)
(四) 被水困在汽车里怎么办?	(13)
(五) 如何防范煤气中毒?	(15)
(六) 如何安全使用燃气灶?	(17)
(七) 如何安全使用热水器?	(20)
(八) 室外如何躲避雷击?	(21)
三 火灾安全防范	(24)
(一) 家居发生火灾怎么办?	(25)
(二) 公共场所发生火灾怎么办?	(27)



(三) 高楼大厦发生火灾怎么办?	(30)
四 恐怖袭击安全防范	(33)
(一) 遇见爆炸恐怖袭击怎么办?	(34)
(二) 遇见枪击、刀砍恐怖袭击怎么办?	(35)
(三) 遇见劫持恐怖袭击怎么办?	(36)
五 盗抢安全防范	(37)
(一) 遇见用镊子偷窃怎么办?	(38)
(二) 遇见用刀片偷窃怎么办?	(39)
(三) 遇见“黑手”怎么办?	(40)
(四) 遇见入室盗窃怎么办?	(41)
(五) 遇见街面抢劫怎么办?	(43)
(六) 遇见入室抢劫怎么办?	(45)
(七) 遇见车库抢劫怎么办?	(47)
(八) 遇见绑架怎么办?	(48)
六 诈骗安全防范	(51)
(一) 如何识破假神医?	(52)
(二) 如何识别假人民币?	(54)
(三) 如何识破假僧人?	(56)
(四) 如何识破假“中奖”?	(58)
(五) 如何识破网上交友诈骗?	(62)
(六) 如何识破电信诈骗?	(64)
七 意外事故安全防范	(67)
(一) 如何避免行人意外事故?	(68)
(二) 如何避免骑车意外事故?	(69)

(三) 如何避免驾车意外事故?	(70)
(四) 如何避免乘船意外事故?	(76)
(五) 如何避免乘车意外事故?	(78)
(六) 如何避免溺水意外事故?	(79)
(七) 如何避免户外活动意外事故?	(81)
八 传销安全防范	(84)
(一) 遇见“天上掉馅饼”的网络传销怎么办? ...	(85)
(二) 如何避免“一夜暴富”的心态?	(88)
(三) 如何避免“轻信亲戚”和“感情用事”?	(91)
九 校园安全防范	(93)
(一) 被敲诈勒索怎么办?	(94)
(二) 宿舍被盗怎么办?	(95)
(三) 如何处理同学之间的纠纷?	(97)
(四) 如何防止踩踏事件发生?	(99)
(五) 女生如何自我保护, 免受猥亵或性侵犯?	(102)
(六) 如何远离网瘾?	(105)
(七) 如何远离网恋早恋?	(108)
十 家庭暴力安全防范	(112)
(一) 家庭中发生身体暴力怎么办?	(114)
(二) 家庭中发生精神暴力怎么办?	(117)
(三) 家庭中发生性暴力怎么办?	(119)
十一 饮食卫生安全防范	(122)
(一) 如何防止食品污染?	(123)
(二) 如何防止食物中毒?	(125)



(三) 如何避免食用过期的食物?	(127)
(四) 如何养成良好的饮食习惯?	(129)
(五) 如何保证日常生活的饮食卫生?	(132)
十二 身体锻炼与健康安全防范	(134)
(一) 如何正确使用社区健身器械?	(135)
(二) 如何预防春季疾病?	(137)
(三) 如何在夏、秋、冬季保健养生?	(139)
(四) 如何在家安全地用药?	(142)
(五) 如何保持心理健康?	(144)
十三 儿童安全防范	(147)
(一) 独自在家怎么办?	(148)
(二) 遇见陌生人搭讪怎么办?	(150)
(三) 被宠物咬伤怎么办?	(151)
(四) 如何避免玩具伤人?	(153)
(五) 校车超员怎么办?	(155)
(六) 如何避免电梯夹伤?	(156)
(七) 鱼刺卡喉怎么办?	(157)
(八) 烧伤、烫伤怎么办?	(158)
(九) 自行车“咬”脚怎么办?	(160)
(十) 误食药品怎么办?	(161)
(十一) 运动受伤怎么办?	(163)
(十二) 如何安全用电?	(167)
(十三) 遇见拐骗怎么办?	(168)
参考资料	(174)



紧急呼救

报警服务电话

110

(治安)

120

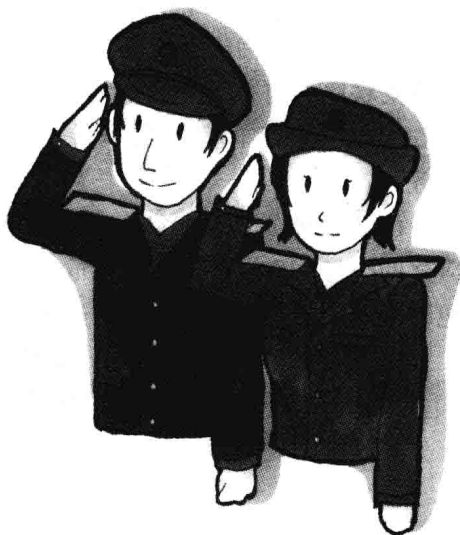
(医疗急救)

119

(火灾)

122

(交通事故)





(一) 求助 110 (治安报警)

【案例回放】2010年8月10日凌晨,北京110报警服务台接到群众举报:海淀区万寿路地铁站附近有人正在偷窃自行车。指挥调度员迅速部署民警赶赴现场。同时,利用视频监控系统查看现场情况,快速锁定一名与报警人反映体貌特征相符的嫌疑男子,并立即向附近巡逻车组通报,仅两分钟,该男子即被抓获。

2010年,全国大部分地区实现了110报警台、火警119报警台、交通事故122报警台“三台合一”,拨打其中任何一个号码均由110报警台集中处理。

发现刑事、治安案(事)件,危及人身和财产安全或者社会治安秩序的群体性事件,自然灾害事故,其他需要公安机关处置的与违法犯罪有关的事件,及时报警是每位公民应尽的义务。

1. 发生或发现斗殴、盗窃、抢劫、强奸、杀人等刑事案件,应立即拨打110报警。若情况危急,无法及时报警,则应在制伏犯罪嫌疑人或脱离险情后,迅速报警。

2. 发生以下情况:溺水,坠楼,自杀,老人、儿童或智障人员、精神病患者走失,陷入危险孤立无援,水、电、气、热等公共设施出现险情,应立即拨打110报警。



重要提示:

★在手机界面上,最好设置一个110的直拨电话,方便老人和孩子在第一时间直接报警。

★移动电话无论在本地或外地,均可在移动电话所在地直接拨打当地110。

★一定要在就近的地方抓紧时间报警,越快越好。投币、

磁卡等公用电话均可直接拨打110，且免收电话费。

★拨通110后，当听到中、英文语音提示：“您好，110报警服务台”时，表明您的电话已经接通，有接警员受理您的报警求助。

★报警时要讲清案发的时间、方位、您的姓名及联系方式等。如果对案发地不熟悉，可提供现场附近具有明显标志的建筑、大型场所、公交车站、单位名称等。

★报警后，要保护现场，以便民警到场后提取痕迹物证。

★未成年人如果遇到刑事案件，应当首先保护好自身安全。

（二）求助119（火灾报警）

【案例回放】2010年2月24日中午13时许，在广西壮族自治区北海市上海路与北海大道交界的广厦花园中，一处民房由于潮湿天气，造成电器短路着火，屋内一名12岁男孩潘某及时发现，带着弟弟逃生并立即找人帮忙报警，避免了一起重大火灾的发生。

发现火情及时报警，是每个公民应尽的义务。任何单位、个人都应无偿为报警提供方便。

1. 拨打119时，必须准确报出失火方位。如果不知道失火地点的名称，也应尽可能说清楚周围明显的标志，如建筑物、道路名称、门牌号码等。

2. 尽量讲清楚起火部位、着火物资、火势大小、是否有人被困等情况。

3. 在消防车到达现场前，应设法扑灭初起火灾，以免火势扩大蔓延。

4. 报警后，应派人在路口等待并引领消防车进入火灾发生点。



重要提示：

★发生火情，及时报警。投币、磁卡等公用电话均可直接拨打 119，且免收电话费。

★如果您参加救援，请注意自身安全。

★119 还负责其他灾害或事故的抢险救援工作，包括：各种危险化学品泄漏事故的救援；水灾、风灾、地震等重大自然灾害的抢险救灾；空难及重大事故的抢险救援；建筑物倒塌事故的抢险救援；恐怖袭击等突发性事件的应急救援；单位或群众遇险求助时的救援救助等。

（三）求助 120（医疗急救报警）

需要急救服务时，可拨打 120 或 110 急救求助电话。有的城市 110、119、120、122 报警服务实现了“四台合一”，但是特别服务号码均予以保留，居民拨打这 4 个号码中的任何一个号码，都会被接入同一个接警平台，即原 110 报警服务台。

1. 拨通电话之后，应说清病人的所在方位、年龄、性别和病情。如果不知道确切的地点，可说明大致的方位，如在哪个大街、哪个方向、哪幢建筑物附近等。

2. 尽可能说明病人典型的发病表现，如胸痛、意识不清、呕血、呕吐不止、呼吸困难等。

3. 尽可能说明病人患病或受伤的时间。如果是意外伤害，要说明伤害的性质，如触电、爆炸、塌方、溺水、火灾、毒、交通事故等，并报告受害人受伤的部位和情况。

4. 尽可能说明您的特殊需要，并了解清楚救护车到达的时间，准备接车。



重要提示：

★一定要在第一时间拨打求助电话。投币、磁卡等公用电话均可直接拨打 120，且免收电话费。

★如果了解病人的病史，在呼叫急救服务时应提供给急救人员参考。

（四）求助 122（交通事故报警）

发生交通事故或交通纠纷，可以拨打 122 或 110 报警电话。

1. 拨打 122 或 110 时，必须准确报出事故发生的地点、人员和车辆伤损情况以及与事故的关系（是事故当事人还是目击者）。

2. 双方认为可以自行解决事故，应把车辆移至不妨碍交通的地点，协商处理；其他事故，如果需要变动现场，必须标明事故现场位置，把车辆移至不妨碍交通的地点，等候交通警察处理。

3. 遇到事故逃逸车辆，应记下肇事车辆的车牌号；如果没有看清肇事车辆车牌号，应记下肇事车辆的车型、颜色等主要特征。

4. 交通事故造成人员伤亡时，应立即拨打 120 或 110 急救求助电话，同时不要破坏现场和随意移动伤员。



重要提示：

★遇到交通事故，要及时报警。投币、磁卡等公用电话均可直接拨打 122，且免收电话费。

★拨通 122 后，会听到语音提示：“您好，122 报警服务



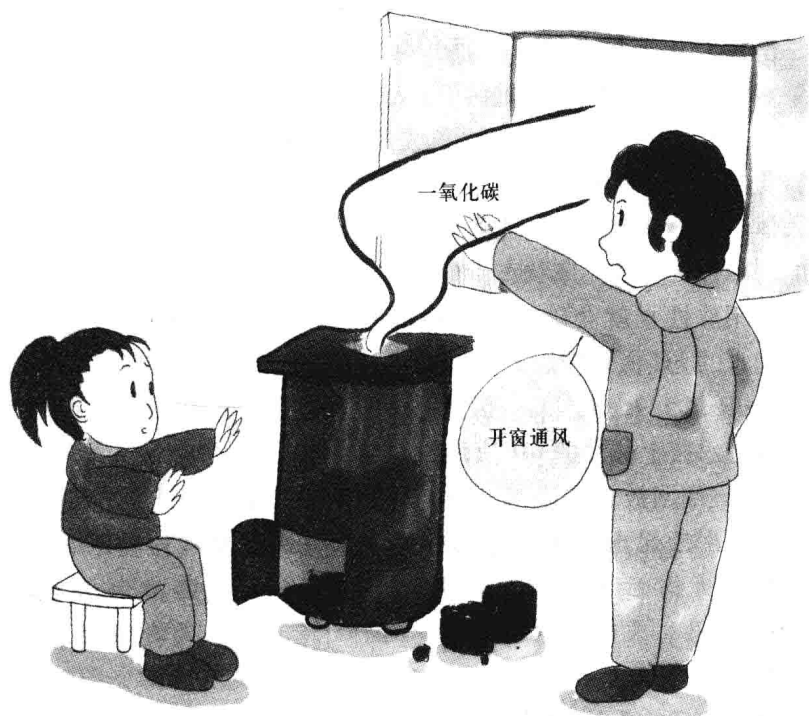
台”。此时表明您的电话已经接通，而且应该继续专心听语音提示的内容进行选择。例如，按“1”，进行交通事故报警；按“2”，进行交通拥堵报警；按“3”，在恶劣气候下，可以查询高速公路的封路信息或查询道路拥堵情况；按“4”，如果您的汽车被拖走，您可以知道汽车被存放在哪个停车场；按“5”，您可以反映对交通标志、标线或其他交通问题的意见和建议；按“6”，投诉交通民警；按“7”，咨询交通管理其他业务，如车辆和驾驶员管理、秩序管理、交通法规培训、事故处理等。也可以不必全部听完录音提示，直接按所需的“1”，有接警员受理您的报警求助。

★不要同时拨打两个号码，以免造成资源浪费。

★在交通警察到达现场之前，应注意保护现场。

二

水电气安全防范





（一）饮用水如何安全使用？

我们每天都要喝水，随着居民收入水平的提高，人们对饮用水质量越来越关注，很多家庭通过使用桶装水和安装净水器等方式提高用水安全。目前，关于此举是否安全有效的问题日渐凸显。当前我国饮用水安全主要存在五个方面的问题：一是水源地日渐污染，很多水源地处于微污染甚至中度污染的边缘；二是自来水加工沿用百年前的技术，难以达到当前水质标准；三是水质标准有待提高；四是一些管道老化致使输水途径发生二次污染；五是一些瓶（桶）装水存在安全问题，且瓶（桶）装水也易造成高能耗和重污染。

有利于人体健康的好水首先应该是无污染、不含病菌和有害化学物质，最好还含有人体所需的天然矿物质和微量元素。人体环境是弱碱性的，健康饮用水的 pH 值应该是符合人体需求的弱碱性。人在健康状态下的血液 pH 值为 7.35 ~ 7.45，如果长期饮用酸性水就会破坏人体内的酸碱平衡，给健康带来危害。饮用水的 pH 值以接近人体健康血液的 pH 值为最佳，即呈弱碱性，pH 值为 7.30 左右。因此，消费者在选购水的时候，应看清楚饮用水瓶上标注的 pH 值范围。

【案例回放】2012 年 8 月，一条微博让市民对桶装水的安全问题产生了忧虑。该微博称浙江海盐县疾控中心的检测发现，桶装水开封后第 3 天，冷水口出口水样菌落总数合格率为 100%，第 5 天合格率急剧下降至 60%，第 7 天合格率只有 20%，第 10 天全部不合格，此时的桶装水已失去其卫生安全性。检测还发现，开封 10 天内，热水口的水样菌落总数、大肠菌群、霉菌及酵母菌三项微生物指标均合格。这是因为饮水机热水温度可达 85 ~ 95℃，而一般细菌繁殖体在 80℃ 水中就迅速死亡。

同时，饮水机消毒后仅半个月，内胆即受到细菌污染，菌落总数合格率从刚消毒好时的 100% 急剧下降为 40%。1 个月后，内胆菌落数合格率即为 0，霉菌和酵母菌在 1 个月后的合格率也下降为 70%；两个月后，则全部不合格。



重要提示：

★桶装水质量要保障

桶装水尽量选择品牌有水质保证的厂家，价格虽高但有保障，千万不要贪图便宜。品牌桶装水开封后的保质期，不同的品牌负责人有不同的回答，如“没开封保质期为 3 个月，开封后应在 1 周左右喝完。”“没开封保质期是 60 天，开封后建议在 1 周内喝完。”“未开封的保质期为 45 天，开封后尽快饮用，在 7~10 天内饮用应该是安全的。”“桶装水未开封保质期为 1 个月，开封后的保质期也是 1 个月。”所以，您的桶装水开封后，最好在 1 周内喝完是比较安全的。若遇到早出晚归型的家庭，建议购买小桶的桶装水，若偶尔出差超过 10 天，就把剩余的水换掉，确保安全。

★少喝纯净水，多喝矿泉水

有专家指出，纯净水是经过分离过滤的饮用水。一方面滤掉了水中的有害物质；另一方面也滤掉了对人体有益的矿物质和微量元素。儿童和老人身体中钙的需要量 30% 来自水，长期喝纯净水的话，这部分钙的来源就没有了。另外，食物中的钙比水中的钙吸收要来得慢、低很多。长期饮用纯净水，不仅不能补充钙、锌等微量元素，体内已有的矿物质反而会被纯净水吸收排出体外。所以，纯净水不宜多喝。

矿泉水喝多喝少因人而异。矿泉水亦称“矿水”，它是指从地下深处涌出或由人工开采出且未受污染的、来自深部循环、具有某些特殊理化性质并因而有益于人体健康、可供饮用或医