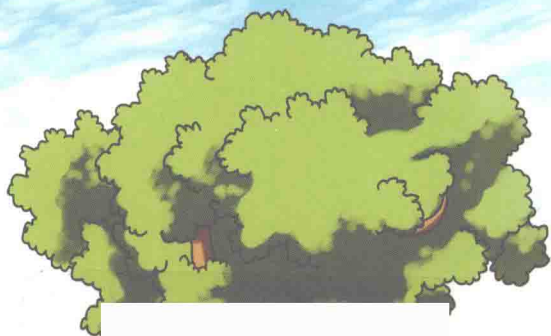




学 生

自救自护指导手册

李纪梅 徐 晴 编著



沈阳出版社

学 生

自救自护指导手册

李纪梅 徐 晴 编著

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生自救自护指导手册 / 李纪梅, 徐晴编著. —沈阳: 沈阳出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5441-5569-4

I. ①学… II. ①李… ②徐… III. ①自救互救—青少年读物 ②自救互救—少年读物 IV. ①X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 179863

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印刷者: 沈阳市政二公司印刷厂

幅面尺寸: 147mm × 210mm

印 张: 12

字 数: 300 千字

出版时间: 2013 年 7 月第 2 版

印刷时间: 2013 年 7 月第 2 次印刷

责任编辑: 萧大勇

封面设计: 笑笑工作室

责任校对: 赵继忠

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-5569-4

定 价: 38.00 元

联系电话: 024-62564958

序 言

在青少年学生们学习、生活、成长的过程中，一定会遇到各种各样的困扰甚至危险的状况。在既五彩缤纷又纷繁复杂的社会生活中隐藏着风险、阴霾、陷阱和危机。学生在家长、教师的指导和帮助下学习自救自护知识，提升自我保护意识，提高自救自护技能对广大青少年的健康成长极为重要。可以说，青少年安全和健康的成长是关乎亿万家庭的幸福和国家、社会的可持续发展的大事。

联合国教科文组织对新世纪基础教育提出了“四个学会”，即“学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存”，其中“学会生存”对中小學生来说极其重要，甚至可以作为其他三个“学会”的基础和前提。在近几年发生的自然灾害、安全事故，乃至针对中小学生的侵害事件中，许多尚未成年的青少年失去了宝贵的生命。可见，青少年学生遭遇险情和不安全因素时的自护自救能力极其有限。有关专家认为，通过教育和训练，80%的中小學生意外伤害事故是可以避免的。所以，要通过系统的教育和

训练引导广大中小学生形成自护自救观念，掌握自护自救知识，提升自护自救的能力。

保护青少年，教育青少年是家长、学校和教师，乃至全社会的共同责任。家长，作为青少年的第一任教师和第一监护人，应责无旁贷地加强对孩子日常行为习惯的监管与教育，切实担负起监护责任。学校和教师是青少年学生们最为信赖的典范，应当运用各种行之有效的手段教育和引导广大中小学生，牢固树立“珍爱生命、安全第一”的思想。全社会都要关心、支持中小学生的安全成长，着力营造安全的社会氛围和健康的社会风尚。

保障中小学生健康安全成长，学校、家长有责任，学生自己也有责任。学生是安全行为的主体，必须对自己的行为负责，自觉学习自救自护知识，着力养成良好的行为习惯，切实增强安全意识、防范意识和责任意识，这不仅是对自身的珍惜和爱护，也是对父母与社会的一种回报。

本书围绕新版《中小学公共安全教育指导纲要》中小学各学段的主要教学内容编写。选取 200 余个典型、实用、常见的自救自护技能进行详细的讲解和指导，相信会因极具实用价值，而为广大青少年学生所喜闻乐见。

提升自救自护技能，使我们的青少年免降侵袭和伤害，需要大家齐心协力，需要整个社会的关爱与努力。衷心祝愿千千万万个青少年学生幸福、平安、健康、快乐！

——编者

2013 年 6 月

目 录

日常生活篇

一、家庭安全	3
如何应付陌生人敲门?	3
发现家里有盗贼怎么办?	6
如何处理迷信宣传品?	8
如何应付身上衣服着火?	9
如何应付煤气泄漏?	10
怎样预防煤气中毒?	13
家中失火如何逃生?	15
如何应付油锅起火?	17
怎样防止触电?	18
在厨房学做菜如何注意安全?	20
如何安全使用电器?	21



学生自救自护指导手册

电器着火怎么办?	22
如何安全使用高压锅?	23
如何安全使用电炒锅?	24
如何安全使用微波炉?	25
如何安全使用电吹风?	26
如何安全使用蚊香?	27
如何防止蜡烛引起火灾?	28
如何正确使用灭火器?	29
如何安全使用刀具?	30
在居室内活动应怎样注意安全?	31
突然停电怎么办?	32
千万不要忽视水龙头和煤气开关	33
意外接到陌生人电话怎么办?	34
水管或卫生间器具漏水、溢水怎么办?	35
如何防治农药中毒?	37
误吃杀虫剂怎么办?	38
千万不要吃错药	39
金属中毒怎么办?	41
发现家长有黄色光碟怎么办?	43
二、饮食安全	45
日常生活怎样注意饮食卫生?	45
如何防治食物中毒?	46
如何防治剩米饭中毒?	48
吃土豆中毒后怎么办?	49

如何防治蘑菇中毒?	50
如何防治辣椒中毒?	52
如何防止食用菠萝过敏?	53
如何安全饮水?	54
怎样防止饮茶时氟中毒?	56
如何防治酒精中毒?	57
怎样防止喝豆浆中毒?	58
如何维护肠胃的正常功能?	60
吃肉应注意哪些问题?	61
如何科学食用禽蛋?	62
喝牛奶时应注意哪些问题?	64
食用豆类制品应注意哪些问题?	65
吃大街上的小吃应注意卫生问题	67
鱼刺卡住喉咙怎么办?	68
三、交通安全	69
行走时怎样注意交通安全?	69
如何预防交通事故?	70
在雨雪天气骑自行车怎样注意安全?	72
骑自行车如何自我保护?	72
乘坐机动车应该注意什么?	74
横穿马路应该注意什么?	74
怎样预防铁路交通伤害?	75
乘船时要注意哪些安全事项?	76
乘火车时如何防盗、防抢?	77



学生自救自护指导手册

乘坐公交车如何安全防护?	79
乘汽车时如何防盗?	80
乘飞机怎样注意安全?	82
晕车、晕船怎么办?	84
患了“乘车综合征”怎么办?	85
发生车祸怎么办?	87

社会生活篇

一、社会实践	91
外出或在公共场所自我防范要注意什么?	92
公共场所发现小偷怎么办?	93
如何防范精神病患者的伤害?	93
外出时应注意哪些事项?	94
路遇抢劫怎么办?	96
公交车上遇到骚扰怎么办?	98
如何防止被人绑架?	100
女孩子如何防身?	102
遇到歹徒如何巧妙报警?	103
在公共场所与家长走散怎么办?	105
在超市购物如何防盗?	106
遇到拥挤踩踏怎么办?	107
上学遇到堵车怎么办?	109
如何应付推销东西的人“粘”上自己?	110

二、校外活动	111
陌生人尾随怎么办?	112
如何应付讹诈的人?	113
遇到主动送东西的陌生人怎么办?	115
与不熟悉的人说话要警惕	116
讲话要注意场合	117
警惕遭受性侵害	119
怎样预防毒品的伤害?	120
怎样与患了传染病的朋友相处?	122
拒绝“早恋”	123
在游乐场活动应注意哪些安全问题?	124
游戏时如何保证安全?	125
体育活动中的注意事项	126
滑冰如何保证安全?	128
街头道路体育锻炼如何保证安全?	130
参加文艺活动如何保证安全?	131
观看体育比赛如何保证安全?	133
留意“高楼杀手”	134
留意“马路杀手”	135
困在电梯里怎么办?	137
放风筝应注意什么?	139
放鞭炮应注意什么?	140



三、网络安全	142
在网上接触到色情内容怎么办?	142
使用电脑时如何避免伤害身体?	143
网上交友应注意哪些问题?	145
预防“电脑病”的发生	147
小心“虫子”钻进脑子里	149
识破网友的真面目	150
打开来历不明的邮件要谨慎	152
不要随意在网上发泄	153
不要轻易下载不明软件	154
不要理睬危险的“串联垃圾”	155
不要误入网友设计的情网	157
四、消防安全	158
防火与火灾逃生	159
预防火灾应该注意什么?	160
在家中如何注意防火?	161
在学校如何注意防火?	162
如何防止在学生宿舍发生火灾?	162
外出活动如何注意防火?	163
对轻微的火情怎样紧急应付?	164
商场着火怎么办?	164
娱乐场所着火怎么办?	166
遭遇火灾如何正确脱险?	167

校园生活篇

一、校园安全	171
遇到高年级学生勒索钱财怎么办?	171
参加运动会要注意什么?	173
参加集体劳动等社会实践如何保证安全?	174
同学向你借钱怎么办?	175
看到同学偷东西怎么办?	176
与同学发生矛盾如何处理?	178
怎么拒绝内容不健康的书?	179
如何掌握相互嬉闹的分寸?	181
上实验课应注意哪些问题?	182
化学药品溅到眼睛里怎么办?	184
上体育课应穿什么服装?	185
怎样防止运动中受伤?	186
课间活动的注意事项	188
午间吃营养餐时的注意事项	189
学会适时增减衣服	191
搞卫生大扫除的注意事项	192
二、人身安全	194
异物进入眼睛怎么办?	194
鼻子出血怎么办?	196
当钉子扎了脚时	197



学生自救自护指导手册

如何防止烫伤?	198
烫伤了怎么办?	199
烧伤后如何处理?	200
受了外伤怎么办?	202
切伤后如何处理?	203
刺伤或扎伤如何处理?	204
小虫钻耳怎么办?	205
膝盖擦伤如何处理?	207
关节脱臼怎么办?	207
崴了脚怎么办?	208
外出血如何处理?	209
头部受伤如何扎绷带?	211
胸部受伤该怎么办?	213
腹部损伤怎么办?	214
腰扭伤怎么办?	216
吞下异物怎么办?	218
食物噎在喉咙怎么办?	219
冻伤后怎么办?	220
长了疖怎么办?	222
怎样消除瘀伤?	224
牙齿受伤怎么办?	225
牙痛怎么办?	226
发高烧怎么办?	227
手指头戳伤怎么办?	228
脚底起泡怎么办?	230

如何防治“青春痘”?	231
长了水痘怎么办?	232
如何预防传染病?	234
误食中毒死亡的动物怎么办?	235
戴耳机须注意哪些事项?	236
如何处理青春期“常见病”?	238
如何预防近视?	239
进行体育锻炼时应注意哪些问题?	241
如何正确止血?	242
如何进行简易包扎?	245
如何正确处置骨折伤?	247
内脏脱出怎么办?	249
爱护嗓子莫喊叫	250
怎样戒除烟瘾?	251

野外活动与灾害救护篇

一、野外活动	255
野外旅行应注意哪些事项?	255
郊游时应注意哪些事项?	259
林中起火如何逃生?	260
不慎落水如何自救?	261
野外行走遇到河水怎么办?	263
潮水截断归路怎么办?	264



学生自救自护指导手册

掉进冰窟里怎么办?	265
掉进泥潭后如何求生?	266
突然陷入洞穴怎么办?	268
林中迷路怎么办?	269
困在窄洞中怎么办?	270
野外遇险后, 应怎样发出求救信号?	272
遇到鲨鱼怎么办?	273
帐篷起火怎么办?	275
迷路了怎么办?	276
迷路时如何使用地图和指南针?	277
迷路时没有地图、指南针怎么办?	280
野外如何饮用自然水?	282
在特殊情况下怎样生火?	283
如何驱除蚊虫与飞蛾?	284
走坡路时怎样减轻疲劳?	286
野外旅行时身体不适怎么办?	287
在野外发生腹痛怎么办?	288
登山时如何防治风寒?	289
皮肤过敏怎么办?	290
被毒蛇咬伤后如何自救?	291
被蜜蜂、黄蜂等刺蜇后如何处理?	293
如何防止被蚂蟥吸血?	295
被蜘蛛、蜈蚣咬伤后如何处理?	296
与家人、团队失去联系怎么办?	297
简易法预测天气情况	299

中暑了怎么办?	301
“上火”了怎么办?	302
遭到鲜花侵袭怎么办?	304
野外行走的注意事项	305
随便躺卧, 遇到蝎子蜇怎么办?	307
在雪地里不慎患了“雪盲症”怎么办?	308
积极防治冻疮	309
被狗及其他动物抓伤怎么办?	311
高原旅行防晒指南	312
徒步穿越的技巧和要领	314
登山不要忘了护膝	317
高山滑雪注意事项	320
高海拔补充水分的注意事项	321
登山者必须知道的一些冻伤常识及 如何做好现场急救	322
野外判断方向常见方法	325
野外生存技巧之找水、收集水	328
野外生存技巧之野外生火	329
野外生存技巧之睡袋使用	331
野外生存技巧之常备急救箱	332
二、灾害救护	333
地震来临之前有征兆吗?	334
发生地震时如何自救?	334
怎样在洪水中脱险和自救?	336



学生自救自护指导手册

怎样减轻热带风暴的危害?	337
怎样躲避龙卷风的侵袭?	338
突遇森林大火怎么办?	339
突遇滚石怎么办?	340
突遇泥石流怎么办?	342
突遇不明物质怎么办?	343
突遇冰雹怎么办?	344
遇到飓风怎么办?	346
遇到雪崩怎么办?	347
遇到海啸怎么办?	349
突然遇到暴风雨怎么办?	351
发生空难怎么办?	352
发生海难怎么办?	355
怎样避免雷击?	358
突然被压埋怎么办?	359
附件: 《中小学公共安全教育指导纲要》	
各学段主要教学内容	362