

平安

人生丛书

平安成年

——献给上班族
及青年、成人朋友们

主 编 罗 云

副主编 金 磊

徐德蜀

中国地质大学出版社

平安成年人生



前言

平安,人生最基本的企望,人生最美好的祝福。当您是孩子的时候,父母用全身心保护您的安康;当您进入学生时代,老师和亲人们祝福您平安成长;当您成家立业了,亲人和朋友们日夜期望您从工作岗位上平安归来;当您进入老年,孩子和朋友们愿您健康长寿,安享晚年。人生平安对于我们是如此的平常和必须,而又是如此的难觅和难得。

在我们生存的现代环境里,无论是家庭生活还是公共娱乐,无论是工作还是生活,无论是在室内还是在户外,都存在着来源于人为或自然的危险及危害,对我们的生命、健康和财产产生威胁,真可谓“人在家中坐,祸从天上来”。君可见:以分秒为计的交通死亡事故;每时每刻都在发生的无情火灾;诸多职业事故导致的伤残和早逝;家庭生活失误造成的倾家荡产和终生悔痛;等等。天灾人祸已成为时时处处伴随着人类生存的“幽灵”。

这些“幽灵”来自于现代生活中高层人造空间和机、电、化学、毒气等物品的危险;来自于风暴、水灾、地震、地陷等自然灾害。对此,我们基本的法宝就是依靠科学,唯有安全科学是事故和灾难的“克星”。

尽管今天我们还不能对每一个人或每一件事的发展过程中是否会发生事故或灾祸做出精确的预测或推断,但是,

AA0017/09

只要我们有了一份警觉,懂得一些知识和规律,掌握一些避难和应急的方法,做到“超前防范”和“临危能应”,我们就能把天灾和人祸可能造成的伤害及损失降低到最小限度,就能在灾祸发生时获得最大的生存机会。

平安人生丛书之三——《平安成年》是献给上班族与青年、成人朋友们的一份平安祝福,书中介绍给您们一些实现安全免灾的知识和办法,愿她起到一张生命安全“保险单”的作用。

我们衷心地祝愿您——好人一生平安!

作 者

1996年2月

目 录

防范职业意外

1. 职业意外事故类型 (2)
2. 机械伤害与安全 (2)
3. 电器伤害与安全 (3)
4. 工业防火与防爆 (3)
5. 生产中常见的压力容器与安全 (4)
6. 生产作业防尘 (5)
7. 生产作业防毒 (5)
8. 搬运作业安全 (6)
9. 化工生产环境的安全 (7)
10. 建筑施工安全 (8)
11. 重视个体劳动保护 (8)
12. 学会使用灭火器 (9)

妇女保健与安全

13. 女子健美六不宜 (13)
14. 安全使用化妆品 (14)
15. 结合头皮、头发的解剖生理学特点安全使用化妆品
..... (14)

16. 染发时的安全操作	(15)
17. 认识香水的不良反应	(16)
18. 预防油彩皮炎的发生	(16)
19. 保证化妆品的卫生安全	(17)
20. 注意“化妆品不能耐受综合症”	(17)
21. 使用化妆品有禁忌症	(18)
22. 妇女应注意“自行车病”	(18)
23. 妇女有效地防抢劫	(19)
24. 女性自我保护的知识和方法	(19)

防范家庭生活中的意外

25. 家庭的重点保安区有哪些	(22)
26. 危险物品巧安放	(23)
27. 警惕家庭7种无形杀手	(23)
28. 家庭燃煤的安全	(25)
29. 防止家庭劣质装修的隐患	(26)
30. 家庭防火要重视	(26)
31. 居室防尘保健康	(27)
32. 警惕居室中的“恶魔”	(27)
33. 家庭环境防噪声	(28)
34. 家庭谨防辐射与放射性污染	(29)
35. 谨防电话机传染疾病	(29)
36. 厨房污染危害的控制	(30)
37. 家用炉灶的防火	(31)
38. 天然气灶的防火	(31)
39. 安全使用液化石油气	(32)

40. 压力锅的安全使用	(33)
41. 食品的安全技巧	(33)
42. 吃河豚要注意安全	(34)
43. 食鱼胆会中毒	(35)
44. 美食螃蟹要小心	(35)
45. 半生半熟食用泥蚶不安全	(36)
46. 严禁食用毒死的野生动物	(36)
47. 病禽和死禽肉不能吃	(36)
48. 用煤炉烤食物食之有害	(37)
49. 防止海产品中毒	(37)
50. 预防味精中毒	(37)
51. 吃霉变的甘蔗能致人死命	(38)
52. 野生蘑菇莫轻易食用	(38)
53. 不宜用洗衣粉洗餐具、蔬菜和水果	(39)
54. 汽油对人体有危害	(40)
55. 居家地面的安全事项	(41)
56. 居家墙壁和天棚安全事项	(41)
57. 居家楼梯的安全事项	(42)
58. 居家门窗的安全事项	(42)
59. 居家家具、器具、设备的安全事项	(43)
60. 一层住户室外的安全事项	(43)

家用电器的安全

61. 家庭用电十忌	(45)
62. 选购家用电器的安全注意事项	(45)
63. 安装室内电线的注意事项	(46)

64. 正确安装电源插头	(47)
65. 正确使用试电笔	(47)
66. 接地线、接零线安全事项	(48)
67. 安全使用电视机	(48)
68. 安全使用电风扇	(49)
69. 安全使用电熨斗	(50)
70. 安全使用洗衣机	(51)
71. 安全使用吸尘器	(51)
72. 安全使用电冰箱	(52)
73. 安全使用空调器	(52)
74. 安全使用电饭锅	(53)
75. 安全使用热水器	(53)
76. 安全使用电吹风	(54)
77. 安全使用电推子	(54)
78. 安全使用电热梳和电发钳	(55)
79. 安全使用电动剃须刀	(55)
80. 安全使用电热毯和电热褥	(56)
81. 安全使用电磨和多功能电动切菜机	(56)

旅游、娱乐与公共活动安全

82. 歌舞厅中污染对人体有害	(59)
83. 谨防“迪斯科舞蹈病”	(59)
84. 春游安全常识	(60)
85. 警惕花卉中毒	(60)
86. 道路交通安全及其事故防范	(61)
87. 民航安全知识	(61)

88. 乘坐飞机的安全	(62)
89. 轮船上保平安	(63)
90. 轮船安全救生	(63)
91. 安全乘坐火车	(64)
92. “摩托骑士”要加倍重视安全	(64)
93. 旅游安全常识	(65)
94. 暴力伤害的防范	(66)
95. 衣着与安全	(67)

遇到灾害巧自救

96. 发生车祸怎么办	(69)
97. 发生地铁意外事故怎么办	(70)
98. 沙漠中缺水怎么办	(71)
99. 遇到雷雨怎么逃身避难	(72)
100. 台风袭击怎么办	(73)
101. 地震中人员的自救	(74)
102. 海啸来临时的自救与互救	(75)
103. 交通事故中伤员的现场救护	(76)
104. 对空难事故的救护及处理	(77)
105. 有效处理中暑	(78)
106. 煤气中毒的急救处理	(79)
107. 有效救治溺水者	(79)
108. 居民住宅楼火灾防护与求生	(80)
109. 救火与求生	(80)
110. 娱乐场所火灾求生	(82)
111. 体育馆火灾求生	(83)

112. 商场火灾求生	(83)
113. 被烟火困住怎么办	(83)
114. 火场上怎样疏散财物	(84)
115. 油锅着火巧扑灭	(84)
116. 发生液化气火灾如何扑救	(85)
117. 如何对落水人员进行救护	(85)
118. 毒蛇咬伤的急救处理	(86)

防盗与社会生活安全

119. 邻里互助保安全	(88)
120. 家庭防盗技术	(89)
121. 认清家庭容易被盗的部位	(89)
122. 哪些个人或哪些部位容易被扒窃	(90)
123. 如何识别扒窃犯	(91)
124. 防扒窃的方法	(91)
125. 什么是家庭财产保险	(92)
126. 什么是人身安全保险	(93)
127. 家庭出险后怎么办	(93)
128. 楼房怎样防盗	(94)
129. 家庭自行车防盗方法	(95)
130. 机动车防盗	(95)

防范职业意外



1. 职业意外事故类型

参加工作,从事生产活动是当代社会每一成人生活、谋生和事业必需的经历。人间工作种类千百种,每一种或多或少都有一定的职业危害和危险。要做到职业安全,需要每个劳动者都应有强烈的安全意识,懂得一些本工种的安全知识。我们首先从认识一般性职业事故类型入手。

一般工业生产过程中经常出现的职业意外伤害类型有:①机械伤害;②电器伤害;③运输伤害;④火灾与爆炸伤害;⑤锅炉与压力容器伤害;⑥工业粉尘伤害;⑦工业毒物伤害;⑧工业噪声与振动伤害;⑨劳动作业环境及职业病伤害;⑩矿山事故伤害;⑪放射物及电磁辐射伤害;⑫焊接伤害;等等。目前,我国的意外工伤事故一般分为物体打击、车辆伤害、机器工具伤害、起重伤害、触电、淹溺、灼烫、火灾、刺割、高处坠落、倒塌、冒顶、片帮、透水、放炮、火药爆炸、瓦斯爆炸、锅炉爆炸、受压容器爆炸、其他爆炸、中毒和窒息等。

2. 机械伤害与安全

机械伤害是机械加工过程中引起的伤害。在工业生产中,机械伤害占有相当的比例,在职业事故中大约有 20% 的职业意外事故是机械伤害。机械伤害包括:机器工具伤害(辗、碰、割、戳等);起重伤害(包括起重设备运行过程中所引起的伤害);车辆伤害(包括挤、压、撞、倾覆等);物体打击(包括落物、锤击、碎裂、砸伤、崩块等);触电伤害(包括雷击);灼烫伤害;刺割(机器工具、尖刃物划破、扎破等);倒塌

伤害(堆置物、建筑物倒塌);爆炸伤害(锅炉、受压容器、粉尘、气体钢水等爆炸);中毒和窒息(包括煤油、汽油、沥青等作业环境破坏引起中毒和缺氧);其他伤害(扭伤、冻伤等)。要减少和消除机械伤害,我们应采取的安全技术措施有:①隔离的方法,即把人与可能伤害人的动能隔离开来;②连锁的技术,如金属冲床的闭锁装置;③个体防护的方法,即职工本人采取工装、工具进行有效防护;④严格操作规程;⑤实现本质安全化,即自动停机、连锁等;⑥信息警示,即出现危险后,自动声光报警。

3. 电器伤害与安全

电器伤害事故大体分为以下 5 种形式:①电流伤害事故,即由于人体触及带电体所造成的人身伤亡事故;②电磁伤害事故,即机械设备、电器产生的辐射伤害;③雷击事故,这种自然灾害是自然因素形成的;④静电事故,生产过程中产生的静电放电所引起的事故,如塑料和化纤制品,摩擦就易产生静电,严重时可引起爆炸和火灾;⑤电器设备事故,由于电器设备的绝缘失效或机械故障产生打火、漏电、短路而引起触电、火灾或爆炸事故。

防止电器伤害事故,必须从用电技术、严格管理、学习电器知识、电器设备本质安全化、采用安全防护和保安措施、电器伤害后人的自救和互救等方面做工作。

4. 工业防火与防爆

火灾与爆炸会给人民和社会造成巨大灾难和损失。消防与防爆技术就是防止火灾和爆炸事故的根本措施。这类

灾害之源又在于火。火灾出现的关键是由于燃烧。所谓燃烧是可燃物质在点火能量的作用下发生的一种放热、发光的氧化反应。火灾则是一种破坏性的燃烧。要产生燃烧必须有可燃物质、助燃物质和火源 3 个条件。燃烧包括闪燃、着燃、自燃和爆炸,因此,大火总会伴随爆炸。

工业中常见的防火防爆措施有:①控制可燃物质;②采用安全生产工艺;③严格控制火源;④考虑安全距离、防爆距离;⑤加强消防措施和管理。

5. 生产中常见的压力容器与安全

生产中的压力容器是发生爆炸事故的设备。通常这种设备有安全阀、爆破片、压力表、液面计、温度计等安全附件。高压气瓶的安全附件有瓶帽、防震胶圈、泄压阀。为了防爆,国家规定,压力容器每年至少进行一次外部检查,每 3 年至少进行一次内部检验,每 6 年至少进行一次全面检验。当压力容器发生下列任一情况时,应立即报告有关部门。这些情况有:当压力容器的工作压力、介质温度或壁温超过允许值,采用各种方法仍无效时;主要受压元件发生裂缝、鼓包、变形、泄漏等缺陷时;安全附件失效、接管断裂、紧固件损毁时;发生火灾直接威胁容器安全时。

工人使用压力容器必须遵守安全操作规程,持证上岗,防火防爆,保证按期检验,注意安全贮存,安全运输。所有压力容器制造单位须经严格的审批,持有压力容器制造许可证者,方能生产。

6. 生产作业防尘

在生产过程中产生的粉尘叫生产性粉尘。我国许多行业都产生粉尘,例如金属加工行业就有镁、钛、铝尘;煤炭行业(煤矿)有活性炭、煤尘;粮食行业有面粉尘、淀粉尘;轻纺行业有棉、麻、纸、木尘;农副产品行业有棉尘、面粉尘、烟草尘;合成材料业有塑料尘、染粉粉尘;化纤行业有聚乙烯粉尘、聚苯乙稀粉尘;饲料行业有血粉尘、鱼粉尘;军工、烟花行业有火管粉尘;水泥厂有水泥尘;石料工厂的矽尘;锯木工厂的木尘;等等。粉尘对职工的身体有很大的危害,除了得尘肺病或诱发为癌症外,还时有粉尘爆炸的危险。因此,从事这方面职业的人员应特别加以注意。一般工业生产过程中主要的防尘措施有:①采用新工艺,改进设备和工艺操作,尽可能应用除尘新技术;②大力推广用湿法作业,经济、简便;③新建、改建、扩建工程要增加防尘投入,设计、施工中要保证防尘效果;④推行密闭措施,密闭尘源,使生产管道化、机械化、自动化,尽量避免人与粉尘接触;⑤采用通风除尘;⑥注意个人防护措施,工人佩戴合格标准的防尘口罩、防尘面具、防尘头盔、防尘服,保护工人安全与健康。

7. 生产作业防毒

工业的发展,高新技术的引进,新材料、新工艺的使用,使劳动过程中的有害物质在不断增多。通常工业毒物有:①汞、铅、砷或类金属类;②刺激性和窒息性气体,如氯气、二氧化硫等;③有机溶剂,如甘、汽油、四氯化碳等;④甘的硝基、氨基化合物,如硝苯、联苯氨等;⑤高分子化合物生产中

的毒物,如氯乙烯、丙烯腈、氯丁二烯等;⑥农药类毒物,如乐果、六六六、敌百虫等。工业毒物以气体、液体、固体的形式通过呼吸系统、皮肤及消化系统进入人体,其中最主要、最危险的途径是呼吸道,其次是皮肤。工业毒物进入人体,达到一定的程度(量)就会引起中毒,但这种职业中毒的发生与进入人体毒物的性质、侵入的途径、数量多少、接触时间以及人的健康状况、防护条件、生活习惯等有关。

预防和消除生产作业中毒的基本方针是“预防为主”。对工业毒物危害要从生产条件、防毒技术、医疗保健、组织管理、个人防护、毒物测定等各个方面采取综合措施。

8. 搬运作业安全

工业中的搬运作业是通过人力和机械来实现的。生产过程中由各种起重设备完成原材料、产品、半成品的装卸搬运,进行设备的安装和检修,已为常见。在搬运过程中如果忽视了安全,就会出现倒塌、坠落、撞击等重大伤亡事故。如果起重设备起吊赤热、装满熔化金属的耐温锅或酸、碱溶液罐,一旦出现钢缆断裂,吊物倾落,就会引发爆炸、火灾和重大伤亡,造成特重大事故。据统计,起重机械事故约占生产性事故的20%。因此,从事搬运行业的工人应特别注意安全。其一般防范措施有:坚持起重机人员须经培训、考核、持特种工种证才能上岗的原则;经常检查安全装置,这些装置有过卷扬限制器、超负荷限制器、行程限制器、缓冲器、力矩限制器、制动器、连锁装置、防护装置(防护板以及防护栏杆、警铃、指示灯和接地系统等);掌握主要安全部件故障排除的方法;熟练起重机操作规程。

9. 化工生产环境的安全

化学工业发展到今天,影响到人民生活的方方面面,以致我们生活中到处充满了化学工业的产品。化学产品在给人们带来利益的同时,也给社会、给职工带来了新的问题。由于化工原料、化工产品、生产工艺及部分产品是有尘、有毒的,它严重地危害着生产环境和职工的安全与健康。因此,防止化学性事故的发生就显得愈来愈重要。防止化学性事故发生要做到:

(1)加强明火管理,厂区内不准吸烟;生产区内,不准未成年人进入;上班时,不准睡觉、干私活、离岗和干与生产无关的事;班前、班上不准喝酒;不准使用汽油等易燃液体擦洗设备、用具和衣物;不按规定穿戴劳动保护用品,不准进入生产岗位;安全装置不齐全的设备不准使用;不是自己分管的设备、工具不准动用;检修设备时,安全措施不落实,不准检修;停机检修后的设备,未经彻底检查,不准启用;未办高处作业证,不系安全带或脚手架、跳板不牢,不准登高作业;石棉瓦上不固定跳板,不准作业;未安装触电保安器的移动式电动工具,不准使用;未取得安全作业证的职工,不准独立作业;特殊工种职工,未经取证,不准作业。

(2)执行安全动火制度,即动火证未经批准,禁止动火,不与生产系统可靠隔绝,禁止动火;不清洗,禁止动火;不清除周围易燃物,禁止动火;不按时作动火分析,禁止动火;没有消防措施,禁止动火。

(3)严格进行交接班制;严格进行巡回检查;严格控制工艺指标;严格执行操作法;严格遵守劳动纪律;严格执行

安全规定。

10. 建筑施工安全

建筑施工伤害是职业伤害事故中常见且占相当比例的一种。

建筑施工的人员无论是民工、正式工、工程技术人员、工地施工管理人员及工地负责人员等都必须学习《建筑安装工程安全技术规程》和《关于加强建筑企业安全施工的规定》，熟知本职工作范围、安全法规以及有关的规章制度，注意高空作业安全、土石方工程的安全、机电设备安装的安全、拆除工程的安全、瓦工、灰工、木工、搬运工的安全以及施工机械的安全。

要保证建筑施工安全，先要做到水、电、道路通畅，工地平坦；强化现场安全管理，现场要设专职安全员管安全；制定安全生产制度、安全技术措施；定期检查安全措施执行情况，检查违章作业，检查冬、雨季施工安全生产设施；注意施工区的安全防护，在现场周围设置围栏、屏障，工地上危险地段、区域、道路、建筑、设备要张贴或悬挂“禁止或警告、指令、提示”标志，夜间要置红灯，防止有人误入，预留洞口、通道口的安全防护，必须设围栏、盖板、架网，所有出入口须设板棚等护头棚；经常检查安全帽、安全带、安全网。

11. 重视个体劳动保护

保护个体劳动者在生产过程中的安全与健康，是宪法赋予公民的权利，这是安全文明生产的重要标志，也是保护生产力的具体措施。然而在生产中存在着大量有损于职工