

大中专院校安全教育知识读本

大中专院校

安全教育 知识读本

AN QUAN JIAO YU ZHI SHI DU BEN

郭九苓 主编

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

大中专院校安全教育知识读本

郭九苓 主编



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大中专院校安全教育知识读本/郭九苓主编. —北京:北京理工大学出版社, 2008. 11

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1669 - 2

I. 大… II. 郭… III. ①安全教育 - 高等学校 - 教材②安全教育 - 专业学校 - 教材 IV. X925

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 104868 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 旺鹏印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 18.5

字 数 / 288 千字

版 次 / 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 26.00 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大中专院校安全教育知识读本/郭九苓主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2008. 11

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1669 - 2

I. 大… II. 郭… III. ①安全教育 - 高等学校 - 教材②安全教育 - 专业学校 - 教材 IV. X925

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 104868 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 旺鹏印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 18.5

字 数 / 288 千字

版 次 / 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 26.00 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前 言

校园是整个社会极为重要的组成部分，维护好校园的安全、稳定，不仅事关全国2亿多学生的人身安全，还与几亿个家庭和全体人民的幸福安宁息息相关；不仅事关社会治安稳定，而且关系到国家的长治久安和中华民族的伟大复兴。

校园安全工作是一项系统工程，涉及校园每位师生员工的切身利益，不仅院校要高度重视，每一位同学也应当加强安全意识，提高安全防范能力。只有掌握危急时避难求生的各种技能，在突发事件发生时，才能冷静应对，而且能在保护自己的同时尽己所能救助处于危险境地的人。

“5·12”汶川大地震，很多同学在灾难中与死神顽强拼搏，从废墟中救出了一个鲜活的生命。面对灾难，我们需要勇气，也需要技巧。为此，我们编写了这本《大中专院校安全教育知识读本》，期望对广大青少年同学有所帮助。

《大中专院校安全教育知识读本》以加强校园安全事故的预防与事故应急处理措施为主要内容，对校园公共场所、消防、道路交通、食品卫生、疾病防控、校园禁毒等日常安全预防与处置提供了操作性较强的方法和措施，对各种自然灾害的预防与应急处理提出了实用性较强的方案。准确的知识介绍、实用的自救与救助技巧是该书突出的特点。

在该书的编写过程中，我们征求了众多院校师生的意见和建议，在书中适当增加了一些健康小知识；考虑到近年来大中专学生中驾驶机动车的人数增多，我们专门对机动车驾驶安全进行了较详细的解说；日常的学习和生活中一些细小的伤害往往会给我们增加不少的麻烦，因而在书中也较全面地介绍了容易被我们忽视的日常注意事项。

由于时间仓促，加之水平有限，书中难免有疏漏之处，敬请大家批评指正！

编 者

目 录

01 日常安全	(1)
02 公共场所安全	(2)
1. 出现拥挤局面后的应对方法	(2)
2. 公共场所安全注意事项	(3)
3. 疏散注意事项	(3)
4. 报警注意事项	(4)
03 消防安全	(5)
1. 校园防火常识	(5)
2. 家用电器防火常识	(5)
3. 微机室防火	(6)
4. 点蚊香注意事项	(6)
5. 着火后的应对方法	(7)
6. 灭火的基本方法	(7)
7. 灭火器使用方法	(8)
8. 火灾逃生自救要诀	(9)
04 道路交通安全	(11)
1. 行走安全	(11)
2. 乘车安全	(11)
3. 自行车、电动车、三轮车驾驶安全	(11)
4. 摩托车驾驶安全	(12)
5. 机动车驾驶安全	(14)
健康小护士：熬夜的技巧	(19)
6. 城区驾驶安全	(20)

7. 车辆分道线的行驶安全	(20)
8. 安全通过立交桥	(21)
9. 安全通过环形路口	(22)
10. 遇行人时安全驾驶	(22)
11. 遇到自行车时安全驾驶	(25)
12. 遇到畜力车时安全驾驶	(26)
13. 安全停车	(26)
05 食品安全	(28)
1. 化学性食物中毒	(28)
2. 细菌性食物中毒	(28)
3. 有毒动植物食物中毒	(29)
4. 食物中毒的症状	(29)
5. 减少食物中毒的注意事项	(30)
6. 食物中毒的紧急自救措施	(31)
7. 食物中毒的家庭急救	(32)
健康小护士：少吃烧烤利健康	(33)
健康小护士：热食配冷饮宜相隔3分钟	(33)
健康小护士：生活中的小技巧	(34)
健康小护士：吃出“青春”	(34)
06 疾病防控	(36)
1. 春天防病须知	(36)
2. 春天主要疾病预防	(37)
3. 春季洗手防感冒	(37)
4. 春季当防皮肤病	(38)
5. 春季预防水痘传播	(39)
6. 早春当防流行病	(39)
健康小护士：春季多防妇科病	(40)
7. 八种夏季病的预防	(42)
8. 急性细菌性痢疾的预防	(43)
9. “接触”谨防红眼病	(44)

健康小护士：活力食物，吃出健康	(44)
10. 初夏当心丘疹性荨麻疹	(45)
11. 当心家电等日常用品诱发夏季病	(46)
12. 预防“脚气病”	(48)
健康小护士：秋日进补小心会伤脾胃	(50)
13. 秋冬防病“六字经”	(50)
14. 秋季日常防病的最佳措施	(51)
15. 秋风起，防腹泻	(51)
16. 谨防秋季支气管哮喘	(53)
17. 秋防感冒“九饮”	(54)
18. 冬季保护好您的五官	(55)
19. 冬季预防肺心病	(56)
20. 寒潮频频防心梗	(57)
健康小护士：冬天要注意颈部保暖	(58)
健康小护士：防止脊椎侧弯	(58)
07 防 盗	(61)
1. 校园盗窃的方式及手段	(61)
2. 宿舍、教室和食堂防盗措施	(62)
3. 几种易盗物品的防盗方法	(63)
4. 发生盗窃案件的应对办法	(64)
08 防 骗	(65)
1. 新生防骗要领	(65)
2. 诈骗者常用骗术	(66)
3. 防骗措施	(66)
4. 求职防骗	(68)
5. 求职时小心身份证	(70)
6. 暑假打工警惕五大陷阱	(70)
7. 警惕“高薪招聘陷阱”	(73)
8. 警惕“虚拟招工”	(74)

09 防抢与防伤害	(77)
1. 校园抢劫案件的特点	(77)
2. 如何避免遭抢劫	(77)
3. 应急措施	(78)
4. 预防抢劫	(79)
5. 其他不安全事故的预防	(79)
6. 女生安全常识	(80)
7. 天气变暖预防性侵害	(81)
8. 防性侵害的招数	(83)
9. 警惕针对少女的犯罪	(85)
10. 警惕网友骗财骗色	(87)
11. 女性要谨慎防范被伤害	(90)
12. 警惕炎热季节车辆故障	(92)
13. 别做美容变毁容	(93)
14. 机智应对绑匪	(94)
15. 不要到“黑诊所”治病	(99)
16. 防范医疗事故	(99)
17. 如何鉴定医疗事故	(100)
10 防雷与防水	(104)
1. 防 雷	(104)
2. 防 水	(105)
11 防 震	(106)
1. 世界上的主要地震带	(106)
2. 我国是地震灾害严重的国家	(106)
3. 地震预报是世界性科学难题	(107)
4. 识别地震谣言	(107)
5. 地震时的 10 条须知	(108)
6. 日常准备工作	(110)
7. 临震应急准备	(111)

8. 震区政府震时应急	(113)
9. 家庭成员避震原则	(113)
10. 家庭避震秘笈	(114)
11. 高楼避震三大策略	(115)
12. 学校避震	(116)
13. 公共场所避震	(116)
14. 户外避震	(116)
15. 被埋自救措施	(117)
16. 震后互救	(117)
17. 找寻被压埋的人	(118)
18. 科学挖掘被埋压人员	(119)
19. 救人方法	(119)
20. 地震后的卫生防疫工作	(120)
21. 房屋的抗震鉴定	(121)
12 自然灾害中的救护	(123)
1. 水灾救护知识	(123)
2. 泥石流、山体滑坡救护知识	(125)
3. 雪崩救护知识	(126)
4. 台风救护知识	(127)
5. 龙卷风救护知识	(128)
6. 沙尘暴救护知识	(128)
7. 冰雹救护知识	(130)
8. 森林火灾救护知识	(131)
9. 火山喷发救护知识	(131)
10. 海啸救护知识	(132)
11. 热浪救护知识	(133)
12. 辐射救护知识	(134)
健康小护士：长期使用电脑注意事项	(135)
13 校园禁毒	(137)
1. 毒品及其危害	(137)

2. 毒品的种类	(138)
3. 吸毒及其并发症	(140)
4. 有关毒品犯罪的刑事责任	(141)
5. 国际禁毒日	(141)
6. 导致吸毒的主要原因	(142)
7. 防止吸毒的方法	(142)
8. 判断他人染上毒瘾的方法	(143)
9. 新型毒品的防范	(144)
10. 新型毒品的致病机理	(149)
11. 我国实行的科学戒毒措施	(151)
健康小护士：暑期活动注意事项	(151)
14 校园计算机信息与网络安全	(153)
1. 计算机病毒的特征	(153)
2. 计算机病毒的防治	(155)
3. 常用的单机杀毒软件的使用	(158)
4. 网络防病毒	(158)
5. 选择防病毒软件的标准	(158)
6. 网络防毒的整体方案	(159)
7. 黑 客	(160)
8. 防火墙	(162)
9. 密码安全	(165)
10. QQ 安全	(165)
11. 游戏安全	(166)
12. 代理服务器安全	(166)
13. 木马防范	(166)
14. 病毒防杀	(167)
15. 网吧安全	(168)
16. 计算机病毒最常见的类型	(168)
15 日常用品的安全使用	(170)
1. 洗衣粉不宜滥用	(170)

2. 肥皂、香皂不宜久存	(170)
3. 洗衣粉和肥皂不宜混合用	(170)
4. 不宜用开水冲调洗涤剂	(170)
5. 洗羽绒服忌揉搓和暴晒	(171)
6. 裘皮衣物穿脏不宜用水洗	(171)
7. 洗衣不宜内外衣无别	(171)
8. 衣服洗前不宜久泡	(171)
9. 不宜暴晒的衣服	(172)
10. 内衣裤不宜翻晒	(172)
11. 衣服干洗后不宜马上穿	(172)
12. 过敏体质者慎用羽绒制品	(173)
13. 不宜放卫生球的衣服	(173)
14. 牛仔裤不宜久穿	(174)
15. 衣领不宜又高又紧	(174)
16. 穿兔毛衫不宜再套外衣	(175)
17. 冬天不宜穿的确良内衣	(175)
18. 不宜贴身穿尼龙衣裤	(176)
19. 男士西服着装十忌	(176)
20. 脚干裂者不宜穿棉袜、毛袜	(177)
21. 游泳衣不宜租穿	(177)
22. 橡胶雨衣不宜反穿	(177)
23. 风雨衣被雨淋后不宜擦拭或暴晒	(178)
24. 旅游鞋不宜涂鞋油	(178)
25. 不宜常穿运动鞋	(178)
26. 运动鞋忌穿破	(178)
27. 健康小护士：高跟鞋的美丽后遗症	(179)
28. 防止塑料鞋底断裂三忌	(179)
29. 热水袋使用禁忌	(180)
30. 暖水瓶装开水不宜过满	(180)
31. 气压保温瓶不宜久用	(181)

16 日常生活的安全注意事项	(182)
1. 清点票证时不宜用手蘸唾液	(182)
2. 心理素质差者不宜“玩股”	(182)
3. 沐浴时间不宜过长	(182)
4. 油性和干性皮肤的女士不宜洗桑拿	(183)
5. 高血压病人不宜冷水浴	(183)
6. 口唇干裂不宜舔	(184)
7. 日常美容三忌	(184)
健康小护士：十种运动瘦身原则	(184)
8. 护发五忌	(185)
9. 不宜洗牙的六类人	(186)
10. 夏季不宜用凉水洗脚	(186)
健康小护士：热水泡脚，睡得更香甜	(187)
11. 夏季不宜赤膊	(188)
12. 困倦时不宜用凉水浇头	(188)
13. 不宜用牙齿开启瓶盖	(188)
14. 不宜坐着睡觉	(188)
15. 不宜关严门窗睡觉	(189)
16. 睡觉不宜“高抬贵手”	(189)
健康小护士：怎样获得好睡眠	(190)
17. 不宜不洗脚睡觉	(190)
18. 公共浴室内不宜睡觉	(190)
19. 不宜在清晨开窗换气	(191)
20. 夏天室内不宜浇水降温	(191)
21. 冬季室温不宜过高	(191)
22. 音乐欣赏四不宜	(192)
23. 不宜在卧室内擦皮鞋	(192)
24. 不宜摆放在室内的花卉	(192)
25. 上厕所时不宜抽烟	(193)
26. 上厕所时不宜看书报	(193)

17 旅游安全注意事项	(194)
1. 陷入洞穴	(194)
2. 晕车(船)	(196)
3. 水土不服	(197)
4. 中暑	(199)
5. 食物中毒	(200)
6. “上火”	(201)
7. 急性肠道感染	(203)
8. 被毒蛇咬伤	(204)
9. 被蚂蟥叮咬	(205)
10. 被马蜂蜇伤	(206)
11. 得了雪盲症	(208)
12. 搬运伤者	(209)
13. 被脏东西扎伤	(210)
14. 迷失方向以后	(212)
15. 断水以后	(214)
18 野外生存注意事项	(217)
1. 准备工作	(217)
2. 必需物品	(228)
3. 急救物品	(231)
4. 刀 具	(233)
5. 正视灾难	(235)
6. 求生策略	(236)
7. 车祸求生	(237)
8. 空难求生	(238)
9. 海上求生	(244)
10. 漂流求生	(247)
11. 发送信号	(260)
12. 信号与代码	(262)
13. 搜 索	(271)
14. 直升机营救	(272)

1. 实习安全调查	(276)
2. 培训费用	(279)
3. 加班津贴	(279)
4. 保守企业相关机密	(280)
5. 安全注意事项	(280)

01 日常安全

校园意味着优良的环境、知识的殿堂和飞扬的青春。当然，它也绝非“世外桃源”，随着社会的进步，它已逐步成为相对开放的现实社会的一部分，这必然会带来诸多的安全问题，因此，需要我们广大青年学生正确面对和认真关注。

日常安全问题主要是指公共场所安全、消防安全、道路交通安全、食品安全、疾病防控、防盗、防骗、防抢与防伤害、防雷与防水、防震、自然灾害中的救护、校园禁毒、校园计算机信息与网络安全、日常用品的安全使用、日常生活的安全注意事项、旅游安全注意事项、野外生存注意事项。

02 公共场所安全

公共场所是指人群经常聚集、供公众使用或服务于人民大众的活动场所，包括宾馆饭店、影剧院、歌厅夜总会、酒吧、网吧、大型商场、超市、体育场馆、公共汽车站、码头、候机大厅、大型集会、演出活动等人员高度密集的场所。

对于校园而言，公共场所主要是指体育场馆、教学区、图书馆、微机室、大型会议室、食堂、宿舍等人员密集的地方。

1. 出现拥挤局面后的应对方法

(1) 在拥挤的人群中，要时刻保持警惕，发现有人情绪不对或人群开始骚动时，应迅速找最佳位置撤出人群。切记：不要逆着人流前进，那样非常容易被推倒在地。

(2) 发觉拥挤的人群向着自己行走的方向涌来时，应该马上避到一旁，不要奔跑；千万不能被绊倒，避免自己成为拥挤踩踏事件的诱发因素。如果路边有可以暂避的地方，也可以暂避一时。

(3) 若身不由己陷入人群之中，一定要先稳住双脚。切记远离店铺的玻璃窗，以免因玻璃破碎而被扎伤。

(4) 如有可能，抓住一件坚固牢靠的东西，例如路灯柱之类，待人群过去后，迅速而镇静地离开现场。

(5) 在拥挤的人流中，不要采用体位前倾或者低重心的姿势，即便鞋子被踩掉也不要贸然弯腰提鞋或系鞋带。

(6) 当发现自己前面有人突然摔倒了，要马上停下脚步，同时大声呼救，告知后面的人不要向前靠近。

(7) 若被推倒，要设法靠近墙壁。面向墙壁，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣，以保护身体最脆弱的部位。

(8) 在拥挤的人流中，帮助身边的儿童最好的方法是把儿童抱起来，避免其在混乱中被踩伤。